

人有两种重要能力——走路和说话。一般情况下，  
每个人都能学会走路和说话，  
可如果没有胆量，缺乏训练，修养不够，就不可能练出好口才。

敢说话 会说话 少说话


# 好口才 是练出来的

[练胆量 练技巧 练修养]

HaoKouCai  
ShiLianChuLaiDe

杨凡用/著

连话都说不了，还能干什么？连话都说好了，还有什么干不了？  
大胆开口，刻苦训练，  
提高修养，就能把话说得滴水不漏。

 中国城市出版社



中国企业人才网推荐优秀读本

# 好口才才是练出来的

HaoKouCaiShiLianChuLaiDe

## 练胆量 敢说话，克服恐惧心理

敢不敢说话是心理问题。连话都不敢说，还能干什么；连话都敢说了，还有什么干不了。克服说话恐惧，作好充分准备，提高说话热情，选择恰当话题，说话的胆量就练出来了。

## 练技巧 会说话，提高语言能力

会不会说话是能力问题。希望把话说得滴水不漏，就必须丰富语言，理清思路，揣摩对象，把握时机——能说会道，这就是说话的技巧。

## 练修养 少说话，陶冶高尚情操

少说话是修养问题。口若悬河，能言善辩，不是说话的理想境界。说话的理想境界是，恰如其分，以少胜多，谨言慎行，多听少说——大辩若讷，这就是口才的修养。

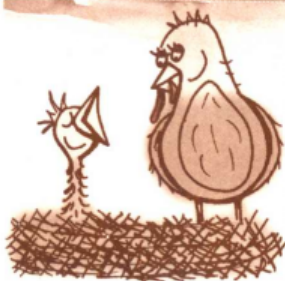


ISBN 7-5074-1785-9



9 787507 417852 >

ISBN 7-5074-1785-9 定价：20.00元



人有两种重要能力——走路和说话。一般情况下，  
每个人都能学会走路和说话，  
可如果没有胆量，缺乏训练，修养不够，就不可能练出好口才。

敢说话 会说话 少说话

# 好口才 是练出来的

[练胆量 练技巧 练修养]

HaoKouCai  
ShiLianChuLaiDe

杨凡用/著

连话都说不了，还能干什么？连话都说好了，还有什么干不了？  
大胆开口，刻苦训练，  
提高修养，就能把话说得滴水不漏。

中国城市出版社

·北京·

**图书在版编目(CIP)数据**

好口才就是练出来的/杨凡用 著.—北京:中国城市出版社,2006.10

(人生规划丛书)

ISBN 7-5074-1785-9

I.好… II.杨… III.口才学-通俗读物

IV.H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第115512号

---

责任编辑 杨郁(y13391809145@126.com)  
封面设计 纸衣裳书装·孙希前  
内文插图 睿达点石设计·王丛博  
责任技术编辑 张建军  
出版发行 中国城市出版社  
地 址 北京市丰台区太平桥西里38号(邮编 100073)  
电 话 (010)63454857  
传 真 (010)63421488  
总编室信箱 citypress@sina.com  
投稿信箱 city\_editor@sina.com  
发行部信箱 zgcsfx@sina.com  
经 销 新华书店  
印 刷 北京市银祥福利印刷厂  
字 数 188千字 印张9  
开 本 880×1230毫米 1/32  
版 次 2006年10月第1版  
印 次 2006年10月第1次印刷  
定 价 20.00元

---

版权所有,盗版必究。举报电话:(010)63455163

## 人生规划丛书编委会

主 编 杨 郁

执行主编 张其金

委 员

杨 郁 苗志坚 王志刚 张其金  
温学民 萧淑贞 李立刚

## 人生规划丛书

《好口才才是练出来的》

《好心态是调出来的》

《别把工作当儿戏》

# Qian Yan

## 三个环节,三种境界(代前言)

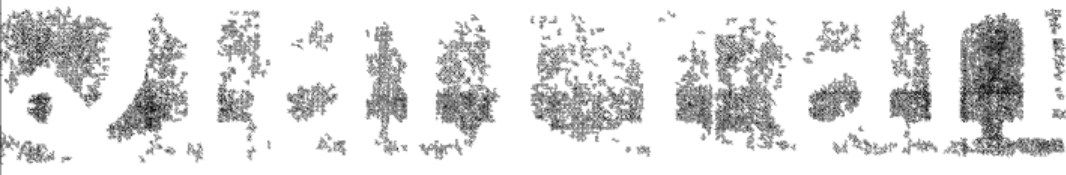
——敢说话,会说话,少说话

一个人有两种最重要的能力,一是说话,二是走路!只要不出现特殊情况,每个人都能具备这两种能力。随着时代的发展,科技的进步,信息化社会的到来,说话的作用越来越重要,说话的作用越来越显著。中国古代有“一言可以兴邦”、“一言九鼎”的说法,现在看来一点没有过时。美国人曾说过:美国人之所以能够走遍世界,就是因为他们拥有口才、原子弹和美元这三件法宝。虽然近年这种说法有所改变,变成了“口才”、“电脑”和“美元”,但“口才”仍然列于首位,只是把原子弹换为电脑,由此可见口才的重要性。

说话是人的一种基本能力,这是因为在人的大脑里虽然早就贮存了“语言习得机制”,可是语言能力必须通过训练才能获得。而很多调查资料说明,说话却成了很多人害怕的事情。因此,练口才才是每个人的必修课。

就一般情况而言,每个人口才能力的提高都应经历这样三个阶段,这就是“敢说话”、“会说话”和“少说话”。“敢说话”是心理问题,“会说话”是能力问题,“少说话”是修养问题。

解决“敢说话”就是必须克服心理障碍,消除恐惧心理!连话都说不了,你还能干什么?人人都具有说话的潜能,关键



# 好口才 是练出来的

就是你敢不敢开口说话，把你的这种潜能开发出来！只要具备足够的胆量，你就敢说话！无数事实证明，即使害怕说话的人也能成为一代说话大师，比如美国总统林肯、英国著名作家肖伯纳、美国口才大师卡耐基等，都曾经是害怕说话的人。因此，你完全没有必要害怕说话，只要敢说多练，你也能够成为口若悬河的说话高手。

“会说话”就必须树雄心，立壮志，潜心练习，不断提高说话的技巧。人人都可以在不同程度上学到说话的技巧，关键就是你愿不愿努力练习。从某种角度来说，艺术是很难模仿得惟妙惟肖的，而技巧则可以学得出神入化。这是一个循序渐进的过程，不要希望一蹴而就，急于求成，只要刻苦，世上无难事，只怕有心人。

春秋战国时代的大说客苏秦，曾经在半神半人的鬼谷子门下拜师学艺。出师后先去游说家乡洛阳的东周之君周显王，周显王不信任，只好远赴秦国游说秦惠王，结果因为秦惠王“方诛商鞅，疾辩士，弗用”（《史记·苏秦列传》语）。苏秦被弄得灰头土脸地回来，妻子不把他当丈夫，嫂子不把他当叔叔，父母不把他当儿子……苏秦毫不灰心，翻箱倒柜，找出了一本名为《太公阴符》的书，于是上演了流传至今的“头悬梁锥刺股”的活报剧，经过一年反复琢磨和演习，周游列国，获得巨大成功……

这个故事告诉我们，要拥有一副好口才、要干一番大事业，必须经历一番磨练，拥有坚强的意志和不服输的劲头，方能成功。

而“少说话”这个问题，必须从根本上认识说话的功能，最大限度地发挥说话的作用。话是不是说得好，说得妙，关键不在于说得多么优美动听，关键在于适用。适用于说话的对

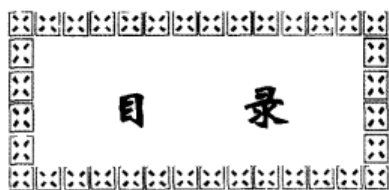
象、说话的场合、说话的背景等。老子所说的“大辩若讷”，说的就是这意思。这不仅仅是说话本身的事，而是一个人的修养、一个人综合素质的写照。

敢说话，能说话，少说话，是训练好口才的三个基本环节，具有简明扼要、科学适用的特点。这本《好口才是练出来的》，遵循这个框架，突出可读性、实用性。本书作为“人生规划丛书”的第二代作品，更加突出了操作的功能。在本书最后，专门设计了“测试”、“训练”和“模仿”三个栏目，能够最大限度地发挥本书的作用。

希望本书能够给你的好口才添砖加瓦，我们将无比荣幸！







## 目 录

# 练胆量

## 敢说话,克服恐惧心理

敢不敢说话是心理问题。连话都不敢说,还能干什么;连话都敢说了,还有什么干不了。克服说话恐惧,作好充分准备,提高说话热情,选择恰当话题,说话的胆量就练出来了。

### 01. 有胆量就有好口才 /2

勇敢地加入练口才的行列 /2

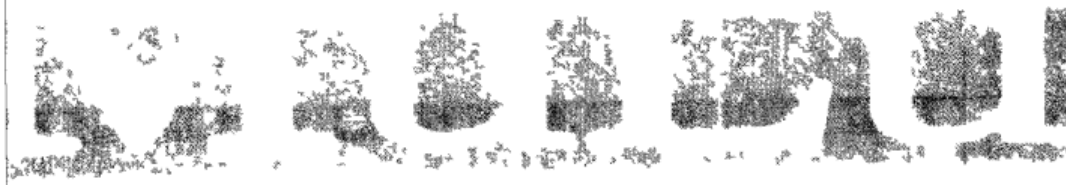
来点“老子天下第一”的傻气 /4

敢开口说话就能提高信心 /6

强化训练就有好口才 /10

多跟陌生人交谈 /13

多找说话的机会 /16



# 好口才 是练出来的

## 02. 尽快克服恐惧心理 /20

豁出去就敢说话 /20

坚持就能克服恐惧 /23

真话最能感动听众 /27

真情胜过滔滔不绝 /31

## 03. 要打有把握之仗 /35

要说话就该做好准备 /35

弄清楚才能把话说明白 /37

话需通俗易懂方能流传久远 /38

记住对方的名字就能赢得好感 /40

多读好书,增加见识 /42

研读经典,锻炼思路 /46

## 04. 培养说话热情 /52

用理想激发干劲 /52

用热情唤起兴趣 /53

用想像提高自信 /55

用激情感动听众 /58

## 05. 用独特的方式打动人 /61

亲身经历最能感动人 /61

现实素材最有个性 /64

用个人生活增加趣味 /66

淡化内容排除自我 /68

## 06.用适当的话题感染人 /70

把听众请进你的谈话中 /70

用“你”比用“他”好 /72

迎合对方的观点 /74

发现对方的兴趣 /75

## 测 试

你的口才胆量如何 /79

### 训练与模仿

经典演讲：最后一次讲演 /84

名人与口才

○顺水推舟 /88

○另辟蹊径 /88

○反唇相讥 /89

○声东击西 /89

○妙趣天成 /90

○说不清转弯 /91

○曲径通幽处 /92

# 好口才 是练出来的

## 练技巧 会说话,提高语言能力

会不会说话是能力问题。希望把话说得滴水不漏,就必须丰富语言,理清思路,揣摩对象,把握时机。能说会道,这就是说话的技巧。

- 01. 增加语言的魅力 /94
  - 勇敢地幽自己一默/94
  - 用幽默打开交流通道/96
  - 用比喻把话说得更清楚/101
  - 准确使用恰当词语/106
- 02. 选择合适的方法 /109
  - 严肃的话轻松说/109

目  
录

- 正面的话反面说/112
- 情理之中意料之外/116
- 通过示弱减少怨恨/120
- 通过自责消除隔阂/122
- 03.揣摩说话对象 /125**
  - 谈话之中巧妙换档/125
  - 发现听众的兴趣点/127
  - 寻找双方的共同点/131
  - 因材施教,因人而异/133
- 04.把握说话的时机 /135**
  - 琢磨好怎么称呼对方/135
  - 获得帮助要及时道谢/138
  - 睁大眼睛看清对方的脸色/140
  - 说话时要照顾好左邻右舍/142
- 05.以技巧消解失误 /144**
  - 用具体行动表达歉意/144
  - 暗示对方令其感悟/146
  - 讲清批评的理由,克制暴躁的情绪/148

# 好口才 是练出来的

## 06.用巧辩应付诡辩 /156

顺意反诘,让对方学会反思/156

顺手牵羊,把对方推向荒谬/161

转化背景请君入瓮/164

### 测 试

你的口才技巧如何 /168

### 训练与模仿

经典演讲:在马克思墓前的讲话 /173

### 名人与口才

○答非所问 /177

○以柔克刚 /178

○以子之矛攻子之盾 /178

○敲山震虎 /179

○事实胜于雄辩 /180

○以玩笑对玩笑 /181

○以退为进 /182

○巧妙嫁接 /182

# 练修养

## 少说话,陶冶高尚情操

少说话是修养问题。口若悬河,能言善辩,不是说话的理想境界。说话的理想境界是,恰如其分,以少胜多,谨言慎行,多听少说。大辩若讷,这就是口才的修养。

### 01. 少说多听 /186

听比说更重要 /186

忠言不逆耳更利于行 /192

少说话不是不会说话 /197

# 好口才 是练出来的

## 02. 拒绝争辩 /201

与其夸夸其谈,不如沉默是金 /201

不要当面指出他人错误 /204

不能让好辩成为习惯 /206

## 03. 以柔克刚 /210

给别人搭台阶 /210

为自己找楼梯 /213

自己多说“也许”,少说“一定” /217

诱导对方多说“是”少说“否” /220

## 04. 以少胜多 /227

做事有尺度,说话有分寸 /227

委婉表达胜过直言不讳 /231

吃亏也要履行诺言 /237

## 05. 少跟人唱反调 /240

说话要随机应变 /240

尽量避免正面冲突 /245

与人交往要谦虚 /248

## 06. 少指责多赞美 /252

赞美之中寄托希望 /252



目  
录

赞美之中传授经验 /254

赞美之中寓含道理 /255

## 测 试

你的口才修养如何 /258

## 训练与模仿

经典演讲：葛底斯堡演讲 /263

名人与口才

○真情无价，仁义千金 /266

○一语双关，以问代答 /266

○寓贬为褒 /268

○敬人一尺，人敬一丈 /268

○理直气才壮 /269

○一分耕耘一分收获 /270

○避其锋芒 /271