

发现内向性格优势 挖掘无限成功潜能

内向人玩转外向世界的成功口才学

内向者的 完美口才 打造计划



金翎
◆
著

送给所有内向者的心理能量书

SONGGEI SUOYOU NEIXIANGZHE DE XINLI NENGLIANGSHU

口才是一个人的思想、智慧、知识、性格、气质等综合元素的反映。人才也许不是口才专家，但有口才的人必定是人才。口才是现代智能型人才的必备素质，也是走向成功之路的最有力保障。

其实，讷口拙言并非是内向者的标签，只要你正确评估自己的能力，敢于表达、愿意表达，慢慢地你就会爱上表达。仔细阅读本书，会帮助你对自己有一个更深层次的了解，内心更加豁达。

中国商业出版社

内向者的
完美口才
打造计划



送给所有内向者的心理能量书

SONGGEI SUOYOU NEIXIANGZHE DE XINLI NENGLIANGSHU

金翎 ◆ 著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内向者的完美口才打造计划/金翎著. —北京:
中国商业出版社, 2013. 10
ISBN 978 - 7 - 5044 - 8267 - 9

I. ①内… II. ①金… III. ①口才学—通俗读物
IV. ①H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 249831 号

责任编辑: 史兰菊

中国商业出版社出版发行
010 - 63180647 www. c - cbook. com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
三河市龙大印装有限公司

*

710 × 1000 毫米 16 开 14 印张 187 千字
2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

内向是指对生命的一种朝向内心世界的取向，外向则是指一种朝向外
部世界的取向。虽然你可能会同时拥有内向性格和外向性格，但是这两种
其中的一个通常会让你感觉到比另外一个更舒服、更有趣、更让人无拘无
束和精神振奋。

无疑在现代社会中，人们的交流越来越频繁，谁都不可能脱离他人过
离群索居的生活，无论是工作、生活、爱情，我们都要和别人接触，都要
和别人说话交流。我们每个人都希望自己是一个善于表达的外向型性格的
人，因为外向型性格已经成为这个社会的主流文化。因此，拥有好口才，
我们就能在错综复杂的人际关系网中游刃有余，就能在激烈的社会竞争中
脱颖而出，就能在斗智斗勇的谈判桌上侃侃而谈、屡出奇招；拥有好口
才，就能在针锋相对的辩论台前巧舌如簧、雄辩如虹，就能在难以预测的
情场中挥洒自如、胜券在握。可以说，好口才就是我们奔向成功的一块奠
基石。

的确，当今社会，很难找到一个不需要口才的行业。事实上，随着社
会的多元化发展，像管理、记者、导游、营销、服务、教师、主持人等职
业越来越讲究口才的艺术性，口才已经成为人们生活中不可缺少的技能。
拥有好口才，就等于拥有了成功的砝码，自然口才也就成为了许多人孜孜
不倦的追求。

美国著名教育专家卡耐基在强调口才的重要性时说：“一个人的成功，
15%取决于专业知识，85%取决于口才艺术。假如你的口才好……可以使

别人喜欢你，可以结交好的朋友，可以开辟前程，使你获得满意的结果。譬如你是一个律师，你的口才便吸引了一切诉讼的当事人；你是一个店主，你的口才帮助你吸引顾客。”“有许多人，因为他们善于辞令，因此而擢升了职位……有许多人因此而获得荣誉，获得厚利。你不要以为这是小节，你的一生，有一大半的影响，是由于说话的艺术。”

了解自己的性格可以帮助你认识到自己的天赋、基本需求、核心价值观和主要的动力来源。本书以口才与社交为基点，把语言与人性有效地结合在一起，旨在传授人们如何运用口才在社会交往中立于不败之地。同时，这还是一本旨在教会人们如何克服畏惧、建立自信、扩展人际关系的书。其价值就在于通过各种有效的训练提高主宰一个人成功的决定性因素，使其发挥自己的潜在智能，在各种场合下发表恰当的谈话，博得赞誉，获得成功。

巴尔扎克说：“在各种孤独中间，人最怕精神上的孤独。”孤独的内向者，惟有忍受长久的孤独，正确地认识自己，摒弃性格劣势，发挥自身优势，方能功成名就，享受非凡的人生。

本书不仅适合内向者，外向者同样可以通过阅读本书更深刻地了解内向者的内心并因此获益。发挥你内向的优势吧，只要你对自己的优势有着足够的自信，用开放的心态去接触一些优秀的人物，你会发现这个世界上内向和外向的成功者一样多。

一、 说话不怯场， 修炼好口才提升自信力

- 会说话让自己处事不惊 / 3
- 良好的谈吐是能力的展现 / 5
- 用语言表现热情和真诚 / 8
- 会说话才能抢得先机 / 11
- 内心强大了，语言就流畅了 / 14
- 让好口才为自己的成功加码助力 / 17
- 练就好口才，提升竞争力 / 20
- 练就一口舌绽莲花的好本事 / 22

二、“正”话“反”说，和善处世

- 委婉的表述是一种语言艺术 / 29
- 巧妙的婉转比直白更具说服力 / 32
- 提问也要讲究艺术 / 34
- 让你的说话永远没有抱怨的内容 / 36
- 用暗示代替直言，永远不说招人厌的话 / 40
- 善意的谎言不同于欺骗 / 42
- 说“谎”前就先给它一个合理的名分 / 45
- 换个角度，扭转乾坤 / 48

三、多听少说，会聆听的内向者就像沉默的宝石

倾听是一种不“说”而屈人的韬略 / 53

善于倾听有利于自己寻求机会 / 56

倾听是有效的沟通方式 / 58

尊重自己，更要尊重别人 / 62

巧舌如簧不如沉默是金 / 64

有时可力求无声胜有声的效果 / 67

说话啰嗦则不如不说 / 70

做一个理性的倾听者 / 74

四、大智若愚，难得糊涂

适时揣着明白装糊涂 / 79

大愚藏智，低调行事 / 81

善装糊涂是一种大智慧 / 83

宽容他人，愉悦自己 / 86

亏是人吃的，要具有吃亏的度量 / 88

用含糊建议代替直截了当 / 91

自作聪明是真糊涂 / 93

多一份坦荡，多一份快乐 / 96

五、善说幽默话，内向者让冷幽默一语惊人

幽默是破解尴尬的钥匙 / 101

幽默是智慧的博弈 / 103

修养深厚的人更具幽默感 / 105

幽默蕴涵着大度和自信 / 108

- 幽默要注意技巧 / 111
- 用自嘲体现低调 / 114
- 用幽默作反驳让对方有口难辩 / 116
- 幽默让生活不再过于严肃 / 119

六、求人讲时机，说“不”不树敌

- 学会说话，才能让自己敢于说话 / 125
- 选择好谈话的切入点 / 127
- 善于给别人戴高帽 / 131
- 充分利用好你的赞美 / 134
- 委婉地表达自己的建议 / 136
- 把“不”字说得至情至理 / 138
- 顺着对方的话茬说话 / 141
- 说话以对方愿意听为准则 / 144

七、做人不能太清高，说话一定要低调

- 以柔和言词示人 / 149
- 谦逊说话，低调行事 / 152
- 赞美是最动听的声音 / 154
- 赢得尊重首先从尊重别人开始 / 157
- 把自己扮成一个需要帮助的弱者 / 159
- 屈尊自贬是一种超脱智慧 / 163
- 话不可说得太满 / 166
- 说话要留有余地 / 168

八、说到做到，诺言不是空谈

- 恪守承诺，说到就要做到 / 173

- 说话办事应务实 / 175
- 用讲诚信树立威信 / 177
- 诚信是成功者的必备素质 / 181
- 成功需要积极的态度 / 183
- 言必信，行必果 / 185
- 实话实说更具影响力 / 187
- 坚定信念，迎难而上 / 190

九、谨言慎行，别让是非从口出

- 切忌信口开河，谨防祸从口出 / 195
- 不逞口舌之功 / 197
- 批评也要给人台阶下 / 199
- 不做流言的传声筒 / 202
- 说话不揭人短 / 205
- 说话之前先做做“质检” / 207
- 让对方不好意思拒绝 / 210
- 说话做事要分场合 / 213

一、说话不怯场，修炼好口才提升自信力



一个人的说话能力，可以显示他的力量。会说话的人，说出话来准确得体、巧妙恰当，让人听后如沐春风，他们也可以很顺利地达到自己的目的。即使是性格内向的人，他也有要在同事面前、领导面前甚至是群体人面前，表达建议和观点的愿望。但他羞于表达或不敢表达，即所谓的怯场，那么如何来消除说话怯场呢？最好也是最有效的方法就是修炼好口才提高自信力。

会说话让自己处事不惊

性格内向的人，从他们的内心世界，如思想、情绪和观念中获得精力。他们善于保存精力。但是容易受到外部世界的刺激，并体会到不舒服的“刺激太多”的感觉。

当然，内向的人也并不说明你不适应这个世界，也不意味着你要改变自己的性格。要知道，性格内向从本质上是一种个性特征，它与孤僻、抑郁不同，与疾病无关，它也不是能轻易改变的，但是你可以学着利用它、优化它。

诚如古往今来，凡是在交际场合左右逢源、逢凶化吉、办事顺畅的人，都是拥有好口才的人。拥有好口才，无异于就拥有了胜人一筹的法宝。这样，即使是在生活中遇到麻烦，也会依靠一口妙语来轻松化解。

过去人们说：佛要金装，人要衣装；现在可以这么说：佛要金装，人要口才。对一个人来说，语言就像他的金字招牌，比任何装饰都更重要。人们需要化妆，需要漂亮的服装，需要香水和时髦的皮包。但有一样“化妆品”，也是最高级的“化妆品”——语言，它随时随地都起作用。生活的语言高度的艺术化，生活也会高度艺术化和高品位。每一个人都要掌握日常说话的艺术，追求语言中的精品，让你处处展现你独特的个性和无穷的魅力，让语言展示你的时尚，成为你的财富。

古代有一位县官，某天晚上他做了一个梦，梦见自己嘴里的牙齿全部都掉光了。第二天，他吩咐手下的人找来了两位解梦的人。县官问道：“你们说说，为什么昨日我会梦见自己满口的牙齿全掉光了呢？”

第一个解梦的人不假思索地抢先答道：“大老爷，您这个梦的意思是，在您所有的亲属都死去以后，您才能死，一个都不剩。”县官一听，勃然大怒，命人杖打了这个解梦人100大棍，赶了出去。县官又看了看第二个解梦人说：“你来说说。”第二个解梦人不慌不忙地答道：“我至高无上的青天大老爷，您这个梦的意思是，您将是您所有亲属当中最长寿的一位呀！”县官听了很高兴，便拿出了100枚金币，赏给了第二位解梦的人，好吃好喝地招待了一番之后，命人恭送他回去。

同样的事情，同样的内容，为什么一个会挨打，另一个却受到嘉奖呢？因为挨打的人不会说话，受奖的人会说话而已。

说话水平高的人，口若悬河，谈吐隽永，妙语连珠，言辞得体，谈天说地，可以“天机云锦为我用”；赞美他人能够“良言一句三冬暖”；给人安慰能够“一叶一枝总关情”……这样表现外向的人，往往容易被人尊重，受人欢迎，能赢得他人的友谊、信任、支持和帮助，在事业上也容易获得成功。而性格内向的人，总是语无伦次、词不达意，就好像“茶壶里煮饺子——肚子里有货，嘴上却倒不出来”，也有可能因一句话而结下一个仇敌……这样的人，就会时时处处感到困窘，容易被人冷淡、遗忘，也必然会给自己的生活和事业带来不利的影响。

老刘的儿子在高考中取得了640分的好成绩，并打算报考清华大学。老刘这些天十分高兴，他把这个喜讯在办公室里公布了出来，想让大家分享一下他的喜悦。没想到他话音未落，新来的小王便抢先接过话茬说：“640分，也就一般吧，听说今年清华大学的录取分数够高的，凭这些分上清华可够呛哦！”老刘听到小王这番话，很是尴尬，脸色一下子就沉了下来。此时，办公室的开心果小黄说：“今年能考640分，已经很了不起了！我有个朋友，他家孩子平时成绩很好，今年高考才考了560多分。您儿子真棒！等上了清华，别忘了请我们去您家贺喜！”

紧接着，其他同事也你一言我一语地表扬起老刘的儿子，老刘被这种真诚的祝贺声包围着，沉浸在喜悦之中。而小王则被众人冷落在一旁，插不上话。

小王的遭遇告诉我们，实话实说并非真正的口才，这样往往会把事情弄得更糟。在适当时候闭嘴，或许会好些。一个有修养、懂得社交技巧的人应该知道在什么时候该以怎样合适的方式说话办事。实话不一定要直说，而可以幽默地说、婉转地说或者延迟点说，可以私下交流而不是当众说。同样是说实话，用不同的方式说，效果会有很大的不同。

中国有句古话，叫做“一言知其贤愚”。可见，口才是一个人的思想、智慧、知识、见识、性格、气质等的综合反映。人们常常免不了“以貌取人”，但更多时候会“以言取人”。所以说，只有好的口才才能展现自身的魅力。

|| 口才箴言

口才是一个人的思想、智慧、知识、性格、气质等素质的集中反映。人才也许不是口才专家，但口才好的人必定是人才。口才是现代智能型人才的必备素质，也是走向成功之路的最有力保障。

良好的谈吐是能力的展现

一般认为，内向人的兴趣与注意力指向自身及其主观世界。除了亲密朋友之外，不易与他人随便接触，对一般人显得冷漠。待人含蓄、沉

思、严肃、敏感；缺乏自信与行动的勇气；喜好幻想；情绪活动比较稳定。

表现在生活中，许多内向性格的人肚子里确实有“货”，但不会说，也不敢说，最终“货”也只能烂在肚子里；而与之对比那些性格外向的人，虽然肚子里的“货”不多，但他善说和敢说，即使是不多的“货”也能发挥出应有的作用。这些就可以证明，良好的谈吐是一种能力，一种可以让自己无所畏惧的能力！

语言的魅力在于架起了人与人之间沟通的桥梁。说话要具有魅力和说服力，就必须使用最平实的语言，而不是华丽的辞藻和复杂的音韵。所以说话的时候，每一句都要让人明白易懂，避免用艰涩词汇。别以为说话时用语艰深，就显得自己有学问；其实，这样说话不但会使人听不懂，而且有时还会弄巧成拙，引起别人怀疑，以为是在故弄玄虚，卖弄自己。正如老子所说：“信言不美，美言不信。”所以，说话说得好应该根据听众对象的不同，采用恰当的通俗的语言进行表达。

美国著名教育专家卡耐基在强调口才的重要性时说：“假如你的口才好……可以使别人喜欢你，可以结交好的朋友，可以开辟前程，使你获得满意的结果。譬如你是一个律师，你的口才便吸引了一切诉讼的当事人；你是一个店主，你的口才帮助你吸引顾客。”“有许多人，因为他们善于辞令，因此而擢升了职位……有许多人因此而获得荣誉，获得厚利。你不要以为这是小节，你的一生，有一大半的影响，是由于说话的艺术。”

在生活中，因为我们的说话对象多是普通人，所以我们应该尽量选取那些让人一听就懂、一说就明白的事例去作比喻。这样，人们在谈话时就不会因听不懂喻体而无法体悟其中更深的本体意思。

著名作家丁·马菲说过：“尽量不说意义深远及新奇的话语，而以身旁的琐事为话题做开端，是促进人际关系成功的钥匙。”

一味用令人咋舌与吃惊的话，容易使人产生华而不实、锋芒毕露的

感觉。受人爱戴与信赖的人，大多并不属于才情焕发，以惊人之语博得他人喜爱的人。

尤其对于一个初识者，最好不要刻意显出自己的显赫，宁可让对方认为你是个善良的普通人。因为一开始你就不能与他人处于同等的基础上，对方很难对你产生好感。如果你摆出一副超人一等的样子，别人也会用同样的态度对待你。

有一位记者问一位离婚的名人是否再嫁，她答道：“曾经沧海难为水，除却巫山不是云。”这样的回答不能说不好，但是没有一定中国古典文学修养的人就听不懂。同样的问题，赵丹的夫人、作家黄宗英以喻作答就通俗易懂：“我已经嫁给大海了，再不能嫁给小溪，再嫁就嫁给汪洋。”

抗战胜利前一天，画家张大千要返回四川，他的学生们为他送行，梅兰芳等名流也到场作陪。宴会开始，张大千向梅兰芳敬酒，说：“梅先生，你是君子，我是小人，我先敬你一杯！”众宾客都愣住了，梅兰芳也不解其意，笑着询问：“此话作何解释？”张大千笑着朗声答道：“你是君子——动口；我是小人——动手！”满堂来宾，笑声不止，宴会气氛一下子活跃起来。

张大千简单的几句话，能取得如此好的效果，原因就在于他灵活地运用了“君子动口不动手”这一俗语。

值得注意的是，在说话时要用普通话，这样才容易与人沟通，以免造成语言方面的障碍。

朴实无华的语言是真挚心灵的表达，是美好情感的展现。因而，语言的朴素美来自相互的处事态度，话如其人，言为心声，平时为人处事质朴真诚，说话也就自然不会扭捏做作。

|| 口才箴言

会说话是一种境界，更是一种技能，要想掌握得好，必须积累大量的生活素材，在讲话中触类旁通、举一反三，才能运用得当，运用自如。

用语言表现热情和真诚

华盛顿大学的心理学家克洛林认为，任何种类的遗传基因对寻求新奇者的性格影响还不到一半。不同的社会环境和场所对同一种类型的人可能产生完全不同的结果。因此，对于性格内向的人而言，更应用热情和真诚来表现你的友善态度。

“精诚所至，金石为开”，性格内向的人要善于运用良好口才让人感觉到你的热心和诚意。如果连自己都意未明，情未动，言不由衷，又怎么能表情达意呢？如果说，诚意要求的是内容，那么热心要求的就是表达的态度，惟有“情自肺腑出，方能入肺腑”。

真诚是人类最伟大的美德之一，一个对生活、对事业、对自己真诚的人，写文章能以真诚动人，办事情能以真诚悦人，说话能以真诚感人，那么他所具有的这些力量怎能不使他取得成功呢？俗话说得好：“有了巧舌加诚意，就能够用一根头发牵动一头大象。”

美国石油大王洛克菲勒就是典型的内向者，他的这种遗传在儿子小洛克菲勒身上也特征明显。在1915年处理一次工业大罢工时，就是运