

四川省哲学社会科学普及规划项目

魅力口才

天天练

肖育林 严虹焰 雷蕾 著



知识出版社

魅力口才

天天练

~~肖育林~~ 严虹焰 雷蕾 著

和成出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力口才天天练 / 肖育林, 严虹焰, 雷蕾著. —北京: 知识出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5015-5958-9

I. ①魅… II. ①肖… ②严… ③雷… III. ①口才学—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第022180号

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮政编码: 100037 电话: 010-88390790)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

高等教育出版社印刷厂印刷

开本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张6.5 字数100千字

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

印数: 1~5000

ISBN 978-7-5015-5958-9

定价: 18.00元

100

语言是文化传承的工具，是社会交往的工具，同时也是人的思维工具。运用好这种工具，只有经过有计划的指导和练习，才可能臻于至境，形成人们通称的“口才”。就口才形成的机制而言，作为交往的语言，离不开以下几个方面：感受自己及他人情绪与情感的能力；善于倾听的能力，不仅仅是听懂别人言谈字面上的意义，还包括听懂别人的言外之意，了解表面话语背后所隐藏的意义；善于用适当的方式表达自己意见与看法的能力以及掌握有关人际交往互动的技巧等。作为思维的语言，则需要具有三种能力：组织内部语言的能力、快速语言编码的能力和运用语言表情达意的能力。正是在这个意义上，毛泽东才强调，语言这东西不是随便可

① [俄] 巴赫金.诗学与访谈.石家庄:河北教育出版社,1998。

以学好的，“非下苦功夫不可”。

口才的训练还关系到个人素质的形成和发展。口才同人的智慧品质相互依存：语言是思想的外衣。语言的优、劣、文、野、美、丑，常常是人的文化修养和智慧品质的表现。很难想象，一个人凭着苍白的思想、贫乏的知识、狭隘的眼光、卑琐的情趣、低弱的智力、混乱的逻辑能够说出一种优美、高雅、丰富、严谨、富于说服力和感染性的语言。口才与人的情感品质相关：《易经》上讲，“修辞立其诚”。只有真挚的情感注入语言，才能产生扣人心弦的力量。口才还跟个人的意志品质有联系：语言交往只有在个人具有清醒的自我意识和自觉监控的情况下，其传递效果和效率才会有保证。总之，口才训练本质上是推进素质教育的一种实实在在的实践形式。

本书言简意赅、知行并重、做学合一，是编写者多年实践经验的总结、提炼和概括，是着力于提高学习者素养的创造性探索，很值得认真的研习、细心的体会和切实的践履。是为序。



严先元 于四川大学

目 录

第一章 魅力口才成就人生

第一节 魅力口才让你生活幸福	002
一、魅力口才是生活幸福的调味品	003
二、魅力口才是行走社会的通行证	004
三、魅力口才是洞悉人心的扫描仪	005
第二节 魅力口才是行走天下的资本	006
一、魅力口才是发展的桥梁	006
二、魅力口才是成才的绿卡	008
三、魅力口才是成功的阶梯	009
第三节 魅力口才是系统化训练的结果	010
一、魅力口才训练源远流长	011
二、魅力口才绝非天生	013

第二章 魅力口才的基础训练

第一节 强化心理素质	016
一、魅力口才需要良好的心理素质	016



二、魅力口才训练让你坦然自如	019
三、心理素质训练让你渐进提高	027
第二节 优化思维模式	031
一、魅力口才训练让你思维缜密	031
二、魅力口才训练让你思维开阔	036
三、魅力口才训练让你思维灵活	041
四、魅力口才训练让你思维深刻	045
第三节 美化你的声音	049
一、让美妙嗓音成为你人生的优势	049
二、恰当调控塑造完美语音形象	054
附录一	057
附录二	061



第三章 魅力口才技能训练

第一节 魅力口才倾听训练	069
一、魅力口才让你倾听获取信息	069
二、魅力口才让你倾听赢取信任	071
三、魅力口才让你倾听有效可行	073
第二节 魅力口才表达训练	076
一、魅力口才让你表达头头是道	076

二、魅力口才让你表达舌绽莲花	079
三、魅力口才让你表达准确鲜明	081
第三节 魅力口才交往训练	083
一、魅力口才让你交往和谐畅通	084
二、魅力口才让你交往打破隔阂	085
三、魅力口才让你交往规范成功	087
第四节 魅力口才应对训练	089
一、魅力口才让你应对从容自如	090
二、魅力口才让你应对机智灵动	091
三、魅力口才让你应对滴水不漏	093
第五节 魅力口才评述训练	097
一、魅力口才让你的评述观点鲜明	098
二、魅力口才让你的评述言近旨远	098
三、魅力口才让你的评述严谨巧妙	101

第四章 社交口才魅力

第一节 理论点拨——魅力口才是人际关系的

润滑剂	106
一、遵循原则使人际关系融洽和谐	106
二、讲究策略使人际交往有的放矢	110



第二节 实战技巧	115
一、魅力口才让你应酬无缺憾	115
二、魅力口才让你沟通无障碍	129
第三节 实战训练	146

第五章 口才魅力是职场成功的法宝

第一节 理论点拨——魅力口才让你在职场 游刃有余	151
第二节 实战技巧	153
一、魅力口才让你找到自己的位置	153
二、魅力口才为你开辟畅通之路	165
三、魅力口才让你笑傲职场	179
第三节 实战训练	193





第一章 魅力口才成就人生

第一节 魅力口才让你生活幸福

魅力点拨：哲学家葛拉西安在他的《智慧树》中说：“没有一种人类活动像说话一样需要如此谨慎小心，因为没有一种活动比说话更频繁、更普遍，甚至我们的成败输赢都取决于此。”由此可见，你的言谈有声有色地描述着你的故事，一笔一笔地勾画着你的形象。拥有魅力口才，才能为你带来自信，赢得尊重，为生活增添色彩。

一位外国名人曾说：“眼睛可以容纳一个美丽的世界，而嘴巴则能描绘出一个精彩的世界。”当今社会，个人的发展、信息的沟通、关系的协调，都离不开口才。口才是一个人智慧的反映，它直接影响到个人事业是否成功，人际关系是否和谐，生活是否幸福，精神是否愉快。同时也是个人随身携带、永不过时的基本魅力。拥有魅力口才就可以营造温馨和谐的工作、生活环境，能够轻松、自信地沟通，促进生活、事业的成功。

一、魅力口才才是生活幸福的调味品

人生在世，无论我们将怎样度过漫漫人生，选择什么样的

生活方式，实现什么样的目标，都不可避免地要与他人交往、沟通和相处。日常生活中，很多人还没有感受到我们多么需要“甜言蜜语”，它不仅能使我们感受到乐趣和温馨，也给人带来信心。

有个孩子考大学前，母亲告诉他：“你六岁时有位算命先生为你看相，说你是一个有福气的人，将来肯定会飞起来。”孩子说那是迷信，没有科学依据。但母亲说得非常肯定，没有一丝怀疑。

“你一定能飞起来的！”这句话一直在他的心中不停地打转，在脑海中不断地浮现。模拟考试考砸了的时候，他急得吃不下饭，恍惚中又想起母亲的话：“你一定会飞起来的！”这句话一直激励着他，后来，他以全县文科状元的成绩考入了北京大学。他至今不太明白母亲的用心，但他却深深地领悟到，就是母亲的那句“甜言蜜语”，才让他走了这么远。

生活中常常有很多意料不到的境况出现，让人生气或尴尬。拥有魅力口才，就能巧妙地化解矛盾，调转话题，让意外情况转化为生活幸福的调味品。

一对夫妻吵架吵得不可开交，互不相让。最后，丈夫恼火了：“你走吧，把属于你的东西都带走，不要再回来了。”

妻子无可奈何地收拾东西，最后把一只空麻袋往丈夫身上一扔：“你钻进去。”

“干什么？”丈夫吃了一惊。

“你也属于我，我也要把你带走。”

这样一说，夫妻和好如初，感情也愈加甜蜜。生活中不

只是爱情需要甜言蜜语，亲情和友情也需要诗情画意，这样才能让人感受到乐趣和温馨，让人生活幸福，家庭和睦，爱情美满。

二、魅力口才是行走社会的通行证

在错综复杂的社会关系中，拥有魅力口才才能在激烈的社会竞争中脱颖而出，它能让人在商业谈判中游刃有余，在交流辩论时舌绽莲花，在朋友出现矛盾时巧妙周旋……总之，魅力口才就是你行走社会的通行证。

在美国费城的大街上，一个衣衫褴褛的青年为了能够找到一份工作已经徘徊了好久。一天，他突然闯进这个城市里一位著名商人的办公室，这个商人就是鲍尔·吉伯斯先生。他向吉伯斯先生请求给他几分钟的时间，听他讲几句话。

眼前这个青年让吉伯斯先生感到惊奇，因为虽然他浑身上下都流露出一种极度穷困的窘态，但是他的精神却十分饱满。吉伯斯先生的好奇心被激发出来了，并同意了青年的请求。刚开始，吉伯斯先生只打算跟那个青年说一两句话，结果他们却谈了足足一个半小时。

最终的结果是，吉伯斯先生立即打电话给狄诺公司在费城的经理泰勒先生，然后再由这位著名的金融家邀请这个青年共进午餐，并给了他一个非常重要的职务。

西方国家的人们把“口才、金钱和电脑”看作赖以竞争和合作的三大法宝，口才位居三者之首，可见口才的重要性。要想在激烈的竞争中游刃有余，就必须修炼自己的口才，拥

有魅力口才。

三、魅力口才是洞悉人心的扫描仪

所谓“人上一百，形形色色”，我们每天交往的人并不固定，也需要结识新朋友。哪些人值得信任？哪些人可以成为朋友？可能需要一段时间的交往来观察，而交往的方式更多的是借助交谈来彼此了解。

霍勒斯·格里利是美国《纽约论坛报》的创办者、政治家。

一次乘坐火车时，他发现邻座的旅客在读一份《太阳报》。

“你为什么不买《论坛报》呢？”格里利问道，“《论坛报》的内容比《太阳报》更丰富，消息更多。”

“我也买《论坛报》，”邻座粗野地说，“不过在我没有带手纸的时候，买它用来擦擦屁股！”

“噢，是这样的，”格里利认真地说，“如果你坚持这样做的话，你的屁股肯定会比你的脑袋瓜更聪明！”

从他们的对话中，我们了解到这位年轻人不仅品位低俗，就连说话也那么恶劣，难怪会被格里利嘲笑。

每个人的个性、生活环境、教育背景各不相同，谈吐当然也就各具特色。而一个人的文化素养和道德品质往往通过日常交往中优雅的谈吐和出众的口才得以展现。因此，掌握谈吐的技巧，在交谈中让双方都能彼此尊重，展示各自的精神风貌和教养，正是彼此了解个性、观察人性的良机。正如《孙子兵法》中所说，“知己知彼，方能百战不殆。”在交谈中经过多次磨炼，学会看人、知人，让口才成为洞悉人心的扫描仪。

D才秘籍：卢梭说：在一切使人喜悦的艺术中，说话的艺术占第一位。只有通过它，被习惯钝化的感官才能获得新的乐趣。

第二节 魅力口才才是行走天下的资本

魅力点拨：成功需要很多的才能，其中，魅力口才才是万万不可或缺的。口才是一个人的心理素质、文化素质甚至综合素质的体现，也是个人魅力的展示。每个渴望成功的人，都可以借助口才赢得大家的信任和尊重，踏上成功之路。

一、魅力口才是发展的桥梁

口才好比“辛苦三五年，风光五十年”、稳赚不赔的生意，拥有魅力口才，在交际场合能左右逢源、逢凶化吉、办事顺畅，在各行各业都备受欢迎，备受器重。拥有魅力口才，就等于拥有了胜人一筹的法宝。相同的意思从不同的人嘴里说出来，意思可以大相径庭。拥有魅力口才可以“天机云锦为我用”，谈天说地，妙语连珠，口若悬河；反之则是“茶壶里煮饺子——有货倒不出”，语无伦次，词不达意。

纪昀，字晓岚，曾任《四库全书》馆的总纂官，因能言善



辩、机智敏捷被形容为“铁齿铜牙”。传说某天乾隆皇帝想找个办法来考验他的机智。于是，他把纪晓岚找来，对纪晓岚说：“纪晓岚！”“臣在！”“我问你：何为忠孝呀？”纪晓岚说：“君叫臣死，臣不得不死，为忠；父叫子亡，子不得不亡，为孝。合起来，就叫忠孝。”纪晓岚刚答完，乾隆皇帝便接过话来：“好！朕赐你一死。”纪晓岚当时就愣住了：怎么突然赐我一死呢？但是皇帝金口一开，绝无戏言。纪晓岚只好谢主龙恩，三拜九叩，然后转身走了。

这时，乾隆心想：“这下纪晓岚可怎么办呢？不死，回来，就是欺君之罪；可要是死了就真太可惜了，自己便少了一个栋梁之才呀。”当然，乾隆知道纪晓岚不会让自己轻易死掉的，必定会有什么办法解救自己。于是他静观其变。

半柱香的工夫，纪晓岚气喘吁吁地跑回来了，“扑通”一声跪在乾隆皇帝面前。乾隆装作很严肃的样子说：“大胆，纪晓岚！朕不是赐你一死了吗？为什么你又跑回来啦？”纪晓岚说：“皇上，臣去死了，我准备跳河自杀，可是正要跳河时，屈原突然从河里出来了，他怒气冲冲地对我说，你小子真浑，当年我投汨罗江自杀，是因为楚怀王昏庸无道；而当今皇上皇恩浩荡，贤明豁达，你怎么能死呢？我一听，觉得言之有理，就回来了。”听到这里，乾隆哑口无言：因为你让他去死吧，你就是昏庸无道；可是让他活着吧，自己的面子又下不了台。最后，乾隆不得不自我解嘲地说：“好一个纪晓岚，你真是能言善辩啊！”

纪晓岚凭借自己的口才，拯救了自己的性命，充分说明了口才的价值。我们的日常工作、生活需要沟通、交流、表现，

拥有魅力口才可更好地展示自己的实力，拓宽自己的发展空间，获得更多的机会。拥有魅力口才就为自己的发展奠定了坚实的基础，为实现美好的人生搭建了畅通的桥梁。

二、魅力口才是成才的绿卡

西方哲人有这样的总结：“世间有一种成就可以使人很快完成伟业，并获得世人的认识，那就是掌握说话的技巧。”在社会各项事业蓬勃发展的 21 世纪，口才已成为人们日常生活中的重要组成部分，也是人们事业成败的先决条件。每个人都不可能孤立地存在于社会，都要与他人沟通和交流。拥有魅力口才有助于我们驾驭生活、改善人生，追求卓越。

中国历史上，善辩之士数不胜数：晏子出使楚国，一番橘枳之辩，使楚国群英颜面无光，既维护了国家尊严，又使自己名扬千秋；更有个中能手苏秦，穿梭于六国之间，仅凭三寸巧舌，成为古今管六国相印之第一人，成就了自己一生的抱负；孔明机智，舌战群儒；解缙巧对，传为美谈；鲁迅、闻一多、周恩来、陈毅，更是现代能言善辩的口才泰斗。

俄国的伟大导师列宁曾经指出：“一个鼓动家就是一个善于对群众讲话，善于用自己的热情之火激发群众，善于抓住说明问题的事实的人民演说家。”列宁本身也正是一名卓越的演说家、雄辩家。他光辉灿烂、名垂青史的一生，与他超凡出众的演说口才及出类拔萃的辩论术息息相关。

作为社会的人，我们离不开交际、交流。只有拥有了魅力口才，才可能更好地与人沟通，得到别人的赏识和帮助，获得