

人生就是一场演说

演说

影响力

石
淼◎著

中国商业出版社



人
生
就
是
一
场
演
说

演说

影
响
力

石
森
◎
著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

演说——影响力/石森著. —北京:中国商业出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5044-7901-3

I. ①演… II. ①石… III. ①演讲-语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 258364 号

责任编辑:陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

上海市天华印刷厂印刷

*

230×170 毫米 16 开 12.5 印张 199 千字
2012 年 11 月第一版 2012 年 11 月第一次印刷

定价:35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题,请与发行部联系调换)

序

云、说也。

在阿里巴巴10周年晚会的演讲上，我曾说过这么一段话：

“10年以来，我一直在倡导互联网精神，倡导电子商务，倡导网商精神，10年以来，我被很多人认为是中国最大的忽悠者，我讲任何话都是忽悠。我今天还想再‘忽悠’一把。”

我这么说的时侯，全场在座的人都笑了。

记得1995年我偶然在美国发现了互联网，回国后我叫了24个朋友，告诉他们我要辞职，做互联网，23人反对，1人支持。

在以后的10多年里，我每向前跨出一步，最初都会有一大批人站出来表示反对。有人说我是一个义无反顾的勇者，即使所有人都反对，我依然走自己的路。这个评价不太对，因为，我不是单兵作战，刚开始不是有很多人不支持我吗，最后我让这些人都站到我这边来了。

有人问，你是怎么做到的？

我在阿里巴巴10周年晚会的演讲上的“忽悠”，如果换一种更专业的说法，那叫演讲。

演讲，演说，说，都需要我们张口，发出我们的心声。为什么要说“心声”？口的功能中，我认为最重要的一项就是表达我们内心所想，所感，它需要言传心声，让倾听的人接收到，并产生相应的作用。

比如婴儿刚落地，“哇”的一声哭了，从大人的角度，放下了心，这孩子很健康，哭声嘹亮嘛。从婴儿的角度，他是在向这个陌生的世界宣告：我来了，你会伤害我吗？你会喜欢我吗？诸如此类。哭狠了，旁边有人去抱，去哄，他就知道了，还有人理睬我的，放心了，安静了，继续睡觉。很厉害！

可见，在很小的时候，我们就已经懂得如何和他人，和世界进行交流，去获得我们想要的信息和答案。

然而，不知道为什么，有的人长大了，却不会准确、流畅地表达自己的意愿，甚至有时候还会词不达意收到适得其反的效果。

婴儿的世界很单纯，他要表达自己的好恶、饥饱冷暖的方式也很简单，但是长大后，视野开阔了，思想复杂了，经历丰富了，需要表达的内容也随之复杂化了，于是就需要相应的技能和技巧。

有些技能是我们天生就具备的，比如表情，比如声音。但有些则需要经过后天的加强锻炼，比如音域的拓展，比如演说时不同的呼吸方法，还比如肢体语言的运用等等，都需要经过有针对性的后天训练去增强。

我自己没有专门的演说导师，事实上是，除了发挥与生俱来的演说技能，我一直都在向很多人、不同人学习各种演说技巧。所以，我向各种各样的人学习，然后利用学到和掌握的演说，全心全意地做一件事：分享。

分享互联网，分享我感悟到的一切，我的想法、理念、成功和失败。在分享中，我感受到一股强大的力量，我发现越来越多的人站到我这边来，支持我，甚至加入我的阵营与我并肩作战。

这也是我之所以能够走到今天的原因。

如果单从技能技巧的角度来总结我为什么能走到今天，那是因为我敢说，会忽悠，善于征服不同意见阵营的人。

《说——影响力》这本书很实在，没有多余的噱头，集合了众多演说大家的演说精髓。以我这么多年练就的“火眼金睛”，我能看出作者竭力想向读者奉献一本实用性较强的好书的良苦用心，尽管极少数的观点上我并不是很赞同，但是瑕不掩瑜，不可否认，这是一本对那些想把话说好，说透，说动他人，传达心声的人们非常有帮助的好书。

我的建议是，面对这一席中西结合的大餐，每个人情况不同，各取所需，共同分享。除了互联网，除了我的人生，这也是我希望和你们分享的。

马云

演讲家

阿里巴巴集团主席和首席执行官

前言

技能超市：演讲者各取所需

正如会感到饿、高兴会笑、难过会哭，说话是我们与生俱来的能力，但是这种“天生”的能力表现出来的效果却是各不相同的。演说能力就是竞争力！我在研究人力资源的过程中，我们看到大部分的人力资源经理喜欢表达清晰、逻辑准确，吐字标准的应聘者。有的人可以简单地凭借“说话”就立于竞争激烈的社会上，有的人可以毫无障碍的表达自己的，但是却总有很多人因为“说话”表达障碍，而丧失好的就业机会、工作提升的机会，甚至是错失自己心仪的对象。

正是因为上天给予我们在语言天赋上的差异，后天的锻炼提升就非常重要了。

练好口才，从小的方面说是为了表达自己、提升自信心，是为了润滑家庭关系，是为了在工作中很好地沟通、协作、谈判、演讲，从大的方面说，更能让国家在外交上占据重要的地位。

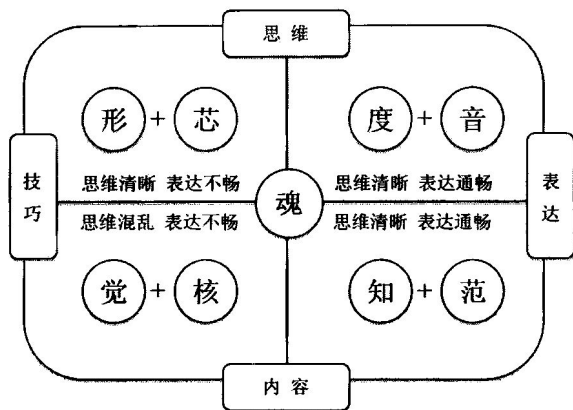
可是不能不认识到“巧妇难为无米之炊”的尴尬，在练习口才的时候，工具的选择也非常重要。但是现在市场上关于口才和说话技巧的内容已经算是老生常谈的话题了，无论是古代的文人墨客还是现如今的语言大师们，都在口才的练习上出了很多的著作。

市场上有那么多教导我们如何成就口才的书籍，但是我们却为什么总是没能把口才练好呢？

这就是练习方法没有找对的原因，正如读书的时候一样，尽管老师讲的知识点都懂，做题却完全体现不出来。每个作者都会有不同的练习方法，但是自己练习的效果却不大，甚至可能会出现选择性障碍的问题，太多类似的书籍让读者们在选择的时候总是非常困难。

本书首次提出四象限演讲技能的概念（象限概念来源于数学，后来有四象限时

间管理法被奉为经典），整体上我们把人分为4种，正如在下面的图形中，用横轴表示表达，纵轴表示思维，结果就是1. 思维混乱、表达通畅；2. 思维清晰、表达通畅；3. 思维清晰、表达不畅；4. 思维混乱、表达不畅的4种人。



从为这4种人提供解决方法的途径出发，针对4种情况产生的不同原因，在8个章节中给出了解决方案。这些方法被简单、准确地概括为知、范、度、质、行、芯、觉、音。最后，所有的演讲和讲话还要归纳到一点上来：那就是魂！

针对思维混乱，但是表达通畅的第1种人，本文在第1章中首先提出了让人知的方法，让所有人都看到不靠嘴说话能够给我们带来的影响力，同时也对全书起到总体概括的作用，从简单的讲道理开始；第5章教授思维混乱的人怎样锻炼强大的气场来练就自己强大的说话范儿，让思维变得更加清晰。

或许大家都会觉得第2种思维清晰、表达通畅的人确实在说话的表达和思维上都已经达到了超出一般人的高度，本文却从说话的气度和灵魂上，教给大家方法，做到精益求精、更上一层楼。第七章、第八章中分别展开讲述了音色练习、说话气度的改变、品德的展现、风格魅力的表现，为本已精彩的说话方式起到画龙点睛的升华作用。

针对思维清楚、表达不畅的人，我们给出的提升方法是提升说话的技巧，去掉赘述的谈话内容，分别在第三章、第六章进行讨论，在行、芯上做到改变，让个性的台风、优美的姿态、优美的形象、优雅的动作达到此时无声胜有声的作用，称之为用“形”来达到更好的表达效果；心理的强大作用不只是简单地表现在我们面对挫折、解决困难的时候，本文中提到的强大精神是让我们在提升说话艺术的时候，HOLD住全场，收获成功。

第4种是最糟糕的情况，不仅思维混乱，表达也不通畅，在这种情况下，千万不要有畏惧心理，本书第二章、第四章中为你提供了解决问题的方法。从练习的核心——逻辑的头脑开始，讲述了很多的方法，增强说话的逻辑能力，轻松解决被人提问、提问别人、如何请教、表达意见等常见问题；强大的洞察力是看待问题、表达清晰的最重要的方法，把眼神锻炼好，让炯炯有神的双眼说出不能用语言表达的情感，让不通畅的表达没有出现的机会。

在复杂的口才练习方法面前，总是会出现选择性障碍，迷失方向，不能根据自己的情况，选择正确的练习方法，但是通过本书的梳理，却能够让你在了解自己现状的同时，找到最合适的练习方案，化繁为简，得到超出想象的惊喜。

目 录

序 / 001

前 言 技能超市：演讲者各取所需 / 003

第一章 超级影响力之知：确切的表达就是影响力 / 011

1. 正确认识自己的说话能力 / 011
2. 找到最适合你的表达类型 / 015
3. 说什么样的话，就要做什么样的人 / 018
4. 地位越高，说话越要朴实 / 021
5. 不谈论现在，多描绘未来 / 024
6. 简单智慧的话语就是力量 / 028
7. 批评的意义在于说服 / 030

第二章 超级影响力之核：开动你的逻辑脑 / 035

1. 培养思辨的头脑 / 035
2. 逆向思维法让你说话更全面 / 037
3. 多回忆要说的话，便于你的记忆 / 041
4. 以请教的方式提建议 / 043
5. 迂回的逻辑更有利于反对意见的表达 / 047

第三章 超级影响力之形：闭嘴比张嘴更有效 / 053

1. 其实身体也在说话 / 053

2. 讲求台风，显露自己的个性 / 056
3. 姿态比语言更富有内涵 / 059
4. 善用优雅动人的肢体语言 / 061
5. 不要在形象上输给对手 / 065
6. 给人彬彬有礼的好形象 / 069
7. 适当地打扮自己 / 072

第四章 超级影响力之觉：眼观六路 洞察秋毫 / 079

1. 用判断的眼光看待问题 / 079
2. 让你的眼神代替语言 / 082
3. 说话时不让自己的目光闪烁 / 086
4. 天天照镜子，练就一双迷人眼神 / 089
5. 放大瞳孔时，目光才更炯炯有神 / 092
6. 注视对方的背影 / 095
7. 不要立即用眼神打量对方 / 098

第五章 超级影响力之范：超强气场 撼动全场 / 101

1. 练气场首先练忍耐 / 101
2. 练气场要讲究精进 / 104
3. 给自己积极暗示的力量 / 107
4. 使用符合自己身份的话语 / 110
5. 巧用自嘲摆脱尴尬 / 115
6. 第一句话就要制造悬念 / 119

第六章 超级影响力之芯：练就自信 爆发能量 / 125

1. 学会良好的心理调节 / 125
2. 运用心理的力量 / 129
3. 练心理要练就自尊自信 / 132
4. 大声说“我是世界上最棒的演讲家” / 136
5. 强大的心理离不开知识的积累 / 140

6. 多次模拟成功体验，让自信随之而来 / 143

第七章 超级影响力之度：平缓激昂 收发自如 / 149

1. 没人喜欢听你说教，但却喜欢听故事 / 149
2. 语言要有“鲜活”的味道 / 152
3. 口才只是形式，人更在意真诚 / 155
4. 语言不好没关系，但要讲的真实 / 159
5. 以德服人，以情动人 / 162
6. 在说话中展现独特的魅力 / 165
7. 平实的语言最具说服力 / 169

第八章 超级影响力之音：余音绕梁 沁人心扉 / 175

1. 气韵充足，减轻声带负担的呼吸训练 / 175
2. 运用共鸣腔体，构建立体声音 / 179
3. 训练你的口部，说话才给力 / 182
4. 音域拓展训练，开发嗓音的潜质 / 186
5. 保护嗓子，让你的声音更动听 / 189

后 记 超级影响力之魂：用心去演讲 / 193

第一章

超级影响力之知：确切的表达就是影响力

1. 正确认识自己的说话能力

请大家把手伸出来，看看有什么？

我们每个人，都有2只手，左手和右手无论是在大小、肤色上都有不同，即便是在同一只手上，5个手指也不会相同，存在长短、粗细的差别。这就是我们平常经常说的，即便是在同一个手上的手指都会有不同，更何况是其他方面的差异。

那么又请问大家，在你的生活中，你遇到聋哑人或是在说话上存在障碍的人的几率是多大呢？

除了那种每天在特殊学校工作的人，会相对比较集中地见到这些不能用语言表达自己的人之外，除去未能学会说话的小孩子，我们基本上遇到这类人的几率是非常小的。在我生活的这几十年时间里面，总共遇到过3个这样的人，一个是乡下老家一个天生残疾的小女孩；一个是因为受到刺激，长久失去了表达能力的“疯子”；另外还有一个就是上学期间，同校的一个同学得了抑郁症，不愿意与任何人交流，长久大家就把他当做了没有语言能力的人。

我们所有的普通人，都可以用说话来表达自己的感情。但是，我们又不得不认识到这样一点，那就是我们每个人靠语言说话表达的能力却是不同的。

从小身边就不乏那些善用嘴皮子得到奖励的人，他们不仅是家长手心里的宝贝，还在学校里面凭借着一张甜嘴叱咤风云，就是因为能够在老师和同学之间融合得非常好，得到老师的重任，同学们的喜欢更是不在话下的。学校各类的演讲赛、辩论赛、主持赛、诗歌朗诵赛都可以看得到他们的身影，而他们也因为在语言表达上的天赋获得了很多荣誉。

到了上大学的时候，有的同学更是能够依靠超强的口才能力做得顺风顺水。甚至有的同学走上了专业说话的道路——播音主持，而这个行业里面非常成功的人士相当多，他们往往名利双收。

在工作中，永远都是那些会说话，善于表达自己思想的人，容易受到老板的赏识和提拔，在很短的时间内，达到很多老前辈多年都没有达到的等级，当然这里面肯定还有他们努力工作的原因。

会说话，并且靠说话生存的人毕竟是少数，所以我们普通人要正确认识自己的说话能力。很多时候我们都需要有自我认识的能力，了解自己的说话能力，才能做到充分利用优点、改掉缺点。

大家不要看我现在是在给大家做语言培训，但是很多年前，我却是一个表达不怎么流畅的人。在上学期期间，我还算是班上成绩较好的，平日跟同学、老师交流谈话也完全没有障碍，但是，始终有一个问题是我无法克服的，那就是我不敢到讲台上，像平时那样讲出自己的见解。

这就是说话的胆量问题，有的人天生胆量就比较大，甚至是人越多时越能更好地表现自己，但是大家想想自己属不属于这类少数人呢？

我们大多数人都会遇到像我那样的情况，在下面讲话的时候条理、逻辑完全没有问题，但是一到了需要大胆表现的时候，就掉了链子。

正确认识自己的说话能力除了要认识语言表达上的能力之外，还有我们说话的胆量问题，总的来说就是说话的综合素质问题。

最能够被人赏识的说话能力是要求说话者既不盲目自信，也不妄自菲薄，表现得大方、得体、不骄不躁、不卑不亢。

在确定自己的说话能力之前，认真、仔细检查、评价自己是非常重要的。

请大家针对以下我提出的问题，检查、分析自己的说话能力。

- (1) 我是不是一直都是善于说话的人？
- (2) 我是不是经常因为口才受到别人的夸奖？
- (3) 我是不是以后凭借专业口才来打造事业？
- (4) 我是不是那种在众人面前羞于启齿的人？

- (5) 我是不是平时讲话逻辑清楚、关键时候就掉链子的人？
- (6) 我是不是敢于在别人面前用语言表现自己？
- (7) 我的声音是否悦耳动听？
- (8) 我的声调是否带有激情？
- (9) 我的语言是否能够感动人？
- (10) 我是否有意愿与别人争辩，用自己的观点征服别人？
- (11) 我是否会因为语言没达到自己预期的目标而灰心，产生反感情绪？
- (12) 我是否愿意倾听别人给我的语言建议、指导？
- (13) 我是否在别人没能听清楚自己谈话时，坚持3遍以上地重复已经说过的话？
- (14) 我说话的语言是否文雅？
- (15) 我是否能够与所有的人做到最好的交流，包括陌生人、朋友、同事、领导？
- (16) 我在说话的时候表情、眼神是否跟得上？
- (17) 我是不是能够在别人说话的时候也认真倾听？
- (18) 我说话所谈论的话题是否是所有人都认为是恰到好处的？
- (19) 我会不会引起某些禁忌类的谈话？
- (20) 我能不能够在一次谈话之后，就记住很多人的基本信息，包括姓名、职业等？
- (21) 我是否能够恰到好处地化解谈话过程当中遇到的尴尬？
- (22) 我谈话的时候，会不会完全不注重别人的感受？
- (23) 我会不会是一个话匣子，打开之后，就怎么也停不了，让听话的人厌烦？
- (24) 我是否能够保证每次与别人谈话双方都是愉悦的？

请大家拿出一张纸、一支笔，然后把所有问题的答案写到纸上，根据自己的答案来分析自己的语言能力。

首先，我所列出的24个问题，都是判断是否的提问方式，但是并不是要求你给出的答案也就是简单的是或否，你还可以根据这个问题结合自己的情况来列出自己的

答案，然后再顺着我下面会给出的分析过程来判断自己的语言能力具体是怎么样的。

怎么做到对自己的语言能力分析、判断准确呢？

按照上面理出的问题逐条分析。

我给大家举几个例子：

针对问题（1），问题是我是不是一个善于说话的人？我想肯定很多人都无法给出一个是或者否的答案，因为很多时候善于说话是不好界定的，根据不同的情况，或许在某些情况下你会是一个善于说话的人，但有的时候就不是。很多人总结自己这样的情况是双重性格，但是其实不是因为性格的原因，而是在很多情况下，你不愿意把自己的想法告诉当时在你周围的人，于是你选择了保持沉默。

这个问题的答案，你可以根据自己的总体情况进行一个判断，因为无论你是否真的擅长说话，别人都会对你有总体的评价，所以第一个问题的提出是想大家对自己的整体情况有一个大概的了解。后面的问题是对这个问题的分支，在了解了整体情况之后，再根据不同方面的问题来分析造成那样结果的原因。

比如第7个问题，我的声调是否悦耳动听？这个问题的设计目的是想大家通过对自己音色的了解，或发挥音色的优势，或在语言能力的其他方面来补偿自己音色的不足。

音色都是天生的，但是也会受到你的生活习惯、饮食习惯的影响。如果上天厚待你，给了你如银铃般的音色，那么在回答完这个问题之后，请你好好珍惜上天给你的天赋，不要因为后天的不珍惜，造成音色的变化，而后天容易引起音色变坏的主要有吸烟、喝酒、熬夜等坏习惯；如果上天本身就没有给你特别好的音色，那么请你也不要灰心，在认识到与别人的差距之后，努力通过其他方面来弥补自己的不足。

虽然这个能力是天生就已经定下来的，但是我们却可以做很多事情，或维持保持优势、或努力弥补缺点。

再比如最后一个问题，我是否能够保证每次与别人的谈话双方都是愉悦的。这个问题你可以给出是或者不是的答案，但是必须保证给出答案的客观性，不要明明知道别人与自己谈话非常的不高兴，你还是给出一个是的答案，这就会影响你自己对自己语言能力的准确把握。