

永琦一則著
張瓊文譯

演講與說話的技巧

平時說話口若懸河
上台演講滔滔不絕

Techniques of
Conversation and
Public Speaking

暖流出版社

暢銷系列④④

演講與說話的技巧

禁
翻
印



有
版
權

著者：永崎 一則
譯者：張瓊 文
出版者：暖流出版 社
發行人：黃根 福
臺北市愛國東路七十七號二樓
電話：三二一七六六五號
郵政劃撥：一五九二九九五號
登記證：行政院新聞局
局版臺業字二〇九〇號
印刷者：正陽彩色印刷公司
臺北市環河南路三段一八三號
中華民國七十九年七月初版

定價新台幣 120 元

693005 H019
9210



永崎一則著／張瓊文譯

演講與說話的技巧

暖流出版社／暢銷系列④④



90096885

著者序

本書收集了一般人對說話的能力方面（表達力、理解力）最容易產生的問題，並且對這些問題提供了解決的途徑。

一般人都會認為自己的口才不好，表達能力很差，或者是不知道自己所講的話是否適當。對於這些想把自己的口才提高的人，就可以以本書作為參考。

此外，本書也可以說是為一些在表達的能力方面有問題的人而寫的。我想一般人一定不會認為自己的表達能力已經夠好了，沒有必要再求進步。另外，也有的人想要使自己的說話能力提高，但是卻不知道要怎樣去配合社會的尺度，要怎樣來作修飾。對於說話的能力可以說是，本來覺得困難的人，現在會覺得更困難。本來覺得容易的人，也會覺得困難。

在這裏，最容易發生的疑問是：

「希望能在大家的面前，講出正確的話，並且能好好表現。」

「對於第一次見面的人，也能和他如同老朋友一般的說話。」

「自己所講的話，能引起對方的興趣和關心，並能讓對方從自己的話中感到溫暖或幽默

。』
「能正確地了解對方所說的話，使對話能圓暢地進行，很快地打破彼此的隔閡，並能在對話中儘快找出解決的答案。」

大家都有以上這些問題，但是爲什麼他們不能達到自己的願望呢？

大部分的人，對於說話，往往會抱著種種的不安全感、恐懼感或偏見。雖然想要說出正確的話或心中所真正要表達出來的話，但往往不能有技巧地說出，甚至會引起對方的誤解。雖然知道可能會發生以上的情形，但是卻不知道在這個情況下應該講那些話。甚至，有的人會不了解對方爲什麼會講這種話，不了解對方話中含意的情形也很多。這種情形一發生，就會變得十分消極，也不能臆測出對方真正的含意。對於對方可能要講的話，如果在事前完全不知道，就很難預測對方的心理，因此一般人就會開始逃避。雖然自己具有潛在的說話能力，但是未和對方交手就先決定了自己必定會輸，像這樣的話，做什麼事都永遠不會成功。

也許你認爲別人的口才都很好，其實他們也是經過了無數次的失敗，忍受了無數的羞恥，才能達到今日的成績。如果你能比他們忍受更多的失敗，你就能超越他們今日所擁有的成績。

也許有人說：「我生來就不會講話。」其實，世界上沒有生來就說話遲鈍的人。不如說，這種人只是不知道怎樣練習說話的技巧，放棄自己的說話本能，以「我生來就不會講話」

來安慰、搪塞自己而已。如此一來，愈認為自己沒有口才就愈不會講話。其實，只要能心專意誠，用自己的心來表達，說出的話一定會很流暢。了解到失敗為成功之母，不論是受到那一種失敗的挫折，只要能定自己的心，沒有事情是不可能成功的。

有人說：「沒有病人就沒有名醫」，也有人說：「迷路的話，就能知道路」。不要怕失敗，首先先勇敢地邁出第一步，成功的大門必會為你開放。

在這裏必須要提醒各位的是，不要以自己現有的能力為滿足，也不要把自己侷限在自己所經歷過的體驗中，而機械式的重覆自己的體驗，以自己已有的說話技巧為滿足。必須不斷地充實自己，讓自己達到更高的境界。就算對下棋已很精專的人，也由於他們知道適切的下棋方法，因此能了解到、預測到對方的下一步棋，所以才能無誤地打敗對方。在說話的情況中也一樣，預測對方心理的能力是不可缺的。要說出具有說服力的話、能軟化對方立場的話等，必須要靠自己多多練習，因此不可把自己侷限在自己經驗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，不可光知道支持說話理論的背景，必須要真正不斷的練習，不然對於各種自己所沒有經歷過的狀況，到時只會表現出慌亂而已。

有人說：「只要多加練習，說話就會變得流利。」聽到這句話，會讓我們感到要具備說話的技巧真是太簡單了。但是如果真的是這樣的話，照理說已有很多說話經驗的中老年人，個個都是說話的高手囉！但是我們知道，事實上並不是這樣的。這又是為什麼呢？所謂的說

話的技巧，必須了解說話的基本道理，重覆地作有意識的訓練，這種珍貴的能力才能獲得。

在寫毛筆字方面，能把楷書寫得好的人，大部分也都能寫得一手美麗的行書或草書。這是由於寫毛筆字的基本道理是相同的緣故。但是雖然有正確的理論，但沒有訓練的話，也不能寫出一手好書法。有的人就認為，所謂的訓練就是把不可能化為可能。

社會不會把機會給不知道充實自己的人。但是對於自我訓練必須有正確的理解，同時必須以一貫的努力目標和具體的方法為前提。如果能有這些理念，並作反覆的練習，就會使你的技術更為提高。有一句名訓說：「實行是最好的教師」，但是我認為這只是片面的真理。不管是那一種技術的實行，都必須以社會的正義和公正為依歸，否則，雖然有高深的技術，但只會為害社會。

所謂的口才就是表現出人類的成熟度的技術。因此如果人類不會改變的話，口才的重要性也就不會改變。所以，口才可以說是人人必須具備的技術。

說話的能力不僅只有表達力、理解力，它是人類把內心的感情表現出來的方法，話中的意思——也就是內容的表達也非常重要。因此，我們必須磨鍊出：「正確地表現出心中的感情和說話的內容，也了解對方的心理」的技術。在和別人講話時，能讓對方對自己所講的話產生興趣，容易的了解自己說話的內容，並且自己也能正確地了解對方說話的內容。

本書就是以以上的目的而寫成的。希望讀者看了本書之後，你的說話能力會愈來愈好。

目錄

著者序	3
-----	---

基本篇

什麼是說話能力	14
話術、說話方法和說話能力有何不同	14
由說話能力來看怎麼樣才算好話	16
會不會因為講得天花亂墜而引起麻煩	20
提高人性	24
那些地方流露出人性	24
要怎樣提高人性	27
是否有提高感受性的方法	29
獲得對方的好感	32

受歡迎的人具有那些特徵	34
令人討厭的人具有那些特徵	38
提高應對力（說、聽）	42
爲什麼要注重應對能力	42
對應力的基準	44
提高內容力	46
話中無深度	46
提高內容力的讀書方法	47
那裡能找到話題的材料	51
使話題豐富	54
提高說話能力	58
藉由訓練來克服口拙的問題	58
養成聽、說能力的方法	61
話中的內容被誤解時怎樣解決	63
態度和表情	67
什麼是應該注意的態度	67

為什麼態度很重要·····	69
內向的人怎樣說出明朗的話·····	72
表情陰暗時怎麼辦·····	74
發聲的方法·····	78
聲音是否太小了·····	78
說話不清楚時怎麼辦·····	80
要怎樣使用敬語·····	83
基本的說話方法·····	86
說話停頓的秘訣·····	86
說話時眼睛要看那裡·····	88
不能說出重點的原因·····	90
怎樣讓對方了解我們所說的話·····	92
怎樣正確地使用手勢·····	94
缺乏機智和幽默時怎麼辦·····	97
怎樣說出能讓對方發笑的話·····	99
說笑話時要注意那些事項·····	102

要怎樣壓抑情感	104
---------	-----

演講篇

演講克服法	108
怎樣排除緊張感	108
須作即席演講時怎麼辦	111
寫了原稿但不能說出內容時怎麼辦	113
怎樣講出能吸引聽眾的話	116
什麼是即席演講的要點	119
話題的選擇方法	121
什麼是話題選擇的基準	121
是否能把我們的體驗當做話題	123
什麼是有效的演講話題	124
演講的準備	128
演講日期快到了該怎麼辦	128
演講的內容要多少	130

彙集內容的方法	132
怎樣彙集演講的內容	132
有起承轉合的彙結方法	134
要作怎麼樣的排列呢	137
怎樣導入話題	139
怎樣作結束	142
表現出重點的秘訣	144
為什麼聽眾聽不下去了	146
怎樣讓對方了解我們所說的話	149
緊張時的行動	153
別人一開始就不聽你講話該怎麼辦	153
為什麼不能說出生動的話	155
怎樣說出有說服力的話	158
氣氛過於沈滯時怎麼辦	161
別人不想繼續聽你說話時怎麼辦	163
說到一半忘了下面的內容時怎麼辦	166

比預定時間早結束時怎麼辦	167
離題時該怎麼辦	168
怎樣引導不想聽的人回來	169
能不能用會話的語氣來演講呢	172
多使用例子	174
聽衆爲什麼對舉例沒有興趣	174
要怎樣找例子	176
使用例子時必須注意什麼	178
怎樣說出精簡的例子	180
使用道具	183
使用道具時必須注意的事情	183
使用黑板會有什麼效果	185

基本篇



什麼是說話能力？

話術、說話方法和說話能力有何不同？

提到「會說話」，大部分的人會想到巧妙地運用語言的技術。提到「愛說話」，大部分的人會想到喋喋不休。同樣是講話，但意義卻不相同。

對於話術、說話方法和說話能力的不同，你是否有所了解呢？我認為具有良好的口才並不是只有在說話方面有技巧。你如果真的想要使自己有良好的口才，就必須對話術、說話方法和說話能力有正確的認識。

(1) 何謂話術

所謂的話術並不是指說話的內容或事實，而是指能巧妙地、有技巧地說話，像這種說話的技巧就是話術。它是著重在運用的語詞，而不是著重在事實或內容。因此，這種話術幾乎近於謊言、拍馬屁、誇張的言語。因此，如果有人說「那個人嘴巴很甜」的話，就表示聽信那個人的話很愚蠢。

先不要管一些言過其實的話，在一般的社會人所講的「話術」的話，大部分都是無害的話，說這種話術的話，可以得到別人的信賴，並且對於彼此關係的維持也有幫助。廣泛來說，話術和說話方法有時是相同的。

(2) 何謂說話方法

爲了達成說話的目的，要怎樣和對方對應等的表現技術和說話態度就是說話方法。

對於人性率直表現、正確地傳達說話的內容等的適切對應的說話方法的練習是有必要的。但是，如果在說話時和說話的事實或內容脫離太遠，而講些沒有關係的話，這樣的話就變成了「空洞的言語」。

說話方法是說話能力中對應力的一部分，必須以內容或人性爲前提。因此，在我們說話時，要常反省「這樣說好嗎？」不然就會使我們所說的話變成話術、變成華而不實的話。

(3) 何謂說話能力？

所謂的說話能力指的是說和聽的對話總合力，也就是說加強話中的說服力。

說話能力以人性、內容力、對應力爲要素。也就是說出能捉住人心、感動人心的話。這種說話能力，就算個人的口才不好，但是如果能言而有物，並在話中加入自己的學問，這樣的話也可以吸引住對方的心。由此看來，說話能力可以說是人類的總合力。說話能力的提高，可以使自己有更清晰的思考力，並能幫助圓滿人格的形成，甚至可以進一步擴大自己的人