

# 超级

你的口才价值百万

# 口才

教

练

刘景澜◎著

地震出版社



# 超级口才教练

——你的口才价值百万

刘景斓 著

**图书在版编目 (CIP 数据)**

超级口才教练：你的口才价值百万/刘景斓著.

—北京：地震出版社，2007.1

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3006 - 9

I. 超… II. 刘… 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 160455 号

**地震版** XT200600292

**超级口才教练——你的口才价值百万**

刘景斓 著

责任编辑：张友联

责任校对：张晓梅

---

出版发行：**地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

编辑室：68467982

经销：全国各地新华书店

印刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

---

版 (印) 次：2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷

开本：787 × 1092 1/16

字数：203 千字 彩插：4

印张：12.75

印数：00001 ~ 10000

书号：ISBN 978 - 7 - 5028 - 3006 - 9/Z · 499 (3665)

定价：35.00 元

**版权所有 翻印必究**

(图书出现印装问题，本社负责调换)

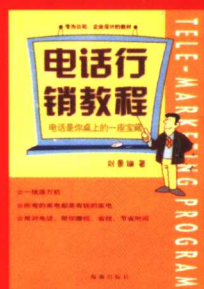
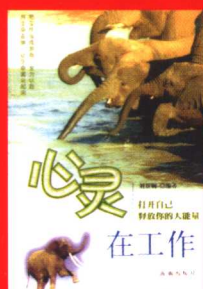
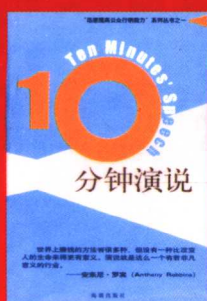
# 作者简介



## 刘景澜

- ◆ 超级口才教练
- ◆ 讲师教练、亚洲著名电话行销专家、知名策划人、NLP终身学习者
- ◆ 首创《电话行销》、《公众演说魅力表达》、《总裁领导学》等行销学、谈判学、超级说服学等系列课程
- ◆ 学习型中国世纪成功论坛核心发起人、总策划、执行主席
- ◆ 中国教育训练演说家协会（筹）发起人，7年来打造、包装、推广并培育200多位讲师、培训师
- ◆ 北京人间远景文化公司董事长兼总策划
- ◆ 北京人间动力影视文化传播公司董事长
- ◆ 北京远景在线网络科技有限公司董事长
- ◆ 学习型中国促进会执行会长
- ◆ 《智慧中国》栏目特约嘉宾

# 景澜系列著作:



责任编辑:张友联

总策划:胡渊

执行策划:王雷 王相锋 单利



读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



作者与招商银行股份有限公司行长兼党委书记马蔚华合影



作者与阿里巴巴 CEO 马云合影



作者与中国企业家杂志社社长刘东华合影



作者与泰康人寿董事长陈东升合影



作者与万通集团董事局主席冯仑合影



作者与知心姐姐卢勤合影



作者与汇源集团董事长朱新礼合影



作者与联想集团董事局主席柳传志合影



作者与蒙牛集团董事长牛根生合影





作者与 MTV 中国区总裁李亦非合影



作者与 TOM 户外集团总裁李践合影



作者与北大光华学院常务副院长张维迎合影

## 前言

语言是人类最重要的天赋。古埃及神话认为，“心与舌”的力量是创世神普塔（Ptah）的属性。语言帮助人们结成了社会，发展了思维，组织了生产，并使人类文明的成果代代相传。因此，法国大文豪雨果说：“语言就是力量！”

口才是人生的工具，是人生的利器。中国古代就有“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”之说。无论是世界首富还是政坛领袖，无论是商界巨头还是团队领导人，古今中外所有具有杰出影响力的人士都是善于公众演说的大师！美国最著名的成功学导师戴尔·卡耐基说：“一个人的成功，15%依靠专业知识，而85%靠人际交往和处事技巧等综合素质。”可见拥有好口才是多么重要！

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。在充满激烈竞争的21世纪，演讲家已经成为“收入最丰厚的钻石职业”之一。您如何才能激烈的竞争中不被淘汰，优秀胜出呢？专家指出：21世纪的人，必须熟练掌握五种生存技能：电脑、英语、驾驶、法律 and 口才。这五种技能，就像通向21世纪高速公路的五张“通行证”一样，缺一不可。

口才伴随着人的一生。然而，现实生活中许多人因为表达与沟通能力欠佳，缺少一付好口才，在职场、商场、情场屡遭败绩。口软则利薄，嘴笨就赚不了大钱。来自美国的一项调查显示：人最怕的不是死，而是单独当众讲话。英国首相丘吉尔说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大！”

靠什么迅速提升你的行销能力——公众演说！

靠什么彻底激发员工工作积极性和动力——公众演说！

靠什么使你的团队无往不胜——公众演说！

世界上没有天生的演讲家，大凡超群出众的口才都是长期磨练与培养的结果。我本人也曾经是一个不善表达，惧怕当众讲话的人。但是我非常、非常地热爱演讲，经由正确的训练方法加上不断的演练，我现在已经在全国 80 多个城市，为 200 万以上的人做过电话行销与公众演说魅力表达培训，同时面对几千人演讲也能从容不迫游刃有余。

本书是在我公众演说魅力表达培训班训练内容的基础上，参考国内外上百种口才与演讲类专著，取众家之所长加以充实完成的。本书的出版旨在帮助最多的中国人在最短的时间内拥有一对多的口才沟通能力与口到钱来的演讲式销售技巧。一个演讲家最大的乐趣在于帮助听众，帮助听众得到有用的知识和技能，帮助听众打开心胸与格局，扩大人生视野，放大梦想与追求，实现人生的积极改变。

全书共分十一章，内容包括：口才的重要性，演讲心理准备及物质准备，演讲定位、设计，演讲式销售技巧，肢体语言运用，控场艺术，声音训练，文学修养，素材累积等多方面。每章之后附有训练模块、贴心提示、回答问题，并附中外演讲名篇。

通过本书，您可以了解世界著名演说家的成功秘诀，掌握公众演说的基本技巧与方法，突破自我，在演讲舞台上，将自身的肢体、声音及内容发挥到最高影响力。

我对公众演说无比地热爱，几年来，我花费大量时间与精力研究国内外著名演讲家的演讲艺术，包括手势、眼神、面部表情、声音、控场技巧、舞台灯光、音乐、舞蹈、游戏与互动方法等等。热爱演讲的朋友如果能够从我的书中获得帮助将是我莫大的幸福与愉悦！

著名心理学家马斯洛说：“心若改变，你的态度就跟着改变，态度改变，你的习惯就跟着改变，习惯改变，你的性格跟着改变，性格改变，你的人生跟着改变。”你是否一定要拥有一副好口才，仅仅在于你做出一个决定。一旦作出决定，改变就在一瞬间！

本书不仅仅是供阅读，更重要的是要不断演练。美国大科学家阿尔伯特·爱因斯坦曾说过：“成功 = 艰苦劳动 + 正确方法 + 少说空话。”世

界著名的成功学权威戴尔·卡耐基更是明确地指出：“只要遵循正确的方法，作周全的准备，任何人都能成为出色的演说家！”

别怕“丢脸”，放下面子，打开自己，大声演练，你的脚下就是舞台，你的演练就从此刻开始！你一定能成为一流的演讲家！你的口才价值百万！

刘景澜

2006年12月20日

于北京清华园

# 目 录

<b>第一章 好口才是一辈子的财富</b> .....	(1)
一、好口才金不换 .....	(3)
二、好口才铸就美好人生 .....	(4)
三、好口才价值百万 .....	(5)
四、好思维决定好口才 .....	(7)
五、爱，在我心中 .....	(9)
六、演讲最高境界——真善美 .....	(11)
贴心提示一：演讲的几个要点 .....	(12)
训练模块一：积极心态训练 .....	(13)
回答问题一 .....	(13)
附 演讲名篇一 毛泽东：《鲁迅——现代中国的圣人》 .....	(14)
<b>第二章 好口才是练出来的</b> .....	(17)
一、克服恐惧自卑，铸就最棒口才 .....	(19)
二、只要有开口的机会决不放过 .....	(23)
三、脚下就是舞台 .....	(24)
四、演讲从模仿演讲名师开始 .....	(24)
五、把演讲当成一种习惯 .....	(29)
贴心提示二：不雅的演讲举止 .....	(31)
训练模块二：口才训练 .....	(32)
回答问题二 .....	(32)
附 演讲名篇二 戴高乐：《谁说败局已定》 .....	(33)

<b>第三章 用生命的激情演讲</b> .....	(35)
一、不怕丢脸 .....	(37)
二、打开自己的心胸与格局 .....	(38)
三、每天拥有好心情——晨间五问 .....	(41)
四、创造激情演讲 .....	(42)
五、演讲前重温夺魁的情景 .....	(43)
六、投入到忘我 .....	(44)
贴心提示三：别盯着你的讲义 .....	(46)
训练模块三：训练笑 .....	(46)
回答问题三 .....	(47)
附 演讲名篇三 马丁·路德·金：《我有一个梦想》 .....	(47)
<b>第四章 厚积薄发——用生命为演讲做准备</b> .....	(53)
一、保持对演讲的高度兴趣 .....	(55)
二、人人皆为我师 .....	(57)
三、不断演练直到永远 .....	(59)
四、10/90 法则（坚持法则） .....	(63)
贴心提示四：影响公众演说成功与否的七大因素 .....	(65)
训练模块四：绕口令练习 .....	(65)
回答问题四 .....	(68)
附 演讲名篇四 林肯：《葛底斯堡演说》 .....	(69)
<b>第五章 让你的听众自始至终都快乐</b> .....	(71)
一、了解听众从你的演讲中想得到什么 .....	(73)
二、照顾听众情绪 .....	(79)
三、让听众快乐 .....	(80)
四、带着听众做游戏 .....	(80)
贴心提示五：演讲准备六要素 .....	(81)

训练模块五：微笑训练 .....	(82)
回答问题五 .....	(82)
附 演讲名篇五 林肯：《解放 黑奴宣言》 .....	(83)
<b>第六章 让你的演讲舞台活力四射魅力四射 .....</b>	<b>(85)</b>
一、演讲前的精心准备 .....	(87)
二、把试讲当作比赛 .....	(92)
三、让你的演讲舞台自始至终充满活力 .....	(94)
四、运用潜意识的力量帮助自己 .....	(94)
贴心提示六：演讲者易犯的 11 种错误 .....	(97)
训练模块六：表演故事 .....	(97)
回答问题六 .....	(97)
附 演讲名篇六 苏格拉底：《我是一只牛虻》 .....	(98)
<b>第七章 控场秘籍 .....</b>	<b>(101)</b>
一、赞美听众 .....	(104)
二、找回你你最棒的人来配合你 .....	(106)
三、互动与高潮 .....	(106)
四、成功的演讲源自充分的准备 .....	(107)
贴心提示七：如何回应难对付的参与者 .....	(110)
训练模块七：眼神训练 .....	(111)
回答问题七 .....	(111)
附 演讲名篇七 约翰·肯尼迪：《火炬 已经传给新一代美国人》 .....	(112)
<b>第八章 完美的演讲需要设计 .....</b>	<b>(117)</b>
一、演讲需要定位 .....	(119)
二、演讲完全可以设计 .....	(120)
三、学会一分钟自我介绍 .....	(128)
四、10 分钟演讲 .....	(129)

五、演讲式销售——心动，钱才会动 .....	(131)
贴心提示八：10分钟演说比赛演讲规则 .....	(134)
训练模块八：自我介绍练习 .....	(135)
回答问题八 .....	(135)
附 演讲名篇八 温斯顿·丘吉尔：《热血、 汗水和眼泪》 .....	(136)
<b>第九章 让你的声音拥有无穷魅力 .....</b>	<b>(139)</b>
一、好的声音是一种吸引力 .....	(141)
二、健康的声音来自健康的身体 .....	(142)
三、语感法则 .....	(144)
四、魅力声音的八个要素 .....	(145)
五、五种练习声音的秘诀 .....	(146)
贴心提示九：有益嗓音的饮食 .....	(148)
训练模块九：自我评价你的声音 .....	(149)
回答问题九 .....	(150)
附 演讲名篇九 阿尔伯特·爱因斯坦：《科学 的颂歌》 .....	(150)
<b>第十章 修炼字字成珠玑句句化锦绣 .....</b>	<b>(153)</b>
一、语言的来源与口语交际 .....	(155)
二、从各种媒体中广泛吸收资讯 .....	(158)
三、每天大声朗读30分钟 .....	(160)
四、写作帮助你提升境界 .....	(162)
贴心提示十：如何成为顶尖魅力讲师 .....	(162)
训练模块十：语速训练 .....	(163)
回答问题十 .....	(163)
附 演讲名篇十 李嘉诚：《人性 的迷失能否复归》 .....	(164)
<b>第十一章 用你的全身心去演说 .....</b>	<b>(167)</b>
一、表情——无声语言胜有声 .....	(169)



二、眼神——你的眼睛会说话 .....	(171)
三、肢体动作要点 .....	(173)
四、手势——用手势牢牢地把握听众 .....	(174)
五、形体动作——有表演的演讲才会打动人心 .....	(176)
贴心提示十一：十天心理挑战 .....	(178)
训练模块十一：体态训练 .....	(178)
回答问题十一 .....	(178)
附 演讲名篇十一 特蕾莎修女：《美丽的微笑与爱心》 .....	(179)
<b>附 录</b> .....	(181)
如何拥有无穷的演讲魅力（专家建议43条） .....	(181)
看清自己、了解自己28问 .....	(186)
公众演说表现评价表（一） .....	(188)
公众演说表现评价表（二） .....	(188)
演练情况征询意见表 .....	(189)
<b>后 记</b> .....	(191)