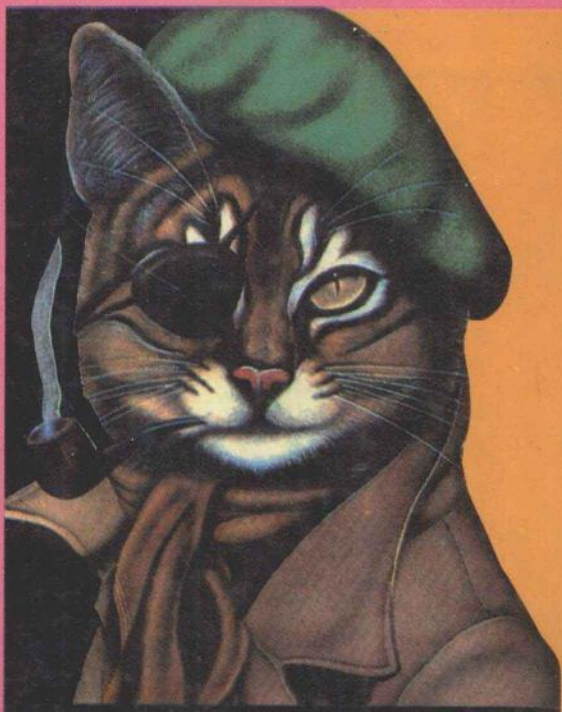


“518”港台商战智慧系列书

演讲与说话的技巧

□主编/周浩正



长春出版社

“581” 港台商战智慧系列书

演讲与说话的技巧

永崎一则 著
张 瑶 文 译

长春出版社

(吉)新登字 10 号

“518”港台商战智慧系列书

——演讲与说话的技巧——

周浩正 主编

责任编辑：张 岚 陈 波 封面设计：石 非

长春出版社出版 (长春市建设街43号)
吉林省新华书店发行 长春第二新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1993年10月第1版
印张：5.5 1993年10月第1次印刷
字数：10万 印数：1—5000册

ISBN 7-80604-105-2/F·6

定价：5.18元

著 者 序

本书收集了一般人对说话的能力方面（表达力、理解力）最容易产生的问题，并且对这些问题提供了解决的途径。

一般人都会认为自己的口才不好，表达能力很差，或者是不知道自己所讲的话是否适当。对于这些想把自己的口才提高的人，就可以本书作为参考。

此外，本书也可以说是为一些在表达的能力方面有问题的人而写的。我想一般人一定不会认为自己的表达能力已经够好了，没有必要再求进步。另外，也有的人想要使自己的说话能力提高，但是却不知道要怎样去配合社会的尺度，要怎样来作修饰。对于说话的能力可以说是，本来觉得困难的人，现在会觉得更困难。本来觉得容易的人，也会觉得困难。

在这里，最容易发生的疑问是：

“希望能在大家的面前，讲出正确的话，并且能好好表现。”

“对于第一次见面的人，也能和他如同老朋友一般的说话。”

“自己所讲的话，能引起对方的兴趣和关心，并能让对方从自己的话中感到温暖或幽默。”

“能正确地了解对方所说的话，使对话能圆畅地进行，很快地打破彼此的隔阂，并能在对话中尽快找出解决的答案。”

大家都有以上这些问题，但是为什么他们不能达到自己的愿望呢？

大部分的人，对于说话，往往会抱着种种的不安全感、恐惧感或偏见。虽然想要说出正确的话或心中所真正要表达出来的话，但往往不能有技巧地说出，甚至会引起对方的误解。虽然知道可能会发生以上的情形，但是却不知道在这个情况下应该讲那些话。甚至，有的人会不了解对方为什么会讲这种话，不了解对方话中含意的情形也很多。这种情形一发生，就会变得十分消极，也不能臆测出对方真正的含意。对于对方可能要讲的话，如果在事前完全不知道，就很难预测对方的心理，因此一般人就会开始逃避。虽然自己具有潜在的说话能力，但是未和对方交手就先决定了自己必定会输，像这样的话，做什么事都永远不会成功。

也许你认为别人的口才都很好，其实他们也是经过了无数次的失败，忍受了无数的羞耻，才能达到今日的成绩。如果你能比他们忍受更多的失败，你就能超越他们今日所拥有的成绩。

也许有人说：“我生来就不会讲话。”其实，世界上没有生来就说话迟钝的人。不如说，这种人只是不知道怎样练习说话的技巧，放弃自己的说话本能，以“我生来就不会讲话”来安慰、搪塞自己而已。如此一来，愈认为自己没有口才就愈不会讲话。其实，只要能心专意诚，用自己的心来表达，说出的话一定会很流畅。了解到失败为成功之母，不论是受到那一种失败的挫折，只要能坚定自己的信心，没有事情是不可能成功的。

有人说：“没有病人就没有名医”；也有人说：“迷路的话，就能知道路”。不要怕失败，首先勇敢地迈出第一步，成功的大门必会为你开放。

在这里必须要提醒各位的是，不要以自己现有的能力为

满足，也不要把自己局限在自己所经历过的体验中，而机械式地重复自己的体验，以自己已有的说话技巧为满足。必须不断地充实自己，让自己达到更高的境界，就算对下棋已很精专的人，也由于他们知道适切的下棋方法，因此能了解到、预测到对方的下一步棋，所以才能无误地打败对方。在说话的情况中也是一样，预测对方心理的能力是不可缺的。要说出具有说服力的话、能软化对方立场的话等，必须要靠自己多多练习，因此不可把自己局限在自己经验的格局之中而沾沾自喜。因此，如果想要真正地具有流利的口才，不可光知道支持说话理论的背景，必须要真正不断的练习，不然对于各种自己所没有经历过的状况，到时只会表现出慌乱而已。

有人说：“只要多加练习，说话就会变得流利。”听到这句话，会让我们感到要具备说话的技巧真是太简单了。但是如果真的是这样的话，照理说已有很多说话经验的中老年人，个个都是说话的高手啦！但是我们知道，事实上并不是这样的。这又是为什么呢？所谓的说话的技巧，必须了解说话的基本道理，重复地作有意识的训练，这种珍贵的能力才能获得。

在写毛笔字方面，能把楷书写得好的，大部分也都能写得一手美丽的行书或草书。这是由于写毛笔字的基本道理是相同的缘故。但是虽然有正确的理论，但没有训练的话，也不能写出一手好书法。有的人就认为，所谓的训练就是把不可能化为可能。

社会不会把机会给不知道充实自己人。但是对于自我训练必须有正确的理解，同时必须以一贯的努力目标和具体的方法为前提。如果能有这些理念，并作反复的练习，就会使你的技术更为提高。有一句名训说：“实行是最好的教师”。

但是我认为这只是片面的真理，不管是那一种技术的实行，都必须以社会的正义和公正为依归，否则，虽然有高深的技术，但只会为害社会。

所谓的口才就是表现出人类的成熟度的技术。因此如果人类不会改变的话，口才的重要性也就不会改变。所以，口才可以说是人人必须具备的技术。

说话的能力不仅只有表达力、理解力，它是人类把内心的感情表现出来的方法，话中的意思——也就是内容的表达也非常重要。因此，我们必须磨练出“正确地表现出心中的感情和说话的内容，也了解对方的心理”的技术。在和别人讲话时，能让对方对自己所讲的话产生兴趣，容易的了解自己说话的内容，并且自己也能正确地了解对方说话的内容。

本书就是以以上的目的而写成的。希望读者看了本书之后，说话能力会愈来愈好。

目 录

著者序 基础篇

第一章 什么是说话能力·····	(3)
话术、说话方法和说话能力有何不同? ·····	(3)
由说话能力来看怎么样才算是好话? ·····	(5)
会不会因为讲得天花乱坠而引起麻烦? ·····	(8)
第二章 提高人性·····	(11)
哪些地方流露出人性? ·····	(11)
要怎样提高人性? ·····	(13)
是否有提高感受性的方法? ·····	(15)
获得对方的好感·····	(18)
受欢迎的人具有哪些特征? ·····	(20)
令人讨厌的人具有哪些特征? ·····	(22)
第三章 提高应对力(说、听) ·····	(25)
为什么要注重应对能力? ·····	(25)
对应力的基准·····	(27)
第四章 提高内容力·····	(29)
话中无深度·····	(29)
提高内容力的读书方法·····	(30)
哪里能找到话题的材料·····	(33)
使话题丰富·····	(36)
第五章 提高说话能力·····	(39)
借由训练来克服口拙的问题·····	(39)
养成听、说能力的方法·····	(42)

话中的内容被误解时怎样解决?	(44)
第六章 态度和表情	(47)
什么是应该注意的态度?	(47)
为什么态度很重要?	(48)
内向的人怎样说出明朗的话?	(51)
表情阴暗时怎么办?	(53)
第七章 发声的方法	(56)
声音是否太小了?	(56)
说话不清楚时怎么办?	(58)
要怎样使用敬语?	(60)
第八章 基本的说话方法	(63)
说话停顿的秘诀?	(63)
说话时眼睛要看哪里?	(64)
不能说出重点的原因.....	(66)
怎样让对方了解我们所说的话?	(68)
怎样正确地使用手势?	(70)
缺乏机智和幽默时怎么办?	(72)
怎样说出能让对方发笑的话?	(74)
说笑话时要注意那些事项?	(77)
要怎样压抑情感?	(79)

演讲篇

第一章 演讲克服法	(85)
怎样排除紧张感?	(85)
须作即席演讲时怎么办?	(88)
写了原稿但不能说出内容时怎么办?	(90)
怎样讲出能吸引听众的话?	(92)
什么是即席演讲的要点?	(94)

第二章 话题的选择方法	(97)
什么是话题选择的基准?	(97)
是否能把我们的体验当做话题?	(98)
什么是有效的演讲话题?	(100)
第三章 演讲的准备	(103)
演讲日期快到了该怎么办?	(103)
演讲的内容要多少?	(105)
第四章 汇集内容的方法	(106)
怎样汇集演讲的内容?	(106)
利用起承转合的汇结方法	(108)
要作怎么样的排列呢?	(110)
怎样导入话题?	(112)
怎样做结束?	(114)
表现出重点的秘诀	(116)
为什么听众听不下去了?	(118)
怎样让对方了解我们所说的话?	(120)
第五章 紧张时的行动	(124)
别人一开始就不听你讲话该怎么办?	(124)
为什么不能说出生动的話?	(126)
怎样说出有说服力的話?	(128)
气氛过于沉滞时怎么办?	(130)
别人不想继续听你说话时该怎么办?	(133)
说到一半忘了下面的内容时该怎么办?	(135)
比预定时间早结束时该怎么办?	(136)
离题时该怎么办?	(137)
怎样引导不想听的人回来?	(138)
能不能用会话的语气来演讲呢?	(140)

第六章 多使用例子.....	(142)
听众为什么对举例没有兴趣?	(142)
要怎样找例子?	(144)
使用例子时必须注意什么?	(146)
怎样说出精简的例子?	(148)
第七章 使用道具.....	(150)
使用道具时必须注意的事情?	(150)
使用黑板会有什么效果?	(151)

基础篇

第一章 什么是说话能力？

话术、说话方法和说话能力有何不同？

提到“会说话”，大部分的人会想到巧妙地运用语言的技术。提到“爱说话”，大部分的人会想到喋喋不休。同样是讲话，但意义却不相同。

对于话术、说话方法和说话能力的不同，你是否有所了解呢？我认为具有良好的口才并不是只有在说话方面有技巧。你如果真的想要使自己有良好的口才，就必须对话术、说话方法和说话能力有正确的认识。

何谓话术

所谓的话术并不是指说话的内容或事实，而是指能巧妙地、有技巧地说话，像这种说话的技巧就是话术。它是着重在运用的语词，而不是着重在事实或内容。因此，这种话术几乎近于谎言、拍马屁、夸张的语言。因此，如果有人说“那个人嘴巴很甜”的话，就表示听信那个人的话很愚蠢。

先不要管一些言过其实的话，在一般的社会人所讲的“话术”的话，大部分都是无害的话，说这种话术的话，可以得到别人的信赖，并且对于彼此关系的维持也有帮助。一般

来说，话术和说话方法有时是相同的，

何谓说话方法

为了达成说话的目的，而与对方对应等的表现技术和说话态度就是说话方法。

对于人性率直的表现、正确地传达说话的内容等的适切对应的说话方法的练习是有必要的。但是，如果在说话时和说话的事实或内容脱离太远，而讲些没有关系的话，这样的话就变成了“空洞的言语”。

说话方法是说话能力中对应力的一部分，必须以内容或人性为前提。因此，在我们说话时，要常反省“这样说好吗？”不然就会使我们所说的话变成话术、变成华而不实的话。

何谓说话能力

所谓的说话能力指的是说和听的对话综合力，也就是说加强话中的说服力。

说话能力以人性、内容力、对应力为要素。也就是说能捉住人心、感动人心的话。这种说话能力，就算个人的口才不好，但是如果能言而有物，并在说中加入自己的学问，这样的话也可以吸引住对方的心。由此看来，说话能力可以说是人类的综合力。说话能力的提高，可以使自己有更清晰的思考力，并能帮助圆满人格的形成，甚至可以进一步扩大自己的人际关系。

说话能力可以显示出人类的成熟度。说话能力可以说是生在现在的人所必须具备的能力。

说话能力可以说是“谁”、“什么”、“如何”的表现。当我们把我们说话的内容仔细分析后，会发现到不管是怎样

的对话，都是以这三个要素为中心。

由说话能力来看怎么样才算是好话？

考虑到说话能力时，必须想到说话的内容是否有价值，说话的内容是否有分量。

说话没有内容，就不能算是说话。

另外，对于听的人来说，他必须具备能了解对方所说的内容的最低知识。在商业或在其他的场合中，这些知识具有决定性的关键。

在这里所说的内容，并不是片段的知识。而是对于事实有真正的了解，具有抽象力，和其他知识产生关联的思考和判断力，然后，由此产生新的创造力。没有具备以上的能力，就不能产生高密度的内容。

但是，当过份地谈论说话能力之后，就会使说话能力的讨论变成了人性的诚实问题。如果只注重表面的诚实，那只是一种无知。在说话能力中所讨论的人性，指的是和内容相结合的知性。

由此看来，想要具有良好的说话能力，并不是光指内容的充实，它也是心理的问题。

我们所认为的“好话”，它的内容到底如何呢？至少应以下列各项为基准：

属于自己的东西

借来的东西不具力量。谁都会有属于自己的一些独创的话，这是用自己的心声所说出来的话。这样就可以使自己所说的话带有自己的个性，而使对方产生强烈的回响。20 几岁

的人可以使对方感受到年轻的爆发力。30岁、40岁的人可以使对方感受到圆熟的话语。50、60岁的人所说的话，可以使对方感受出话中的哲理。

要有责任感

言行不一致，就变成了只在口头说话，而不正确地实行，这样只是空口说白话。话本来就是生活实体的口诉，必须以实体相配合。

和实体脱离的话，就如同谎言一般。所说的话如果未能和社会公义相配合，就会有慢慢消失的命运。

目的鲜明

目的暧昧的话就如同模糊不清的照片一般。所说的话语意不明，对方会不了解自己到底在说什么。不管在任何一种场合中，当对别人说话时，所说的话内容要简明，让对方能清楚地了解。

说清楚、具体的话

所谓的“话”，它是言语的手段，说话者把要说的目的和内容描述给对方听。因此，在说话时，以能让对方了解，有具体印象的话为佳。

说有道理的话

主语和述语混在一起，或者说一些没有头没有尾的话，都会让人感到困惑。

话前后矛盾，让对方不晓得你到底在说什么，这些都是没有说服力的话。要讲出有力、具说服性的话，一定要有道