

《中学生黄金成长系列丛书》

阳光中学生要有

金口才

永 星◎著



能说会道的金口才家
舌绽莲花的小交际王



印刷工业出版社

总序

为青春洒一缕阳光

永星

阳光是伟大的，伟大得没有一丝狭隘和自私，总是慷慨地将她的光和热赐予世间的万事万物，却不求一丝一毫的回报；阳光也是平凡的，总是默默地在遥远的天际，以一颗悲悯、博爱的心，惠泽芸芸众生，以至于我们在心安理得地享用着她的关爱的同时，却常常忽略了她的存在。

把自己的每一缕光、每一份热、每一段情、每一个爱都及时奉献和给予你身边的每一寸土地、每一条河流、每一个人、每一件事，这是太阳的情怀，其实，也应该是做人的真谛。事实上，每个人都可以成为一颗太阳，都需要具备阳光般的素养——宽宏博爱，受人欢迎；热情慷慨，惠泽众生。而对于广大中学生而言，只有具备阳光般的心灵，生命才能充满温情，生活才能洋溢幸福。

处于青春期的中学生，每个人都渴望快乐成长，走向成功，为青春的旅程留下一段深刻的足迹。而青春岁月正是积累自我、为人生赢得资本的黄金季节。这就需要我们不荒废每一刻，努力充实自我，把自己打造成一个身心充满阳光、具有无限魅力的中学生。那么，究竟如何做，才能将阳光邀请到我们的生活中呢？

首先，阳光中学生要有棒心态。心态是一个人处世的基点。随着生活节奏的加快，社会的变革加剧，大多数人都在追逐着名利、成就，以致让心灵不堪负累，让心境变得浮躁，使心态变坏变糟。处于青春期的中学生也在生活、学业的压力下变得心灵浮躁。若缺少良好的心态，心灵就会被扭曲，思维就会被禁锢，考虑事情的角度便会出现偏激，甚至做出出格的言行举止。

阳光灿烂的笑脸来自阳光的心态。有了棒心态，明媚的阳光才会洒向生活的每个角落，才会浸润青春的每一阶段。本该神采飞扬、激情四射的



中学生面对来自学习的压力，该怎样缓解？面对嫉妒、狭隘、猜疑、虚荣、自卑等负面的心理反应，该如何调节，才能走出心灵的泥淖？《阳光中学生要有棒心态》会为你指出一条走出心灵困境、拥有自信人生的途径，为你打开一扇心门。

其次，阳光中学生要有金口才。口才是一种比黄金还珍贵的才华。它不但是现代社会中一个人生存必备本领之一，也是你才华的外现，展露你心灵的一个窗口。随着社会的发展，人与人之间的沟通变得更频繁、更直接，对于口才的要求便会更高。

很难想象，一个笨口拙舌、说话脸红心跳、语无伦次的人，又如何能在激烈的竞争中脱颖而出，赢得成功。在校园生活中，如何化解尴尬？如何劝服他人？如何鼓励他人？如何感谢他人？如何向人求助？这一系列的现实生活、学习问题，哪一项离得开口才？又怎能离得开口才？《阳光中学生要有金口才》使用生动的语言、有趣的故事为你的口才“镀金”。

最后，阳光中学生要有好人缘。人缘是一种比富矿还富饶的宝藏。拥有一个好人缘，你便拥有了人世间最为珍贵的亲情、友情、爱情，所有的幸运都将降临到你身上，所有的幸福都将不期而至，所有的快乐都将充盈在你心间。

作为中学生，正处在成长阶段，由于知识、阅历、思维方式的局限，遇到棘手问题难免会感到无所适从，比如，与朋友闹了矛盾以后怎么办？朋友对自己缺少了信任怎么办？如何让你的人际圈越阔越宽？如何同那些对你有帮助的人交往？所有这一切难题，你是否有信心、有方法从容化解？读了《阳光中学生要有好人缘》，也许你就能够找到行之有效的解决方案。

青春是首歌，成就的是你和我。少年时代的我们是最容易吸收知识、积攒能力的时期，牢牢把握这段年少时光，打造棒心态、练就金口才、建立好人缘。如此一来，在青春之路上，你的笑容才会更甜美、阳光，你的人生才会更加自信、洒脱！





目录

1 优质口才后天苦练成

用辩证的话语开导人心	2
克服羞怯，勇敢开口	4
把话说到点子上	6
说话要有主次之分	8
用模仿练习口才	10
口才集训1“镜头回放”练口才	12
口才集训2 表达口语化，上口又入耳	14

2 用智慧与人交谈

用“赞美”为话语“加糖”	18
婉转拒绝，给对方留个台阶下	20
注重说服过程与技巧	22
不动声色说好奉承话	26
谈话不以自我为中心	28
与人交谈不要揭短	30
用幽默消除窘迫	32
学会给病人吃“定心丸”	34
口才集训 用寒暄打破僵局	36



3 三言两语打开对方心扉

说话时要注意措辞	40
“先行自责”说服他人	42
遇物加钱，逢人减岁	44
别让你的舌头成刀子	46
不要乱发牢骚	48
以点带面巧批评	50
小中见大，摆脱尴尬	52
得意时别说“大话”	54
顺情说好话	56
口才集训1 说话要看清对象	58
口才集训2 说话选词的技法	60

4 用辩论技巧说服对手

一语双关使辩论言浅意深	64
借对方话题为我所用	66
顺水推舟，暴人之谬	68
步步为营的说服术	70
引蛇出洞，才能打蛇七寸	72
质疑问难，巧反驳	74
依照对方逻辑设计疑难问题	76
句句紧逼，让对方穷理屈	78
口才集训 选择辩论的进攻点驳倒对方	80

5 顺畅沟通，建立和谐家庭

让妈妈说话算话	84
---------------	----

做父母感情的“黏合剂”	86
坦诚地向父母说出坏成绩	88
不要恶语顶撞父母	90
对父母多一些理解和宽容	92
口才集训 不能对父母说的话	94

6 巧用心思，营造师生关系

用真心真意说服老师	98
艺术地向老师表达不同意见	100
冷静面对老师的批评	102
口才集训1 师生间融洽交流的四个妙招	104
口才集训2 与老师交谈的五个禁忌	106

7 谈吐真诚，拉近同学距离

小事讲出大道理	110
讲礼貌的人不会吃亏	112
绕弯子提出批评	114
说话不忘维护对方自尊	116
换位思考，顺畅沟通	118
“打圆场”的说话艺术	120
“兜圈子”说话不伤感情	122
用商量的语气借钱借物	124
被拒绝时不说气话	126
抚慰人的四种方法	128
口才集训1 与人交流要将心比心	130
口才集训2 凸显亮点，使良言更“靓”	132



8 演讲台上挥洒自如

确定合适的演讲题目	136
使用典型材料	139
深化演讲主题	142
演讲结构要波澜起伏	144
与听众拉近心理距离	148
口才集训1 好演讲有好立意	150
口才集训2 演讲中的四种过渡技巧	152

9 校园讲台：未来演说家的试炼场

谨防即兴不成反扫兴	156
找到生动新鲜的切入点	158
用谦虚提升魅力	160
用“自己人效应”激发共鸣	162
演讲尽量选择真实事例	164
用铿锵的语句增强说服力	167
增强演讲的“控制力”	170
忘词之时快转话题	172
口才集训1 演讲出新的“六字诀”	174
口才集训2 活用修辞，让演讲“活”起来	176
口才集训3 用“问”与听众达成互动	178

10 引人入胜的班级发言

做个有特色的自我介绍	182
自我推销要谦虚	184

营造好班级讨论会的氛围	186
做一次成功的班团会致辞	188
口才集训 活跃气氛的串联词	190

11 巧言化解思辨难题

直言说理是最有力的反击	194
善意的威吓胜过暴力的恐吓	196
拒绝不忘给别人留面子	198
寓庄于谐，应对歧视	200
举重若轻，化解紧张场面	202
用幽默解除困境	204
顾左右而言他，终止无趣谈话	206
挑选示好的时机	208
做个最棒的调停人	210
扯远话题，应对提问	212
口才集训1 妙语应对人身攻击	214
口才集训2 反客为主的辩论技法	217

12 读名人故事，学名人口才

烛之武说退秦师	222
苏秦激辞辩忠信	224
王若飞舌战法官	226
周总理妙应外国记者	228
熊向辉辩赢蒙哥马利	230
但丁的讽喻法	232
赫胥黎力驳大主教	234

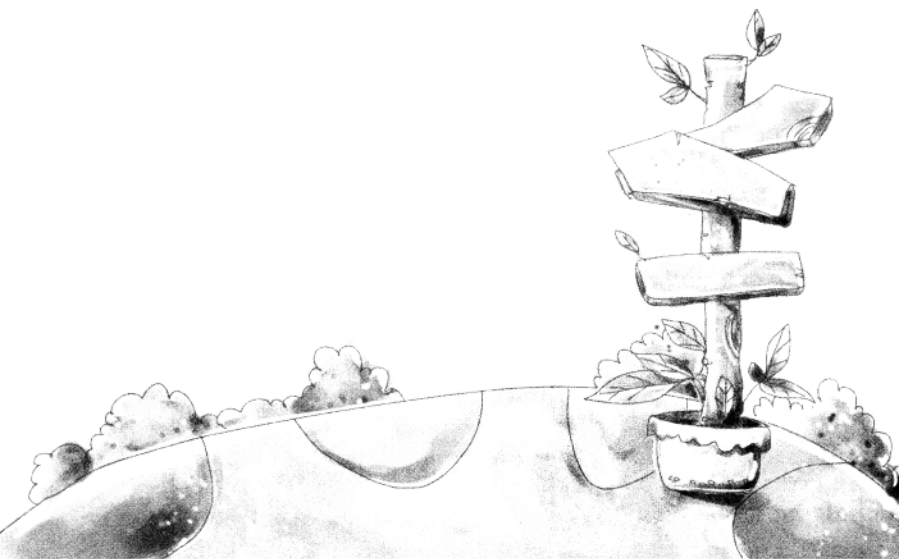


1

优质口才后天苦练成

练习走向前练习等明天
这世界随时可以体验
练习能改变练习去表现
让世界听见关于你的名字

——孙燕姿《练习》





④辩证的话语开导人心

某中学高一(2)班的严妍,是同学心目中公认的“巧嘴”。她不仅为人热情豁达,而且见解独到,说出来的话常发人深省。

有一段时间,与严妍同住一室的好友鲁晓阳总是心神不宁的。严妍经过“明察暗访”才发现,原来鲁晓阳的妈妈在居委会申请了“低保”,窘迫的家庭环境让鲁晓阳变得很敏感,别人对她的态度哪怕有一点不恭,她就会下意识地联想到自己不富裕的家庭。因此,敏感而自卑的晓阳心理备受煎熬。

终于,在一次“卧谈会”上,鲁晓阳向严妍说出了自己的烦恼,请她为自己“出谋划策”。严妍真诚地对鲁晓阳说:“我们无法改变自己的出生环境,但可以改变自己的心境。要想赢得自信,赢得别人的尊重,唯一的办法就是要让自己完美,让自己变得更加优秀。你要是真的在乎别人对待你的态度,那么就让自己变得更加优秀吧!”听了严妍的话,鲁晓阳有种醍醐灌顶的感觉,泪水慢慢溢出了眼眶。她咬着嘴唇,重重地点了下头。

此后不久,快乐又重新回到了鲁晓阳的脸上,她学习也比以前更加努力了。





严妍的话很有辩证力量，一句“我们无法改变自己的出生环境，但可以改变自己的心境”，消除了鲁晓阳怨天尤人的念头，鼓励她正视现实。随后，她提出了解决问题的方案：想要赢得别人的尊重，就要让自己变得更加优秀。严妍的话既分析了鲁晓阳苦恼的症结所在，又提出了解决之道，真是一语点醒梦中人。



智慧心语：

话说得好就会如实地达意，使听者感到舒适，发生美感，这样的说话，就成了艺术。

——朱光潜





克服羞怯，勇敢开口

正在读初中的郑春明是个性格有些内向、自卑的男孩。平时，他最害怕当众讲话，怕讲不好而丢人、出丑。不管是跟老师、同学交流，还是在课堂上回答问题，都会感到莫名其妙地紧张，脑海里时常一片空白，说起话来语无伦次。

慢慢地，郑春明患上了社交恐惧症，害怕与人交流的烦恼就像阴雨黑云一样时刻笼罩在他的心头，挥之不去。这不仅让他的心情十分糟糕，还严重影响了他学习的积极性，期末考试时他有多门功课挂了红灯。郑春明常常在心底骂自己不争气，也想努力改变自己，可是无论怎样努力，情况依然得不到改善。他无计可施，只好在语文老师上完一堂“口语交际”课后，向老师求助。

他把自己遇到的烦恼一五一十地告诉了老师，问道：“老师，我遇到的这些问题是不是一种心理障碍呀，有没有什么好办法可以改变？我太痛苦了，您一定要帮帮我！”

语文老师沉吟了一下，告诉他说：“老师很能理解你现在的心情。的确，和他人讲话心生胆怯、语无伦次是十分难堪的事情，这确实是一种口语交际的心理障碍，若不加以克服，会给你今后的生活带来不小的麻烦。不过，这并不是无法克服的难题，你这种情况是可以通过心理素质训练得到改善的。”

老师告诉郑春明，对陌生人讲话或当众发言时，可以先做几次深呼吸，使呼吸与心跳趋向正常。或者在登台之前，先对着镜子修饰一下自己的外表，然后自信地凝视自己的形象大声说几遍：“我今天一定能成功！”然后精神焕发地准备上场。上台后也不要急于开口，扫视全场，待静场后再开始讲话。

诸如此类的小方法虽然看似简单，却往往能收到事半功倍的效果，值得大家一试。





畏惧、怯场是当众讲话者的普遍心理。古今中外著名的政治活动家、演说家、论辩家，初登讲台时并不是都能一举成功，甚至还有人出现过当众出丑、尴尬难堪的场面。心理学家指出，紧张和恐惧是与自我评价有关的情绪反应，是自我意识所造成的。

许多中学生都不同程度地存在这样的问题，当众讲话的第一步之所以难迈，主要是考虑自我过多，怕“我”丢人，怕“我”出丑。其实，我们不必过于看重结果，只要我們不过分担忧，不太在乎别人的看法，多给自己鼓励与良好的心理暗示，我们就能增强“自我”信心，消除胆怯、自卑等心理障碍。



智慧心语：

人生要勇敢一些，少一点害怕。什么是怕，字面理解就是白担心。所以，你害怕什么，你就应该去面对什么！

——易书波





把话说到点子上

孙明是个伶牙俐齿的中学生，平时跟同学在一起总是滔滔不绝，话特别多。可是，并没有人因此夸他口才好，他常常因话太多而招人烦，没有几个同学喜欢他。

比如，有一次班级里的张华获得了作文比赛一等奖，学校奖励了他一个笔记本。同学们都在向张华表示祝贺，孙明凑过去说：“我邻居大哥在《萌芽》杂志举办的新概念作文里获得了三等奖，他可厉害了，我真羡慕他呀……”

平时同学们讨论问题时，他也会插嘴说上一大通不着边际的话，大家总是很厌烦地说：“好了，好了，我们都知道你想说什么，能不能不说了。”

孙明非常崇拜那些能言善辩的人士，那些人靠口若悬河就赢得了大家的喜爱和尊敬。为什么自己这么能说，却总是让别人反感呢？他把自己的苦恼向陈老师倾诉了。

陈老师是学校“演讲辩论社”的辅导老师，听到孙明的苦恼后，他笑了：“讲话不仅要有话可说，还要把话说到点子上。言之无物说得再多也只是废话，会惹人反感。好口才的标准是，不仅要敢于开口说话，还要言之有物，这样才能显示出你的语言修养。”

陈老师让孙明茅塞顿开。从此以后，孙明在与大家聊天时认真倾听，抓住话题，尽量发表一些精到的谈话。终于，他留给大家的印象慢慢好了起来。





在人际交往中，内容空乏、无实质性的谈话，会使人昏昏欲睡；缺乏形象性，没有重点的谈话，会让人过耳即忘；不生动的谈话，即使穿插了事例也会显得苍白无力。由此可见，平时我们与人交谈时，要想方设法让自己的话说到点子上，这样才能吸引大家的注意力，赢得大家的好感。



智慧心语：

抓住人心的捷径，在于以对方最关心的问题为话题。

——卡耐基





说话要有主次之分

早读课过后，班主任对班长耿强说：“班里最近开展的‘争当自律小明星’活动开展得怎么样了？你抽时间到我办公室汇报一下。”

耿强答应了，在上午第三节课后的课间敲开了班主任办公室的门。班主任正在备课，见耿强来了，急忙放下了笔。

“老师，我现在向您汇报。刚才在我来您办公室时，语文课代表告诉我，最近她想在班里开展一个读书周活动，不知您觉得怎么样？”

“嗯，这个想法不错，我赞同。”

“是呀，我也觉得这点子很好。我刚才在来的路上考虑了一下实施方案：读书周活动准备在下周进行，也就是×月×日到×月×日。为了确保活动的成功开展，我想分三个阶段进行，第一个阶段是宣传发动阶段，这个阶段主要是解决同学们对开展这次活动的思想认识问题，让大家认识到读书的重要意义。宣传口号我都想好了，叫做‘读书丰富生活，阅读改变人生’；第二个阶段是……”

耿强滔滔不绝，说得眉飞色舞，详细阐述了读书周活动的动机、实施细则，甚至连活动将如何取得同学们大力支持的结果也作了美好的展望。班主任眉头紧锁，耐着性子把话听完后，说：“你的想法很好，也很细，但你这次主要是来跟我汇报这个的吗？”

“不，老师，我主要是想向您汇报一下现在正在进行的‘争当自律小明星’活动的开展情况。”

“好，我正关心这事呢，效果怎么样？班里发生了什么变化？”

“嘿嘿，就拿方港来说，他以前经常抄别人的作业，这您是知道的。现在受活动影响，他开始独立思考，自行完成作业了。”

“就这些吗？”老师又皱了下眉。

“还有……”耿强用手挠着头，在脑海里竭力搜寻还有哪些同学跟方港一样取得了明星的进步。





班主任显然对他的回答不满意，提示他：“我想知道，通过这项活动，现在我们班整体风气发生了什么变化吗？”

“当然有变化了！”耿强的思路好像突然豁然开朗起来，“通过开展这次活动，同学们个个争当‘自律小明星’，互相监督，各自改正自己的小毛病，现在在我们班乱扔果皮纸屑、自习课上乱发短信的现象绝迹了，课堂纪律也大大改观，同学之间的关系更融洽了。”班主任满意地点点头，说：“这才是我最想知道的呀。”



与人交谈与做事情一样，也要主次分明，有轻重缓急之分，这样沟通才能够顺畅进行。耿强在向班主任汇报班级工作时，就是犯了“主次不分，轻重颠倒”的毛病。

重要的内容可以做较为详细的介绍，与中心内容无关的部分蜻蜓点水轻轻带过即可。只有这样，才能在谈话时思路清晰，及时而高效地实现谈话的目的，跟老师汇报工作、与同学聊天时才会更加顺畅。



智慧心语：

每个人都可能诚实地说什么，但要说得有条不紊，明智又恰当，却没多少人能够做到。

——蒙田

