



卡耐基成功学 语言的突破



成功学之父的励志经典，世界上最受推崇的“语言教科书”。将公开演讲术、推销术和商业谈判技巧融于一体，将成功的技巧传授给每一个想成功的人。

[美] 戴尔·卡耐基 著 李丽 编译 重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 ·

卡耐基成功学 语言的突破



书立方

[美]戴尔·卡耐基 著 李丽 编译

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基成功学：语言的突破 / (美) 卡耐基(Carnegie, D.)
著；李丽编译. —重庆：重庆出版社，2011.4
(书立方·第4辑)

ISBN 978-7-229-03879-3


I. ①卡… II. ①卡… ②李… III. ①成功心理学—通俗
读物②语言艺术—通俗读物 IV. ①B848.4-49②H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第047782号

书立方系列




卡耐基成功学：语言的突破

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作：  (www.rzbook.com)

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：890mm×1300mm 1/64

印张：120 字数：2800千字

版印次：2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定价：400.00元 (全40册)

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

前言

语言的力量是强大的，那些能够善用这种能力的人，往往可以产生出人意料的效果，为自己的事业和生活平添数不尽的助益，并通过充分展现自己的风采和内涵，抓住机遇，赢得成功。

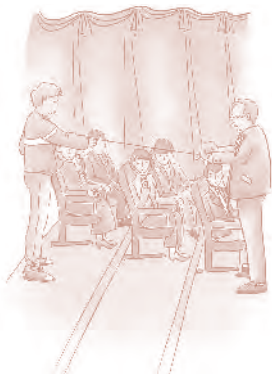
良好的口才，融洽的人际关系，积极的心态，是人们能够取得事业的成功与生活的幸福的重要因素。突破语言障碍，就能在各种场合下发表恰当的谈话，从而在众人中鹤立鸡群，脱颖而出，是成名、成功的最佳快捷方式。

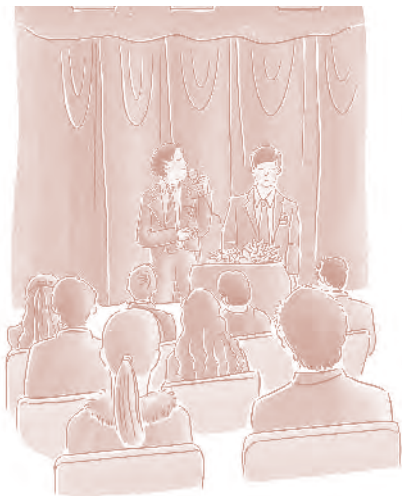
《语言的突破》是卡耐基最早的著作，也是这位成功学大师最畅销的三大著作之一（其他两本是《人性的优点》、《人性的弱点》）。《语言的突破》在出版后10年就发行了2000多万册，被誉为世界上最受推崇的“语言教科书”。在本书中，卡耐基指出任何一个人都能克服恐惧，在心中孕育热切的意念，建立自信，向自我挑战，从而获得人生和事业上的成功。无论从事何种工作的人，如果能够按照本书所介绍的基本方法去做，都能获得意想不到的收益。时至今日，《语言的突破》对于渴望具有良好口才的人们来说，仍是一本难得的好书。

目录

卡耐基成功学：
语言的突破

- 第一章▶培养成功演讲的基本原则**
 - 掌握演讲技巧 6
 - 培养演讲的自信心 18
 - 三种成功演讲的有效方法 29
- 第二章▶演讲、演讲者和听众**
 - 如何准备好你的演讲 36
 - 赋予演讲旺盛的生命力 51
 - 如何打动听众的心 56
- 第三章▶各种演讲的实用技巧**
 - 简短演讲的实用技巧 66
 - 说明性演讲的实用技巧 76
 - 即席演讲的实用技巧 87





- 介绍性演讲的实用技巧 96
- 长时段演讲的实用技巧 108

第四章 演讲中的沟通艺术

- 培养合宜的演讲态度 140
- 语言艺术的完美表达 156
- 突出你的台风和个性 166
- 把技巧融入生活之中 180

第一章

培养成功演讲的基本原则



掌握演讲技巧

1912年，正是“泰坦尼克号”沉船于北大西洋那年，我才刚刚开始教授当众演讲这门课程，现今，已经有50余万人毕业了。

演讲的第一节课是示范表演，每次我都会先请一些学生上台，向大家讲述自己到这里来上课的原因，以及期望从这一课程中学到什么。尽管众说不一，表达方式迥然不同，但绝大多数人的原因和基本需求都是相同的：

“在当着众人说话的时候，我觉得非常不自在，老是担心自己会说错话。这就令我无法集中精力思考，自己的思想就不能表达得清楚，有时候甚至自己都不知道说的是什么。我期望能通过学习来增强信心，能无所顾忌地思考问

题，逻辑性地归纳自己的想法，并能信心十足地当众演讲，在商业或者社交场合上侃侃而谈，思维清晰又具有语言魅力。”

为什么你一站在众人面前，就不能像自己在家那样冷静地思考呢？为什么只要你当众演讲，就会身体发颤，胃部翻腾呢？难道这些问题是我们所不能克服的吗？实际上，只要接受恰当的训练，是可以克服这些问题的，它会逐渐消除你面对听众时的恐惧，并令你充分自信。本书能帮助你实现这个目标。它不是一本寻常的教科书，既不罗列说话技巧也不教你发音，而是努力以具体的方法来训练成人如何演讲。它以你现有的条件为基础，逐渐使你成为想要做的人。你所要做的，就是学习书中的种种建议，将它们应用于一切说话场合，并坚持不懈。

要想快速了解这本书的梗概，关注以下四条指引非常有用：

一、借鉴别人的成功经验，以激励勇气

无论如何，没有人是天生的演讲家。在人类历史上的某个时期，当众演讲是一门精致的艺术，演讲者必须遵循修辞法和优雅的演讲方



式。在那时想成为一名优秀的演讲家是一件非常困难的事情。可是现在，我们把当众演讲看做是一种扩大的交谈，而以前那种如雷贯耳的说唱式的演讲声音已经成为消逝的过去了。人们更想听到的，是一些率真的话语，而不是大放厥词。当众演讲不是一门封闭的艺术，也不是像很多教科书中所说，要经过多年的美声和修辞学训练之后才能取得成功。我的教学生涯几乎全在向人们证明一点：只要你遵循一些简单而重要的方法训练，当众演讲其实并不困难。

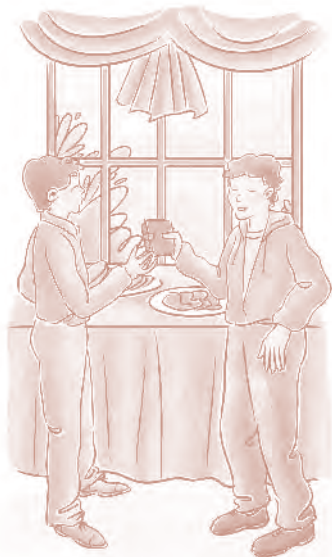
1912年，当我在纽约市125街的青年基督协会开始从事成人培训工作时，对这一点和学员们一样无知。我早期的教育训练方法，和我自己在上大学时接受的教学方式差不了多少。但我很快就发现自己错了：竟然把那些久经商场的人士当成大学新生来教育了。我还发现以演讲大师韦伯斯特、柏克皮特和奥·康内尔为例来教导他们，纯粹只是一味模仿，对他们毫无裨益。我的学员们需要的是有足够的勇气在会场中站起来，当众作一番明晰、连贯的报告。于是，我抛弃了全部的教科书，用一些简单的概念，令他们站在讲台上训练自己，直



接而简单地陈述自己的想法和观点，直到词达意尽，深得人心为止。果然，这个方法取得了成效，甚至他们毕业后仍希望再回来，学习更多的东西。

在我所教过的学员中，有位名叫肯特的学员对我的影响十分大。他是费城的一个成功企业家，来参加我的培训班不久，就邀请我共进午餐。餐桌上，他对我说：“卡耐基先生，我曾经有很多在公众场合说话的机会，但在我的潜意识中，总是试图躲避和人正面交流。现在我被选为一所大学的董事会主席，必须经常性地主持各种会议。我担心自己在晚年是不是还能学会演讲？”我告诉他，在我的训练班上，像他这样的人太多了，我用自己的经验向他保证，在经过一段时间的训练后，他一定能取得很大的成效。

三年后，我和他在那家共进午餐的企业家俱乐部再次相遇，巧的是又在同一张桌子上，我们再次谈起三年前的话题。当我问到他我的预言是否已经实现了时，他笑着从口袋里掏出一个红色小本，上面记满了他未来几个月预定的演讲日程表。不仅如此，肯特先生还得意地



告诉我，他所在的教区曾邀请英国首相前来费城发表演讲，他就是负责向听众介绍这位杰出政治家的人。而在三年前，他还在这张桌上问我，是否能学会当众演讲？

像肯特先生这样的成功例子何止千万，而这，并不是超乎寻常的进步。要想获得自信、勇气和演讲时清晰思考的能力，并不像人们所想象的那么困难。只要有足够的愿望和恒心，

任何人都能把自已潜在的能力发挥出来。许多人因为这项训练而彻底改变自己，有时候，一场演讲就足以使事情大功告成。

二、坚守自己的目标

前面的肯特先生曾说过，他所掌握的演讲技巧给他带来莫大的乐趣，而这也是我认为他能获得成功的原因，实际上这个因素的重要性远远超过了其他因素。我相信他之所以如此出色地完成了学习任务，完全是出于自己的需要，那就是最初希望成为成功演讲家的愿望所致。他努力使自己投入到未来的形象中，然后终于梦想成真。

集中全部精力，时时不忘记自信心和侃侃而谈的演讲能力，对每个人都是重要的。只要想到由此而结交的朋友在社交上的重要性，想到自己为大众服务的能力的增强，想到它在你人生和事业上所能产生的深远影响……总之，它将为你未来的成功而铺路。

杰出的哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯曾写过六句话，对你的一生可能会产生深远的影响。它就像阿里巴巴勇探宝穴的开门秘语：

只要满怀热忱，无论什么课程，你都可以

顺利完成；如果你对某件事足够关注，那么你就一定会完成它；只要你想做好它，就一定能做好；如果你想致富，你就会拥有财富；如果你想成为博学的人，你就会成为博学的人。只有做到以上的事情，你才会真诚地去盼望这些事情，专心致志地盼望，再也不会分心思去想其他胡乱的不相干的事情。

学习有效地当众演讲，其好处不仅仅只在于演讲，而在于方方面面。例如，通过当众演讲的培训，你可以培养自信心。一旦你发现自己能站起来，流利地、有条不紊地对着众人讲话，你再和个别人交谈，信心和勇气将会倍增。许多来参加培训的学员，在训练过程中，培养出自然洒脱的气度，令身边的人刮目相看。

不久前，我曾就心理和生理健康的角度，向大西洋城的外科医师兼美国医药学会的前会长大卫·奥门博士问询，接受当众演讲的训练有什么好处？他微笑着说：“回答这个问题，最好开个处方，这个处方不是在药房里抓到的，每个人得自己配药；要是他以为自己不行，他就错了。”我每读一次奥门博士写下的处方都觉若有所获。他写道：



“全力去培养一种能力，让别人走进你的脑海和心灵。尝试去面对单独的人，或是在众人面前清晰地表达你的思想和理念。当你通过努力不断进步时，你便会发觉：你，一个真正的自我，正在塑造一种崭新的形象，使你身旁的人们对你产生前所未有的惊异。”

“只要有会，你就多对几个人或许多人说说话，你会越说越好。”“这是一种舒畅而快乐的感觉，没有哪一种药物能给你这样的感受。”

所以，这一条便在于你想象自己已经能够当众讲话，获得了成功，而且获益匪浅。那么，就请你牢记威廉·詹姆斯教授的话：“如果你对某件事情有足够的关注，你一定会做好它。”

三、下定成功的决心

有一次，我参加了一个广播节目，主持人要我用三句话来说明我曾学过的最重要的一课。我说：“我所学过的最重要的一课就是，我们的思想对自己而言非常重要。如果我能明白你的思想，就能了解你的人，因为你的思想造就了你。因此，如果我们能改变自己的思想，就能改变自己的人生。”

现在，建立自信和有效交谈就是你的目标。



从今天开始，你要积极地去想象你一定会经过努力而成功。必须相信自己能进行当众演讲，并对努力的成果保持一种轻松乐观的心态。在你的每个词语、每个行动上都打下决心的印记，尽全力培养这种能力。

有一个故事，可以强力地证明——无论谁如果期望迎接语言的挑战，使自己言简意赅地表达自己，就要具备坚毅的决心。故事的主人公现在已经成为企业的最高领导者、商界的传奇人物。当他读大学的时候，第一次起身演讲，因为不善言辞而失败。短短五分钟的讲演时间，还没讲到一半，就脸色发白，噙着眼泪匆匆走下讲台。他不甘心被失败击倒，决心要做一个优秀的演讲者。之后他一直为此而不懈努力，最终成为政府的经济顾问，为人所仰慕。这个人就是克莱伦斯·B. 蓝道尔。后来，他还写下许多发人深省的书，其中一本《自由的信念》，提到他当众讲演的情况：“我想我了解听众要听的是什么，以及他们喜欢听到它被怎样讲出来。对身负重责的人来说，这其中的窍门就是：只要他愿意去学，没有什么学不会的。”

因此，成功的决心，是你能否成为一个有

效说话者的关键。强烈的欲望、高度的热忱、坚强的意志力，都是成功演讲的基本条件；更重要的是，要相信自己一定能成功。如果我了解你的想法，你的意志力有多强，以及是否抱着乐观的态度，我就几乎可以准确地预测你在改进沟通技术上的速度有多快。

当恺撒带领他的军团由高卢奔驰而来，穿过多佛海峡，登陆现在的英格兰时，他是怎样让军队成功的呢？他做了一件非常聪明的事：在多佛海峡的白垩悬崖上，让士兵们回望脚底两百尺下燃烧的船只。那是他们回国的船只，如今已被焚毁，此刻置身敌国，唯一可做的事只有：前进！征服！就这样，恺撒和他的军团成功了。

这便是不朽的恺撒精神。当你要去征服面对听众而产生的恐惧的时候，为什么不把这种精神用上呢？你不妨把任何的消极思想都扔进熊熊烈火中，关上身后通向犹豫踌躇的大门。

四、把握每一个机会练习演讲

在第一次世界大战前，我的 125 街的青年基督协会所教授的课程已经有所改变，每年都有新观念加进课程，旧思想则被淘汰出局。但

有一点一直没有改变，那就是班上每个学员至少要站起来在同学们面前演讲一次（很多时候都是两次）。其原因在于，不当众说话，谁也学不会当众演讲。就好像一个不下水的人永远也学不会游泳一样。即使你读遍所有演讲家的著作，包括本书，你依旧开不了口。因此，书本只是一种指引，实践才是演讲的必需。

曾有人问萧伯纳如何学得气势磅礴的演讲经验的问题，他回答说：“我以自己学溜冰的方法来做的。我让自己一个劲儿地出丑，直到学会熟练为止。”

萧伯纳年轻时，是伦敦最胆小的人之一。当他去拜访别人时，时常会在走廊上徘徊 20 分钟或更多的时间，才能鼓起勇气去敲别人的屋门。他承认，很少有像他那样仅仅因为胆小而痛苦，或者深感羞耻。他决心把弱点变成自己最强劲的资金。他有意加入了一个辩论学会，只要伦敦有公众讨论的聚会，他都去参加。而这正是克服恐惧心理最好、最快、最有效的方法。他全心投入社会活动中，到处演讲，使自己最终成为 20 世纪上半叶最出色的演讲家之一。