

“世界上再没有什么比令人心悦诚服的交谈能力更能迅速获得成功与别人的钦佩了，这种能力，任何人都可以培养出来”。

——美国著名演说家 戴普

10天 打造说话 高手

张笑恒 / 编著

良好口才 是成功人士必备的修养
训练口才 是通往成功的必经之路
施展口才 是打开成功之门的金钥匙

京华出版社

“世界上再没有什么比令人心悦诚服的交谈能力更能迅速获得成功与别人的钦佩了，这种能力，任何人都可以培养出来”。

——美国著名演说家 戴普

10天 打造说话 高手

张笑恒 / 编著

良好口才 是成功人士必备的修养
训练口才 是通往成功的必经之路
施展口才 是打开成功之门的金钥匙

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十天打造说话高手/张笑恒编著. —北京: 京华出版社,
2007. 3

ISBN 978-7-80724-330-4

I. 十… II. 张… III. 语言艺术 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 030650 号

编 著 张笑恒

策 划 王荻秋

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

字 数 230 千字

印 张 16.5

版 次 2007 年 3 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-330-4

定 价 25.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系。

10TIAN DAZAOSHUOHUA GAOSHOU

- ◆ 良好口才是成功人士必备的修养
- ◆ 训练口才是通往成功的必经之路
- ◆ 施展口才是打开成功之门的金钥匙

“世界上没有什么比个人心领神会的交际能力更能迅速获得成功
与别人的钦佩了。这种能力，任何人都可以培养出来。”
——美国著名演说家 戴普

10天 打造说话 高手

张笑恒 / 编著

良好口才不是成功人士必备的修养
训练口才才是通往成功的必经之路
施展口才才是打开成功之门的金钥匙

中华出版社

一人之辩，重于九鼎之宝

三寸之舌，强于百万之师

责任编辑：王荻秋

封面设计： 李俊工作室
E-MAIL: K39101@3612

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前 言

每个人都想拥有一个成功的人生，都希望能够在众人面前“语出惊人”，展现自己的风采，树立自己的形象。一个人具有了良好的说话能力，他就一定会展现出无穷的魅力，无论是立身处世，还是交友待人，都一定会挥洒自如的。

人的一生要面对不同的环境、不同的人、不同的事件，能够巧妙地运用各种语言技巧，在各种不同情况下侃侃而谈、左右逢源，会改变一个人的命运，乃至一生。

有些人面对能言善辩者自愧不如，认为上天没有赋予自己能说会道的本事，其实，好口才并不是天生的，好口才完全是可以通过后天的努力练成的。

众所周知，丘吉尔是闻名世界的政治家和演说家，素以拥有一根“三寸不烂之舌”而著称。是他在第二次世界大战期间，凭着自己的非凡的说服能力和一张铁嘴，说服了苏联和美国同英国站在一条战线上共同抗击德国，挽救了危难中的英国。然而，丘吉尔并非天生即是铁嘴铜牙，他少年时非常腼腆，羞于在众人面前讲话，甚至有些结巴，但在他十九岁那年时，偶然读到了一本有关说话和演讲的书，他下决心去学习。以后的时间里，他总是练习在众人面前交谈，并尝试演讲。功夫不负有心人，经过刻苦的练习，丘吉尔终于成为著名的演说家，成功走上了政治舞台。他的精彩的演说常常博得众人的喝彩和钦佩。

由此可见，优秀的口才不是天生的，没有哪一个人生下来就能言善辩，纵横捭阖的口才是在不断的磨砺中练就的。

想拥有出色的口才并不难，一般人都不能算是很会说话，但也不能说对说话一窍不通，大多数人都多多少少有一点长处，懂得一点谈话的方法，只不过没有郑重其事地、科学地去研究而已。语言的规则是基本的，

技巧也不难掌握，只要坚持不懈的努力，日积月累，你也同样可以成为说话高手。

本书作者独具匠心，以“天”作为书的结构顺序，意在向读者说明学习说话是一个循序渐进的过程，不可操之过急。作者以简洁明快的语言，通俗易懂的事例，结合自己的体会，由浅入深，由易到难，由说话的基本功到说话的技巧，向读者系统介绍了什么场景说什么话，见什么人说什么话，遇什么事说什么话，怎样说，说到什么程度。内容贴近生活，便于读者理解和掌握，具有极强的可操作性。

掌握了本书的内容，你就能在社会交往中左右逢源，遍播人脉；在职场中春风得意，平步青云；在朋友面前诙谐幽默，魅力无限；在恋人面前口吐莲花，倾诉爱意……

希望读者在阅读此书的同时，结合自己的生活、工作实际，有针对性加以练习，相信经过一段时间的练习，你一定能掌握说话的技巧，成为一名说话高手。

编 者

目 录

第一天 好口才不是天生的，把话说好有窍门

说话是人与人之间最直接、最简单的表达方式，是否会说话，能否把话说得恰到好处，直接影响着你的工作、生活的顺利与否。然而，好口才不是与生俱来的，它是靠后天的学习和锻炼培养起来的。成为一名说话高手并不是什么难事，只要有目的地进行训练，了解说话的规律，掌握说话的方法和技巧，你就可以成为一名说话高手。

- 丰富知识让你有话可说 /3
- 养成好的说话习惯 /4
- 把握好说话的节奏 /6
- 让自己的声音充满魅力 /7
- 礼多人不怪、巧用问候语 /9
- 最受欢迎的几种说话技巧 /11
- 如何寻找恰当的话题 /14
- 放低姿态是说话高手的绝招 /15
- 见什么人说什么话 /17
- 说话要注意语境和场合 /19
- 与老人谈话要掌握要领 /21

与多个异性相处时的说话艺术 /22

如何与社会名流交谈 /23

第二天 输人又悦己，说话高手的幽默智慧

心理学家认为：幽默是人的能力、意志、个性、兴趣的一种综合体现，是人们在社交场所中的穿着的“最漂亮的服饰”，幽默不是天生的，是可以培养的，再呆板的人，只要努力都可以逐渐变得幽默起来。幽默的谈吐会让人觉得醇香扑鼻，它能使陌生人变得熟悉，使熟悉的人关系更为融洽，是社会关系的“调和剂”。具有幽默感的人无疑会在社交场合中轻松洒脱，幽默是说话高手的主要特质。

得体的幽默能取悦人心 /27

幽默是双方交谈的润滑剂 /28

幽默能拉近彼此心灵的距离 /30

偶尔地幽自己一默，会收到意想不到的效果 /31

幽默是化解难堪最好的“武器” /33

如何运用“天真式幽默” /35

幽默能体现一个人的智慧 /36

寓庄于谐巧幽默 /39

培养诙谐谈吐的技巧 /41

自我解嘲，化尴尬于融洽 /42

顺手拈来的几种幽默技巧 /44

如何成为一位幽默高手 /47

第三天 龙有逆鳞人有禁忌，会赞扬巧批评

赞美与批评都是工作、生活中经常遇到的说话方式，无论是赞美还是批评都应做到恰到好处，这样才能在人际交注过程中不失偏颇，做到被赞美者精神鼓舞，心情舒畅；被批评者欣然接受、心悦诚服。常言道：好的动机不一定有好的效果。这是因为如果没有合适的说话办事方法，就无法

实现好的动机，达到好的效果，甚至会适得其反，要想收到预期效果，就要掌握赞美与批评的说话原则、方法和禁忌。

- 学会戴“高帽”的说话技巧 /53
- 赞美他人要发自内心 /54
- “马屁精”的说话艺术 /55
- 间接的赞美更有效果 /58
- “奉承”的手法落俗套反而效果更好 /59
- 审时度势地赞美别人 /61
- 赞美要察言观色一语中的 /62
- 夸奖陌生人要找准切入点 /64
- 批评下属要讲方法 /67
- 含蓄批评易让人接受 /70
- 忠言未必逆耳 /72
- 巧妙消除批评时的紧张气氛 /74
- 善进忠言巧于批评 /76

第四天 无声之处胜有声，说话高手的倾听绝招

说话高手之所以能把话说得滴水不漏，说到对方的心坎里，是因为他清楚对方最希望听到什么样的话。要做到这一点，就要在交谈中迅速了解听众。“听”是一种“无声的交流”，只有那些善于倾听的人，才能把握别人的思想感情，做到“知波”。言者，可在听的基础上，对信息进行筛选，迅速地组织说话内容，使交谈顺畅进行下去，因此说“倾听成就好口才”。要想成为说话高手，如何倾听他人的话是一门必修的功课。

- 会听话才能会说话 /81
- 训练倾听高手的方法 /82
- 从对方谈话中捕捉线索 /84
- 成功说话赢在倾听 /85

- 把握谈话主动权的最佳途径 /87
- 耐心倾听才能走进对方的内心 /89
- 倾听是积累说话素材的有效方法 /91
- 做个耐心的听众 /92
- 适时的沉默也是一种智慧 /94
- 巧于说话更要善于倾听 /95

第五天 人生有进退，说服自有道

说服是生活中一种常见的现象，无论你的身份如何，从事什么样的工作，都会遇到需要说服他人的时候，大到思想观念，小到生活琐事。然而，每个人的经历不一，性格不一，学识专业也各不相同，如何能成功说服不同的人，是我们建立和谐人际关系的关键。有些人很有主见，甚至到了固执的程度，要说服他们绝不是容易的事，只有掌握一定的说服技巧，才能成为说服高手。

- 让对方心悦诚服的说服技巧 /99
- 善意地给对方绝望感 /100
- 态度决定说服效果 /102
- 巧用设问的方式说服 /105
- 妙喻是说服的一大绝招 /107
- 曲言婉至，拐着弯地说服 /108
- 精于诱导是说服的好策略 /110
- 掌握说服战术 /114
- 用心说服不压服 /118
- 说服他人要注意分寸 /119

第六天 求人办事不可少，“巧舌如簧”成功率高

俗话说：一个好汉三个帮。生活在这个社会中，没有哪个人是三头六臂无所不能的。有些事仅凭一己之力是办不成的，只有寻求他人的帮助才

能成功。求人实质就是寻求合作的一种方式。怎么样打动对方让对方尽全力来帮助你，这需要高超的说话艺术，只有这样才能达到求人相帮的目的。

说话的技巧是成功求人的关键 /125

巧舌求人的7个妙招 /126

说话的迂回战术 /127

投石问路的说话艺术 /129

八种有效的请求方式 /132

心急吃不了热豆腐 /134

寓情于理的话更有说服力 /136

姿态要低话语要巧 /139

移花接木妙语激将达目的 /141

第七天 社交场合左右逢源，好口才决定好人缘

说话水平作为一个人语言的说服力、吸引力、感染力，在交际中起着不可估量的作用。在社交活动中，往往会面对各类人，遇到各种情况，如何才能做到在任何情况下都能应对自如、左右逢源呢？这就需要我们有的放矢地注重口才的训练，掌握一定的交际说话技巧。

说好重要的第一句话 /147

如何说好应酬中的场面话 /149

学会打开话匣子 /152

积极寻找恰当的话题 /153

称呼他人学问深 /155

闲聊是正式交谈的“热身” /157

聚会时的说话艺术 /160

热情洋溢的祝酒辞 /163

面对不速之客的说话艺术 /165

- 玩笑可开但要注意分寸 /166
向人道歉并不丢面子 /169
社交说话中的“七宜七忌” /172

第八天 职场攀升有学问，能说会道平步青云

职场是个看似简单，实则微妙的环境，虽说你面对的无外乎上司、下属和同事，但如何与他们相处，怎样去面对诸如调动、升迁等工作变动；又怎样利用你的巧舌去处理各类事务，直接影响着你的人际关系。不要天真地认为仅靠超强的能力和积极的工作态度就能在职场中闲庭信步，要想在职场中平步青云还要掌握应对不同人和事的说话技巧，在职场中说话能否收发自如，恰到好处，不仅关系到你能否受大家欢迎，更关系到你自身的前程。

- 面试时如何做好自我介绍 /177
上好“新人”第一课，初来乍到的说话艺术 /180
赞美上司要含而不露 /181
把握好尺度就把握好了“关系浓度” /184
会说与会听的双项修炼 /186
向上司提要求的技巧 /187
被提拔后应这样说 /189
注意与同事说话的分寸 /191
自如应付办公室常见话题 /193
巧于面对职场中的纷扰 /195
学会向下属表达歉意 /198

第九天 好口才才是辩论的利剑、演讲的法宝

古人云：“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师。”可见，良好的口才对一个人的成功是何等的重要。衡量一个人口才的好坏，能否称得上是位“说话高手”，辩论和演讲的能力是个非常重要的标准。然而，

辩论与演讲不同于一般的说话，它需要一定的语言组织技巧，逻辑思维能力和随机应变的能力等。辩论与演讲语言的最显著特征就是其灵活多变，可见，精彩的说话往往表现在辩论与演讲中。

- 掌握辩论中提问的绝招 /203
- 步步紧逼使对手节节败退 /204
- 运用逻辑的辩论艺术 /206
- 反客为主的辩论艺术 /207
- 巧用比喻这个辩论利器 /209
- 诡辩与反诡辩的语言艺术 /211
- 演讲语言必须具备的四要素 /212
- 好的开头语是成功演讲的一半 /214
- 演讲高手重在调动起听众激情 /217
- 演讲中如何随机应变 /219
- 虎头蛇尾要不得 /221

第十天 甜蜜爱情须经营，巧言慧语和谐温馨

一名说话高手在任何情况下面对任何人都能选择合适的说话方式来表达自己的意愿，抒发自己的情感。可以说，爱情是否甜蜜，家庭是否幸福直接影响到一个人一生的发展。许多人认为都是“自家人”，无需讲究说话的方式了，其实不然，能否恰当地表达直接影响到亲人间的感情。因此说恋人间、亲人间更需讲究说话艺术，只有这样才能使家庭充满温馨，爱情更加甜蜜。

- 妙语射出丘比特之箭 /225
- 甜言蜜语巧出口 /227
- 恰到好处地用好昵称与暗示 /229
- 如何巧妙赞美恋人 /230
- “斗嘴”是爱情的调味剂 /232

- 恋人的嫉妒该如何应付 /234
- 准媳妇拜见公婆的说话艺术 /235
- 恋人间的忌语 /237
- 拜见未来岳父母时的说话技巧 /240
- 夫妻间的情爱话语 /241
- 私语是夫妻间的“情感增效剂” /243
- 说话方式要丰富多彩 /244
- 像朋友那样与爱人相处 /246
- 美满婚姻的说话十忌 /248
- 如何拒绝婚外情 /251

第一天

好口才不是天生的， 把话说好有窍门

说话是人与人之间最直接、最简单的表达方式，是否会说话，能否把话说得恰到好处，直接影响着你的工作、生活的顺利与否。然而，好口才不是与生俱来的，它是靠后天的学习和锻炼培养起来的。成为一名说话高手并不是什么难事，只要有目的地进行训练，了解说话的规律，掌握说话的方法和技巧，你就可以成为一名说话高手。

1

训 练 要 点

第一天是训练的入门,从基础训练入手,了解说话的几大要素及不同要素对说话的影响和作用,通过第一天的训练掌握最基本的说话技巧。

- 说话内容的来源与积累
- 说话习惯的培养
- 说话节奏的训练方法
- 怎样区分说话的语境和场合