

蜕变 Transformation
从大学生到职业人

求职口才

吴红民 主编

沉默 到 雄辩

好口才，好工作

人民日报出版社

中公版

蜕变

Transformation

从大学生到职业人

求职口才

吴红民 主编

沉默到雄辩

好口才,好工作

人民日报出版社

中公版

图书在版编目(CIP)数据

求职口才:沉默到雄辩 / 吴红民主编. — 北京:人民日

报出版社, 2010

蜕变:从大学生到职业人

ISBN 978-7-5115-0143-1

I. ①求… II. ①吴… III. ①大学生-职业选择②大

学生-职业选择-语言艺术 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 173396 号

书 名:蜕变:从大学生到职业人·求职口才:沉默到雄辩

出 版 人:董 伟

作 者:吴红民

责任编辑:韩 莹

封面设计:中公教育设计中心

出版发行:人民日报出版社

社 址:北京金台西路2号

邮政编码:100733

发行热线:(010)65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线:(010)65369530

编辑热线:(010)65369524

网 址:www.peopledaily.press.com

经 销:新华书店

印 刷:北京北中印刷厂

开 本:787×1092 1/16

字 数:1056千字

印 张:66

印 次:2011年1月第1版第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5115-0143-1

定 价:140.00元

作者

AUTHOR

一、主编简介

吴红民

北京大学硕士

中公教育集团研发与培训团队的核心成员

就业与职业培训领域顶级研究与培训专家

中公教育集团高级总监

国内大学生职业心智教育第一人

国内职业培训的领军人物,曾经在事业单位、中央企业和大型民营企业负责行政管理、市场营销和人力资源开发工作,于2006年涉足职业培训领域,专攻就业与职业培训方向。

得益于扎实的理论功底和丰富的培训经验,授课风趣幽默、深入浅出,极具感染力;能够结合企业人力资源招聘工作的特点,针对大学生求职能力短板,提出系统的求职方案,帮助大学生轻松求职。

从业4年来,累计授课300余场、讲座报告100余场,学员和听众累计超过10万人次,受到广大学生的热烈追捧,并被北京师范大学等众多知名院校特聘为大学生职业导师。代表课程有:《四步选择好工作》、《四步制作完美简历》、《求职面试如此简单》、《语言的力量:求职过程中的高效沟通》、《教师行业求职密训营》、《营销行业求职密训营》、《行政文秘行业求职密训营》、《金融财会行业求职密训营》、《求职过程中常犯的13个错误》、《职场新人生存训练手册》、《做老板最喜欢的好员工》。

二、编委会成员

王建伟

中公教育集团职业培训研发总监、首席职业导师,职业培训研发团队核心成员,大学生职业培训图书、课程研发带头人,对大学生职业生涯规划及就业指导方略有深入研究,擅长提升大学生就业竞争能力,具有丰富的大学生职业研究与指导

授课经验。

刘可

中公教育集团职业培训战略研究总监、首席职业导师,中公教育集团职业培训研发团队核心成员。先后在民营企业和大型外资企业担任总经理助理、营销高级经理等职务,具有丰富的职场及培训经验,长期致力于大学生就业潜能开发及职场成功方法的研究,以启发体验式授课,深度开发学员心智及潜能。

王健

中公教育集团职业培训营销总监、首席职业导师,山东大学博士。中公教育集团职业培训研发团队核心成员,擅长提升大学生综合职业素养,授课轻松幽默而又充满激情,善于调动学员的积极性,参与课堂互动,注重培养学员形成灵活的思维方式和开阔的面试答题思路,赢得了无数学员的认可与拥戴。

魏志标

中公教育集团就业研发主管、首席职业导师,北京师范大学硕士。中公教育集团职业培训研发团队核心成员,具有丰富的职场及培训经验,在指导大学生求职面试和口才表达方面独具匠心,注重深度挖掘学生潜能,授课风格理性、细腻而又丝丝入扣,令人折服。

肖靓

中公教育集团首席职业导师,毕业于中国政法大学。中公教育集团职业培训研发团队核心成员,在求职面试、人际关系、口才表达和求职心理等领域均有较深造诣。教学经验丰富,注重对学员职场生存能力的培养,辅导课程思路清晰,深入浅出,幽默生动,充满激情。

范会萍

中公教育集团首席职业导师,毕业于中国政法大学。课堂风格轻松愉快,语言活泼灵动,善于将理论性、实践性与趣味性相结合,讲解深入浅出,演绎通俗易懂。对各行业的分析与把握深入明晰,教学经验丰富,并将“阳光理念”融入课堂讲授,使学员不仅在职业水平上达成强力突破,同时在心灵上获得自我重塑,从而树立顶级职业人形象。

王添森

中公教育集团首席职业导师,北京大学博士、硕士研究生导师。曾在中央电视台担任撰稿人,并在东北师范大学就业指导中心担任领导职务。已发表19篇论文,其中核心期刊论文9篇,并承担全国教育科学“十一五”规划项目。在大学生就业与职业能力提升方面研究颇深,是公认的研究型与实战型专家。

从沉默到雄辩——

好口才成就职业梦想

“三寸不烂之舌，强于百万之师”这一典故，讲的是春秋战国时代毛遂利用三寸之舌说服楚平王联合抗秦的故事，妇孺皆知。除了毛遂，还有大家所熟知的苏秦、张仪等，原本都是名不见经传的小人物，就是因为他们拥有一副好口才，才找到了好“工作”，实现了自己的政治抱负，他们的这些故事至今为大家津津乐道。

往事越千年，人类进入了现代文明，那种依靠一个人的口才胜于百万之师的例子不见了。口才，好像渐渐失去了它昔日的光芒，在众多大学生看来，其只是培训师、律师、营销师等少数职业特别关注的一种能力。但是，事实如何呢？作为一名大学生，尤其经历过求职面试的毕业生，有没有以下的经历或感受呢？

是否在众人面前说话莫名的紧张，脸红、心跳加快甚至语无伦次？

是否本来有一肚子话要说，一上台就大脑一片空白？

是否在私下朋友间侃侃而谈，而身处一些比较重要的场合或面对陌生人时却不知道应该怎么说，怕说错什么？

是否在公开场合讲话时，手不知放哪儿？眼睛不知看哪里？表情很不自然，窘迫无比？

是否曾经笔试成绩非常好，可是由于口才不好，面试时被无情地刷下来？

想必很多同学在求职过程中出现过上述类似情况，这些问题是具有普遍性的。实际上，很多同学是非常有才华的，也足以胜任拟任职位，仅仅因为展现自我的能力不足而与机会失之交臂，实在令人扼腕叹息，这也是本书探讨口才问题的原因所在。

虽然大学生彼此具有很大的相似性，相同的知识背景，相同的实习经历……但是，你会发现大家在求职场上展现自我的能力有很大的差异性。展现自我的能力，实际就是你的表达能力和沟通能力，也就是通常讲的口才。口才好的同学，无疑更

容易让别人了解自己；口才不好的同学无异于“茶壶里煮饺子——肚里有货倒不出”，连展现自我的能力都没有，用人单位怎么敢录用你呢？

本书针对大学生求职过程中暴露出来的最常见的口才问题，结合实际案例，用心编写而成。重实战，突出实用性是本书的最大特点。本书以口才测评开篇，从一开始就让同学们可以对自己的口才有一个客观的认识，做到有的放矢；“基础篇”侧重于指导考生从心理调试、思维、声音等几大方面练好基本功，从而告别沉默，展现自我；“深度篇”着重于语言、态势语、面试开始的前 60 秒等深入挖掘，使同学们讲话言之有理、言之有物、言之有序、言之有文，从而“化腐朽为神奇”；“拓展篇”结合大学生应聘最多的几大职业，指导大家提前适应职业语言环境，尽早蜕变，同时对企业目前较多采用的无领导小组讨论面试形式进行了技巧点拨。

口才，包含“口”和“才”。同学们在研习本书过程中，应将二者统一起来，学会将形式美和内容美进行完美结合，在夯实专业知识的前提下，大胆灵活使用书中的锦囊妙计。相信你的口才会有一个明显提升，助你找到一份好工作，并且在工作过程中继续发挥口才的魅力！

吴红民

2010 年 12 月 20 日

大学生求职口才测评

下面是大学生求职口才诊断测评表,其目的是帮助即将毕业的大学生评估其沟通能力和未来进入职场后的交流潜能,帮助其查找职场口才中欠缺的能力,以便能够更有针对性地使用本书,迅速提高大学生求职面试口才。

注意:

- 1.本测评量表是针对即将求职或者初入职场的大学生设计;
- 2.如果想真正认识自己口才的不足并针对性弥补,请一定如实作答;
- 3.查找到不足后,请根据问题内容选择性阅读本书,以提高学习效率。

第一部分

以下是对演讲中细节的描述,请根据个人实际状况选择。

- 1 表示“完全不符合”;
- 2 表示“比较不符合”;
- 3 表示“比较符合”;
- 4 表示“完全符合”。

题号	演讲中细节描述	完全不符合	比较不符合	比较符合	完全符合
1	我设计开场白时会注意引起听众兴趣并拉近距离、建立信赖感。	1	2	3	4
2	在演讲时,我会注意把生涩的书面语换成听众较容易接受的口语。	1	2	3	4
3	平时与人交流时我总是很认真聆听对方在说什么。	1	2	3	4
4	我会考虑到我的语言风格是否符合演讲的场合。	1	2	3	4
5	在正式社交场合与人们交谈对我来说不成问题。	1	2	3	4

题号	演讲中细节描述	完全不符合	比较不符合	比较符合	完全符合
6	我在演讲中会注意引用生动的事例,来证明观点并吸引听众。	1	2	3	4
7	我的讲话有我自己独特的风格。	1	2	3	4
8	我演讲的语言富有感情色彩,能够表达我的情绪。	1	2	3	4
9	社交活动,我一般是能去就去。	1	2	3	4
10	演讲过程中,我能够根据听众眼神的反馈来灵活调整内容。	1	2	3	4
11	我相信自己的结尾能够给听众留下深刻的印象。	1	2	3	4
12	我会根据听众的特点来选择适宜的语言风格。	1	2	3	4
13	我演讲的音量不是偏高就是偏低。	1	2	3	4
14	我非常擅长运用停顿来强调演讲中需要引起注意的内容。	1	2	3	4
15	我能够注意运用语调变化来表达不同的感情色彩。	1	2	3	4
16	我总是觉得社交场合令人心烦意乱。	1	2	3	4
17	我能把语速控制在适中的水平,并随感情需要变化。	1	2	3	4
18	我在演讲中总会运用简单易懂的表述方式。	1	2	3	4
19	演讲的过程中,我发现吸引听众的注意力是件很困难的事情。	1	2	3	4
20	在演讲时,我会有意识地把抽象的内容具体化,以便听众理解。	1	2	3	4
21	在与异性交谈时,我通常感觉比较放松。	1	2	3	4
22	我在演讲的开头会有意识地介绍自己,给大家留下印象。	1	2	3	4
23	我会用心设计演讲内容的逻辑结构,会有意识地设计“包袱”,吸引听众兴趣。	1	2	3	4
24	我从来不会有意识地运用排比、设问、重复、比喻等修辞手法。	1	2	3	4
25	我总是能够运用观点论证的技巧使我的观点更能够让听众信服。	1	2	3	4
26	我能够自然地运用眼神与听众进行沟通和交流。				
27	演讲时,我的表情是自然而放松的。	1	2	3	4
28	我能够自然地运用各种手势、表情来加强表达效果。	1	2	3	4
29	我的演讲能够给人以真诚的感觉。	1	2	3	4
30	演讲时我总是注意到自己的声音和语调,并随时作出调整。	1	2	3	4
31	在演讲时,我会考虑使用道具为演讲增色。	1	2	3	4
32	我演讲时的语言风格与我给人的整体感觉是一致的。	1	2	3	4
33	在众人面前做报告或者演说时,即使准备很充分,我也会觉得紧张。	1	2	3	4
34	我总是能很自然地 and 初次见面的人进行交谈。	1	2	3	4
35	我的声音非常好听,富有魅力。	1	2	3	4
36	我尽量避开正式的社交场合。	1	2	3	4

第二部分

以下是对演讲中情形的描述,请选择最符合你自己的一项。

37.与别人谈话时,我总是()

- a.常常顾着自己说话,而忽略对方的感受。
- b.常常没有耐心听下去,或是不专心。
- c.尽可能地注意对方,并且表现得很专心。
- d.设身处地地替对方着想,发挥“同情心”。

38.当我被临时指派上台说话时,我会觉得()

- a.找尽理由与借口逃避,因为我最怕的就是上台演说。
- b.糟糕,我一定会紧张得不得了。
- c.还不错,刚好给自己练习的机会。
- d.哇!太棒了,一定要借这机会好好表现一下。

39.当别人谈到我的口才时()

- a.总是说口才是我最大的弱点,应该努力加强。
- b.比以前有进步,但是还要多加油。
- c.觉得还不错,可以将意见与看法清楚表达。
- d.总说我是个口才相当好、很会说话的人。

40.我在说服别人某件事或某个观念时()

- a.别人总是很容易把注意力放在我的身上,而且在不知不觉中被我说服。
- b.花了一番工夫,别人才会被我说服。
- c.常常会说服不了对方,而跟对方发生争执。
- d.常常在不自觉中,反而被对方给说服。

41.我在表达快乐或哀伤等情绪的时候,周围的人()

- a.完全不会受到我的影响。
- b.受到我的影响,但影响的程度很小。

c.或多或少会受我的影响,而且影响的程度不轻。

d.很容易受到我的情绪感染并跟我产生同样的情绪。

42.对于演讲的时间把握()

a.我对演讲的时间完全没有感觉,觉得没有必要控制。

b.我很难控制好演讲的时间,不是过快就是过慢,为此我感到苦恼和紧张。

c.我基本上能够按规定时间结束演讲,但时间超出或提前许多结束演讲时,我感到非常紧张。

d.我总是能够在规定的时间内完成演讲,即使时间有所超出,我也能从容应对。

评分方法

1.除反向计分题目外,第一部分选项即为得分,第二部分选a得1分,选b得2分,选c得3分,选d得4分。

2.调整反向计分项目得分,将调整后得分标在题号前。

反向计分题目为13、16、19、24、33、36、40。第一部分选4得1分,选3得2分,选2得3分,选1得4分;第二部分选a得4分,选b得3分,选c得2分,选d得1分。

将所有题目得分按照题号进行整理,并计算维度分和总分。

演讲能力诊断测评量表——计分表												维度分
内容	1	11	22	23	24	25						
技巧	肢体	10	26	27	28							
	语音	13	14	15	17	35						
	现场控制	19	29	30	31	40	41	42				
	语言	2	4	6	7	8	12	18	20	32		
心理	3	5	9	16	21	33	34	36	37	38	39	

我的总得分是:

结果解释

1.150分以上,口才优秀,本书将帮你炼成演讲大师。

2.130 分以上,口才总体上及格,但需要在某些具体的方面提升,可以直接参看本书相应章节。

3.129 分以下,口才尚需提升。

4.85 分以下,口才较为欠缺。

每个分量表的及格分

分量表		及格分数
内容		18
技 巧	肢体	11
	语音	15
	现场控制	21
	语言	27
心理		30

基础篇

告别沉默 展现自我

对北京 29 所高校调查的结果显示,31%的毕业生口才不好,不懂得如何在面试中展示自己,表现为焦虑过度,而临场胆怯,回答不知所云;或是太过大意,而丢三落四,错失良机,留下功亏一篑的遗憾。

俗话说:“口才好,吃个饱;口才差,捞不着。”求职应聘,如何使自己在强手如林的人才大军中脱颖而出,迈进理想的职业大门,一个最重要的条件就是要告别沉默,积极主动地展现自我,靠“锦心绣口”打动考官。而要拥有好的口才,首先就要打好基础,所谓“基础不牢,地动山摇”。

第一章 告别无话可说 / 3

自弃者天弃之 / 4 面试场上勇者胜 / 6 你的面试你做主 / 8 面试只是一场游戏一场梦 / 12 HR 其实很可爱 / 14

第二章 想明白才能说明白 / 16

想明白了你再说 / 17 做有条理的应聘者 / 18 发散思维让你纵横面试场 / 20

第三章 你的声音可以很美 / 24

讲好普通话 / 25 用音量释放激情 / 29 提高语速让考官燃烧起来放 / 31 慢语速让考官感动起来 / 33

第四章 你的表达可以更亲和 / 35

多用“咱们”拒绝“你们” / 36 措词要精准 / 37 呼要得体 / 39 消灭口头禅 / 41 学会用敬语 / 43

挖深水井 打把握仗

说话是一门艺术,会说话更是一笔财富。但会说话不是口若悬河、不是空洞无味的废话堆积,而是一个人智慧、胆量、学识、仪态、素质等综合能力的体现。好的口才言之有理、言之有物、言之有序、言之有文,并以有声、有形、有情的立体方式展现,可以“化腐朽为神奇”,故称“三寸不烂之舌,强于百万之师”。

同样,在求职面试过程中,既要表达灵活巧妙,充分展现自己的说话技巧和交际能力,又要以适度、恰当为准则,不卑不亢,有分有寸,不顾此失彼,才能引起面试官的注意,得到招聘单位的认可,为自己增加胜算。

第一章 语言要充满魅力 / 47

用排比句增强你的气势 / 48 用比喻句使现场幽默起来 / 50 用对比句来说服 HR / 51 用小故事让你与众不同 / 53

第二章 你的形象可以更职业 / 57

精神要昂扬 / 58 态度要诚恳 / 60 眼睛亮起来 / 62 脸蛋笑起来 / 64 手势动起来 / 66 女生要端庄 / 69 男生要挺拔 / 71

第三章 60 秒决定你的命运 / 74

60 秒法则 / 75 有目的地和 HR 分享你的经历 / 76 告诉对方你很了解他们 / 78 话不在多而在精 / 79 不要把自己装扮成完人 / 81 运用数据更有说服力 / 82

全面提升 稳操胜券

每个企业都有不尽相同的企业文化和工作理念,这种企业文化和工作理念体现在企业日常运行的方方面面,在人力资源管理的招聘环节亦然。所以要想顺利迈入就业的门槛,就要求大学生求职者全面提升能力,不仅要拥有良好的口才,还要了解招聘单位的动态和现状,把握目标行业对人员的选拔方式和语言要求,从而做到“到什么山头唱什么歌”,那么恭喜,你成功了!

如果你拥有一副好口才,并灵活掌握了行业语言,那恐怕你想下地狱,上帝也不愿意。

第一章 如何制胜小组面试 / 87

用语言尊重对手 / 88 选择适当的时机发言 / 89 保持正确的体态 / 91 发表异见要注意措辞 / 92 言词要真诚可信 / 93 发言撞车时的标准用语 / 95 用语言维护小组团结 / 96 总结陈词用语有讲究 / 98

第二章 不同职位 VS 不同语言风格 / 100

文秘行政类职位——幽默风趣型 / 101 工商管理类职位——深沉大气型 / 103 市场营销类职位——慷慨激扬型 / 104 财务会计类职位——质朴自然型 / 106 技术研发类职位——科学严谨型 / 107 法务工作类职位——思维缜密型 / 108 咨询培训类职位——慷慨风趣型 / 110

基础篇



对北京 29 所高校调查的结果显示，31% 的毕业生口才不好，不懂得如何在面试中展示自己，表现为焦虑过度，而临场胆怯，回答不知所云；或是太过大意，而丢三落四，错失良机，留下功亏一篑的遗憾。

俗话说：“口才好，吃个饱；口才差，捞不着。”求职应聘，如何使自己在强手如林的人才大军中脱颖而出，迈进理想的职业大门，一个最重要的条件就是要告别沉默，积极主动地展现自我，靠“锦心绣口”打动考官。而要拥有好的口才，首先就要打好基础，所谓“基础不牢，地动山摇”。
