

语言的突破

【美】戴尔·卡耐基 著 刘芳译

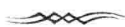
*The
Quick and Easy Way to
Effective Speaking*



这是曾经激励过数千万人的著作，它如今也必将激励着你我在坎坷的人生旅途上，奋力拼搏，享受生活

 江苏人民出版社

语言的突破



【美】戴尔·卡耐基 著
刘 芳 译



*The
Quick and Easy Way to
Effective Speaking*

 江苏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

语言的突破 / (美)卡耐基 (Carnegie,D.) 著; 刘芳译. --
南京: 江苏人民出版社, 2014.3
ISBN 978-7-214-08460-6

I. ①语… II. ①卡… ②刘… III. ①演讲学—通俗
读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046296 号

- 书 名 语言的突破
- 著 者 [美]戴尔·卡耐基
- 译 者 刘 芳
- 责任编辑 朱 超 石 路
- 装帧设计 田 晗
- 出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社
- 出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
- 出版社网址 <http://www.book-wind.com>
<http://jsrmcbs.tmall.com>
- 经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
- 版式设计 张文艺
- 印 刷 北京中印联印务有限公司
- 开 本 652 毫米 × 960 毫米 1/16
- 印 张 12
- 字 数 161 千字
- 版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
- 标准书号 ISBN 978-7-214-08460-6
- 定 价 24.00 元

The Quick and Easy
Way to Effective Speaking
语言的突破

目 录

CONTENTS



第一章
这样做才能有效说话

第一节 掌握有效说话方法的捷径	
一、借鉴他人，鼓起勇气	003
二、牢记目标前行	007
三、下定必胜的决心	010
四、抓住机会，勤奋练习	012
第二节 自信的自己	
一、你为什么害怕当众说话	014
二、找到适合自己的准备方式	016
三、埋下成功的决心种子	019
四、让自己看起来信心充沛	020
第三节 有效说话速成法则	
一、介绍自己的经验或正在从事的工作 ..	023
二、对你演讲的题材充满热情	027
三、唤醒听众对自己演讲内容的共鸣	028

第二章

演讲、演讲者和听众

第一节 准备演讲的正确方法	
一、内容具体化	032
二、题材范围化	033
三、准备周密化	034
四、演讲例证化	036
五、字眼景象化	042
第二节 让演讲充满生命力	
一、选择自己热衷的话题	048
二、坦诚对待自己的感觉	051
三、热烈表现自己的演讲	052
第三节 和听众一起感受自己的演讲	
一、吸引听众，兴趣盎然	053
二、真诚相待，真心赞赏	056
三、处理得当，融为一体	057
四、听众参与，宾主互动	059
五、谦虚低调，收获好感	060

第三章

慨然演讲，有的放矢

第一节 寥寥数语，激励行动	
一、列举来自生活的事例	067
二、重点阐述你的建议	070
三、论述你条理明晰的理由	071
第二节 阐述清楚，情况明了	
一、限制内容，适合时间	073
二、安排题材，依次有序	075
三、重点突出，条理明晰	075
四、陌生熟悉，两相对比	076
第三节 寻找共赢，说服制胜	
一、说得真诚，赢得信心	082
二、掌握技巧，获得赞同	082
三、感性讲述，热情传递	084
四、尊重听众，关爱他们	085
五、面对挑衅，友善开始	086
第四节 即席演讲，厚积薄发	
一、事先准备，充分练习	089
二、从容放松，内心坦然	090
三、立刻举例，吸引听众	091
四、富有生气，充满力量	092
五、开口适时，择题适地	092
六、即席演讲，切忌乱讲	093

第四章

用心沟通，讲究艺术

第一节 特色鲜明，态度得体	
一、告别羞怯	096
二、做你自己	097
三、态度至上	099
四、全心投入	103
五、声音有力	104
六、自然天成	105
第二节 用词精准，推敲语言	
一、改写了一百零四次的句子	120
二、抛弃老掉牙的表达方式	121
第三节 台风和你的个性	
一、充分休息，保持精力	123
二、修饰仪表，表现从容	124
三、凝聚听众，针对群体	126
四、环境清新，物品整洁	127
五、姿态优雅，身体放松	130

第五章


挑战自己，有效说话

第一节 介绍词、颁奖词、领奖词	
一、充分准备，精确表达	137
二、遵循“题——重——讲”的公式	139
三、热情宣传，热忱推介	142
四、真心实意，远离误解	142
五、慎而又慎的颁奖词	142
六、领奖词句，有感而发	143
第二节 组织长篇大论的演讲	
一、听众注意，即刻吸引	145
二、最小化不利注意	154
三、强调重点理念	157
四、行动至上	160
第三节 善用掌握的技巧	
一、日常生活中注意特殊的细节	168
二、工作中注意有效说话的技巧	168
三、寻找机会当众说话	169
四、持之以恒	169
五、遥望收获	170

附 录

如何提高记忆力

自然法则一：印象.....	174
自然法则二：重复.....	175
自然法则三：联想.....	176

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring a crown-like motif at the top center and a similar motif at the bottom center. The border frames the central text.

第一章

这样做才能有效说话

*The Quick and Easy
Way to Effective Speaking*

第一节 掌握有效说话方法的捷径

没有人天生就是演说家。当众说话也不是什么难事，只要你能掌握我下面介绍的简明又重要的方法，你也会成为一个演说家。

1912年，当“泰坦尼克号”沉没于北大西洋冰冷的海水中时，我于同年创办了意在指导大家敢于当众说话的演讲训练班。如今，已有50多万人从中受益并顺利毕业。

像其他“戴尔·卡耐基”训练班一样，开课之前，我让所有报名参加的学员都来说说他们前来上课的原因，以及通过培训他想获得哪些技巧。每个人来此学习的原因各不相同，但是他们的愿望及想获得的技巧却惊人地相似：“当我在大庭广众前讲话时，就会很紧张，常常忘了下面一句要说什么，也不记得自己之前说过什么。我想通过培训，能让自己轻松地在大众面前说话，能够有条理、有逻辑地表达，能够说服别人。”

对于上面这些话，你是不是也有似曾相识的感触？你是不是也曾发誓，只要能掌握有效说话的技巧，付出多少学费也心甘情愿呢？既然你已经开始阅读这本书，就足以证明你有要掌握有效说话方法的决心。

我知道目前你对此还有所怀疑：“卡耐基先生，您认为我真的能有足够的自信当众讲话、畅所欲言吗？”

其实，这并不是“我认为”能或者不能的问题。我一生都致力于帮助人们克服恐惧、拥有自信，在我的培训班上，也确实有这样的奇迹发生。只要你能按照我书中介绍的方法去练习，就一定能收到显著的效果。

为什么你和家人、朋友聊天时可以谈笑风生，而一旦当众讲话就会感到手足无措、笨嘴拙舌？这其中有什么道理可讲吗？任何人都知道这样的情况可以通过后期的训练来弥补，此项训练可以消除人们的恐惧。这本书就要达到以上的目的，它不是一般的教科书，它的内容不会充满各种规范和条文，它也不会从生理方面进行讲话的技巧培训。这本书要训练人们有效说话，你需要做的就是和我合作，和这本书合作，将书里的建议应用在各种需要当众说话的场合。

一、借鉴他人，鼓起勇气

从古至今，没有任何一个人是天生的演说家。在历史上，当众演讲曾经被当做一门艺术，有严格的修辞方法和演说形式，因此要成为技巧娴熟的演说家更是难上加难。现在的情况和过去相比，已经大不相同了，我把演讲扩大成人与人之间的交谈，就像是我们和朋友共进晚餐时、看电视节目时希望听到的率真语言。

很多学校的教科书都认为当众说话是一门无法轻易掌握的技巧，只有经过多年的声音、修辞训练后才能做到有效说话和交流。但是我不这样认为，我的培训经历可以告诉每一个人，只要遵循一些简单的原则，当众说话其实是件轻而易举的事情。

1912年我刚开始在纽约培训学生时，还没有明白上面的道理，我的教授方法和大学老师的方法大同小异。没过多久，我就发现自己犯了个严重的错误，我竟然把商界中的成年人当成大一新生那样来教，我让他们生硬地模仿韦伯斯特等著名演说家，可这丝毫满足不了他们的要求，他们希望可以在第二天的会议上有足够的勇气发言，用清晰的思路阐述问题。于是我索性抛开教科书，只教给大家一些简单的原则和方法，结果竟然取得了显著的效果。学员们在课程结束后还纷纷要求再次参加更深层次的培训，因为他们想从中学到更多的技巧。

如果有机会的话，我希望你可以来我办公室看看从世界各地寄来的信函，这些来信者有的是华尔街商业界的宠儿，有的是州长、议员及娱乐圈中的名人，还有的是普通的家庭主妇、老师，或者是企业中的主管、技工以及学校中的学生等。这些人都感到自己在当众讲话时遇到了难以克服的困难，同时还欠缺相应的自信。他们在通过培训实现了自己的需求后，特地来信表示对我的感谢。

有一个例子此刻闪进了我的脑海，它对我的培训产生了很大的影响。许多年前，费城成功的生意人根特和我一起共进午餐时，对我说：“卡耐基先生，我曾极力避免在各种公众场合讲话，可是现在我成了大学董事会主席，有很多会议都需要我主持。您看我这个已经不再年轻的人，还有机会当众流畅地说话吗？”

这样的例子我在培训班上也遇到过，因此我告诉他一定会有机会的。

大约过了三年，我和根特又一次共进午餐，说到上一次我们聊天的内容，我问他我的允诺是否已经实现了。根特笑着拿出一个小笔记本，给我看他未来几个月的演讲日程安排，他坦诚地告诉我：“有足够的自信和能力应对这些演讲，并且从中收获快乐，向社会提供工作之外的服务。这些都令我感到满足。”

根特先生还得意扬扬地告诉我，有一次英国首相要在他所在的教区进行有关宗教方面的演讲，当时负责介绍这位知名政治家的不是别人，正是根特先生。

在根特先生身上发生的变化如此巨大，你是不是有点儿不太相信呢？其实类似这样的例子有成百上千个之多。

几年前，居住在布鲁克林的科蒂斯大夫曾去佛罗里达度假，他住的地方离巨人队的训练场地不远。科蒂斯大夫很喜欢棒球，一来二去就和其中一位球员成了好朋友，还被邀请去参加球队的宴会。

在大家享受美味的甜点和咖啡时，主办方邀请几位嘉宾上台

为大家“讲几句话”。在没有任何通知和准备的情况下，科蒂斯大夫听到主持人说：“今天我们很荣幸地邀请来了一位医学界的朋友参加聚会，下面特别有请科蒂斯大夫和我们谈谈健康养生问题。”

令众人尴尬的事情出现了，只见科蒂斯大夫站起身来，一句话都没说就默默地走开了。

是他对这个问题没有准备吗？事实上，他的专业就是从事卫生保健研究。是他不愿意和别人探讨这个问题吗？事实上，他可以坐在椅子上和周围的朋友就这个问题侃侃而谈一个晚上都不觉得累。但是，当需要他站起来在大庭广众下谈论这个问题时，他就会像个被猎人追逐的小鹿一样心跳加速，每当这时，他头脑中想好的思路、打好的腹稿一瞬间都会消失得无影无踪。

他曾试图拒绝，结果却引来了大家更强烈的反应，掌声更热烈，呼声也更高。他没有别的办法，只能选择在众人不解的眼神中默默离开。

从佛罗里达回来后，科蒂斯大夫要做的第一件事就是报名参加演讲培训课程，他不愿意再忍受那样的耻辱和难堪。

客观地说，科蒂斯大夫是一个好学生，内心对掌握演讲技巧充满了强烈的渴望，他主动练习，从不漏掉任何一堂课。他的努力换来了显著的成果。两个月后，他已经完全克服了紧张心理，开始接受邀请，前往各地演讲了。在演讲中，他获得了自信、荣誉和欣喜，更值得珍惜的是他还交到了很多不错的朋友。

纽约共和党竞选委员会的一名委员在听了科蒂斯大夫的演讲后，专程邀请他为支持共和党进行演说。这位政治家肯定不知道，一年前科蒂斯大夫还曾经因为害怕当众演讲，满怀尴尬和羞愧地离开了一个宴会呢。

充满自信地当众演讲，同时还能保持冷静、清晰的思考，其实并不是一件很困难的事，至少没有你想象中的那么困难。这就好比打高尔夫，没有一个人生下来就会打高尔夫，但是只要他想

做、他努力做，就可以挖掘自己的内在潜力，成为高尔夫高手。

顾立区公司董事长大卫·顾立区生前曾找到我，对我说：“每次我需要当众开口说话时，内心都会紧张、惶恐。但我是董事长，必须要主持会议，董事会的董事们我都很熟悉了，大家围坐在一起说话时，我同他们交流起来没有任何困难。可是当我必须站起来说话时，我就会感到莫名的恐惧，甚至连一个字都说不出来。我的毛病太厉害了，已经好几年了，我不太相信你能帮上我。”

既然他不相信我能帮上他，为什么还要来找我呢？对于我的疑问，顾立区先生这样回答：“我有一个负责处理私人账目的会计师，他要经过我的办公室门前才能到他的办公室。这么多年来，他每次经过都蹑手蹑脚的，也不敢抬头看我。不过最近他身上发生了很大的变化，经过我的办公室时，他总是抬头挺胸，眼睛里也有了光彩，还主动和我打招呼：‘顾立区先生，早上好。’我惊讶于他的改变，问他是谁有如此大的力量改变了他。他说曾经参加过您的培训课程，因此我才来找您。如果我也能有这样的改变，那我真是世界上最快乐的人了。”

我告诉他，只要他按时上课，遵循我们的要求，一定也会看到自己身上的变化。他果然来上课了。

三个月后，我邀请他参加一个三千人的聚会，最好能当众谈谈他在培训中的受益，为此，他推掉了已经定好的约会专程赶来。他对我说：“卡耐基先生，其实我是专门为您而来，我要为您而演讲，我觉得这是我欠您的。我要告诉所有的人，您举办的培训对我的帮助有多么大，同时我也希望通过自己的故事激励过去和我一样的人，为他们带来自信。”

本来原定两分钟的演讲，结果顾立区先生足足讲了十多分钟。

培训班里的许多人在实现了自己的需求后，通过演讲，在事业上、社会上，取得了巨大的成就和显赫的地位。正如你所知，有时候一场恰如其分的演讲就可以改变人的一生，马里奥·拉卓的经历就印证了这一点。

几年前我收到一封来自古巴的电报，上面写着：“除非你有理由反对，否则，我这就动身前往纽约参加培训。”署名是“马里奥·拉卓”。我从来没有听说过这个人，既意外又纳闷。

直到拉卓先生到纽约后，我才清楚事情的来龙去脉，他说：“哈瓦那乡村俱乐部创建人五十岁的生日就要到了，在宴会上，我要献上一个银杯，同时担任宴会的主讲。虽然我是一名律师，可我从来没有公开演讲过，我很害怕，这可是在公众场合啊，要是我说砸了，该有多难为情啊，同时这也会让我的客户瞧不起我。因此我特地从古巴赶来向您讨教，我只有三个星期的时间。”

我充分利用拉卓先生的三个星期，把他的课程安排得满满的。三周后，他在哈瓦那乡村俱乐部进行了一场成功的演说，《时代》杂志还专门在《国外新闻》栏目里进行了报道，赞誉他为“银舌的雄论家”。

你觉得以上我说的都是奇迹吗？的确，它们也可以被称之为奇迹——20世纪克服心理恐惧的奇迹！

二、牢记目标前行

根特先生提到过，他在畅所欲言的交流中享受到了莫大的快乐，这正是我认为他成功的原因，而且在我看来，这个原因比其他任何因素都重要。

根特先生在我们的指导下认真完课程，我相信这些都是他为自己而做的，他相信自己一定会成为一名成功的演说家。

集中精力想一想，掌握了在公众场合随心畅谈的能力对你而言将会有多么重要：你会因此结识更多不同领域、不同行业的朋友，他们说不定在什么时候可以帮上你；你还有更多的时间和能力服务社会、服务社区，这一切，都将把你塑造成未来的专业领袖。

联合国教科文组织主席、国家现金注册公司理事会会长艾林