

改变一生的 50个说话 技巧

The Art of Talking Changes Your Life

宋立民/著

说话得体可以
改善人际关系

会说话让你无往不利!

沟通能力与专业能力一样重要,

万贯家财不如一副好口才!

本书30天改造特训计划,

让你完全发挥语言魅力!



W 世界图书出版公司

改变一生的



50个说话

The Art of Talking Changes Your Life

宋立民/著

技巧

会说话让你无往不利!

沟通能力与专业能力一样重要。

万贯家财不如一副好口才!

本书30天改造特训计划,

让你完全发挥语言魅力!



W 世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

改变一生的50个说话技巧: 宋立民著. ——上海: 上海世界图书出版公司, 2004.3

(生活智慧丛书)

ISBN 7-5062-6390-4

I. 改... II. 宋... III. 口才学 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007851 号

本书中文简体字版由台湾爱迪生国际文化事业股份有限公司授权
上海世界图书出版公司在中国内地独家出版与发行

改变一生的50个说话技巧

宋立民 著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码200010

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 7.375 字数: 131 000

2004年3月第1版 2004年6月第2次印刷

印数: 10,001-14,000

ISBN 7-5062-6390-4/Z · 165

图字: 09-2004-025

定价: 18.00元

前言 50 招有效的口才速成法

重视沟通的年代,口才差的人一定会吃亏。有 90% 的成功者,都是沟通高手。想成为领导者的首要条件,就是拥有一副好口才。

我国近代革命先驱孙中山先生、美国的林肯总统、英国的邱吉尔首相,都是深具个人魅力的领袖。他们的言谈有力、震撼人心,达到鼓舞士气、团结人民之目的。

* 领袖级口才的四大要件

- 1 视人而说——达到“对每一个人说正确的话”的境界。
- 2 视事而说——能够掌握说话的分寸,圆满达成任务。
- 3 视时而说——抓住最好的时机,适时发挥说话效果。
- 4 视地而说——懂得看场合说话,到处受人欢迎。

想要高人一等,成为未来的领导者、大主管,从现在起开始做紧急特训,本书是你最有力的帮手,以轻松浅显的文字、简明实用的方法,逐步引导你踏上领袖之路,一圆成功人生的梦。

你是否遇到过这样的状况？在众人面前说话总是双腿发软、牙齿打颤，无法侃侃而谈？只要有外人在场，就会紧张莫名、焦躁不安，无法畅所欲言？与人争辩时，虽然心中有理、气愤难平，却有口难言？总会在事后悔恨着为何当时没有把话说清楚？当众人高谈阔论时，自己却很少有发言的机会。

“会说话”不是把话说出口就算数，而是要说得合情合理、流畅通顺、不疾不徐、态度从容，才能打动人心。除非你离群索居，否则避免不了与人沟通，要沟通就需要媒介，那就是语言。利用语言叙述自己的想法，表情达意都非靠它不可。罗马哲学家辛尼加曾说：“闲谈是了解一个人最便捷的方法。”所谓知己知彼，百战百胜啊！

现在是个潮流频频更换的时代，新新人类大都勇于表现自己，毛遂自荐是很自然的事，机会是需要自己争取与把握的，躲在人群后面、怯于与人交流，成功是不会平白降落在身上的。有自信、具见识、会说话，才会有一个不同于别人的自己，才会在人群中闪烁、亮眼。

举凡面试、向客户说明产品、说服别人接纳自己的意见、与人闲谈、演说、交际等等，生活中充满了必须说话的时候，会说话能让我们在起跑点上胜人一筹，而表达的流利与清晰，也使我们做事能得心应手、顺利地进行。

古罗马诗人威吉尔说过“说没有内容的话,等于发出没有思想的声音”,我们不需要过度伶牙俐嘴而成尖酸刻薄;太过能言敏辩而成泼妇骂街。学习方法、掌握技巧,变成一个说话高手,不是要与人争吵或伤害别人,而是要让自己活出自信的人生。

目 录

Part 1 自我突破篇

1 口才改变你的一生	2
2 沟通能力和专业能力一样重要	7
3 会说话让你高人一等	12
4 打败心中的魔鬼	18
5 跨出充满自信的第一步	23
6 说话可以改善人际关系	28
7 万贯家财不如一副好口才	33
8 成为“说话家”的方法	36

Part 2 紧急特训篇

9 以名嘴为学习偶像	42
10 克服怯场有一套	46
11 学说话的不二法门——多练习	50
12 矫正口头禅	54
13 训练个人临场反应	58
14 掌握发声要诀	62
15 合宜的说话速度、节奏	67

16	完美的说话姿态	72
17	仪态是决定第一印象的关键	77
18	摄像机与录音机是辅助训练器材	81

Part 3 实用技巧篇

19	笑容是绝佳表达方式	86
20	幽默感是说话的润滑剂	91
21	眼光要和听众接触	96
22	吸引听众的方法	101
23	看对场合说对话	105
24	说错话的补救之道	109
25	善用肢体语言	113
26	发挥个人的语言魅力	118

Part 4 加强实力篇

27	看书可以增广见闻	124
28	勤读报章杂志	129
29	写作是训练基础	133
30	想像力和联想力	136
31	引用名言出口成章	140
32	争取上台说话的机会	144
33	怎样说故事、笑话	148



Part 5 情境模拟篇

34	倾听的重要性·····	154
35	“诚”与“情”是最佳说话态度·····	159
36	没话如何找话·····	162
37	闲谈聊天有一套·····	167
38	成功掌握开始的话题·····	171
39	如何延续话题·····	175
40	电话的应对特训·····	179
41	小心禁忌的话题·····	185
42	面试绝招大公开·····	188

Part 6 演讲成功篇

43	即席演讲的成功法则·····	194
44	如何准备一篇精彩讲稿·····	199
45	如何吸引听众注意·····	203
46	掌握说话内容的重点·····	207
47	上台前一定要先做功课·····	210
48	如何开始演讲·····	214
49	顺利应付现场发问·····	218
50	完美结束演讲的方法·····	222



Part 1 自我突破篇



会说话，要懂得观察时机说合乎情理的话，俗语说“话多不如话少，话少不如话巧”，要说话就得说的巧，否则倒不如保持沉默来的好。掌握说话的时机，适时开口才是上策。

1 口才改变你的一生

大学教授戴晨志博士,他说自己以前曾被指发音不好,多次参加演讲比赛,都没有获得名次。后来报考广播电台,也没有被录取。遭遇许多挫折,但他仍然不气馁,努力地学说普通话、默背笑话等。有一阵子,只要抓到机会,他都会练习说话,常常脑海中想的就是如何轻松地说话,且说得一口好话。

在不屈不挠的坚持下,他最后成了口语传播博士,且对沟通能力、说话技巧都有深入的研究。这些成果并非凭空得来,而是他脚踏实地学习、练习、思考、改进后所交出的成绩单。

我们常说:“凡事要讲道理”,但是心中有理,也要说得出口才行。否则,尽管你的想法正确,见解精辟,却说不出一番令人折服的道理来,谁还会听你说话?

不必要求每个人都成为演说家或家喻户晓的名嘴,但拥有一副好口才,却能让你与人沟通无障碍,适时地表达心中意见、受人欢迎!

♪ 掌握说话五大基本要领

① 语言的选择

美国投资专家艾略特说过：“能够正确而优美地使用其母语，是受过教育的男女在知识上所应得的收获。”日常生活中，因为大家都说普通话，说普通话理所当然基本能力，这样才不会与别人形成隔阂。进而要求自己说得好听、说得标准，别人才会感觉到和你说话是件愉快的事。

现今这个时代俨然是个地球村，大家拼命加强自己的英语，因为英语是世界共通的语言，为了不落人后、为了到国外没有沟通上的困难，英语的使用已是普遍的现象，更有人费尽思想学好日语、法语等，或是因为兴趣使然，或希望自己精通多种语言、充实自己。总之，使用外语的情形已不足为奇，但说话时频繁地出现外来语或专业名词，别人听来艰涩难懂，恐怕不是每个人都能迅速解读出整句话的意思。

② 讲清楚、说明白

如果说话时总是含糊其词，像嘴里含了颗橄榄似的，即使拥有再好的口才，也是白费。所以，说话要说得明白，发音要正确。

也不要故弄玄虚，在原地打转，硬是不肯说出关键的地方，这种爱卖关子的说话方式，不是人人都有耐心倾听且不感到恼怒的。

说话天马行空、不着边际，别人会认为你的话毫无建设性，尽说些没意义的话，不值得听信也难以被采用。

③ 不要加入“三姑六婆”俱乐部

不在人后评他人长短、说他人是非，俗话说“说他人是非者亦为是非人”。如果不清楚事情的真相，最好别随便去“八卦”，演变成以讹传讹。古语说：“谣言止于智者”，又所谓：“祸从口出”，何必趟这浑水？

④ 谦受益，满招损

说话的态度深深影响他人对说话者的观感，除了举止要端庄优雅、态度要谦和，还要措词文雅不粗俗，以避免给人尖酸刻薄的感觉。

如果自以为满腹诗书，便滔滔不绝地说了起来，即使说得口沫横飞、说破了嘴，亦会引起别人反感。

⑤ 见机行事

会说话，要懂得观察时机说合乎情理的话，俗语说“话多不如话少，话少不如话巧”，要说话就得说得巧，否则倒不如保

持沉默来的好。掌握说话的时机,适时开口才是上策。

你希望在众人面前侃侃而谈? 你希望成为一位成功的说话者? 记住林肯说过的,“在所有的成功秘诀中,决心是最重要的条件”,想当个魅力四射的说话高手,并不是那么难的。



🚲 我们都极需要沟通能力,以清楚地让人了解我们是怎么样的人、我们需要什么——卡内基



说话要说的明白,发音要正确,不背后评他人长短、说他人是非,掌握说话的时机,适时开口才是上策。拥有一副好口才,能让你与人沟通无障碍,适时地表达心中意见,且受人欢迎呢!

Tip

2 沟通能力和专业能力一样重要

在大学念书时，我们系主任曾经请本系的校友回来演说，主题是她成功转行的经验，重点是想告诉我们，毕业以后的出路不一定要局限在与科系相关的工作上。

那位学姐已经毕业二十年了，二十年里尝试过许多工作，一再地转业，并非能力问题，而是投入后发现工作性质和自己所想的的不同，她一直在寻找自己感兴趣又能有成就感的职业。

她也曾到国外念书，那时才发现自己的英语能力大大退步，于是花了一年时间补救荒废已久的英语。学姐说老师们都说她表达能力很强，她对我们说：“表达能力强，也要会说、敢说才行。即使你有很过人的能力，也要懂得把握表现的机会，并且知道怎么与人沟通、和不同的人打交道才可以。”

我想她是深深体会到沟通能力和专业能力一样重要，才会跟我们说那样一席话。生存在这个群居的社会型态里，我们免不了有和他人合作的机会，怎么与别人沟通、愉快地沟通，便成了专业能力之外的另一项才能了。

卡内基说：“无论是生意、社交场合、或是基于个人的满足，我们都极需要沟通能力，以清楚地让人了解我们是怎么样的人、我们需要什么、我们相信什么”，足见沟通能力的重要性。

♪ 沟通的七大注意事项

① 公私分明

该谈公事时就不该闲聊，忘了自己的本分；当然，该轻松时就别再绕着工作的事转，你不觉得奇怪，别人可会觉得厌烦呢！

