

正能量

口才

刀伤皮，话寒心
利剑断筋骨，恶语毒灵魂
参补气，词达意
妙药治百病，好言暖人心

国内顶级演讲师、
世界500强企业
商学院演讲与口才
培训专家
• 经典力作 •

龙涛◎著 | 征服人心的口才艺术
无往不利的沟通法宝

正能量口才能让你在短时间内改变自己的思维和表达模式，
冲破不敢说话的魔咒束缚，重塑光芒四射的自己。

POSITIVE ENERGY SPEAKING

南海出版公司

正能量 口才



POSITIVE ENERGY
龙涛◎著 SPEAKING

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目(CIP)数据

正能量口才 / 龙涛著. —海口: 南海出版公司, 2014.6

ISBN 978-7-5442-6079-4

I. ①正… II. ①龙… III. ①口才学—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 000773 号

ZHENG NENGLIANG KOUCAI

正能量口才

作 者 龙 涛

责任编辑 张 媛 雷珊珊

特约编辑 陈艳军

装帧设计 刘红刚

出版发行 南海出版公司 电话: (0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 18.5

字 数 272千

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6079-4

定 价 29.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究



前言

Preface

曾几何时，口才、金钱、电脑是最有力量的三大法宝。口才独冠“三宝”之首，可见其作用和价值非同小可。中国古人曾言：“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师。”有哲人说，眼睛可以容纳一个美丽的世界，而嘴巴能创造一个精彩的世界。

进入21世纪，人们对口才的重视达到了前所未有的高度。口才已成为衡量一个人素质和能力的基本标准之一。从一个人的口才上往往能看出一个人的综合实力，口才几乎在每一个人的命运里都扮演着十分重要的角色。口才与你的命运和前程息息相关，口才好，有可能改变你的命运，能让你拥有锦绣美好的前程。

说话是种技巧，口才是门艺术。俗话说：“一句话让人笑，一句话让人跳。”同样是在说话，却并不见得人人都会说话。同样是一句话，有的人说了别人欣然接受，有的人说了则令人心生反感。其中的道理，在于说话者能否懂得说话的技巧，掌握口才的艺术。

当今世界已经跨进多媒体的时代，高科技的突飞猛进，社会的快速发展，带给我们的并不都是有益的东西。我们感受最深的，莫过于人们“不好好说话”了。

“不好好说话”包含着几层意思：

很多人不想说话。

很多人已经不会说话。

很多人想说，但不知道说什么。



很多人想说，但不知道怎么说。

很多人在说，但连他自己都不知道在说什么。

很多人在说，但别人听到的只是一些垃圾语言。

很多人在说，但是说出的话跟自己想要表达的意思已经背道而驰。

.....

所有的这些，可以用一句话来表达：“不好好说话”的人失去了积极的、有效的、充满正能量的口才能力了。

什么是正能量口才？让我们了解一下什么叫正能量吧。

“正能量”本是物理学名词，它的流行源于英国心理学家理查德·怀斯曼的专著《正能量》，其中将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。

而“正能量口才”首先体现的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感，其次才是催人奋进的、给人力量的、充满希望的语言技巧。

《正能量口才》就是这样一本书。它以正能量口才的表现、作用为基础，着重阐述正能量口才的训练和实战。全书观点明晰、案例生动，以大量模拟情景对话为主要表现手段，简要地点明主旨，启发广大读者在享受语言盛宴的同时，掌握口才的艺术和精髓，练得一副好口才。

如果你想克服内向和自卑，如果你想战胜当众讲话的恐惧，如果你想增加自己的个性魅力，如果你想出类拔萃站在人生的高处，如果你想在职场上左右逢源处处领先，如果你想让自己在异性面前大放异彩，如果你想让自己在人际交往中更受欢迎，如果你想让自己的青春和生命熠熠生辉，如果你想拥有领袖般的吸引力和说服力……那么，请打开本书吧！

训练正能量口才，激发人生正能量，打造出众的魅力，修炼强大的气场，营造和谐的人际，让你情场上春风得意，职场上如鱼得水，交际场上左右逢源，生活场上事事如意，拥有美好幸福人生！



目 录

Contents

第一章 拥有好口才，激发正能量

好口才，激发你的人生正能量 /2

◎ 好口才是随时爆发的正能量 /2

◎ 语言是人类力量的统帅 /4

◎ 妙语使家庭温馨美满 /5

好口才，激发你的事业正能量 /8

◎ 好口才是一把金钥匙 /9

◎ 好口才让事业如虎添翼 /10

◎ 会说话让成功变得简单 /11

第二章 训练动人心弦的魅力口才

积累知识，夯实口才基础 /16

◎ 处世知识，立足社会 /16

◎ 文化知识，陶冶情操 /17

◎ 专业知识，精益求精 /19

讲究方法，提升口才水准 /21

◎ 背诵，训练记忆和表达能力 /21

◎ 复述，训练思维和表述能力 /23

◎ 模仿，训练形象叙述的能力 /24

◎ 描述，训练看图说话的能力 /25



◎ 讲故事，训练多种口语能力 /26

训练技巧，增加口才魔力 /28

◎ 字正腔圆，抑扬顿挫 /28

◎ 语调节奏，引人入胜 /31

◎ 巧用修辞，化繁为简 /34

◎ 魅力语言，点石成金 /38

第三章 正能量口才打造全新的自己

调心理，说话能轻松自然 /42

◎ 相信自己，克服说话自卑心理 /42

◎ 肯定自己，克服交谈羞怯心理 /43

◎ 破除障碍，心中有底临场不乱 /44

能控制，说话可随心所欲 /46

◎ 自控，说话就不会失误 /46

◎ 机智，掌握讲话主动权 /48

◎ 端正动机，调节表现欲 /49

◎ 多准备，打破冷场局面 /49

◎ 不急不躁，自如控制搅场 /50

会倾听，你的倾听价值百万 /53

◎ 细心、体察，来自倾听 /53

◎ 多听听别人谈他自己 /54

◎ 倾听中适时地插话 /55

第四章 赞美的话，严冬犹觉温暖

让你的赞美不越界 /58

◎ 百分之百地赞赏 /58

◎ 做一个内行的赞美者 /59

◎ 远离赞美的“万金油” /60

◎ 小心赞扬不成变浮夸 /61



赞美的方法学几招 /63

- ◎ 大大方方地奉承更得体 /64
- ◎ 用好听的话激励他人 /64
- ◎ 反复赞美是个好办法 /65
- ◎ 间接赞美效果更佳 /66

第五章 幽默的话，结出开心笑果

幽默的语言让人笑中开窍 /70

- ◎ 幽默的语言来自生活 /70
- ◎ 用有限的语言创造幽默 /71
- ◎ 幽默是智慧的产物 /73
- ◎ 任何人都可以幽默 /74

让语言变幽默不是难事 /76

- ◎ 化用修辞的幽默说法 /77
- ◎ 正反颠倒的幽默说法 /79
- ◎ 出奇制胜的幽默说法 /83
- ◎ 装傻扮痴的幽默说法 /85

第六章 言之有礼，中国味口才最受欢迎

迎来送往，孕育口才礼仪的精华 /90

- ◎ 称呼，一呼一唤总关情 /90
- ◎ 寒暄，嘘寒问暖好沟通 /93
- ◎ 客套，你恭我敬套近乎 /95
- ◎ 微笑，像花朵一样美丽 /99

肢体语言，增添口才礼仪的活力 /101

- ◎ 首语，首动话意变 /101
- ◎ 手势，增强表现力 /102
- ◎ 鼓掌，尽在不言中 /103
- ◎ 挥手，适时展风采 /104



- ◎ 体姿，语言辅助器 /105
- ◎ 亲切握手，表现你的友善 /105
- ◎ 稳重坐姿，无声胜过有声 /106
- ◎ 自然站立，站着说话时的礼仪 /107
- ◎ 行走步型，轻重缓急看心情 /108

第七章 婉言相拒，好口才如春风拂面

端正态度，“不”字轻松说出口 /112

- ◎ 不要不好意思说“不” /113
- ◎ 说“不”为你赢得尊重 /114
- ◎ 避开禁忌，拒绝变容易 /115

恰当拒绝，不拂人面有妙招 /117

- ◎ 合理要求，真心地说“不” /117
- ◎ 不同要求，轻松地说“不” /118
- ◎ 恳切要求，委婉地说“不” /120
- ◎ 无礼要求，大胆地说“不” /122

第八章 说者须有口才，听者才能心服

把握准绳，说服的原则不可破 /126

- ◎ 说服常规，轻易不破 /126
- ◎ 说服对方，妙用时机 /127

有理有利，说服的方法须掌握 /129

- ◎ 正面说理，良言相劝 /129
- ◎ 渐进说服，步步为营 /131
- ◎ 迂回包抄，旁敲侧击 /132
- ◎ 关键理由，一击成功 /133

第九章 把握一个度，言语更贴心

注意场合，小心开口 /136



- ◎ 严肃场合不开玩笑 /136
- ◎ 喜庆场合妙语解围 /138
- ◎ 危机场合一语自救 /138
- ◎ 不同场合用语不同 /139
- 看清对象，轻松开口 /142
- ◎ 开口前了解对方的心理 /142
- ◎ 语言要适合对方的身份 /143
- ◎ 说话要对应对方的地位 /144
- ◎ 言词配合对方的性格特征 /145
- ◎ 交谈要顾及对方的兴趣爱好 /146
- 掌握分寸，谨慎开口 /147
- ◎ 说话要恰到好处 /147
- ◎ 细微之处谨慎说 /149
- ◎ 边看边说，边说边看 /150

第十章 舌上风暴，辩论场上稳操胜券

- 细致耐心，有备无患 /154
- ◎ 全面、深入、透彻地审题 /154
- ◎ 采取多种技术手段立论 /157
- ◎ 材料搜集，成就辩题 /160
- 逻辑严谨，滴水不漏 /162
- ◎ 知己知彼，百战不殆 /162
- ◎ 最基本的方法：举事证理 /163
- ◎ 恰当地运用对当关系推理 /163
- ◎ 以退为进，反败为胜 /164
- ◎ 以其人之道还治其人之身 /165

第十一章 演讲气势如虹，激荡人心的力量

- 掌握诀窍：准备和练习 /168



◎ 有备而来，从容自如 /168

◎ 明确目标，引人注目 /170

◎ 主题立意，选对就赢 /171

把握重点：开头和结尾 /174

◎ 成功演讲，重在开场 /174

◎ 演讲过程应变与控场 /176

◎ 言之有物，抓住重点 /177

◎ 绝妙首尾，余音绕梁 /177

第十二章 正能量口才，人际中的润滑剂

真情实感，人际交谈中的催化剂 /182

◎ 去掉“我”字，不带主观 /183

◎ 说好“谢谢”，温暖人心 /184

◎ 说好“对不起”，化解误会 /186

◎ 真情实感，赢得别人的信任 /187

◎ 谈吐优雅，让人愿意亲近你 /188

掌握技巧，与任何人都相谈甚欢 /190

◎ 与陌生人交谈，大方友善 /190

◎ 与异性者交谈，尊重体贴 /192

◎ 与年少者交谈，自然亲切 /194

◎ 与年长者交谈，恭敬有礼 /196

◎ 与名人交谈，不亢不卑 /200

第十三章 温馨的话语，倍显爱情的甜蜜

异性相吸，一字一句总关情 /204

◎ 初次见面怎么说 /204

◎ 第一句话说什么 /206

◎ 让感情快速升温 /208

◎ 借物传情爱情更甜蜜 /209



诚挚关切，爱情保鲜的秘密 /211

◎ 兴趣通灵犀 /211

◎ 托词显风采 /212

◎ 谑语藏机趣 /213

◎ 悬想加意会 /214

◎ 不要吝啬爱 /214

◎ 调情是甜点 /215

◎ 吵架有艺术 /217

第十四章 职场暖心话术，好口才谋取好前程

平等对话，与同级成为朋友 /222

◎ 尊重他人，赢得好感 /222

◎ 积极配合，增进感情 /223

◎ 公私分明，把握分寸 /224

察言观色，得到上级的信任 /226

◎ 维护上级，大局为重 /226

◎ 只提建议，不提意见 /227

◎ 不同上级，区别对待 /228

第十五章 销售金口才，让客户无法说NO

销售人员必备的口才素养 /234

◎ 培养一流的口才素质 /234

◎ 掌握销售口才的原则 /236

◎ 培养得体的语言礼仪 /238

遵循销售口才的黄金定律 /240

◎ 真诚的言语打动客户 /240

◎ 适时说一些幽默语言 /241

◎ 销售热情要恰如其分 /243

◎ 特定环境，委婉说话 /245



第十六章 口吐莲花，谈判桌上出奇制胜

谈判高手，有备而来 /248

- ◎ 考察谈判对对方的重要性 /248
- ◎ 制订多套不同的谈判方案 /250
- ◎ 建立灵活多样的应对策略 /251

语含机智，达成目的 /254

- ◎ 攻防奇招，抢占上风 /254
- ◎ 试探语言，投石问路 /256
- ◎ 趁热打铁，促成交易 /258

第十七章 管理好口才，提升团队正能量

历练口才素养，提高领导威望 /262

- ◎ 言谈体现领袖气质 /262
- ◎ 领导者讲好话的准则 /265
- ◎ 重信守诺，以身作则 /266
- ◎ 言语失误，机智化解 /267
- ◎ 领导者说话要风格多样 /271

怎么说、说什么，下属才会听 /273

- ◎ 积极引导，循循善诱 /273
- ◎ 点到为止，不要唠叨 /275
- ◎ 言简意赅，内涵丰富 /276
- ◎ 言语巧妙，打破争执 /277
- ◎ 实话实说，令人信服 /279

第一章

拥有好口才，激发正能量

随着人类文明社会的不断进步，人际交流越来越频繁，口才所体现的作用和意义也越来越不可替代！一个滔滔不绝的说话者颇有一种不可思议的力量，可以影响周围的气氛。拥有好口才的人，在人生的道路上，往往会更加如鱼得水，一帆风顺。



好口才，激发你的人生正能量

一次谈话就可以改变一件事情，一件事情的改变就有可能改变你的人生，这绝不是过分夸张的，美国人类行为科学研究者汤姆士指出：“说话的能力是成名的捷径。它能使人显赫，鹤立鸡群。能言善辩的人，往往受人尊敬，受人爱戴，得人拥护。它使一个人的才学得到充分拓展，熠熠生辉，事半功倍，业绩卓著。”他甚至断言：“发生在成功人物身上的奇迹，一半是由口才创造的。”

在富兰克林的自传中，有这样两段话：“我在约束我自己的时候，曾制定过一张美德检查表，当初那表上只列着十二种美德，后来，有一个朋友告诉我，说我有些骄傲，这种骄傲，常在谈话中表现出来，使人觉得盛气凌人。于是我立刻注意这位友人给我的忠告，我相信这样足以影响我的前途，然后我在表上特别列上虚心一项，我决心竭力避免一切直接伤害别人感情的话，甚至禁止自己使用一切确定的词句，像当然、一定、不屑说……而以也许、我想、仿佛……来代替。”

◎好口才是随时爆发的正能量

口才是一个人智慧的反映，是影响一个人事业成功、人际和睦、生活幸福的重要因素，是一种可随身携带永不过时的基本能力。口才活动离不开知觉、观察、记忆、思维、想象等心理活动。一个人的气质、性格、能力等个性心理特征，直接决定了其口才的高低、风格，甚至是社会价值。



“口才”一词，早在两千多年前的周朝就出现了。据孔丘门人所撰《孔子家语·七十二弟子解》称：“宰予，字子我，鲁人，有口才著称。”正如古时将“人才”写为“人材”，“口才”也写为“口材”。如宋王明清《挥麈后录〈十〉》有载：“周望，字仲弼，蔡州人，有口材，好谈兵。”我国自古以来，就有重视语言表达能力的传统，并充分认识到口头表达在安邦定国、社会交际中的作用。我们常说的“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”便出自刘勰的《文心雕龙·论说》。

清朝著名的文艺批评家叶燮曾提出，“才、胆、识、力”是人才成长的重要因素。这里的“才”，其一就是“口才”；这里的“胆”，更是在强调人在社会交往中敢于说话、在大庭广众前敢于演讲的“胆”。

随着人们越来越认识并热衷于口才的修炼和培养，口才学作为一门新兴学科一跃成为当今世界十分走俏的一门学问，而它的前身，即另外一种形式或分支——演讲学，则是一门更古老的学问。在中世纪前的中国、古埃及、古希腊、古罗马、古巴比伦、古印度等具有悠久历史文明的古国，演讲已成为普遍的社会现象。在中国，演讲这一形式在先秦已广泛盛行。中国传世最早的一部政治文献汇编《尚书》里面就记载了盘庚“动员民众迁都”的演说，这是中国至今发现的最早的有文字记载的演说，也是世界演讲史上有文字可考的最早的演说稿。此演说稿分上、中、下三篇。中篇为迁都前的演说，上篇、下篇为迁都后的演说。其中以中篇最为精彩，它无论在构思立意、遣词造句上，还是逻辑思维的演绎、归纳和情感的发挥上，都相当成熟，真切感人。《尚书》中还有《甘誓》《汤誓》《牧誓》等好几篇演讲词。其中《甘誓》是公元前21世纪夏启与有扈氏战于“甘”这个地方的战前动员，文字虽简短，却义正词严、气势恢宏。

进入21世纪，人们对口才的重视达到了前所未有的高度。口才已成为衡量一个人素质的基本标准之一。从一个人的口才上往往能看出一个人的综合实力，口才几乎在每一个人的命运里都扮演着十分重要的角色。口才好，有可能改变你的命运。拿面试来说，现在国内外大小公司，已把面试作为人才招聘的必要途径，其中很多大企业尤其看重口试。在这种情况下，口才这门课程在许多高校已经属于必修课，即使设为选修课，选修的



人也很多。因为现在高校一般不包毕业分配，绝大多数学生根据人才市场需要来寻找工作，在最后一学年，也就是在学习尚未完成、毕业论文尚未启动或刚启动的时候，他们首先通过口才叩击着求职的大门，学生们越来越感到口才的重要性。

◎语言是人类力量的统帅

马雅可夫斯基曾说：“语言是人类力量的统帅。”意即精湛的口语表达艺术在社会生活和人际交往中具有不可估量的魅力和伟力。

公元前14世纪，商朝明君盘庚用生动质朴、雄辩有力的语言，说服了难离故土的民众，实现了迁都的主张；周恩来、陈毅在风云变幻的国际政治生活中善于辞令，口才横溢，大大提高了新中国的国际地位和声望，长了中国人民的志气；国际金融家萨克斯说服美国总统罗斯福尽快研制生产原子弹，从而为尽快结束第二次世界大战奠定了重要的基础；在当今经济建设的过程中，商务谈判时中肯有力的言辞会迫使对方作出让步，或取得共识，以利于达成协议；慷慨陈词，促成外引内联，就会振兴一方经济。所有这些，都充分说明通过发挥口才艺术，能够创造巨大的精神财富和物质财富。

在社会生活和人际交往中，不重视或不懂得口语表达规律，总是会带来或轻或重的不良影响甚至造成失败。赫鲁晓夫曾在联合国大会上作过一次感情充沛、内容丰富的演讲，但因为演讲最后他激动得几乎忘乎所以，用脱下的一只皮鞋代替手掌在讲台上使劲拍打而使整个演讲宣告失败——粗鲁无礼的体态语，引起全场一片哗然，不但没有取得预期的效果，反而留下了笑柄。

富兰克林的自传中有这样一段话：“说话和事业的进展有很大的关系，是一个人力量的主要体现。你如出言不慎，跟别人争辩，那么，你将不可能获得别人的同情、别人的合作、别人的助力。”

一个人想获得成功，必须具有能够应付一切的口才。美国人类行为科学研究者汤姆士甚至断言：“发生在成功人物身上的奇迹，一半是由口才