

当每句话都能掷地有声时，你一开口，这个世界就改变了！

会说才有 影响力



有影响力的人早就在用的口才艺术

李书恒◎编著

直插心窝的说话
魅力连卡耐基都
惊呆了！

在任何场合开口就能说重点，
你巨大的人气影响力必将征服这个世界
好口才说服人，好口才打动人，好口才影响人
有影响力的成功人士=85%的口才艺术+15%的专业知识

Huishuo
Caiyou Yingxiangli

光明日报出版社

会说才有影响力



有影响力的人早就在用的口才艺术

李书恒◎编著

Huishuo
Caiyou Yingxiangli
光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会说才有影响力 / 李书恒编著. — 北京: 光明日报出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5112-2897-0

I. ①会… II. ①李… III. ①语言艺术 - 通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第178358号

会说才有影响力

编 著: 李书恒

出 版 人: 朱庆

终 审 人: 温梦

责任编辑: 李娟

责任校对: 王思逸

封面设计: 陈国风

责任印制: 曹诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市文阁印刷厂

装 订: 三河市文阁印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 15

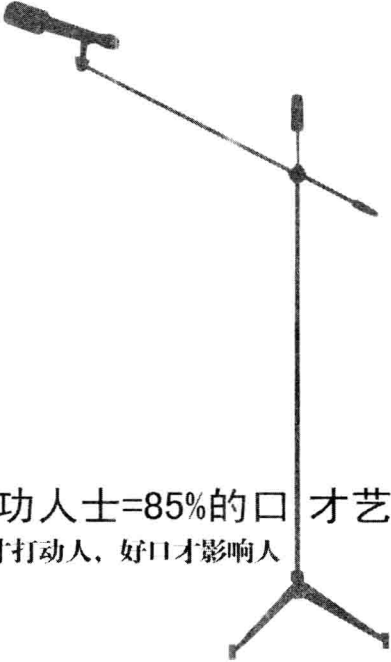
版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2897-0

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究



有影响力的成功人士=85%的口才艺术+15%的专业知识
好口才说服人，好口才打动人，好口才影响人

**在任何场合开口就能说重点，
你巨大的人气影响力必将征服这个世界**





前言

INTRODUCTION

中国第一位演讲学教授邵守义有一句名言：“是人才未必有口才，有口才必定是人才。”可见，口才之于人，是极为重要的。也有人说：“口才的力量，万夫莫敌，它比任何东西都有能力来统治这个世界。”这说明说话水平的高低，是决定一个人事业成败的一个很重要的因素。

现代社会，随时随地都需要沟通，而沟通就需要口才。口才能力强，就能妙语连珠，充分地展示自己，在交际场上如鱼得水，备受欢迎，容易得到他人的支持和帮助；反之，在与人沟通时，害羞胆小，难以启齿；或是词不达意，话说不到点子上；或是出言不逊，不经意间伤害到别人，则令人反感。

可能有人会说，我会说话，我也有好口才。事实并不如此。说话是一种很简单的技能，一个牙牙学语的幼儿经过训练就能说话；但是，想要把话说好、说得出色、在劣势时能为自己扭转局面、达到预期的目的，就不是简单地会说话能概括的了。

不过，这个事情是可以转变的，好口才可以通过刻苦训练得到的。古今中外历史上一切口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家。他们无一不是靠刻

苦训练而获得成功的。美国前总统林肯为了练口才，徒步30英里，去法院听律师们的辩护词，一边倾听，一边模仿；日本前首相田中角荣，年少时曾患有口吃病，但他并不因此而消沉，为了克服口吃，练就好口才，他常常对着镜子朗诵、慢读课文，纠正嘴和舌根的部位，几年如一日；英国戏剧大师、批评家和社会活动家萧伯纳，年轻时胆小而木讷，连拜访朋友都不敢敲门，常常“在门口徘徊20分钟后默默离去”，后来他鼓起勇气参加了一个“辩论学会”，不放过一切机会同对手争辩，渐渐地他敢于开口了……

现代社会，青年人如果具有良好的口才，无论是在职场追求晋升，还是在生活中交友待人，都一定会潇洒自如。因此，青年人有必要把训练口才作为自己必修的功课。

有鉴于此，我们出版了这本书。本书将从“为什么不敢说，为什么不会说”“一起开始口才训练课吧”“看人、看情况，说话是个技术活！”三个板块入手，每一小节都以生动的案例为切入点，理论与实际紧密结合，既向读者朋友详细介绍了青年人不敢说、不会说的原因，又展示了那些可以训练口才的方法，还针对一些特殊情况，介绍了需要掌握的语言技巧，为读者朋友提高说话的水平提供了一套实用、可行的方案。

本书详尽地阐述了让人敢说又会说的口才技巧，涵括了生活的方方面面，是相伴你一生的良师益友。它让你懂得练口才需要掌握哪些基本功和小诀窍，如何当众说话，怎么和亲人交谈，工作场合需要掌握哪些语言技巧……拥有了本书，你就可以轻松自如地遨游职场、行走社会了。

相信你阅读本书后，既能提升自己说话的技巧，又能锻造出众的口才，让你真正地做到敢说又会说！



目录

CONTENTS

第一篇 为什么不敢说，为什么不会说

问题1：到底是什么让你不敢说？

- ◎ 羞怯，它如何捆住了你的嘴？ / 2
- ◎ 着急是你“口吃”的罪魁祸首 / 4
- ◎ 词汇贫乏，你成了别人的笑柄 / 6
- ◎ 为什么紧张成了你的“拦路虎”？ / 8
- ◎ 内向：无法打开的心扉，无法打开的嘴 / 11
- ◎ “不愿说”的背后是借口还是自卑？ / 13

问题2：到底你的话哪里不妥了？

- ◎ 为什么你的沉默只是一文不值的“臭石头”？ / 16
- ◎ 喋喋不休，你让别人的耳朵长胛子 / 20
- ◎ 你在浪费口水，浪费他人的时间吗？ / 23
- ◎ “嗯”“对”“是”……为什么你只能附和别人？ / 25
- ◎ 你的话因不会“拐弯”而伤了别人 / 29
- ◎ 争芝麻，争针眼，这样无谓的争论你还要持续多久？ / 32
- ◎ 大话=谎话，吹破的牛皮你要拿什么补？ / 35

❖ 第二篇 一起开始口才训练课吧 ❖

第1课：好口才必备硬件：这些东西缺一不可！

- ◎ 胆量——迈出开口说话的第一步 / 38
- ◎ 自信——自信的话才是值得信服的话 / 41
- ◎ 态度——正确的态度导致正确的言论 / 45
- ◎ 准备——侃侃而谈的“热身运动” / 48
- ◎ 语调——抑扬顿挫才能演绎好风景 / 52
- ◎ 语速——不紧不慢才能紧扣人心 / 55
- ◎ 声音——给语言披件魅力的外衣 / 57
- ◎ 肢体语言——“此时无声胜有声” / 59

第2课：好口才基本功：多与人交流，进步无止境！

- ◎ 与人交流，通俗易懂是必须的！ / 63
- ◎ 条理清晰才能“说”出好话语 / 66
- ◎ 把握重点，要说就说到点子上 / 69
- ◎ 会准确用词才会准确说话 / 72
- ◎ 说话的分寸要把握好 / 75
- ◎ 话语中肯，言之有物 / 79

第3课：好口才强化术：一些小诀窍让你说话更出彩！

- ◎ 你不得不掌握的说话“修辞术” / 81
- ◎ 引经据典往往更有说服力 / 84
- ◎ 好话题胜过好方法 / 87
- ◎ 优美词汇是积累出来的 / 90
- ◎ 让话语“拐个弯”效果更好 / 93
- ◎ “停顿”是一门艺术 / 95
- ◎ 高明的承接技巧让谈话出现高潮 / 99
- ◎ 好的结束语为交谈画上完美句点 / 102

第4课：好口才美容术：让幽默风趣给你的口才“贴金”！

- ◎ 幽默可以助长你的人气哦！ / 106
- ◎ 要学会“反弹琵琶” / 109
- ◎ 自我解嘲调节气氛 / 113

- ◎ 来个“错误理解”，添点笑料 / 116
- ◎ “自相矛盾”，矛盾多多，快乐多多 / 119
- ◎ 巧用幽默化解尴尬 / 123
- ◎ 另类思维诞生幽默细胞 / 126

第5课：好口才“间谍”术：别光顾着自己说话！

- ◎ 5个小绝招撬开别人的嘴 / 130
- ◎ 做个倾听者也是一种享受 / 134
- ◎ 永远别去指责别人 / 137
- ◎ 互相争论不会有好果子 / 140
- ◎ 请记住别人的名字 / 143
- ◎ 要“顺毛摸”，不要“逆鳞捋” / 146

第6课：好口才额外小秘诀：找到对方的“死穴”再说话！

- ◎ 用十种好方法，说出你的“不” / 150
- ◎ 牵住对方的“牛鼻子” / 155
- ◎ 让你的说法充满“戏剧性” / 158
- ◎ 恰到好处地运用“借口” / 161
- ◎ 巧用故事攻破对方的心防 / 165

❖ 第三篇 看人、看情况，说话是个技术活 ❖

情境1：当众说话该怎么说？

- ◎ 一开场就要抓住人心 / 170
- ◎ 当众说话的小技巧有哪些？ / 173
- ◎ 上台演讲要注意什么？ / 176
- ◎ 谈判有哪些必胜小绝招？ / 178
- ◎ 面试的时候如何成功地推销自己？ / 182
- ◎ 会议总结要怎么总结？ / 186
- ◎ 救场如救火 / 188

情境2：与亲人交谈要怎么说？

- ◎ 如何与长辈说话？ / 192
- ◎ 如何让“不听话”的孩子“听话”？ / 194
- ◎ 如何同恋人相处？ / 197
- ◎ 夫妻之间该怎么说话？ / 200
- ◎ 怎样说服父母赞同自己？ / 203

情境3：工作交谈要怎么说？

- ◎ 与领导交谈有哪些讲究？ / 207
- ◎ 如何给上司提意见他才肯听？ / 211
- ◎ 和客户说话要注意什么？ / 214
- ◎ 批评下属是一门艺术？ / 218
- ◎ 赞美同事的话要怎么说？ / 221
- ◎ 安慰同事的技巧你掌握了多少？ / 224

第一篇

为什么不敢说， 为什么不会说



问题 1：到底是什么让你不敢说？

羞怯，它如何捆住了你的嘴？

哈佛大学心理学家杰罗姆·卡格恩说，有超过30%的人是害羞的，只是其中有很多人都不愿意承认。而羞怯往往也是好口才的一大杀手，它让你的“话”说不出嘴，从而成为生活和职场中的“隐形人”。

24岁的瑶瑶打扮时尚，相貌可爱，聪明伶俐，按理说应该会成为很多人的眼中“红人”。然而，无论是生活还是工作中，她总是默默无闻的，而且经常被人遗忘。

在公司里，大家从来没有见过瑶瑶主动和谁说过话，即使别人找她聊天，她也只会脸蛋红红地呆立一边，什么也说不出来，这样的聊天当然是无法继续了；会议上，老板让她汇报一下工作情况，她却坐立不安，紧张得心都快跳出来了，只会拿着报告单，像蚊子似的哼哼着……要不是因为她爸爸和老板是好

朋友，再加上她的工作能力还可以的话，可能她早就被公司扫地出门了。在公司，她不过是个“隐形人”而已，人人都把目光从她身上跳过。

对此，瑶瑶很苦恼，她很羡慕那些可以在会议上侃侃而谈、可以和同事谈笑风生、可以和老板促膝长谈的人，她讨厌自己的害羞，却又不知道该如何去摆脱这样的羞怯心理。

确实，当绝大多数人能够和谐地融入到公司的日常生活中时，那些因为害羞而不敢开口说话的人则成了异类。他们的目光四处游移，动不动就耸肩，常常坐立不安……他们很想开口证明自己，讲述自己，推销自己，但是，很多时候他们只会红着脸干坐着，什么也说不，什么也做不了。

然而，这是一个需要自我推销、靠嘴行天下的时代，怎么能让自己的羞怯心理捆住了自己的嘴，从而困住了自己的能力和魅力呢？那么，面对上述情况，我们又该如何克服自己的羞怯心理呢？

● 迷津导航 ●

消除你的孤独感

不要认为自己是被孤立的，是孤独的，要像身边的其他人一样去寻找朋友，寻找依托和帮助。这就需要你多参加各种社交活动，多和不同的人接触。那么多人当中总会有一个人让你乐于交谈，你就从这个人身上找到自信，找到认同感，从而让自己可以慢慢地开口和第二个人、第三个人、第四个人……说话。

进行想象训练

可以想象自己是完美的，能够非常漂亮地处理好一切问题；或者当你感到紧张羞怯时，就想想曾经听过的优美的音乐，看过的美丽的画面，越具体越好，慢慢地你就可以放松自己，放下羞怯了；或者经常想象如果处在最羞怯的场合中，自己该如何应对，在脑海里先预演一遍，这样会有助于你的临场表现。

专心听别人讲

专心听别人讲，可以让自己的注意力放在别人的话语上，能够顺着别人的

思路进行思考，从而忘记自己的羞怯，有的时候还可以在倾听的过程中发现别人的漏洞或新奇的地方，让你迫不及待地“有话”可说。

着急是你“口吃”的罪魁祸首

口吃无疑是世界上最奇怪、最复杂的疾病之一。千百年来，这种不痛不痒之症令多少人欲哭无泪。

正值壮年的萧鹏从小就患有口吃的毛病，这给他的生活带来了许多的困扰。

对于萧鹏来说，最难吐出的词便是他自己的名字。尤其在向陌生人介绍自己时，常常是结结巴巴了半天，对方被溅得一脸唾沫星儿，他却还在那姓氏上打转，让别人哭笑不得。每次介绍自己时，萧鹏都要费好大一阵工夫，这让他结交新朋友的概率比别人小了好多。

可是，萧鹏在生活中遇到的窘况却远远不止这些。有一次，他想打电话预订一份外卖，可是因为口吃，他半天都没有说出自己打这通电话的意图，搞得店员以为有人在搞恶作剧，于是狠狠地挂掉了电话。

而最叫萧鹏痛苦的经历发生在父母的金婚纪念会上。父母的许多朋友都赶来庆祝，萧鹏希望能当着众人的面向父母祝贺。于是，在宴会一开场，他便非常绅士地举着酒杯走向父母，他要向父母敬酒，然后说一些感激和祝福的话。然而，当他面对如此重要的场合时，心里一着急，口吃就变得更加严重了：“尊……尊……尊……尊敬……尊敬……的……的……的……”那些早已想好的话怎么也不说利索，一分钟过去了，他连父母的称呼都没有说完整。就这样，一场原本可以非常圆满的聚会，因为萧鹏蹩脚的开场而弄得场面尴尬。