

东旅游出版社

小粤
编

口才造就你的

生

人生必读的口才宝典
改变命运的沟通指南

好口才让你轻松交际、事业
成功、家庭和睦、生活幸福……
好口才造就你的一生。



图书在版编目(CIP)数据

口才造就你的一生/小粤编. —广州: 广东旅游出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-80766-468-0

I. ①口… II. ①小… III. ①口才学—通俗读物 IV. ①H019-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第320183号

责任编辑: 邱诗灵

装帧设计: 后浪图书

广东广东旅游出版社出版发行

地址: 广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼DE 邮编: 510095

广东昊盛彩印有限公司

(广州市白云区良沙路陈洞村台头街6号 邮编: 5105405)

广东旅游出版社图书网

www.tourupress.cn

联系电话: 020-87347994

850毫米×1168毫米 32开 印张12 总字数180千字

2013年1月第1版第1次印刷

定价: 28.00元

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

口才

小粤
编

造就
你的一生

人生必读的口才宝典

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

口才造就你的一生/小粤编. —广州: 广东旅游出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-80766-468-0

I. ①口… II. ①小… III. ①口才学—通俗读物 IV. ①H019-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第320183号

责任编辑: 邱诗灵

装帧设计: 后浪图书

广东广东旅游出版社出版发行

地址: 广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼DE 邮编: 510095

广东昊盛彩印有限公司

(广州市白云区良沙路陈洞村台头街6号 邮编: 5105405)

广东旅游出版社图书网

www.tourupress.cn

联系电话: 020-87347994

850毫米×1168毫米 32开 印张12 总字数180千字

2013年1月第1版第1次印刷

定价: 28.00元

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书



口才并不是一种与生俱来的才能，无所谓天赋与否，而是一种可以通过后天的刻苦训练达成的说话才能。中国第一位演讲学教授邵守义曾经说过这么一句话：“是人才未必有口才，有口才必定是人才。”可见，口才在一个人的生命舞台上所占的重要分量。而口才，并不仅仅是口头表达能力，还是身体语言运用能力、观察能力以及思维能力的折射。

因此，本书立足于如何练就好口才，从社交口才、演讲口才、辩论口才、男女交往口才等方面延伸拓展，让读者在社交中能够准确、得体、生动、巧妙、有效地表达自己的观点，达到口语交际的目的，取得圆满的交际效果。

练就一口好口才，不仅可以让你的生活妙趣横生，而且可以助你在事业征程中劈波斩浪，让你在事业与生活之间游刃有余！



第一章 练就好口才

每个人都可以成为说话高手	12
善言者必先敢言	13
减轻说话紧张症的方法	15
全面加强基本锻炼	17
善于言辞的锻炼	19
提高综合讲话能力的要点	21
说话要抓住要点明确目的	22
把话说明白	25
语气要明快	27
语言要千锤百炼	28
言不在多，达意则灵	30
说话要注意“停顿”	32
学会使用幽默	33
打动人心的语言节奏	34
说话要注意前提	36
好口才离不开修辞技巧	37
讲话中的逻辑技巧	42
高超的问话技巧	47
适时反问的技巧	49
巧妙的插话技巧	52
练好对话口才	54

让语言富有哲理	55
修炼口德	57
会说不如会听	59
体态语言在人际沟通中的重要性 ...	63
人际沟通中体态语言的运用原则 ...	65
让你的眼睛“说话”	67
微笑是一张名片	68
静态体语运用技巧和方法	72
培养良好的说话风度	75

第二章 社交口才

称呼的重要性	80
跟人交谈如何开好头	81
如何跟陌生人一见如故	83
不骄不躁不卑不亢	85
设法创造轻松气氛	87
努力形成融洽氛围	90
寒暄的技巧	92
少说“我”多说“您”	94
不要排除他人	95
多用肯定的语气	95
批评人不如赞美人	97





开玩笑要有原则	100
礼貌中断对方谈话的技巧	101
交谈中的避讳	102
容易引起冲突的说话方式	103
如何应付怒火	106
直话不必直说	107
跟不幸的朋友如何交谈	109
探望病人怎么说	110
如何同老人聊天	112
劝架的技巧	114
见什么人说什么话	116
如何说出拒绝的话	119
批评人时不要把话说“绝”	121
对青年的批评方式	122
破坏谈话气氛的小动作	123
妥善提出不同意见	124
委婉纠正他人错误	126
不妨说点示弱的话	128
如何说出自责的话	130
怎样说“对不起”	131
如何说“谢谢”	132
讨债的技巧	134
请将不如激将	136
如何对待“揭短”	138
有意说错话	140
怎样避免误解	142
打电话的艺术	144
面试中应付难题的口才技巧	145

谈判的口才技巧	146
办公室的谈话艺术	150
协调政府关系的口才艺术	152
协调社区关系的口才艺术	155
协调新闻媒介关系的口才艺术	158

第三章 演讲口才

口才是演讲成功的基石	162
独特演讲风格的形成	162
创新的演讲法	164
初学演讲容易出现的问题	166
如何使演讲更精彩	168
演讲稿的撰写	170
演讲前的心理调整	173
演讲艺术语言的借鉴	175
演讲者应具备的心理素质	178
演讲者要克服的消极心理	179
演讲者要掌握听众的感知规律	183
演讲者如何引起听众的注意	185
演讲者如何增强听众的记忆	186
演讲者如何提高听众的兴趣	188
演讲者如何激发听众的情感	191
演讲口才中的逻辑规律	191





演讲口才中的证明	197
演讲口才中的反驳	202
演讲口才中的修辞	205
演讲中的语言运用	212
演讲中有声语言的运用技巧	219
演讲中无声语言的运用技巧	222
演讲应变与控场技巧	226

第四章 辩论口才

什么是辩论	230
辩论的特点	234
辩论的构成	239
辩论的目的	244
辩论的原则	248
辩论与口才	251
辩论的准备阶段	253
辩论的开始阶段	260
辩论的展开阶段	265
辩论的结束阶段	269
如何使对方哑口无言	272
反击术的运用	275
推翻对方观点的秘诀	281
立于不败之地的防御术	285

辩论过程中的障碍心理	290
克服辩论障碍心理的方法	292
辩论中如何变被动为主动	296
反驳与辩护的技巧	298
辩论提问与回答的技巧	309
无懈可击的“诡辩”	313
诡辩及其驳斥	318
辩论中的错误分析	320

第五章 男女沟通口才

10

男女交谈要大方	336
改善男女话不投机的妙方	338
如何拒绝与异性单独约会	340
女人批评男人的技巧	342
男性与女性的沟通技巧	343
女性与男性沟通的技巧	350
女人怎样称赞男人	355
男人怎样称赞女人	360
怎样在女人面前赞美女人	362
如何祝贺她的生日	364
耐心倾听她的说话	366



第一輯
练就好口才



每个人都可以成为说话高手

在社会上，人们常讲到“会说话”，通常仅是意指“说话技巧高明”。会说话总比不会说话好，雄辩滔滔总比笨嘴笨舌好。可是，真正的“会说话”应该和“说话技巧高明”区分开来。若不明白这一点，在人际关系上会产生严重地摩擦与纷争。

12 和说话有关的词很多，例如，说话技巧、说话技术、说话艺术，还有我们所强调的说话能力，它们有何不同呢？

所谓说话技巧，是为了传达说话的目的，巧妙地应付对方的表现方式。虽然适当的说话方法是必要的，但若无视谈话的内容和对方的感受，而只是说法高明的话，有可能陷于只擅于说话的方法，而玩弄不符合实际的花言巧语。说话技巧或方法其实是说话能力的一部分，必须以说话内容和人性为前提才能发挥适当的作用，否则方法高明终究也只是沦落为说话技术罢了。

说话技术是什么呢？它和说话内容、事实无关，只是在技术层面上巧妙地叙述，说话的技术重视措辞、表达方式更胜于事实和-content，结果往往变成谎言、敷衍、夸张。说话技术之所以会被许多人所厌恶，是因为它常常引起祸害。只利用说话技术是无法得到他人信赖和维持彼此合作关系的。广泛来说，它和“说话技巧”的意思是相同的。



至于说话艺术，则是在长久历史中培育、锻炼，然后传承下来的说话技巧。即一边让对方又笑又感动，一边又吸引他认真仔细倾听的说话技巧，称之为“艺术”。在日常说话里，要说到那种高明的境界是相当难的。总之，要维持互相深深信任对方的人际关系，不单单只有耍嘴皮子的技术就够了。

真正的会说话，必须有丰富的人性、高密度的内容与恰当的应对能力，也就是拥有说话能力及高度综合能力的人。说话能力是生活在现代社会的每个人都必须学会的能力。

“谈吐的修养是做人的修养”，因此，说话能力应该和个人的涵养等量齐观，而不只是嘴上片面的技术。也就是说，不可光靠说话方法，而需用平常温和的言语表达出体谅，并具备让人回味无穷的内涵，才是所谓真正的说话能力。不流畅的言语也能打动人心，结结巴巴说出的话也有令人感动的。

善言者必先敢言

许多政治家、商人、名作家，甚至演员坦率承认自己不善言谈，每当交谈的话题一离开自己的本行，他们就感到自己像被挂在墙上似的，被冷落在一旁。

而更多的人却习惯于为自己开脱：“我口才不好，不会讲话。”他们有好多借口：

——我不知道该说些什么。

——别人不会感兴趣的。

——他们根本不听我说。

——我太害羞了。

——我就是喜欢听别人说。

——我怕让人家厌烦。

但是，所有这些借口都是站不住脚的。

任何事情都可能引起人们的兴趣，只要你能把它说得妙趣横生。曾经听过有人描述原子核的裂变，他讲得那么生动明晰，在场的12位对此一窍不通的外行，竟然全神贯注地听了半个钟头。

你并不是太害羞。害羞实际上就是以自我为中心，这样的人只是忙着考虑自己，因此对其他问题只能保持沉默。把你心里想的说出来，之后话题就会源源不断。

14 别人肯定不会拒绝听你说，除非你总是一副谦卑、疲倦的腔调，或者老是微声低语。改变这种说话方式，高声谈吐，用一句引人的话开场。如果您没把握做到，也可以采用一个简单的问题，如：“您是怎样到这里来的呢？”

就算你这样做了还是引不出什么话题，你至少可以说些能起到推进或鼓励作用的议论。“对，您说得很有道理。”“那么独到的想法我还从未听说过。”你很快就会感到这些“填空”的句子已经变成你交谈中很有效、几乎不可或缺的一部分了。

注意倾听良好的谈吐，你会看到那些谈话者都是热情洋溢，话锋锐利，生动引人，感情真挚，同时语言准确恰当。你会看到他们活跃积极，脸上带着自然的微笑，看上去精神焕发。开口交谈并不像你想象的那么难。



减轻说话紧张症的方法

不少人在众人面前说话时，表情十分不自然，除了容易怯场之外，还常常说出几句自己也没想到的难听的话或词汇，这令他们自己也大为吃惊。其实，导致这种原因的出现主要是缺乏训练和心理准备，通过下列训练法完全可以克服。

(1) 努力使自己放松的训练法。有的人说话时会突然呼吸紊乱，氧气的吸入量减少，头脑一时陷于痴呆状态，从而不能按照所想的词语说出来。

说话时按下列顺序发生是不正常的：怯场——呼吸紊乱——头脑反应迟钝——说支离破碎的话。因此调整呼吸会使这一情况恢复正常。

首先，让全身处于松弛状态，然后，静静地进行深呼吸，在吐气时稍微加进一点力气。这样一来，心就踏实了。另外笑对于缓和全身的紧张状态有很好的作用。笑能调整呼吸，还能使头脑的反应灵活，话语集中。

(2) 练习一些好的话题。在平时应酬中，我们可以随时注意观察人们的话题，哪些吸引人而哪些不吸引人，为什么？原因是什么？自己开口时，便自觉地练习讲一些能引起别人兴趣的事情，避免引起不良效果的话题。

(3) 训练回避不好的话题。哪些话题应该避免呢？首先应该避免自己不完全了解的事情。一知半解、似懂非懂、糊里糊