

好口才并非天生，是可以训练而成的。

实用的口才技巧，让你在与别人沟通时应对自如，
帮助你成为一个能说会道的人。

易 东◎编著

超级口才 训练课

好口才是事业成功的奠基石；**好口才**是为人处世的助推器；
好口才是快乐生活的调味品；**好口才**是成功者必备的智囊。



化学工业出版社

超级口才 训练课

易 东◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

好口才才是事业成功的奠基石；
好口才才是为人处世的助推器；
好口才才是快乐生活的调味品。

拥有好口才不但是企业家、领导人等公众人士必备的素质，也是我们普通人应该拥有的一项技能。林肯曾经说过：“口才是社交的需要，是事业的需要，一个不会说话的人，无疑是一个失败者。”尤其是在当今社会，口才的作用更是显而易见。好口才并非天生，是可以训练而成的。本书通过实用的口才技巧，让你在与别人沟通时应对自如，帮助你成为一个能说会道的人。

图书在版编目(CIP)数据

超级口才训练课/易东编著. —北京：化学工业出版社，2011.7
ISBN 978-7-122-11360-3

I. 超… II. 易… III. 口才学-教材 IV. H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095667号

原繁体版书名：超級口才訓練課 作者：易東

ISBN 978-986-271-080-7

本书中文简体字版由(台湾)华文网股份有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-3190

责任编辑：郑叶琳
责任校对：陈 静

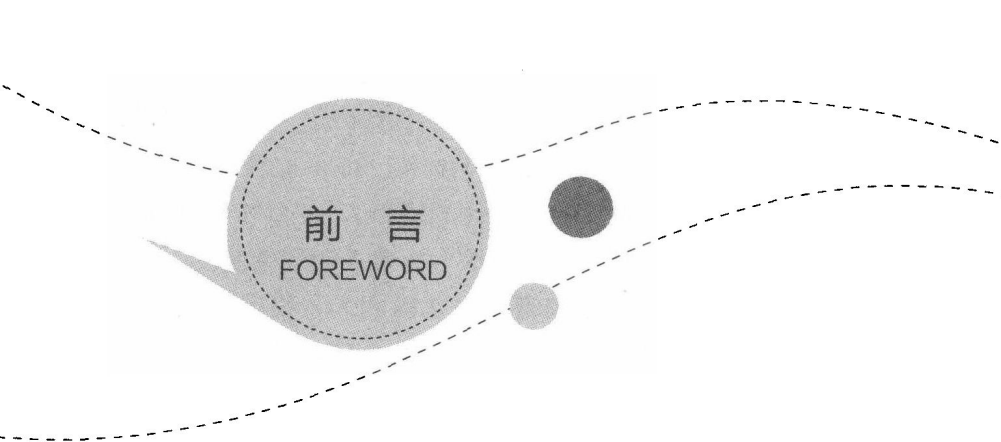
装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张15½ 字数268千字 2011年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究



前言 FOREWORD

《世说新语·孟嘉别传》曾记载过这样一件事：“桓温问孟嘉：听伎，丝不如竹，竹不如肉，何也？孟嘉回答说：渐近自然。”于是我们知道了古人欣赏音乐的心得，那就是“丝弦弹拨的曲子不如竹木吹出的曲子动听，而竹木吹出的曲子又比不上人的喉咙唱出的歌曲”。这段话告诉我们，人声是世界上最动听、最美妙的声音。因此我们不能不重视声音的使用，而最能体现声音的美感与魅力的只有歌唱与口才了。

语言能征服世界上最复杂的东西——人的心灵。

世界上没有任何一个正常人不需要讲话、不需要交流，也没有任何一种工作不需要和别人打交道。而人与人之间交流思想、沟通感情，最直接、最方便的途径就是语言。通过成功的口才这一媒介，可以使相互熟识的人情更浓、爱更深；可以使陌生的人相互产生好感，成为朋友；可以使相互有分歧的人互相理解，使矛盾化为乌有；可以使互相仇恨的人化干戈为玉帛，友好相处。单位之间、社会团体之间、国家之间的矛盾都可以通过语言得到化解。

随着市场经济的发展，竞争日益激烈，人们相互沟通和交往日益频繁，口才便成了人们交际的重要手段。所以，口才也日益被人们关注。卡耐基说：“良好的口才，可以让人倾心于你，让你结交更多的朋友，替你开辟人生之路，让你获得幸福。”马雅可夫斯基说：“语言是人的力量的统帅。”的确如此，想要从芸芸众生中脱颖而出，想要收获成功与幸福就一定要拥有优秀的口才，口才艺术在社会生活和人际关系中具有不可估量的作用。

现代社会中，口才显得更加重要。口吐莲花，会使人左右逢源。笨嘴拙舌，词不达意，会使人四处碰壁、寸步难行。卡耐基说：“一个人的成功，约有15%取决于知识和技术，85%取决于沟通——发表自己的意见的能力和激发他人热忱的能力。”好口才才能造就好人生、好家庭、好事业，一个人的口才水平决定人生的高度。

口才是一门语言的艺术，懂得语言艺术的人，懂得相处之道的人，不会勉强别人与自己有相同的观点，而是巧妙地引导他人到自己的思想上来。那些善于用口语准确、贴切、生动地表达自己思想感情的人办事往往圆满；反之，不懂得语言艺术的人，往往会使自己陷入困境。

为了让千千万万读者用自己的嘴巴改变命运，用口才获取成功，我们编写了这本《超级口才训练课》，阐述了口才对一个人一生的贡献、提升说话能力的要领，以及说话过程应该注意的问题。

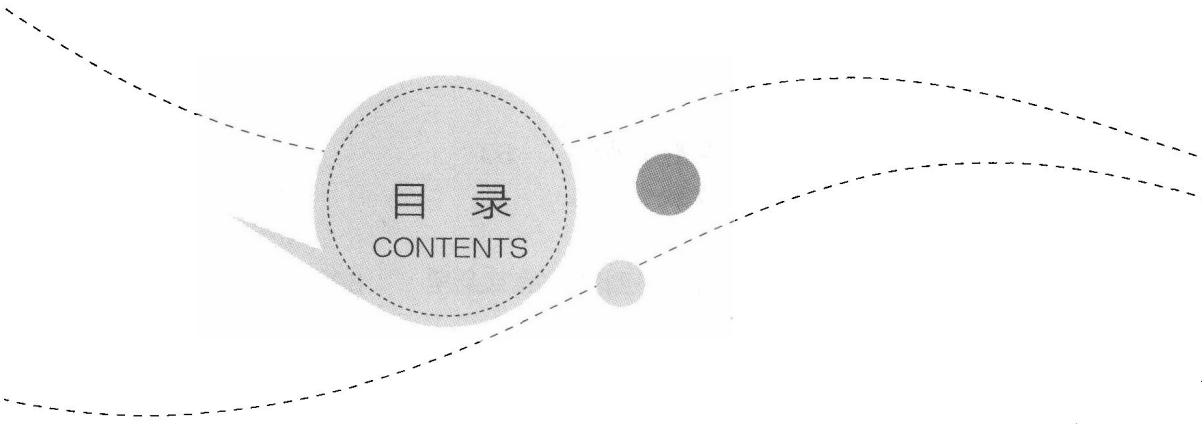
也许有人会说：“不就是说话吗，说话谁不会，我们每天都在说，没什么困难的。”的确，说话是件很容易的事情，可谁又想过语言是一把双刃剑，它能让你成，也能让你败。会说话的人绝不会口若悬河、滔滔不绝地雄辩制胜，而会言简意赅、恰如其分地把话说到位，这样才能展示自己的才华和智慧，否则只会让人无奈甚至讨厌。

练就好口才，让你赢得好人缘！

练就好口才，让你拥有幸福！

练就好口才，让你获得成功！





目 录 CONTENTS

第一章

1 你是自己唯一的代言人——除了自己没人帮你说话

1. 除了自己的嘴，别人形容不出你的感受 2
2. 遇到贵人，说最能展现自己的话 5
3. 在千载难逢的机会面前，说话要沉着冷静 8
4. 说话时不要伤及任何人的利益 10
5. 对可信任的人说出你的感受 13
6. 不沟通则人脉不通 16
7. 据理力争，但不要急着为自己辩解 19
8. 对亲近的人也不要无话不谈 22
9. 不要在随声附和中失去自我 25
10. 说出的话是泼出去的水，说话前要细思量 28
11. 不卑不亢，既是说话技巧也是性格体现 30

第二章

33 开口之前先读心——看透对方心理更好沟通

12. 不要说你想说的，要说对方想听的 34
13. 先察言，再观色，而后开口说 37
14. 站在别人的角度说话 40

- 15. 从对方感兴趣的话题切入才能提高说话效率 42
- 16. 用沉默引起关注 45
- 17. 见什么人说什么话 47
- 18. 即便别人不对,也要委婉地说 50
- 19. 通过共鸣提高谈话效率 53
- 20. 引导而不要强辩 55
- 21. 说别人的好话,不怕传不到别人的耳朵里 58
- 22. 给别人面子也是给自己面子 60

第三章

63 好口才不是天生的——卓越口才的基本要点

- 23. 参与到演讲中来 64
- 24. 必要时使用善意的谎言 67
- 25. 让激将法发挥最大功效 69
- 26. 用提问挖掘人心背后的秘密 72
- 27. 表情达意在于遣词造句 75
- 28. 练出好听的声音 77
- 29. 如何让别人欣然接受你的不同意见 79
- 30. 道歉不是说声“对不起” 82

第四章

85 瞬间征服陌生人——与陌生人顺利交谈的诀窍

- 31. 克服紧张,自信的表达最具魅力 86
- 32. 初次见面,有些说话细节要注意 89
- 33. 称呼对了,别人更喜欢你 92
- 34. 自我介绍是赢得对方好感的重要机会 95
- 35. 让自己的人格魅力在初次交谈中展现 98
- 36. 别让肢体语言毁了你 101
- 37. 巧妙的寒暄能拉近双方距离 103
- 38. 舒服、得体的恭维让对方心花怒放 106
- 39. 说好结束语,为陌生的交谈画上完美句号 108

- 40. 说话要有自己的风格 112
- 41. 气质也是一种语言 115
- 42. 唯有真情才能打动人心 118
- 43. 别把闲谈不当回事 121
- 44. 真正口才好的人是谦虚内敛的 124
- 45. 说话时目光的运用 127
- 46. 别让口头禅暴露你的弱点 130
- 47. 让你的话有说服力 133
- 48. 礼貌的态度胜过任何美言 136
- 49. 不要忽视你说话时的表情和举止 139
- 50. 不正确的语调和语速可能毁掉你的形象 142

- 51. 说话点到为止 146
- 52. 把握好幽默“烹调”的火候 149
- 53. 长话短说而非短话长说 151
- 54. 微笑是叩开心灵之门的第二语言 154
- 55. 没理不搅三分，有理也要让人 156
- 56. 心直口快不一定是好的 159
- 57. 正话要反说 161
- 58. 说话不能太绝，时刻为自己留有余地 164

- 59. 好口才要靠平时积累 168
- 60. 多观察生活，多感悟人生 171
- 61. 灵活运用修辞，让表述形象生动 173
- 62. 善用名言警句，让语言锦上添花 176

第一章

你是自己唯一的
代言人

——除了自己没人帮你说话

超级口才
训练课

1.

除了自己的嘴，别人形容不出你的感受



当你处于逆境或顺境时，你知道该如何表达你的感受吗？

在别人征求你的意见时，你能完整表达你的意思吗？

你知道在他人面前如何展现自我吗？

你知道你在他人心中是怎样的形象吗？

伏尔泰说：“言谈能够忠实地反映出一个人的内心。”塞拉斯说：“语言是心灵的镜子，一个人只要说话就是他心灵的镜子。”李开复说：“有思想而不表达，就等同于没有思想。”这些话无一不强调了表达自己的重要意义。在生活中，如果你不说，那别人永远无法了解你的想法或感受。也就是说，你是自己唯一的代言人，除了你自己的嘴，别人形容不出你的感受。

有人说过：“每个人都有一张嘴巴，嘴巴有两个功能，一是吃饭，二是说话。但是要想吃好饭，先要说好话！”每个人都知道口才的重要性，也想通过学习使自己拥有一副好口才，但是要如何做呢？其中的方法是什么呢？读完下面的内容，你将找到答案。

（1）好口才需要有胆量

想要拥有好口才，首先你就要做到敢说。人人都具有说话的潜能，关键就是你敢不敢开口说话，把你的这种潜能开发出来！要开发这种潜能，首先你就要有胆量！只有具备足够的胆量，你才能大声说出你的想法。比如美国总统林肯、英国著名作家萧伯纳、美国口才大师卡耐基等，他们曾经都是怯于说话的人，但是当他们突破了自己不敢在众人面前发言的心理障碍之后，他们都在自己的领域取得了不小的成就。

林肯原本是个羞涩的人，但是为了自己的律师生涯，他不得不锻炼自己的口才。为了达到提高口才的目的，林肯徒步三十英里，到一个法院去旁听律师们的辩护，看他们如何辩论，如何做手势，他一边倾听，一边模仿。不仅如此，他听到那些云游八方的福音传教士挥舞手臂、声震长空的布道，回来后也学他们的样子。为了锻炼自己的胆量，他曾经对着树、树桩、成行的玉米练习。



因此，你完全没有必要害怕说话。你所要做的就是锻炼你的胆量，清除你的心理障碍，然后记住：只要敢说多练，你也能够成为口若悬河的说话高手！抛弃心中的畏惧和胆怯，你的口才才能百分之百甚至是百分之二百地超常发挥。这样才能使你展现出更完美的一面。

当你害怕当众说话的时候，不妨这样做来提高你的胆量，让自己大胆地开口说话：

 你要相信暗示的力量，在开口说话前告诉自己：“没什么大不了，我可以。”

 规定自己每天必须和5个陌生人交谈，提高开口说话的胆量。

 许多人在一起的时候，强迫自己坐在中间而不是角落，增加被人关注的机会和发言的概率。

（2）知识为你的口才加分

口才就是要说话，能说、会说是口才的关键。显然，你只有掌握了足够的知识，有了精深的学问，才能信手拈来地说，并且说得新颖、丰富和精彩。

说话有内容，你才能够在社交场合及一些工作场合中吸引别人来倾听。如果你能使别人在听你说话的过程中产生共鸣或学到知识，那么这样的说话就是成功的，而别人也会乐意听你说话，与你交流。

（3）自信让你的口才更加出众

自信地说，让你的口才更加出众。说话要有信心，你要相信没有天生的“三寸不烂之舌”。春秋战国时期的苏秦，开始时说话本领并不高明，到秦国游说受到冷遇，回家后苦练论辩的本领，终于借助自己的辩才，说服六国联合抗秦。

一位学生，刚进中学时，大有金口难开之势，未说话就先脸红。老师有意让她多朗读课文，背诵诗词，并让她担任一些社会工作，还常常要她在大会、小会上发言，中学毕业时，她居然能在大庭广众中侃侃而谈。所以只有让自己充满自信，无论在任何场合都做到不卑不亢，保持清醒的头脑，才能让你拥有更多的听众。

（4）说话有节奏

言语并不见得比写文章容易，文章写得不好还可以修改，而一句话说出来要想修改则十分困难。我们也常感觉到：即使同一个意思，甚至同一句话，会

说话的人能让你眉飞色舞，不会说话的人则让你头昏脑涨。

所以，说话时要注意自己的节奏感，这一点是相当重要的。有些人在说话的时候语速相当快，就像在爆豆子一样，往往他自己说完以后，别人都没有反应过来他说的是什么。所以说话应说得慢一些，声音响亮一些，这样你会发现人们会更加注意倾听你的说话，而且他们会感觉你所说的每一句话都是从内心深处说出来的，是经过你慎重考虑后才说出来的，这样的语言会给人一种负责任、有担当的感觉。

(5) 口才也需要才能

好口才需要尽可能多的才能，诸如协调的才能、写作的才能、交际的才能，甚至还要具备一些表演的才能。如果你没有这些才能，就很难把喜、怒、哀、乐等思想情感充分地表达出来，也就很难影响和启迪听众。

在日常生活中，增强自己的才能需要多听、多看、多学，时刻保持自己谦虚的心态，在合适的时机勇于锻炼自己，这样才能使自己不断得到提高，展现最好的自己，让别人了解你、喜欢你。

课堂总结



口才是一个人的修养、智慧和素质的外在表现。良好口才的标志是言之有物、言之有序、言之有理、言之有文、言之有情、言之有趣。要做到这样并非一朝一夕的事情，在了解了上面的方法后仍需要你系统地学习，持之以恒，才能有所成就。

2.

遇到贵人，说最能展现自己的话



在对你有帮助的人面前如何展现自己？

当你有困难时，是否有贵人相助？

你该怎样寻找你的贵人？面对你的贵人时，你该抱有什么样的态度？

你凭什么让贵人乐意帮你？

我们事业的成功，除了需要良好的个人素质之外，最重要的是需要贵人的帮助。好莱坞就流行过这样一句话：“你成功与否不在于你是谁，而在于你认识谁。”我国自古以来也有“贵人相扶如天助”的说法。两种不同的文化传统，却有相同的理念，也就是说：贵人是我们成功之路上必须碰到的人！

人们常听到这样的话：“你有‘贵人’相助。”在遇到贵人时你该怎样留住他的心？如何让他愿意伸手帮助你呢？说，无疑是最好的自我展现方式。那么在面对贵人时，你该怎样说？该说些什么呢？想要知道答案，那么请你记住下面的内容，这将让你更快赢得贵人的心。

（1）让贵人了解你的梦想

有些人总是认为酒香不怕巷子深，非常低调地做人、做事，结果一辈子也没有找到自己的用武之地，只能空发出怀才不遇的慨叹。与有机会没能力的人相比，那些有能力却没有机会的人更会感叹命运的不公。

韩愈说：“千里马常有，而伯乐不常有。”既然世界上的伯乐这么少，而千里马被发掘出来的概率很小，那么你为什么不多毛遂自荐，主动找到伯乐展示自己的才华呢？

我们过地下通道的时候经常会看到一些流浪歌手捧着吉他自弹自唱，有些人可能会想，为了赚钱，还不如找份正经的工作。但是在地下通道唱歌的大部分流浪歌手并不是单纯为了赚钱，而是为了寻找机会。在娱乐圈，有很多明星也是通过在地下通道唱歌、在酒吧驻唱而被发掘出来的。而如果他们不这样做的话，恐怕自己的歌唱才华就会一辈子被埋没。

因此，你要记住，如果不把自己的能力亮出来，谁也不会知道你，更不会赏识你、提携你。如今这个时代，是需要向世人展示自己才能的时代，只有你把自己的才能展示出来，让“伯乐”了解到你的抱负，“伯乐”才会提供给你施

展的空间和机会。如果你认定了对方是你的贵人，能给予你一定的帮助，那么就要告诉对方你的梦想，让他了解你的才华，这样贵人在帮助你时才不会无的放矢。

（2）适当求人不丢人

我们很多人都有这样的体会，如果有人向自己请教的话，无论自己有多忙，都会很有耐心地帮助对方解决问题，并且会有因为能够帮助别人解决问题而沾沾自喜的感觉，这就是孟子说的“人之患在好为人师”。因此，一句“请您帮我个忙好吗？我有些问题需要请教您”就能给自己带来更多的帮助。

还有很多人认为向别人求助是一件丢人的事，是对自己能力的否定，其实并不是这样，适当地求助于人不仅能表现出谦虚的品质，而且能表现出善于合作的团队精神。

在求助于人的时候，你应该注意以下几个问题：



态度必须诚恳，你不能一边说要请教对方，一边却不把对方当回事。你应该把“这是怎么回事”、“帮我个忙吧”换成“我有个问题，需要得到你的帮助”或者“您能帮我个忙吗”。你的态度越诚恳，越能得到贵人的提携。



在请教别人之前，你一定要自己先动脑筋想想，不要一遇到问题马上求助，否则会给人留下不上进的印象。



不管贵人是否替你解决了问题，你一定要记得道谢。

（3）向贵人展示你的执着和努力

贵人在提携他人的时候也是有选择的，因此要想得到贵人的提携，你首先应该得到贵人的青睐。

小王和小赵同时到一家公司应聘，两人都被选为实习生，实习期为三个月，三个月之后只能留下一个人。但是两人刚到公司一个月，小王就被留了下来，而小赵没有被聘用。

经理有一天给他们两人布置了任务，但是以他们的经验和能力，这项任务很难完成。小赵看了一眼项目方案，觉得经理是在有意为难他们，就没有重视。而小王认为经理是在考验他们的能力，他想既然经理安排了这个任务，就说明是可以完成的。于是，在接下来的时间里，小王虚心请教部门里的老同事，终于交给了经理一份策划案，虽然不完美，但是却充分显示了小王的能力。因此，小王被留了下来。



从这个故事里，我们应该得出一个结论，那就是要想得到贵人的帮助，首先你应该自助。只有让贵人感到你是值得帮助的，他才会向你伸出手。如果贵人觉得你是一块朽木，不值得雕琢，那么他会毫不犹豫地放弃你。因此，要想得到贵人的帮助，你就应该向贵人展示你的执着和努力，赢得贵人的关注。

课堂总结



“贵人”职位不在乎高低，“贵人”年龄不在乎大小，“贵人”性别不在乎男女，“贵人”关系不在乎亲疏。但是他们却给了我们重大的命运转折，改变了我们生命的轨迹。人生路漫长，遇到“贵人”是改变命运的机遇，所以我们都要好好珍惜经过我们生命中的每个人，在遇到“贵人”时，说出自己的优点，展现自己的魅力，才能给贵人留下完美形象，赢得“贵人”的帮助。

3.

在千载难逢的机会面前，说话要沉着冷静



你能抓住转瞬即逝的机会吗？

你知道在机会面前怎样展示自己吗？

情绪激动时你会语无伦次吗？

在千载难逢的机会面前，你能表现得沉着冷静吗？

美国著名人际关系学大师卡耐基说过：“我们多数人的毛病是，当机会朝我们冲奔而来时，我们兀自闭着眼睛，很少人能够去追寻自己的机会，甚至在绊倒时，还不能见着它。”这句话说明：不是每个人都能抓住身边的机会。狄斯累利又告诉我们：“人生成功的秘诀是当好机会来临时，立刻抓住它。”这说明：与机会擦肩而过的人往往很难取得成功。

一些人知道机会对于人生成功的重要性，而且也能准确感知机会的来临，但是在面对千载难逢的机会时，他们又常常激动得语无伦次，以致眼睁睁地看着机会在自己面前一次又一次地溜走而无能为力，还有什么比这更让人无奈呢？错失良机让人悔断肝肠，人们急于摆脱这种情况，却又不知其中的方法。如果你也正处于这种状态，请不要着急，看看下面的内容，相信会对你有所帮助。

（1）说话前克服紧张情绪

当感知机会来临时，一些人的情绪会变得激动，因为重视，所以在机会面前他们更显紧张。相信很多人都有过这样的感觉：越是想要把话说得严谨、无疏漏，就越是说不好，甚至断断续续说不出一句完整的话。其实这就说明：说话与心情有着十分重要的联系。

想要在机会面前做到沉着冷静，你就要首先克服紧张情绪，相信下面的方法一定对你有所帮助。



在机会面前你要保持一颗平常心。



对自己有一个正确的评价，并对自己充满信心。



紧张时你可以做几次深呼吸，这有助于平静心情。



自嘲也是消除紧张的一个好方法。



当与对方的谈话出现间隔时，你不要急不可耐，应认真倾听对方的话后再做回应。



放慢你的说话速度，清晰地说出每个字，这也是缓解紧张情绪的一种方法。

（2）说话时避免急躁情绪

一些人错过机会是因为他们情绪急躁，不懂得控制自己的情绪，做什么事情都不能静下心来。一旦机会来临，他们就会迫不及待地冲上去，毫无章法。有人曾说过：“机会总是偏爱有准备的人。”所以急躁的情绪对于掌握机会并没有任何帮助。

在日常生活中，你要时刻培养自己的忍耐力并为自己制定适当的目标。松弛有度的生活态度能让你更好地避免急躁的情绪，这样在机会来临时你才能沉着面对，冷静处理，抓住并利用机会为自己塑造成功。

你在说话的时候要把自己想象成领导或重要的人，只有自己重视自己，听你说话的人才能重视你。因此在说话的时候要慢慢地说，即使内心十分激动也要按捺住，不要表露出来。最重要的一点就是说话一定要慢，最好在表达重要的问题时停顿以吸引听众的注意力。

（3）脑中有内容，嘴上才能妙语连珠

脑子里有内容，嘴上才能说出来。有的人之所以有很高的说话水平，就在于有丰富的知识积累，所以你要想成为一个口才高手，就要不断提高自己的知识水平。



掌握一定的人情世故，因为任何一个人都要与社会发生联系。如果没有基本的处世知识，那么你就不能在社会上立足。因此，你要掌握一定的应酬知识，比如探亲访友、求职、待客、寒暄、探病、致歉等。当然，这些知识不必刻意学习，在生活中耳濡目染就能学到。



掌握必要的文化知识。要想使你的表达更有感染力，就应该广泛涉猎天文、地理、历史、文学、艺术、经济。这些知识不是一下子就能掌握的，而要经过长时间的沉淀和积累。

课堂总结



你在说话的时候要头脑冷静，行动沉稳，对瞬间发生的事情做出正确的判断和及时的反应，这种素质不仅适用于生活与工作的方方面面，而且在机会来临时也尤其重要。你只有头脑冷静，才会产生智慧，从而更好地利用机会。从现在开始，培养自己的沉着冷静，遇事不慌不忙，能够条分缕析地表达出自己的观点和意见，这样才能掌握机会，掌握成功。