

# 金口才

## 青少年卷

打好口才基本功，练就一副金口才

王舒 / 编著

● 口才是青少年学识、  
才干和智慧的重要标志

● 口才是青少年想象力、创新力、  
应变力及人际交往能力的综合表现

金口才  
路路通

打好口才基本功

金口才——  
练就一副金口才

中国致公出版社

金口才·青少年卷

- ◎金口才是促进成长的助推器
- ◎金口才是点亮智慧的启明星
- ◎金口才是成就卓越的起跑线
- ◎金口才是引领成功的航标灯

王舒  
Kou Cai  
舒◎编著

最有价值的处世原则是  
独立于社会的奠基石；最实  
用的口才艺术是打开人生未  
来的金钥匙。

# 金口才·青少年卷

中国致公出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

金口才·青少年卷/王舒编著. - 北京:中国致公出版社,2007.1

ISBN 978-7-80179-532-8

I. 金… II. 王… III. 口才学-青少年读物

IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141594 号

## 金口才·青少年卷

---

编 著:王 舒

责任编辑:刘 秦

---

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话:66168543 邮编:100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:香河闻泰印刷包装有限公司

---

开 本:690×960 1/16

印 张:16.25

字 数:180千字

版 次:2007年1月第1版      2007年1月第1次印刷

---

书 号:ISBN 978-7-80179-532-8

定 价:25.00元

---

版权所有 翻印必究

# 前言



## 前言

口才是青少年学识、才干和智慧的重要标志，也是青少年想象力、创新力、应变力及人际交往能力的综合表现。一个人，尤其是青少年，如果说话的水平不高，那他（她）就不能很好地驾驭自己的思想、情绪和情感，当然也就不能很好地处理各种事情和各种情况下的人际关系。不能很好地驾驭语言，就不能天如人愿地驾驭自己的前程，更不能风调雨顺地驾驭自己的人生。

马雅可夫斯基曾说道：“语言是人的力量的统帅。”我们说眼睛是心灵的窗户，而舌头则是心灵的大门。拥有一流的口才，可以使你在清晰地表达自己的思想的同时，也能赢得他人的理解和支持，获得融洽的人际关系。

春秋战国时代，辩士蜂起，许多人靠口舌言谈平步青云，取得富贵。君主崇尚口才，天下学者俊士更是趋之若鹜，蔚然成风。以在秦国推行连横策略而著称的游说家张仪，就颇懂得口舌的珍贵。他初到楚国当说客时，一天，碰巧相国家丢失了玉璧，主人一口咬定他是窃贼，将其严刑拷打后逐出家门。回家后，妻子叹着气说道：“你若不读书游说的话，怎么会遭到这样的奇耻大辱呢？”谁知张仪并无愠怒之色，也毫不垂头丧气，却答非所问道：“你看看我的舌头还在吗？”妻子不解地答道：“舌头当然还在啊！”张仪舒了一口气说：“够了。”因为他懂得，只要舌头在，就有成功立业、飞黄腾达之望。后来，他真的扶摇直上，当上了相国。这真是：伶牙俐齿力无穷，秀口一张走天下！

现代社会是高度信息化、知识化的社会，传递信息的一种重要形式就是口语表达。可以说，没有口才的人将不能适应飞速发展的时代。

每一个青少年都希望自己能说会道，妙语连珠，但在现实生活中，每个人的实际说话水平却是层次迥异、高低有别、优劣参半的。有的人说起话来口若悬河，滔滔不绝；有的人则扭捏木讷，吞吞吐吐；有的人能够舌灿莲花，字字珠玑；有的人则词不达意，语焉不详；有的人言谈锋利，巧发奇中；有的人说起话来则是似是而非，不着边际。

本书是专为亟待提高说话水平的青少年而设计的口才宝典。其特点有三：

第一，突出能力和技巧培养。常言道：“谋事在脑，成事在言。”可见语言是成事必不可少，也是至关重要的能力。口才也是一种技巧，既然是技巧，就可以经过训练而获得改进和提高，通过对青少年的语言能力和技巧的培养与训练，可以帮助他们提高情商、智商、表达、表现等综合素质与能力，培养自信心，迈出通向成长与成功的第一步。

第二，关注思维能力。“语言是思维的外壳。”能说会道的人一般都头脑聪慧，思维敏捷。口才与思维是相互促进的，加强思维训练，会使你的口才更加出色。

第三，讲求实用性。本书专门设计了一些实践场景，精到、便捷、实用、有效，从表达、交谈、朗诵、演讲、辩论等诸方面全面生动地描述了如何提高和应用口才。浅易的文字、丰富的例证、合理的结构，融理论指导与实际操作性于一体，帮助青少年朋友在轻松愉悦的氛围中提高、完善自己的口才。

编著者



## 基础篇 打好口才基本功，练就一副金口才

今天，口才在社会交际中的作用可谓是举足轻重。对于青少年来说，口才是成长过程中必须具备的一项技能。好的口才不仅对我们现在有巨大的帮助，在我们踏入社会后，它依然是我们抓住机遇的敲门砖和立身立业的金钥匙。

### 一、跨越心理障碍，迈出成长第一步

1. 战胜自卑，自信表达 / 4
2. 话为情动，言为心声 / 8
3. 来点积极的自我暗示 / 11
4. 树立良好的说话形象 / 14
5. 摒弃不良的口头禅 / 17
6. 克服失败心理，磨练你的口才 / 21

### 二、秀口生辉：青少年语言艺术

1. 好口才是成长中不可缺少的技能 / 25
2. 学会做个好听众 / 29
3. 把握好说话轻重的艺术 / 32
4. 把握好顺舍逆取的变通之道 / 37
5. 把握好言而有信的艺术 / 40
6. 把握好沉默的艺术 / 44

## 提高篇 口才训练三级跳，打磨你的金口才

“口才”说到底是一种综合能力，好口才并非天生具备，而是需要后天的培养和锻炼。培养口才能够促使青少年重视文化素质和心理素质的提升，修炼积极的心态、自信乐观的态度和敏捷的才思。打磨你的口才，帮助你在成长的道路上越跳越高。

### 一、第一跳：青少年金口才的表达能力训练

1. 话题选择——人际交往第一步 / 50
2. 语言集中性——把话说得准确明白 / 56
3. 说话得体性——把话说得合情合理 / 59
4. 说话简洁性——把话说得简约旨丰 / 61
5. 说话模糊性——会说言外之意 / 66

### 二、第二跳：青少年金口才的表达技巧训练

1. 说话的目的性——言与意会，言随旨遣 / 71
2. 说话的互动性——心与心的双向沟通 / 75
3. 说话的知识性——读万卷书，行万里路 / 77
4. 说话的感染性——引人入胜，以情动人 / 81
5. 说话的针对性——因人而异 / 84
6. 说话的时空性——语伴境迁 / 89

### 三、第三跳：青少年金口才的思维能力训练

1. 金口才的形象思维——为语言插上幽默的翅膀 / 93
2. 金口才的类比思维——增强表达的丰富性 / 102
3. 金口才的创意思维——让语言充满新意 / 108
4. 金口才的逆向思维——推动你的辩解口才 / 113

5. 金口才的应变思维——让口才变得灵活机智 / 117
6. 金口才的逻辑思维——使你更有力量地破斥诡辩 / 123

## 实践篇 说话技巧双响炮，优化你的表达方式

口才是交往的工具，是才智的发挥，具有强烈的实践性。好口才是做人最宝贵的财富，会说话就能会做人，会做人才会拥有好人缘。但是不经过实践打磨，空有理论和技巧那也只是纸上谈兵。因此，青少年必须在实践中磨练自己的口才，优化自己的口头表达能力。

### 一、第一响：青少年金口才的应用技巧

1. 好口才赢得好人缘 / 130
2. 说出有创意的赞美 / 135
3. 批评也需讲艺术 / 140
4. 掌握好道歉和致谢的门道 / 145
5. 轻松把“不”说出口 / 149
6. 制造幽默的语言技巧 / 153
7. 自嘲一下又何妨 / 158

### 二、第二响：青少年金口才的实践场景

1. 场景一：面对尴尬的金口才 / 164
2. 场景二：说服中的金口才 / 169
3. 场景三：校园里的金口才 / 177
4. 场景四：朗诵中的金口才 / 180
5. 场景五：辩论中的金口才 / 188
6. 场景六：演讲中的金口才 / 193
7. 场景七：定位人生的金口才 / 201





## 境界篇 学习古人的说话智慧，升华你的金口才

古人的语言总是那么充满智慧。综观古今中外，凡是成就事业之人无不是拥有好口才、金口才，而这些拥有好口才、金口才的成功者，大都是学富五车、才高八斗的饱学之士。学习古人的说话智慧，会让你的口才也能闪烁出知识和理性的光芒。

### 一、向古人学论辩的智慧

#### 1. 会说“恭维话”

——刘伯温借恭维语安全隐退 / 212

#### 2. 求人办事，展示你的实力

——白居易以诗说话 / 215

#### 3. 严密透彻，滴水不漏的论辩技巧

——鲁仲连义不帝秦 / 218

#### 4. 随机应变，针锋相对

——晏子出使楚国 / 221

#### 5. 站在对方的角度为他人着想

——冯谖客孟尝君 / 224

#### 6. 攻守兼备的论辩艺术

——诸葛亮舌战群儒 / 227

#### 7. 将计就计备诱饵

——孙臆胜过鬼谷子 / 230

### 二、向古人学说服的智慧

#### 1. 用迂回战术巧妙进谏

——邹忌讽齐王纳谏 / 234



2. 以情动人的说服术  
——触龙说赵太后 / 237
3. 直陈利害，以理取胜  
——毛遂自荐 / 240
4. 正反对比的说服智慧  
——李斯万言谏逐客 / 243
5. 言辞恳切动人心  
——李密上表陈衷情 / 246

**主要参考文献 / 249**

## 基础篇

# 打好口才基本功， 练就一副金口才

今天，口才在社会交际中的作用可谓是举足轻重。对于青少年来说，口才是成长过程中必须具备的一项技能。好的口才不仅对我们现在有巨大的帮助，在我们踏入社会后，它依然是我们抓住机遇的敲门砖和立身立业的金钥匙。



①

跨越心理障碍，迈出成长第一步

## 1. 战胜自卑，自信表达

小王进入大学之后，在系里有很好的人缘。为了更好地锻炼和提高自己，他决定报名参加学校学生会干部的竞选。可是，在报名的那天，他发现别人都有很强的优势，而自己不但没有明显的优势，甚至连身材都显得是那么矮小瘦弱。他犹豫了……

晚上，小王偶然在政治课本里读到了美国前总统罗斯福的故事：“他是美国历史上惟一连任四届的总统，是美国历史上继开国总统华盛顿和南北战争时期的总统林肯之后最伟大的政治领袖。他不仅把美国人民拉出了经济大萧条的泥潭，同时也引导世界反法西斯力量打赢了第二次世界大战。但是，就是这样一位纵横万里、敢作敢为、大刀阔斧的政治家，竟然是一位双腿瘫痪的残疾人。罗斯福在他39岁的时候，就因身体突患麻痹症而导致了终身残疾，但是，他拖着瘫痪之躯，克服自卑心理，凭着高度的自信心，战胜了常人难以想像的种种困难，最后赢得了竞选州长、竞选总统的胜利。”

罗斯福的故事给了小王非常大的启发。经过认真准备和分析，小王在竞选学生会干部的那天，充满自信地走上了讲台。十足的自信和切实可行的“施政纲领”，使他的语言具有极大的吸引力和感召力，最终使他赢得了竞选的胜利。

其实，自卑是一种消极的自我评价或自我意识，具有自卑感的人通常不是首先被别人看不起而垂头丧气，而是因为自己总是自我贬低，总是觉得自己事事不如他人，所以变得无精打采，毫无斗志，丧失信心，进而悲观失望，不思进取。



一个人，特别是成长中的青少年，如若被自卑感所控制，其精神世界也会受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法正常工作。如果一味地沉浸在自卑中而丧失了追求进步的勇气，这样，自卑就成了牢笼，让人无法真正地奔跑在人生的原野上。

由于心态、性格各不相同，每个人的言语表达也各具特色，方式、角度、特点都不尽相同，有的人说话口齿伶俐，有的人说话严谨清晰，有的人说话音色悦耳，抑扬顿挫。在别人这些优势面前，有人可能会想：“我能有这样的说话能力吗？我如何比攀得上他呀？如果听听我的发言，岂不大煞风景，让人难堪。还是不说为好，免得丢人现眼。”其实，这是心理上对别人说话优势的放大所致，是被对方镇住了，是将自己的说话劣势与对方优势进行参照。

实际上每个人都有自己的优势，坚持自我，认真说话，同样会获得别人的良好反应。有一个年轻人说起话来一板一眼，虽语速缓慢，却很清晰，富有节奏感，也很能打动人，可他在人面前总是说话不多，一副胆怯的样子。究其原因后才知道，他十分仰慕那些说话睿智风趣、轻松灵巧的人，感到自己相形见绌，认为别人的水平那么高，见解那么独到、深刻、精辟，自己是无法比及的。因此要保持沉默，不要说出来闹了笑话。他只看到了别人说话的优势，却忽视了自己的优势，由此而产生了胆怯心理。

某高校文学社经常组织文学沙龙活动，别看这些青年学生一脸稚气未脱的样子，但谈起文学话题来，却是个个高谈阔论，其中不乏精彩之论。某女生自入社以来很想与同学们交流，可每次活动她都在别人的高见面前丧失信心，有些意见到了嘴边又犯起嘀咕，打了退堂鼓。其实这个女生在文学上还是有些见解的，创作上也有所收获。她只是在别人独到见解面前产生了错觉，出现了胆怯心理。如果她能意识到这些，也同样会发表出令人耳目一新的见解。

青少年如果意识到自己在某些方面的不足，并懂得以勤补拙、笨鸟先飞的道理，那就意味着他（她）已经走上了克服自卑的道路。

其实，要想克服自卑心理，就要学会与自信为友。自信是消除自卑心理的根本动力，只有相信自己，乐观向上，对未来，对前途充满信心，并积极进取，才是消除自卑、促进成功的有效方法。

那么，如何克服说话的自卑心理呢？

### （1）从生理的角度进行心理调节

生理与心理是互动互制的。心理的变化会引起生理的相应变化；同理，生理的调节也会对心理产生影响。当人说话产生怯懦现象时往往是不由自主，难以控制的，但通过生理上的一些调节措施，往往能取得良好效果。比如，通过深呼吸、搓手、舒展四肢、跺脚等方式，都可以使卑怯紧张的心理得到缓解与消除。

### （2）以心理暗示进行心理放松

心理的毛病用心理的方法去矫治最直接最有效。心理卑怯现象是心理夸张性感受所致，必须让心理感受重新归位。要达到这一要求，需要采用心理暗示的方式，对对方做客观、正确的认识，对自己做准确、公正的评估，这样就能保持清醒，树立信心。如当别人说话显示出我们所无法达到的优势时，我们可做这样的暗示：这是他的优势所在，我同样也有优势，一样是他比不上的。

### （3）加强对对方的认识，提高自信心

说话的卑怯现象，从本质上说是对对方评估过高引发的。过高地评价对方，悲观地评价双方的关系，从而看轻了自己，产生距离意识和崇拜意念，此时既卑且怯，也就自然而然了。我们要加强对对方的认识，切勿对对方过高认定，更不要神化，要还其本来面目，把他看做一个平常人。同时，谈话者都是平等关系，发言时也以讲民主为宗旨，不要人为地把双方关系拉开。正确认识自我，摆正自己的位置，提高自信心，这样还谈得上卑怯心理吗？

### （4）克服表现欲望，注重表达效果

有时我们说话产生卑怯现象，并不是小觑自己的缘故，而是极





强的表现欲望造成的。说话之初一心想着一鸣惊人，压倒他人。当发现别人口才卓绝、见解精到时，心理上产生失落感、挫折感，情绪受到冲击而一落千丈。对此，要培养朴实、自然的说话风格，把自己的意思圆满地表达出来就行了，不要期望值太高。这样心态平稳，卑怯意识也无从谈起。

### (5) 增强责任感，消除退却情绪

在别人出色的表现面前，一旦产生了卑怯现象怎么办？打退堂鼓草草收场，难免陷于尴尬境地，给以后说话也带来恶性循环。此时要增强说话的责任感，以力陈己见为职责，坚持下去决不退却，怯懦心理反而会得到克服。人往往就是一口气，顶了下去，口舌也随之麻利起来，卑怯现象会自动得到克服。

青少年应该对自己有更大的信心，对自己的前途有更清醒地认识，始终以积极自信的心态去面对学习、工作和生活，而且，这种信心是强有力的，是充满斗志和必胜信念的。那么，他将会取得更丰硕的成果。如果形成了客观公正的、正确的自我评价，他身上的所有能量就会被动员起来，帮助他实现理想。因为，人生总是随着确定的理想走，总是朝着人生目标确定的方向走，信心越大，勇气就会越盛，方法就会越多，通往成功的道路就会越走越顺畅。