

PERFECT SPEECH

精品, 王学系列

炫 出 自 我

(台湾) 李旭 著

展现你的口才魅力,
让你拥有千军万马的力量!

陕西旅游出版社



精品生活系列丛书

炫出自我

本书它不只教你说，
更教你演。

让你在情场、商场、
职场、菜市场……

“演”的迷人，

“讲”的动人。

ISBN 7-5418-1413-X



ISBN 7-5418-1413-X/F·280

定价：12.00元

9 787541 814136 >

·精品生活系列丛书·

炫 出 自 我

(台湾) 李 旭/著

陕西旅游出版社

责任编辑:薛 放
封面设计:李 青

精品生活系列丛书

炫出自我

(台湾) 李 旭/著

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 西安第二印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.75 印张 150 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-3000

ISBN7-5418-1413-X/F·280

定价:12.00 元

(版权所有 翻印必究)

前言

生活在今天这个人际关系的好坏,往往可以左右我们行事是否顺利的社会里,要想成功,一个很重要的准则就是:要广结善缘,同时要能利用这些人际关系上的助力,建立一套能让自己事半功倍的做事方法。

广结善缘的方法很多,可是无论用哪一种方式去“结”,都免不了一个沟通的过程。

要沟通就要讲话,此时,不管是一对一的对谈或者一对多的演说,善于利用言语表达自己意念的人,当然也更容易成为赢家。

做法:

1.立刻去买一本《炫出自我》。

2.用正确的姿势读“姿势篇”,当进行到“手势篇”时,记得做出胜利的手势。

3.研究“眼神篇”时眼神要坚定,如此,到了“表情篇”才易出现满意的表情。

4.大声朗诵“声音篇”,记住,“紧张篇”再复杂,也不要紧张。

5.循序以渐,解决“自信篇”及“机智篇”,便会发现自己充满自信和机智。

6.千万不要以为跳过“幽默篇”不读是件幽默的事,不是的,如此做只会让自己在读“练嘴篇”时舌头常常打结罢了!

规则:

1.尽可能买两本以上此书,一本置于床头,一本随身带。

2.务必要经常做自我反省,尤其是在失败的沟通之后,更是要趁记忆犹新时翻新相关的章节,试图找出自己的缺失,不要只是一味地自拍耳光。

3.除非认为自己是沟通的天才,否则的话,永远要有一个认识,便是,只要努力,至少可以使自己看起来像是一个沟通的天才。

效能:

1.学会如何更有效地表达自己,是阅读此书的目的。如果因此而把单身的自己推销出去,则相当于期末考 A+ 的成绩。

2.熟读此书固然可以使自己的演说更易让人折服,可是如果无法说服交通警察不开罚单、无法让老板相信自己编的迟到三小时理由,那也就只好认了。

3.于还是一句老话,“内容要与形式并重”,不过,这句话如果是用 0932 大哥大来讲,则要小心被民营业者盖台。

很多人终其一生不知道为什么自己明明是个有真材

实料的人,却无法登峰造极。

在此书出版之前,如果有上述的疑惑,那也罢了;然而在此书出版之后,如果还有人有此抱怨——

“你不会也去买一本《炫出自我》啊!?”

可是记得,用本书敲对方脑袋的时候,不要太大力。

作者的话

演说如何演？演说如何说？想要演得迷人，说得动人；还真得要有“台上见”的硬底子真工夫！

现今的社会，没有人会花大把时间去细细品味内在，靠的是自己适时适当的完美演出，在同一场合，抓住第一时间吸引众人目光让自己成为焦点，之后，才能有机会大显神通，否则只有自叹怀才不遇，千里马难遇伯乐！

拥有流畅且活泼的公众表达能力已经不再是附属品，整个社会的产业趋向，无处不被需求，上自谈判学，推销学，政治学，下至公关口才，行销口才，沟通口才……好的表达技巧如同拥有无价之宝，不仅能有效地自我行销，更能有效率的与人达成共识，获得较高度的信任！

不论是在讲台上扮演讲师，或是在电台担任主持人，我都是以“静如处子，动如脱兔”作为座右铭，不断地提醒自己在任何时刻都要收放自如；但是大多数人却正好相反，“动如处子，静如脱兔”，该使出浑身解数的时候就要别扭，不该多话的时候又窝在一撮吱吱喳喳，所以经常看见“台上见不得，台下死爱现”的蹩足画面，真是上台虫，

下台龙！

演说的训练课程中经常会见到二种人，一种是求好心切的急惊风，想一夕学成，结果反而画虎不成反类犬；另一种则是裹足不前的慢郎中，以下盲棋的心态学习，这种练习公众演说的功夫哪里能在心里练呢？当然是学而不会用！

曾有人问我：“演说要先从‘演’练？还是先从‘说’练？”我的回答是：“心！”“演”和“说”都只是形，技巧罢了！但是愿意学习，持续操练自我则是态度。所以，有心无形，一招半式亦能闯荡江湖；而有形无心，则是花拳绣腿，不堪一击！

有些学员会问我：“您有特别受过口才的训练吗？”甚至某些上节目的特别来宾也会问：“您以前有参加过演辩之类的社团吗？”谢谢，都没有！

我很庆幸的是在大学时期的剧场经验，充实了我演说中“演”的丰富性，而长期在广播圈的历练，更将“说”的部分推向另一个层面，演说其实只是一种生活的学习；对生活愈敏锐，愈用心，所能表现出来的素材就愈饱满！

这本书将个人过去的剧场、配音、主持、教学等所有经验做了一次大融合，并加入许多自我成长练习的绝佳良方，内容分为十个篇幅，分别是自信、机智、幽默、克服紧张、姿势、手势、眼神、表情、声音语调、练嘴等；并以实际演练方法分列 66 招，期望为读者提供一个较实用且有趣的练习工具书”！

目 录

炫出自我

前言

作者的话

一、姿势篇 ——走路像超级名模

- (4) 我的关节会转弯
- (6) 甜言蜜语身体说
- (8) 名模的 X 档案
- (10) 聚光焦点的方法
- (12) 摆出最佳的姿势

二、手势篇 ——表达手的情绪

- (20) 你也可以是“伯恩斯坦”
- (23) 学习运动家的自信
- (26) 向大卫魔术借镜
- (29) 向京戏讨教几招

目 录

炫出自我

(32) 交通指挥的艺术

(34) 打一套疯颠酒拳

(37) 掌握武林秘笈

三、眼神篇 —— 发挥眼的强效魅力

(46) 如果眼睛像雷达

(49) 散发眼神的魅力

(52) 爱自己比爱别人多一点

(55) 千回百转你的眼

(58) 用眼神展现喜怒

(61) 旁门左道的眼神

四、表情篇 —— 变个表情生动的脸

(69) 做一个包子脸

(71) 拉一个大饼脸

目 录

炫出自我

(73)南辕北辙你的脸

(76)痴人发笑法

(79)丰富你的表情

(82)定格的表情

五、声音篇 ——管理你的声音 EQ

(90)运用丹田大肚

(92)教你鬼哭神号

(97)河东狮吼你的喉

(100)气若游丝的声音

(102)变男、变女、变变变

(105)司仪报幕法

(107)窃听自己的声音

六、紧张篇 ——让你的舌头不打结

目 录

炫出自我

- (116)愈紧张,愈要上台
- (119)“慢”步就班
- (121)上台不背稿,背稿不上台
- (124)现场排练,免惊啦
- (127)牵扯“关系”
- (130)深、深、深呼吸
- (133)聪明遮羞法
- (135)喝水的秘密
- (138)无法一手掌握的麦克风
- (140)寻找替代品
- (142)强作镇定,解危机
- (144)法官审判,事事招

七、自信篇 ——自信的你最美

- (153)另类“厚黑学”

目 录

炫出自我

- (155)对牛弹琴
- (157)我行我“迷”
- (159)在路边摆摊
- (161)上台有理,表现无罪
- (163)勇敢的直视

八、机智篇 ——反应急转弯

- (172)话题接龙寻佳机
- (175)快打旋风接怪招
- (178)资讯焦虑症
- (181)自录广播剧
- (183)在借口中漫谈

九、幽默篇 ——生活也是一种幽默

- (192)自我解嘲

目 录

炫出自我

(195)相关串连

(198)峰回路转

(201)夸大不实

(203)尖酸苛薄

(206)四多法

十、练嘴篇 ——练嘴的实战演练

(214)灵活你的舌

(216)快速倒带法

(219)大摆龙门阵

(222)今夜,我们说说相声

(225)背诵顺口溜

【姿势篇】

走路像超级名模

在一次课程中,有位任职某知名集团的业务主管私下问我:“老师,我们这种身材瘦小的‘官’,上台做简报是不是都比较不起眼?”

当时我并不太了解他真正的意思是什么,进一步了解后才知道来龙去脉。

有一回提案,他为了壮大声势,特地请部门内一位高大英挺的业务员随行。事后他透过管道想一探提案结果,不料对方却告诉他:“我们总监觉得还可以,但是他满欣赏你们那位高高的同事耶!”

整个事件的结果是:案子没成功,但那位“高大”的业务员被挖角成功。

有一句俏话——光屁股坐板凳,意思是“有板有眼”,这个“板”字,指的就是“姿势”,其中也涵盖“气势与架式”。身型较单薄的人上到舞台,本来就比较吃亏,但也不能“瞬间增肥”,更不能“恨天高、嫌巷宽”!此时,就要靠“有板有眼”中的“眼”。不过在这儿,我们将把“眼”字改成“演”。

演讲、演讲,顾名思义就是又“演”又“讲”,一场好的演说,内容占七%,声音语调占三八%,而肢体语言却占了五五%,攸关一场演讲的成败。而肢体语言,就是广义的“演”。

演艺圈内论个头,黄子佼的“干瘪”恐怕无人能出其右,但是镜头中不论模仿或是抢戏,他很难不成为焦点。