

改变所有人**命运**的实用口才技巧，
让你能在任何场合说服任何人。

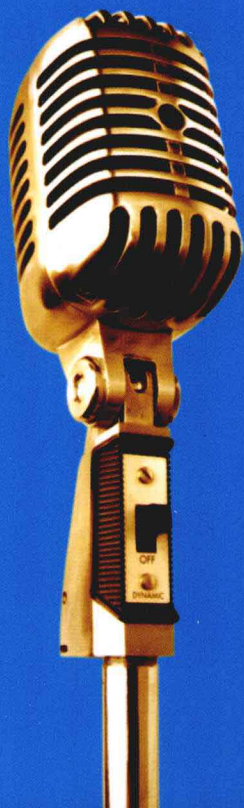
侯楠楠
◎ 著

魅力口才 是怎样练成的

让你受益一生的当众讲话技巧

◆卡耐基曾经说过：“世上没有天生站上台就能侃侃而谈的天才。当众讲话其实轻而易举，只要遵循一些简单而重要的原则和方法就行了。当然，还要训练。”

◆好口才并非与生俱来的，而是后天练就的。当众讲话是一个展示才华、促进合作的平台，是挑战更是机遇，所以我们必须敢讲、会讲，还要讲得好。



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

侯楠楠◎著

魅力口才 是怎样练成的

让你受益一生的当众讲话技巧



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

魅力口才是怎样练成的 : 让你受益一生的当众讲话技巧 / 侯楠楠著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013.6
ISBN 978-7-115-31971-5

I. ①魅… II. ①侯… 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102546号

内 容 提 要

本书以提高人们的当众说话能力为出发点, 采用理论和事例相结合的形式, 培养读者在公众场合的讲话能力。它将帮助你克服在公众场合发言的恐惧, 提高你讲话的质量, 并最终提升你演讲的效果。如果你能坚持按照本书的方法去做, 你将会逐步成为各个公共场合令人瞩目的明星。

◆ 著 侯楠楠
责任编辑 李士振
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 14
字数: 268 千字

2013 年 6 月第 1 版
2013 年 6 月北京第 1 次印刷

定价: 32.80 元

读者服务热线: (010)67189173 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

前言

你是否羡慕他人在讲台上口若悬河？你是否希望自己面对公众不再紧张？你是否期待将来能在不同场合畅所欲言？

现代生活的多样化，使得人们越来越多地参与各种公众活动，由此必然接触到各种当众讲话的机会。由于现行教育对人在公众语言表达能力上无法做到人人普及，因此，有很多人无法适应在大庭广众、在许多人的注视下公开发言。

在当今社会，当众讲话能力的高低直接影响到一个人日常生活的方方面面。作为一种与先天无关的能力，无论贫富贵贱，它完全靠后天的培养。同时，当众讲话也是实践性极强的一门学科，如果你不开口去训练，不找一切机会去实践，你在这方面要想取得超越和突破几乎绝无可能。

纵观那些杰出的政治家，他们无不是在当众讲话中传达自己理念的高手：

国父孙中山先生通过当众演讲，发起十余次革命起义，最终推翻封建统治！

伟大领袖毛主席通过当众演讲，团结全国各界爱国人士，最终建立新中国！

美国总统奥巴马通过当众演讲，宣扬治国方针，最终成为了美国历史上的第一位黑人总统！

这是一个激烈竞争的时代，这是一个展现个人语言魅力的时代！在人生的舞台上，一流的当众讲话能力将是您驰骋人生的制胜法宝。在古代，人们就认为“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”。到了近代，英国首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大！”无论是政界领袖毛泽东、列宁、克林顿，还是商界领袖韦尔奇、柳传志、张瑞敏、马云……古今中外绝大多数深具影响力的成功人士都是善于当众讲话的高手。

在日常生活中，有很多人在学习上名列前茅，在工作上出类拔萃，但每

当遇到在公众场合发言的时候，就不寒而栗。他们紧张、他们害怕、他们担心自己会因为讲不好而被别人嘲笑，而越是如此就越是在当众讲话时说不出口。要想在会议上侃侃而谈、慷慨陈词、树立领袖风采，要想在各种社交场合应声而起、畅所欲言、展现个人魅力，要想在下属和员工面前言谈得体、泰然自若、具备领袖风度，你就必须大胆去说，克服心理上的障碍，迈出那关键的一步。

同样是当众讲话，但为什么有的人讲话平平淡淡，而有的人讲话却能引起听众的巨大反响？别指望别人会有足够的耐心仔细听你讲下去，你必须一开始就引起听众的兴趣，针对他们的心理需求发言。当你即将当众讲话时，事前准备得越充分，你在台上说起来就越轻松。没有人会嫌好话多，适当的赞美听众更能提升他们对你所说话语的关注。即便是在公众场合有批评的言辞，也要注重其中的艺术。当你结束讲话的时候再加上一个精彩的结尾，这更能让人回味无穷。

当然，你的听众并不完全都是你的拥护者，总有诋毁你的人，总有厌恶你的人，总有想使你难堪的人。他们会抓住你的漏洞，进而攻击你，破坏你的讲话。面对可能遇到的各种危机，你就必须具备在讲话中快速应变的能力，及时弥补自己在语言上的缺失，巧妙地回击那些不怀好意的挑战。

本书以提高人们的当众讲话能力为出发点，采用理论和事例相结合的形式，涵盖了人们日常生活的各个方面，逐步培养读者在公众场合的语言表达能力。本书引用了大量的经典实例，特别是一些伟人、名人的精彩讲话，使读者能够更加深刻地领悟当众讲话的技巧和操作要点。

本书将帮助你克服在公众场合发言的恐惧，提高你的说服力，让你轻而易举地打动和说服他人；让你在竞岗竞聘时，镇定自如，发表富有感染力的演讲；使你在大庭广众之下发表富有鼓舞性的演讲，引发团队激情和凝聚力。如果你能坚持按照本书的方法去做，你将会逐步成为各个公共场合令人瞩目的明星。

目录

第一章 大胆去说，突破自身心理上的障碍

很多人在学习上名列前茅，在工作上出类拔萃，但每当遇到在公众场合发言的时候，就不寒而栗。他们紧张、他们害怕、他们担心自己会因为讲不好而被别人嘲笑。而越是如此就越是在当众讲话时候说不出口。虽然他们也羡慕别人能够侃侃而谈、羡慕别人能够慷慨陈词，也想改变自己，但总是很难克服心理上的障碍，迈出那关键的一步。在今天，当众讲话能力的高低直接影响到一个人日常生活的方方面面。现在，到了突破你的心理障碍，训练你讲话能力的时候了。

一、针对性的心理铸造 /2

消除当众讲话的恐惧心理 /2

练习站着的缄默 /3

练习随时开口说话 /4

练习命题随时演讲 /4

练习即兴发挥演讲 /4

二、当众讲话时的说话训练 /5

控制当众讲话的音量 /5

调节当众讲话的语调 /7

培养当众讲话的节奏 /8

控制当众讲话的语速 /9

拓展当众讲话的谈资 /10

三、当众用好体态语 /12

体态语在讲话中的作用 /12

体态语的运用原则 /14

姿态的运用技巧 /15

微笑的运用技巧 /18

眼神的运用技巧 /18

手势的运用技巧 /21

第二章 能说会道，抓住听众的注意力

当众讲话的机会很多人都有，但为什么有的人讲话平平淡淡，而有的人讲话却能引起听众的巨大反响？这里面最大的区别莫过于能否抓住听众的注意力。俗话说：“话不投机半句多。”别指望别人会有足够的耐心仔细听你讲下去，你必须一开始就引起听众的兴趣，针对他们的心理需求发言。只有打动了听众，引起他们的共鸣，你才有机会把你讲话的主旨传递给他们。要尊重你的听众，了解他们的想法，只有这样，你才能最终说服他们。

一、听众的兴趣是你讲话的方向 /26

明确当众讲话的动机 /26

幽默并不能够勉强 /28

不说无价值的话 /30

讲话材料的选择 /32

引用例子要具体形象 /34

二、针对听众的心理需求发言 /36

让听众受暗示的影响 /36

避开争论的话题 /38

如何打动听众 /39
如何引起共鸣 /42
让听众接受你的论点 /44

三、加强讲话主题的鲜明性 /47

确定讲话的目的 /48
少说专用词汇 /50
让听众听得懂 /51
让主题更加形象化 /53
让听众彻底了解 /56

四、如何说服你的听众 /58

尊重每一位听众 /58
获得听众对你的信任 /61
了解听众的想法 /63
用情感感染听众 /67
让讲话更具震撼力 /71

第三章 出口成章，让你的话大家都爱听

我们不难发现：同一个话题，有的讲话者台上滔滔不绝，台下听众兴趣索然；而有的讲话者在台上无病呻吟，台下听众昏昏欲睡。造成这一切的原因或许与讲话的内容有关，但更多的是讲话者的言语表达能力和语言操作艺术的差异。当众讲话，事前准备得越充分，你在台上说起来就越轻松。没有人会嫌好话多，适当地赞美听众更能提升他们对你所说话语的关注。即便是在公众场合有批评的言辞，也要注重其中的艺术。当然，当你结束讲话的时候别忘记来一个精彩的结尾，这更能让人回味悠长。长此以往，你的话自然大家都爱听。

一、准备得越充分，说起来越轻松 /76

精神好说话更有力 /76

穿着得体更有自信 /78

请听众集中在一起 /80

脸上照着充足的光线 /82

讲桌上不该放置杂物 /83

二、好话永远不嫌多 /85

赞美使听众产生亲和感 /85

赞美是最好的“润滑剂” /87

赞美别人要恰到好处 /89

让你的赞美真实可信 /91

避免赞美中的陈词滥调 /95

公开赞美更加有效 /97

三、公众场合的批评艺术 /99

当众批评要讲方式 /99

当众批评应遵循的原则 /101

给批评加一层“糖衣” /102

慎用公开批评 /104

让对方讲述他的看法 /105

四、会说话更会收话 /107

在听众印象最深刻时结束 /107

给结尾一个亮点 /109

突出重点的结尾 /111

一个绝妙的结尾 /113

及时收尾无遗憾 /115

第四章 能言善辩，应对各种危机和挑战

当众讲话并非总是一帆风顺，因为你的听众并不完全都是你的拥护者，总有诋毁你的人，总有厌恶你的人，总有想使你难堪的人。他们会抓住你的漏洞，进而攻击你，破坏你的讲话，以达到其目的。面对讲话时可能遇到的各种危机，你要镇静地面对尴尬的局面，静下心来快速应变，及时弥补自己语言上的缺失，巧妙地回击那些不坏好意的挑战，使你的讲话能够顺利地度过“雷区”从而取得本应该得到的效果。

一、冷静应对当面诋毁你的人 /120

镇定面对尴尬局面 /120

假装糊涂一笑而过 /122

温和相待柔绵有力 /123

错在自己坦率承认 /124

二、及时弥补语言上的缺失 /126

及时改口补失误 /126

不妨顾左右而言他 /128

转换话题要有过渡 /129

将错就错令人叫绝 /130

借题发挥表深意 /131

三、快速应变摆脱困局 /132

摆脱困局之假痴不癫 /132

摆脱困局之借局布势 /134

摆脱困局之以谬制谬 /135

摆脱困局之装聋作哑 /137

摆脱困局之以假当真 /139

摆脱困局之故作歪解 /140

四、巧妙反击，应对挑战 /141

把握反击的有效性 /142

针锋相对积极反击 /144

绵里藏针含而不露 /146

巧用幽默轻松谐趣 /147

弹出自己的潜台词 /150

适当沉默也是反击 /151

第五章 恰如其分，不同场合应对自如

日常生活中的人们，无论是各级领导干部，还是普通百姓，总要经常参加各种活动。他们或是举行各种会议，或是接待各方来客，或是主持大大小小的典礼仪式，或是参加各种宴会……毫无疑问，在这些社交场合，任何人都要讲话，当你在这些场合遇到当众发言的机会时，就是你一展风采，结识更多的朋友，展现自己言谈魅力的最佳时机。每个场合都有各自的特点，主动去表现自己，在不同的场合应对自如，你的人生将更加精彩。

一、竞聘就职的口才艺术 /156

知己知彼，有的放矢 /156

见解独到，出奇制胜 /158

语言朴实，以诚示人 /162

在自我表白中真情流露 /164

简洁明快，避免拖泥带水 /169

借“地”发挥以情动人 /171

二、集会活动的口才艺术 /173

感激每一份支持和关爱 /173

回顾往昔，缅怀先贤 /176

团体活动，积极表现 /178

发表感慨，思维创新 /179

三、展会发言的口才艺术 /183

清楚明白 /184

方法恰当 /185

解说有序 /187

平易朴实 /189

简明扼要 /191

娓娓道来 /193

四、典礼仪式中的口才艺术 /197

迎送致辞 /198

贺庆致辞 /202

答谢致辞 /204

祝愿致辞 /206

五、婚礼致辞的口才艺术 /208

妙语开场，渲染气氛 /209

借题发挥，别开生面 /211

幽默风趣，意味深长 /211

第一章

大胆去说， 突破自身心理 上的障碍

很多人在学习上名列前茅，在工作上出类拔萃，但每当遇到在公众场合发言的时候，就不寒而栗。他们紧张、他们害怕、他们担心自己会因为讲不好而被别人嘲笑。而越是如此就越是在当众讲话时候说不出口。虽然他们也羡慕别人能够侃侃而谈、羡慕别人能够慷慨陈词，也想改变自己，但总是很难克服心理上的障碍，迈出那关键的一步。在今天，当众讲话能力的高低直接影响到一个人日常生活的方方面面。现在，到了突破你的心理障碍，训练你讲话能力的时候了。

一、针对性的心理铸造

大凡不善于在众人面前讲话的人，在其诸多原因之中，最主要、最根本的因素是心理上的障碍，缺乏临场的心理训练。所以，要想当众讲话不紧张，首先要做的就是消除对当众发言的恐惧心理。平时应多练习随时开口说话的能力，有适当的机会就试一试。告诉自己，即便讲不好，也没什么大不了。

消除当众讲话的恐惧心理

西方有这样一句格言：“诗人是先天的，演讲家是后天的。”就是说，一个人的口才不是天生的，而是后天勤讲勤练练出来的。同样，当众讲话的能力也是练出来的。练，可以单独练，也可以请人指教练；可以对着少数人练，也可以对着多数人练；可以在非正式场合练，也可以在正式场合练。总之，要抓住一切机会练。而要这样坚持练下去，首先要克服一种心理障碍，即恐惧心理。可以说，初次登台讲话的人，往往都有这种恐惧心理。但是，这一障碍不消除，是很难练就一副好口才的。

英国现代杰出的现实主义戏剧家萧伯纳以幽默的演讲才能著称于世。可很少有人知道，他20岁初到伦敦时，却羞于见人，胆子非常小。若有人请他去做客，他总是先在人家门前忐忑不安地徘徊多时，而不敢直接按门铃。

有一次，一位朋友邀他参加学术者学会的辩论会。在会上他怀着一颗非常紧张的心站起来，作了有生以来的第一次演讲。

他讲完后，却受到别人的讥笑，他觉得自己充当了一个十足的傻瓜，蒙受了莫大的耻辱。此后，他发誓每星期都要当众演讲，人们在市场、教堂、学校、公园、码头……在挤满三四千听众的大厅或只有寥寥几人的地下室，都经常看到他慷慨陈词的身影。有人曾做过统计，在12年中，他的演讲竟达

1000 多次。

正像萧伯纳参加学术者的辩论会第一次演讲一样，畏惧、怯场是初次登台者的普遍心理。甚至许多大演讲家的第一次讲演也并非尽如人意，有的还出现过十分难堪、困惑的场面。国际工人运动杰出的女活动家蔡特金第一次演讲时，虽然早就做过细致准备，可一上台，“要讲的话一下子从脑子里全溜掉了，大脑出现了空白”。英迪拉·甘地夫人初次登台时，吓得连一点声音也发不出来，讲了点什么自己也不清楚。只听一个听众说：“她不是在讲话，而是在尖叫。”最后，她在一场哄堂大笑之中结束了讲话。美国著名作家马克·吐温谈起他首次在公开场合演讲时说，那时仿佛嘴里塞满了棉花，脉搏快得像在争夺赛跑银杯。英国政治家路易·乔治说，他第一次试着做公开演讲时，舌头抵在嘴的上膛，竟不能说出一个字。美国前总统福特初入政坛时，讲话结结巴巴，人们听起来很不舒服，因此，有人戏称他为“哑巴运动员”。

可见，畏惧、怯场是初次登台讲话者的普遍心理。然而，消除了这种心理障碍，经过后天的不断锤炼，终于练就雄辩之才，成为著名演讲家的，却比比皆是。

“冰冻三尺，非一日之寒。”我们不要只羡慕那些著名演讲家的卓越口才，而应该赞美和学习他们那种坚持不懈的意志，以及勤学苦练的精神，以他们为榜样，从现在开始，一步一个脚印地锻炼和提高自己的当众讲话能力。

练习站着的缄默

如果你对当众讲话十分怯场，那么先从最基本的能力开始训练。你首先不妨练习“站讲台”。因为很多当众讲话的场合中，说话者都是站着面对广大听众的。

你可以和家人互为听众轮流上场，也可让自己的几位朋友、同学、同事做自己的听众。你站在高于听众之处，目视听众而不开口，此时你的心理要进入讲话的感受之中，进行心理体验。

这一步练习是练“心”不练“口”，每次站立5~10分钟，由于可以不开口讲话，会减轻你的心理负担。这步练习直到你不觉得十分紧张为止。

练习随时开口说话

当你在人前站立心理上已适应之后，即可进入说话训练。

这时的讲话在内容和形式上，不要给予任何规定和限制。你要随心所欲，讲自己最熟悉的话。这时的你虽然心理上初步适应，但开口讲话还缺乏适应性锻炼，此时大脑或紧张或混沌一片，所以这一步练习只要求你能开口讲话就可以了，至于内容则可非常随意。

这一步是在练习“心”的基础上练“口”，讲话时间以3~5分钟为宜，慢慢逐渐加长。你和听众可现场交流对话，轮流演练，直到你可以在人前自如流利地讲话为止。

练习命题随时演讲

当你已经做到能够面对听众大胆开口的时候，即可进入命题演讲练习。不妨让别人提供不同的话题，你再针对话题大胆去说，想说什么就说什么，只求说出口，不必拘谨。

你和听众之间要反复交流，推敲你的有声语言和态势语言的力度、速度、表情等。此步练习以你在“台”上让听众听不出你是在背讲稿，也不是在“演”为目的，而是要求你达到能够真实自如、从容不迫地讲自己的心里话。

练习即兴发挥演讲

当你的临场心理和讲话能力都有了一定的提高后，便可进行较高层次的即兴演讲练习。你可以用抽签来确定演讲的题目和内容，抽签后给自己10分钟打腹稿的时间。

此时你的思维处于高速运转状态，这对于提高你的快速谋篇、遣词、造句是很必要的。由于此时你的心理处于“排练”的气氛中，所以对“失败”并不十分惧怕，也就有利于其发挥在正式当众讲话时难以全面发挥的内在潜力。

二、当众讲话时的说话训练

纵观那些杰出的政治家和演讲家的演讲过程，犹如一首动听的歌曲，让人回味无穷。所以，当众讲话要想取得良好的效果，就必须对讲话的音量、语调、节奏乃至语速进行有效的控制。平时宜多进行知识上的积累，这能使你有更多的谈资。

控制当众讲话的音量

在现实生活中，不乏声音洪亮的“高音男”，每当他们说话的时候总给听众一种“打雷”的感觉。与此相对，那些声音细小的人，每当他们发言的时候，人们总是需要竖起耳朵来听。这两种音量都会影响当众发言的效果。

如果你处于声音嘈杂的环境中，为了较好地表达自己的意图，不得已需要提高声音说话，但平时就没有必要大声说话。试想四周一片宁静，或树下谈心，或围炉叙旧，如果有人高声谈话是如何煞风景啊！在客厅里，过高的声音会使主人讨厌；在公共场合，同伴更会觉得难堪。

每个人的音量范围的可变性很大，有的高，有的低。说话时，尤其是在当众讲话时必须善于控制自己的音量。高声尖叫意味着紧张惊恐或者兴奋激动；相反，如果你说话声音低沉、有气无力，会让人听起来感觉你缺乏热情、