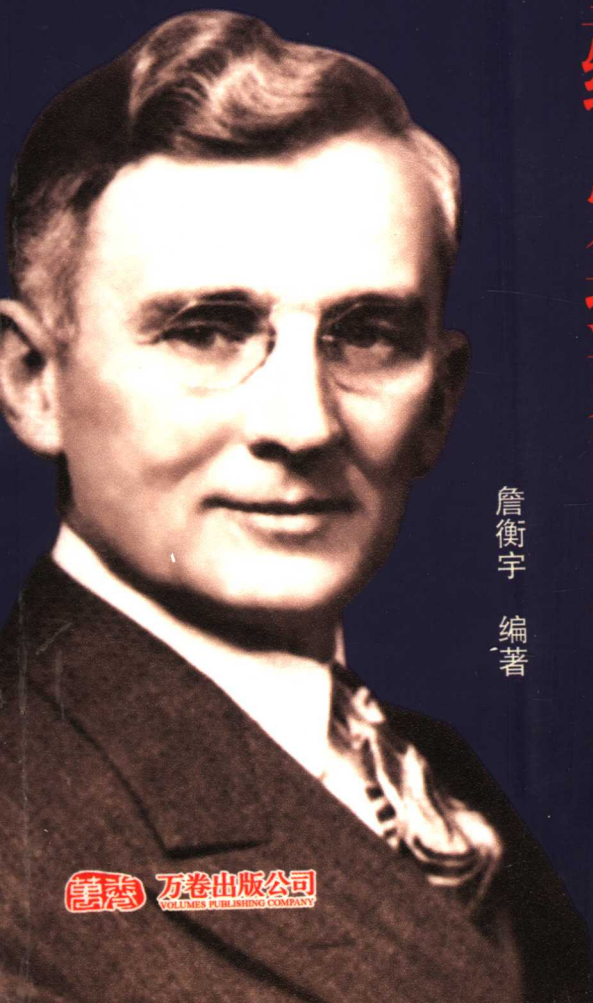


卡耐基口才学上

提高语言能力的圣经 发掘交际潜能的宝典

詹衡宇 编著

你发言时是否害羞紧张？卡耐基曾说：
『具有演讲能力，是一个人成名、成功
最快捷的方式。』想成功你就要首先学
会能言善辩和口若悬河。





卡耐基口才学

上

提高语言能力的圣经
发掘交际潜能的宝典

詹衡宇 编著



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

©詹衡宇 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基口才学/詹衡宇编著. —沈阳: 万卷出版公司,
2006. 6

ISBN 7 - 80601 - 883 - 2

I. 卡… II. 詹… III. 口才学 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 060398 号

出 版 者: 万卷出版公司

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编: 110003

联系电话: 024 - 23284442

邮购热线: 024 - 23284448

E-mail: hbzbs@mail.lnpgc.com.cn

大厂回族自治县圣启印务有限公司印刷

各地新华书店发行

幅面尺寸: 960mm × 640mm

印 张: 36

字 数: 300 千字

2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 丁建新 高爽

封面设计: 左翼联盟

版式设计: 赵玉环

定价: 45.00 元 (全三册)

内容简介

人际交往，恐怕是人与人之间最基本却又最复杂的问题了。尽管卡耐基先生已经离开人世近半个世纪，然而他所留给我们的“人际关系学”与演讲口才学，至今仍被我们奉为圭臬。这是因为他的理论不仅使千千万万人的事业成功、家庭幸福，并能培养团队精神、合作精神，使一个部门、一个企业走向成功和辉煌。本书展现了卡耐基独特、精辟的演讲技巧及沟通能力，在这里，为实现演讲家的梦想！

责任编辑：丁建新 高爽
封面设计：左翼联盟+张布
版式设计：赵玉环

前言

也许自从有了人类开始，人们就一直在为与人沟通的种种而烦恼着，这是人与人之间最基本，却又最复杂的问题。说话受人欢迎的人，总是能获得意想不到的功绩、效果，“那是出乎于他真正所有的才学之外的”，而戴尔·卡耐基便是其中的佼佼者。

戴尔·卡耐基的名字，早已举世瞩目，以至于畅销全球的美国《时代周刊》给予他极高的评价：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”他以超人的智慧、严谨的思维，在道德、精神和行为方面影响了全世界成千上万人的生活。

卡耐基曾经说过，一个人的成功，约有15%取决于知识和技能，85%取决于沟通——发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。说话的能力是成功的捷径之一，能言善辩的人，往往使人尊敬、受人爱戴、得人拥护。

不同场合需要不同的说话方式，为此，本书特根据国外的最新资料，精心编写而成，其中又吸纳了卡耐基先生多年来当众讲话与人际沟通的超人智慧，全面地介绍了卡耐基口才艺术在生活、商业、贸易谈判等方面的具体应用。本书通过对语言的纯熟运用及对人性的深刻把握，总结出了许多行之有效的讲话与沟通技巧。

本书以不同的讲话方式分为三篇，第一篇“你也能成为演说大师”，将告诉你面对人群时，该如何成功地说出心中的理念并感染听众，这也是卡耐基先生“有效说话”课程的核心部分；第二篇“你也能成为沟通专家”，讲述的是在日常生活中进行有效沟通的方式方法，即卡耐基课程所要达到的最终目的；第三篇“你也能成为谈判高手”，则讲述在各种谈判场合中如何运用卡耐基讲话技巧，以达到谈判目的的方法。

当然，口才并不是一种天赋的才能，它是靠刻苦训练而得来的，这也正是我们编写此书的根本目的所在。本书将在这里与你娓娓而谈，成就你的口才之梦，助你早日叩响成功之门！



第一篇 你也能成为演说大师

第一章 口才带给你成功和自信

第一节 爱德华·威格恩先生的故事	2
第二节 寇蒂斯医生的故事	4
第三节 裘·卡本特先生的故事	6
第四节 口才带给你难以想像的成就	7

第二章 战胜上台的恐惧

第一节 你最害怕的是什么	14
第二节 大演说家也怕演讲	19
第三节 不要让恐惧占据你的心	24
第四节 自信是成功的第一秘诀	30



目 录

CONTENTS

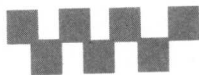
第五节 决心是成功的前提	33
第六节 对你的讲话燃起热情	36
第七节 讲出你的信念	41
第八节 时刻不忘目标	44
第九节 熟能生巧	48

第三章 演讲前的准备工作

第一节 选择你的话题	53
第二节 做好计划	65
第二节 进行充分的准备	69
第三节 书本是最好的老师	79

第四章 演讲的正确态度

第一节 尊敬你的听众	82
第二节 谦虚	86
第三节 坦率真诚比技巧更重要	87



第四节 自持力	90
第五节 保持你的本色	91

第五章 成功演讲并不难

第一节 巧妙消除紧张情绪	95
第二节 简单扼要	98
第三节 开始就要抓住听众的心	102
第四节 使用通俗的语言	115
第五节 引起听众的共鸣	118
第六节 使用能影响别人行动的语言	129
第七节 精彩的结束	132

第六章 让你的演讲更精彩

第一节 引起听众的兴趣	140
第二节 和听众建立融洽的关系	144
第三节 带有感情色彩	148



目 录

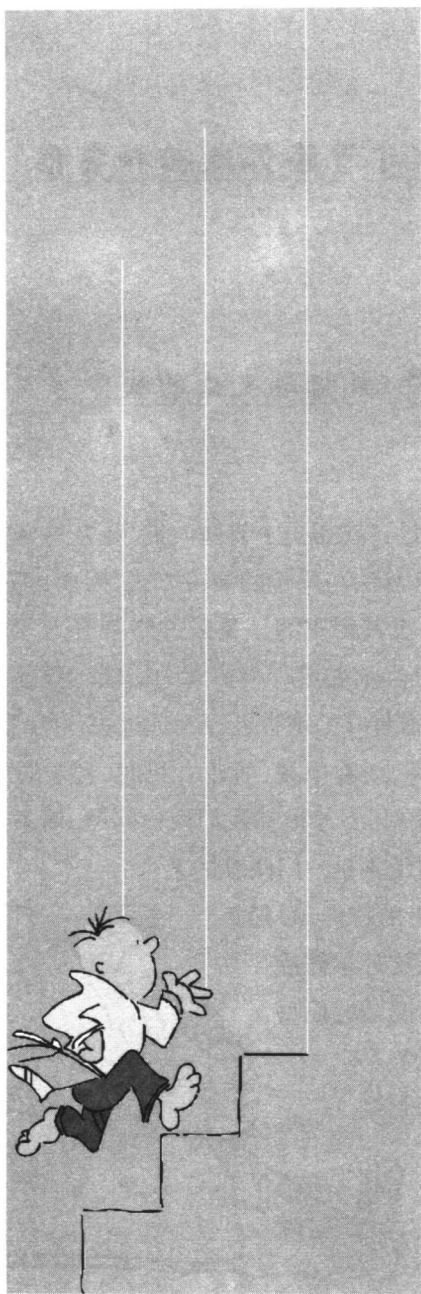
CONTENTS

第四节 将你的语言具体化	153
第五节 再现自己的经验	160
第六节 应用形象的比喻	163
第七节 应用视觉方法	168
第八节 应用特殊的例证	171
第九节 恰当运用幽默	175



第一篇

你也能成为演说大师





第一章 口才带给你成功和自信

第一节 爱德华·威格恩先生的故事

卡耐基先生曾经说过：“在历史上有些时期，当众讲演是一门精致的艺术，必须谨遵修辞法与优雅的演说方式，因而，要想做个天生的大众演说家那是极其困难的，是经过坚苦努力才能达到的。而现在，当众演说已经演变成一种扩大的交谈。以前那种说话、动作俱佳的方式、如雷贯耳的声音已经永远过去。我们与人共进晚餐、在教堂中做礼拜，或看电视、听收音机时，喜欢听到的是率直的言语，依常理而构思，专挚地和我们谈论问题，而不是对着我们空空而谈。”当众演说不是是一门闭锁的艺术，并不像许多人们认为的那样，必须经过多年的美化声音，以及苦学修辞学才能成功。面对众人说话轻而易举，只要遵循一些简单的规则就行。请看下面的几个故事。

著名的演说家和心理学家爱德华·威格恩先生曾经非常害怕





当众说话和演说。在他读中学时，一想到要起立做五分钟的讲演，就惊悸莫名，但他经过努力之后，却克服了恐惧。下面就是他走上成功之路的故事。

“当讲演的日子靠近了，”他写道，“我就真病了。只要一想到那可怖的事情，血就直往脑门冲，我的两颊烧得难过，不得不到学校后边去，把它贴在冷凉的砖墙上，设法减少汹涌而来的潮红。读大学时也是这样。有一回，我小心地背下一篇讲辞的开头，‘亚当斯与杰佛逊已经过世’，当我面对听众时，我的脑袋轰轰然，几乎不知置身何处。我勉强挤出开场白，除了‘亚当斯与杰佛逊已经过世’，我再说不出别的词句，因此便鞠躬……在如雷的掌声中凝重地走回座位。校长站起来说：‘爱德华，我们听到这则悲伤的消息真是震惊，不过在目前的情况下我们会尽量节哀的。’接着，就爆发出了震耳欲聋的笑声。当时我真想一死以求解脱，后来我就病了好几天。在这个世界上，我最不敢期望做到的，便是当个大众演说家。”

在离开大学一年后，爱德华·威格恩先生一直住在丹佛。在那场“自由铸造银币”的争论中，他读到了一本小册子，这本小册子建议实行“自由铸造银币”，爱德华·威格恩先生非常不同意这种观点，并感到十分愤怒，因此他当了手表做盘缠，回到家乡印第安纳州。到了印第安纳州之后，他便自告奋勇，就健全的币制发表演说，而在他的听众席上，有不少听众都是他的昔日同学。

“我开始时，”他写道，“大学里亚当斯和杰佛逊的演讲那一幕又掠过我的脑海。我开始窒息、结巴，眼看就要全军覆没了。不过，听众和我都勉强地撑了过来；小小的成功使我勇气倍增，我继续往下说了自以为大约十五分钟的时间。使我惊奇的是，其实我已经说了一个半钟头。结果，以后数年里，我是全世界最感吃惊的人，我竟然会把当众演说当成自己吃饭的行业。”

只要是通过练习获得成功,当众说话就会变得不再是一种痛苦,而是一种享受了。爱德华·威格恩先生终于学习到,要克服当众说话那种地震天摇的恐惧感,最有效的方法便是获取成功的经验做后盾。

当然了,并不是所有的人都想成为演说家,你会说:“哦,算了吧,我可从没打算靠演讲来成名,做个医生更实际些,我用不着用花言巧语来和别人打交道。”真的是这样吗?请看寇蒂斯医生的经历。

第二节 寇蒂斯医生的故事

有一位叫寇蒂斯的医生,是位热心的棒球迷,经常去看球员们练球。不久,他就和球员成为好朋友,并被邀请参加一次为球队举行的宴会。在侍者送上咖啡与糖果之后,有几位著名的宾客被请上台“说几句话”。突然之间,在事先没有通知的情况下,他听到宴会主持人宣布说:“今晚有一位医学界的朋友在座,我特别请寇蒂斯大夫上来向我们谈谈棒球队员的健康问题。”

他对这个问题是否有准备呢?当然有,而且可以说他是对这个问题准备最充分的人,因为他是研究卫生保健的,已经行医三十余年。如果他坐在椅子上向坐在两旁的人谈论这个问题,可以谈一个晚上。但是,要他站起来讲这些问题,而且对象只是眼前的一小部分人,那却是另外一个问题了。这个问题令他不知所措,他心跳的速度加快了一倍,而他每一沉思,心脏就立即停止跳动。他一生中从未作过演讲,而他脑海中的记忆,现在仿佛全长着翅膀飞走了。



他该怎么办呢？宴会上的人全在鼓掌，大家都望着他，他摇摇头，表示谢绝。但他这样做反而引来了更热烈的掌声，纷纷要求他上台演讲。“寇蒂斯大夫！请讲！请讲！”的呼声愈来愈大，也更坚决。

他处在极为悲怯的情况下。他知道，如果他站起来演讲一定会失败，他将无法讲出完整的五六个句子。因此，他站起身来，一句话也没说，转身背对着他的朋友，默默地走了出去，深感难堪，更觉得是莫大的耻辱。

他回到布鲁克林的第一件事就是报名参加卡耐基的训练课程。他不愿再度陷入脸红及哑口无言的困境了。像他这样的学生，是老师最高兴碰到的，因为他有极为迫切的需要。他希望拥有演讲的能力，他彻底地准备自己的讲稿，心甘情愿地加以练习，从不漏掉训练课程中的任何一课。



通过努力练习，寇蒂斯医生进步的速度令他自己都感到惊讶，并且超越了他最大的希望。在上过最初的几节课后，他紧张的情绪消失了，信心愈来愈强。两个月后，他已成为班上的明星演讲家，不久就开始接受邀请，前往各地演讲。他现在很喜欢演讲的感觉及那份欢喜，以及所获得的荣誉，更高兴从演讲中结交到更多的朋友。纽约市共和党竞选委员会的一名委员，在听过寇蒂斯大夫的一次演说之后，立即邀请他到全市各地为共和党发表竞选演说。要是这位政治家知道，在一年以前他所欣赏的这位演讲家曾经羞愧的离开一个宴会，竟然是因为他面对观众说不出话来，这位政治家一定会大吃一惊的。

看到了吧？虽然“公开演说”只是人际沟通的一小部分，但是它确实可以增长自信、热情以及和别人沟通的能力。看完这个故事，也许你仍然认为只有精英人物才需要好的口才，那么，请继续看吧。

第三节 裘·卡本特先生的故事

很多男女开始时极不愿意，甚至害怕在一群人面前说出他们的意见。如果这种情形不被克服，他们的事业、社交以及个人的成长，都会受到严重的阻碍。

路易斯安那州贝顿劳芝市的裘·卡本特发现他老是想和太太好好谈一谈，但是却总不能够畅所欲言，“等到我参加了几堂课之后回家，我告诉太太：‘我们一直想好好谈谈，那我们现在就谈一谈吧。’我们真的坐下来，一直谈到要睡觉了为止，并没有什么困难。从那时开始，我们就有更好的沟通，如此一来，我们的生活和我们的婚姻都变得更美好。”



让我们看看权威人士的意见吧。卡耐基先生曾经请教大卫·奥门医师，就心理和生理健康的观点而言，当众演说训练的益处何在？奥门医师说，回答这个问题，就好像是开个处方，这个处方就是：“尽力培养出一种能力，让别人能够看到你的脑海和心灵。”学