

20世纪最伟大的心灵导师
唤醒迷茫者的斗志 鼓舞进取者的信心

撷取卡耐基著作精萃 汇聚卡耐基思想精华

向卡耐基学习

演讲口才的技巧

LEARN FROM MR.DALE CARNEGIE

曾强 编著

由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是他把个人成功的技巧传授给了每一个向往成功的年轻人。

——约翰·肯尼迪

大众文艺出版社

20世纪最伟大的心灵导师
唤醒迷茫者的斗志 鼓舞进取者的信心

左临书

撷取卡耐基著作精萃 汇聚卡耐基思想精华

向卡耐基学习

演讲口才的技巧

LEARN FROM MR. DALE CARNEGIE

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

演讲口才的技巧/曾强编著. —北京: 大众文艺出版社,
2009. 10

(向卡耐基学习)

ISBN 978-7-80094-100-9

I. 演… II. 曾… III. 演讲-语言艺术-通俗读物
IV. H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第191955号

书 名 向卡耐基学习: 演讲口才的技巧

编 著 曾强

责任编辑 陶然

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 84040746

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009

经 销 新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 787×1092毫米 1/16

印 张 15

字 数 150千

版 次 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

定 价 29.80元

前 言

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie)，生于 1888 年，卒于 1955 年，美国著名的心理学家和人际关系学家，被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师和最伟大的成功学大师。

卡耐基一生致力于人性和人生问题的探索，他创造性地运用心理学、社会学等专业知识，针对人类共同的心理特点和生活模式，从心理健康和发展、追求事业成功、完善人际关系、改善口才和演说技巧等多个方面发展出一套独特的成人教育模式，并出版了《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《友谊的秘密》和《人性的光辉》、《卡耐基人际关系学》等著名著作。这些作品出版后被译成多种文字，风靡全球。近一个世纪以来，数以亿计的人从卡耐基的教育中获益。人类社会进入 21 世纪以后，卡耐基的思想和方法不仅不显过时，反而更加受到重视和推崇。

为了使广大读者更好地了解卡耐基思想和教育方式的精华，并能更好地运用卡耐基的实战训练方法，我们以全新的视角和手法，选取了卡耐基著作中的核心内容加以编排整理，按照新世纪读者现实生活中的需要编辑了这套“向卡耐基学习”丛书。丛书八册的主题分别为人生智慧锦囊、掌握成功之道、与人完美相处、人际沟通的艺术、拥有健康心灵、演讲口才的技巧、享受快乐人

生和家庭幸福的秘诀。

本丛书在编辑过程中参考了国内外大量卡耐基研究著作和翻译作品，谨在此向原作者致谢。书中错漏之处希望广大读者赐教指正，以便再版时及时修订。

编者

2009年10月8日

目 录

1.没有天生的演说家	1
2.坚定演讲成功的信心、决心	10
3.恐惧感对于演讲者而言未必不是一件好事	14
4.培养勇气、增强自信的法门	18
5.用你的欲望提升你的热忱	23
6.保持良好的演讲态度	25
7.不打无准备之仗	31
8.掌握技巧，使演说更自然	37
9.尽力发挥独特个性魅力	46
10.用真诚和热忱来打动听众的心	57
11.有技巧地说服听众	66
12.打开听众心扉，建立友谊桥梁	74
13.用恳切的热诚冲破障碍	81
14.有效讲话的四个前提	88
15.从自我囚禁中解脱自己	92
16.技巧性地展开精彩的开场白是成功的一半	98
17.在演讲中展现你的热情与活力	117

18.让你的演讲激情四射	121
19.使用新鲜的表达方式	127
20.如何让自己的演讲更加从容	129
21.注重培养即兴演说的能力	134
22.说服力讲演无往不胜的原则	139
23.关于叙述性讲演的一些建议	142
24.勇于给自己出丑的机会	145
25.让你的感觉牵着行动“走”	149
26.提高语言能力，提升自身修养	152
27.掌握谈话技巧，学会沉默与聆听	165
28.适时运用美妙的语言艺术	172
29.做好准备，扫除谈判障碍	178
30.利用技巧，化谈判中劣势为优势	185
31.掌握方法，在谈判中占取有利地位	189
32.如何处理谈判中的反对意见	198
33.良好的语言表达是谈判成功的保证	200
34.不可不知的谈判技巧	204
35.把话“留”给对方来说	214
36.避免争辩，使别人自愿听从	220
37.学会倾听	223
38.投其所好乃沟通诀窍	228

1. 没有天生的演说家

世界上有没有哪个大众演说家是天生的呢？在历史上的某一时期，当众讲演曾经被视为一门精致的艺术，人们说话时必须讲究修辞、严守语法，并且需要注重一种优雅的演说方式。在这种情况下，要想做个天生的大众演说家更是可遇不可求了。然而现在，我们通常是把演说看成是一种更加广泛的交谈，只不过是交谈的范围有所扩大而已，从前边说边唱的演讲方式和如雷贯耳的声音以及过去那种过于夸张的方式早已被人们抛掷一边了。当我们与人共进晚餐时、在教堂做礼拜时，观看电视或者是听收音机时，我们都喜欢听到他人率直的真言，并且喜欢那些能够引发思考和讨论的话题，而不是演讲者的一味的说教或者是对着我们夸夸其谈。

很多学校的教科书常常会使我们产生这样一种误解：当众讲话只是少数人能够精通的艺术，必须经过多年的训练，使自己的声音和语调更加完美，并运用复杂的语法修辞知识才能成功，然而事实却并非如此。我的整个教学生涯就是要向众人表明一点：

当众说话其实并不困难，只要遵循一些简单而重要的规则就行。

1912年，当我在纽约市125号街的青年基督协会开始给训练班的学员们授课时，我也与那些初期的学员们一样具有相同的感受。我所采用的讲授方法，与我在密苏里州的华伦堡上大学时受教育的方式差不多。但是很快我便发现，这一办法是行不通的。我怎么能够把商界中的大人们当成刚入学的大学生来教呢？我发现韦伯斯特、布鲁克皮特及欧康内尔等著名演说家的理论无法派上用场，如果只是让学员们一味遵循模仿，这根本是一点用处都没有的。这些付钱专门来参加训练的学员们想要得到的只是敢于让自己站起来与人说话的勇气，以便在下次的商务会议中能够在众人面前清晰而有条理地作报告。于是，我把教科书一股脑儿全抛掉了。我只是靠一些非常简单的概念规则，直接站在讲台上与学员们进行讨论，直到他们能够有效地提出自己的报告为止。后来发现这一招非常的有效果，因为要求训练的人数不断增加，他们都希望能够得到更多的训练。

我真希望你能够有机会去看看我家或者是办公室，能够看一看那些来自世界各地的学员们的感谢信和证言。写信的人都是来自各行各业的精英人物，在《纽约时报》或者是《华尔街日报》上我们都可以看到他们的名字和照片。其中有一些是州长、国会议员、大学校长或者是娱乐圈的名人；还有一些是家庭主妇、牧师、教师和普通青年男女；当然，还有公司的主管、技术人员、工会会员、大学生和职业妇女，等等。他们都有一个共同的需要：他

们需要的只是自信，需要的是在公开场合中适度表现自己的能力。

学员们通过我的训练和他们的个人努力，很快就实现了自己的愿望，因此，他们特意写信致谢。在这许许多多的人中，有一个例子在我写作此书时突然闪现在我的脑海中，对我影响非常大。下面让我们来看看这个故事吧！

许多年前，费城有一位成功的商人德·沃·甘特先生，报名参加我的训练班，刚参加不久，他就邀请我一起共进午餐。餐桌上，他倾身向前，向我说道：“先生，以前在各种聚会中遇到说话的机会时，我都是尽力回避的，而这种机会对我来说真是太多了，有时我不得已只好讲几句。但是现在，我已当选为一所大学的董事长，每次开会都得我出来主持会议。在您看来，像我这么大年纪的人，还有可能学会当众说话吗？”

我当时就向他作出了保证，因为这在我的训练班上类似的情形并不少见，但后来他们都大大地改变了，于是我相信甘特先生也一定能够做到。

大约过了三年时间，我和甘特先生又在一个商业俱乐部里共进午餐，非常巧的是，这就是当年的那个餐厅，甚至餐桌也是三年前的那个。我突然想到了我们当年的那次谈话，便不经意间提起了那次谈话，我笑着问他，我当初的预言是否已经实现。甘特先生也微微一笑，没有说话只是从口袋中取出一个小红皮笔记本向我展示，这个笔记本里面记录的全是他发表演讲的时间表，日程已安排到好几个月之后了。接着他对我说：“能够站在讲台上演

讲，享受演讲所带来的无穷快乐，并获得一些意想不到的效果，这是我一生中最高兴、最令人满足的事。”

事情还不仅如此！紧接着，甘特先生又向我讲述了一件令他十分得意的事。有一次，英国首相应邀到费城访问，并要在一个教堂发表演说。首相很少到美国来，陪同首相访问并负责介绍这位杰出政治家的人不是别人，正是甘特先生！他非常自豪！

可就是这位甘特先生，三年前还与我坐在餐桌边，倾身问我：“先生，我有朝一日是否也能当众侃侃而谈？”

也许你们会认为，甘特先生说话的能力提高得如此之快，仅仅只是一个特例而已，一定是有某种神奇的力量，促使他发生了改变。不，一点也不！因为在我的训练班里，类似的例子，还有很多很多。让我随便举一个例子吧！

多年前，在布鲁克林有一位名叫柯蒂斯医生，他来到佛罗里达州度寒假。他度假的地方正好离“巨人队”的训练场地很近。由于他本人是一位十分热心的棒球迷，于是在度假的时候他经常去看他们练球；过了没多久，他就和其中的一些球员成为好朋友了，并被他们邀请去参加一场特意为球队举行的宴会。在侍者端上咖啡和点心之后，主持人邀请几位贵宾上台来“说几句话”。在事先没有得到任何告知的情况下，柯蒂斯先生突然听到宴会主持人宣布说：“今晚有一位医学界的朋友光临我们的宴会，让我们邀请柯蒂斯大夫为我们谈谈棒球队员的健康问题吧。”

对于柯蒂斯大夫来说，“谈谈棒球运动员的健康问题”这不是一个深奥而陌生的话题呢？当然不是！他应该对这个问题有足够充分的准备，甚至是根本用不着准备，因为他就是专门研究卫生保健的，而且行医已经有三十多年了。如果你只是简单地与他坐下来闲聊，对于这个问题，他肯定可以和你侃侃而谈，甚至可以通宵达旦地谈。可是现在主持人要他上台当众讲话，尽管他要讲的是同样的问题，而且面对的也只是眼前的这么一批人——却是另外一回事了。柯蒂斯大夫似乎显得有些不知所措，他自己感觉他的心跳速度加快了一倍，而且他一沉思，心脏似乎也立即停止了跳动。他一生中从未有过当众讲话经历，此时他脑海中的所有知识，仿佛都长着翅膀飞走了，不知踪影。

然而此时，出席宴会的人却都在使劲地为他鼓掌。大家都十分恳切地看着他，柯蒂斯大夫不好意思地摇摇头，表示谢绝。但他越是这样做，掌声越是热烈，大家纷纷要求他上台演讲。“柯蒂斯大夫！请说几句！说几句吧！”人们的呼声愈来愈大，也更加坚定，他实在是无法拒绝了。

面对此情此景，柯蒂斯大夫感到极为难过。因为只有他自己最清楚，如果他站起来面向大家说话，他甚至连五六个完整的句子都没有办法说出来。被逼无奈，他只好站起来，一句话也没说，转过身去，当着他的朋友们，默默地走了出去。柯蒂斯大夫感到十分难堪，觉得这简直是对自己的一种莫大的耻辱。他觉得自己真是失败透顶。对着众人连话都讲不出来！

因此，他一回到布鲁克林，想到的第一件事就是报名参加我的“有效说话训练班”。因为他不愿意再度陷入那种令人面红耳赤、哑口无言的窘境。

像这类学员，是训练班的老师们最乐意见到的，因为他自己已经深刻地体会到这样一种迫切的需要，极其渴望自己能够拥有一种轻松自然、出口成章的演讲能力。在每次训练课上，他都是认真地准备好自己的讲稿，然后积极主动地去进行练习，并且从来没有缺过一次课。

他对于训练是如此的认真和投入，提高的速度连他自己都感到惊讶，很快便超越了他的自我预期。经过最初的几节训练课之后，他完全消除了自己的紧张情绪，信心愈来愈强。两个月后，他便成为了训练班上的优秀演讲者，不久就开始接受许多地方的邀请，前往各地演讲。现在的他，非常喜欢演讲的那种感觉以及那份独特的欣喜。通过演讲，他不仅获得了荣誉，并且交到了更多的朋友。

纽约市的党选委员会的一名委员，在听过柯蒂斯的一次演说之后，立即决定邀请他到全市各地为共和党发表竞选演说。如果有人对那位政治家说，在一年前，他非常欣赏的这位演讲家，曾经有过因为害怕面对观众而张口结舌、说不出话来，只好在羞愧与困惑的窘境下转身离开宴会的经历，他一定会大吃一惊，无法相信！

要想让自己获得一种自信、勇气和能力，从而在你当着一群人发表谈话时，能够冷静而清晰地思考，并不像大多数人所想像

的那么困难，并不是上帝专门恩赐给少数人的礼物。就像打高尔夫球一样，任何人都可以发掘出潜在的能力，只要有这样去做的充分欲望就行。让我再举一个例子。

贝·弗·古利奇公司已故的董事长大卫·古利奇先生，有一天突然来到我的办公室，一进门就说道：“我这一生中，每当我自己要讲话时，没有一次不是惊恐万分的。身为公司董事长，我不能不主持召开会议。董事们都是我多年熟悉的常客，大家围桌而坐时，我同他们谈起来都是十分顺畅自如，一点障碍都没有。然而，一旦我站起身说话时，我就会惊恐万分，一个字也说不出。这种情形已经持续多年了。我实在是没有办法相信你能帮我什么忙，因为我的这个毛病实在太严重了，而且由来太久。”

“噢，你既然认为我帮不上你的忙，那你还来找我干什么？”我不解地问道。“只为一个原因，我想试试自己的运气，”他答道，“我有个会计师，他是替我处理私人账目的，他平时非常的害羞。他在走进自己的办公室之前，得先穿过我的办公室。这么多年来，每当他走过我的办公室时，总是蹑手蹑脚，眼睛看着地面，难得说一个字。不过，最近他的整个人好像大变样了。如今他走进我的办公室时，下颚抬起，眼里闪着丝丝光亮，而且还会主动地向我打招呼：‘早安，古利奇先生。’他说话走路时也是信心十足，神采奕奕的。对于他的这一系列变化，我感到十分惊讶，于是便问他：‘谁为你施展了什么魔法，能够使你发生了这么大的变化？’他告诉我，他是因为参加了你的当众讲话训练，所以才有了现在

如此自信的他！就是因为这一点，我想来找你试试。”我用坚定的语气告诉古利奇先生，要定期来上课，而且要真正按照训练的要求去做，如果那样的话，用不了几个星期，他也能够非常自如地当众讲话了。

大卫·古利奇先生十分期待地对我说道：“如果你真的能够让我做到了这一点，那我可就要成为世上最快乐的人了。”

后来，他真的报名参加了我的训练班，并且每天也坚持来上课。不出我所料，他在班上进步神速。三个月后，我请他参加在阿斯特饭店大厅举行的一个千人聚会，并安排他给大家谈一谈他从我们的训练中所获得的收获。他说很抱歉，因为事先有约，他不能去。可是第二天，他给我打来电话说：“我要向你道歉，我把约会取消了。我要来参加聚会，并接受你的演讲安排，这是我欠你的。我要把我在训练中的收获如实地告诉大家。我这么做，是想通过我自己的切身体会和故事来激励大家，让他们主动消除那些残害他们生命的恐惧情绪。”

我本来只给他安排了两分钟的讲话时间，可结果是，他面对上千人足足讲了有十多分钟！

类似的奇迹，在我的训练班上，恐怕远远不止数千个。我亲眼看到那些男男女女，由于得到训练而完完全全改变了自己的生活和事业，其中许多人获得了自己梦寐以求的提升，有些人在事业和社会上获得了显赫的地位。

一场精彩的演说，足以使人名声大振。让我们看看马里奥·拉佐的故事吧。

几年前，我收到一封从古巴拍来的电报，感到十分意外。电报上说：“除非你拍电报反对，否则，我马上动身到纽约来接受您的讲演训练。”电报的署名者是“马里奥·拉佐”。他是什么人？我怎么都想不起来了，而且也从来没有听说过。

拉佐先生到纽约后向我解释道：“哈瓦那乡村俱乐部要为创始人举办庆祝 50 岁的生日宴会，我应邀参加，并要求给他颁发一个银杯，而且还要担任晚会的主持人。我虽然是一名律师，但从来没有进行过公开演讲。所以一想到这场演说，我真是害怕的不得了。如果表现得不好的话，那就会让我和我的太太在社交场合很尴尬。并且还会降低我在顾客面前的身份。因此，不得已我只有特意从古巴赶过来向您求援。我只能停留三周。”

在那三周的时间里，我让马里奥不断地从这个班转到那个班，每晚要讲演三四次。三个星期之后，拉佐先生参加了“哈瓦那乡村俱乐部”的盛大聚会并发表了演说。他的讲演精彩绝伦，《时代》杂志居然在“国外新闻”专栏里做了特别报道，赞誉他为“银舌的雄辩家”。

这个故事，在我们听起来很像是一个奇迹吧？它确实是奇迹——二十世纪克服恐惧的奇迹，但这也是我亲历的事实！

2. 坚定演讲成功的信心、决心

根特先生曾经和我谈到，他所掌握的当众演讲的技巧，给他带来了极大的乐趣。我认为这也正是他之所以能够获得成功的原因，这一因素比其他任何因素都更为重要。我相信他之所以能坚持下来，完全是出于一种自我需要，是出于一种希望能够成为成功演讲家的愿望。他将自己投入了未来的良好形象中，然后不懈地努力，终于梦想成真。

在演讲和口才训练中，受训者首先必须将自己投入到未来的形象中，然后努力使其成为现实。这是每个人都必须做到的。

你们想像一下自信与流畅的说话能力对于一个人有多么重要？想想因此而结交的朋友和在社交上获得的成功对于一个人的重要性，想想自己能力大增而在事业上所受的影响，可以说，它是在为我们的美好未来而铺路。国家现金注册公司理事会会长、联合国教科文组织主席艾林先生曾在《演说季刊》上，发表了一篇题为《演说与领导在事业上的关系》的文章，他指出：“在干我们商业这行的历史中，不少人是借着讲坛上的杰出表现而备受器