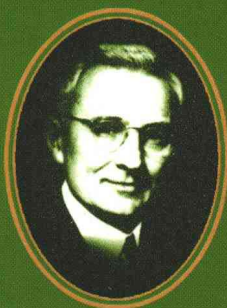


卡耐基学校教材

卡耐基中国读本，中国人的最佳读本

卡耐基说：“我曾经多次环球旅行，可是凭借语言的力量操纵全场听众的那种快乐，却是其他事物无法比拟的，因为它会使人有一种力量感，一种强劲感。”



卡耐基 口才突破

李瑾华◎编译



卡耐基说：“假如你的口才好，可以使人家喜欢你，可以结交好的朋友，可以开辟前程，使你获得满意。”



中国城市出版社



卡耐基 口才突破

李瑾华◎编译



中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基口才突破 / 李瑾华编译. —北京: 中国城市出版社, 2008.6 (2009.1 重印)

ISBN 978-7-5074-1993-1

I. 卡 … II. 李 … III. 口才学 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 078082号

责任编辑 杨郁(y13391809145@126.com QQ:515074332)

封面设计 朝圣设计·阿正

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市海淀区太平路甲40号(邮编 100039)

网址 www.citypress.cn

发行部电话 (010) 63454857 63289949

发行部传真 (010) 63421417 63400635

发行部信箱 zgcsfx@sina.com

编辑部电话 (010) 52732085 52732055 63421488(Fax)

投稿信箱 city_editor@sina.com

总编室电话 (010) 52732057

总编室信箱 citypress@sina.com

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

字 数 194千字 印张 18.75

开 本 787×1092毫米 1/16

版 次 2008年7月第1版

印 次 2009年1月第2次印刷

定 价 25.00元

献给永远追求卓越的您！

卡耐基学校教材编委会

主 编

黄久凌（北京卡耐基学校校长）

副 主 编

于本祥（北京卡耐基学校首席培训师）

常务编委

张 颖（北京卡耐基学校亚运村分校校长）

王泉水（北京卡耐基学校国贸分校校长）

卢连德（北京卡耐基学校丰台分校校长）

吴云川（北京卡耐基学校广州分校校长）

田卫东（北京卡耐基学校郑州分校校长）

乔彦臣（北京卡耐基学校大连分校校长）

韦 岩（北京卡耐基学校沈阳分校校长）

鲁兆武（北京卡耐基学校济南分校校长）

王 惠（北京卡耐基学校太原分校校长）

张建霞（北京卡耐基学校南京分校校长）

岳邦俊（北京卡耐基学校宁波分校校长）

林 纓（北京卡耐基学校南宁分校校长）

赵永梅（北京卡耐基学校呼和浩特分校校长）

程远航（北京卡耐基学校乌鲁木齐分校校长）

李 光（北京卡耐基学校河南新乡分校校长）

编 委

肖淑珍 李瑾华 李明强 刘业奉 温学民 武步跃 张其金

苗志坚 李立刚 李 静 李玉玲 杨全莹 孙宗良 周成功

宗慧娟 薄春艳 李 鑫 石宇凡 左亚平

出版说明

1999年12月24日,经北京市教委批准,北京卡耐基学校正式成立。经过近10年的不懈努力,北京卡耐基学校现在已经形成了以北京卡耐基学校为中心、以各大中心城市分校为支撑的办学体系,创建了独具特色、初具规模,旨在提高成人素质的办学单位。

从筹备之初到卡耐基学校正式成立,卡耐基学校一直高度重视师资培养、教材建设等重大问题。经过不断总结、不懈努力、不断完善,十年磨一剑,在中国城市出版社的大力帮助下,卡耐基学校现已拥有了自己的教材:《卡耐基口才突破》、《卡耐基交际训练》、《卡耐基心态调理》。

为什么要把卡耐基学校的教材分为这样三种呢?

美国著名成功学家拿破仑·希尔曾经说过:“卡耐基成功学的三大基石是口才、交际和心理。口才是成功的基础,交际是成功的条件,心态是成功的保证。谁能在卡耐基的著作中梳理出这三个方面的内容,谁就把握住了卡耐基成功学的精华。”

这个工作,卡耐基没来得及做,拿破仑·希尔没亲自做;按照拿破仑·希尔这个思路,我们决心全力以赴尝试着去做。遍访各路英才,四处寻找资料,确定教材宗旨,确定写作思路,编制撰写提纲,最后统一意见,根据“口才”、“交际”、“心理”三大



卡耐基口才突破

KaNaiJiKouCaiTuPo

主题，编撰“卡耐基学校教材”——《卡耐基口才突破》、《卡耐基交际训练》、《卡耐基心态调理》。

卡耐基学校教材的编撰工作遵循以下原则：

第一，忠实卡耐基，发展卡耐基。

“忠实卡耐基”，就是按照卡耐基的基本观念、方法和材料进行阐述，不添油加醋，不无中生有。凡是卡耐基的思路、方法和材料，都尽量保持原汁原味，目的是让读者了解一个真实的卡耐基。“发展卡耐基”，意思是说，卡耐基的思路、方法和材料毕竟是五十多年甚至是近百年前的东西，社会在进步，科学在发展，所以，在这三本书中，与时俱进地发展了卡耐基的思想，改进了卡耐基的方法，同时也增加了新的材料。

第二，叙述汉语化，文化中国化。

卡耐基的图书很多，但由于历史、地域文化差异原因，在不少方面妨碍读者有效阅读，其中有语言方面的，有文化方面的，因此，“卡耐基中国读本”——卡耐基学校教材，叙述尽量汉语化，文化贴近中国化。

第三，循序渐进，简明实用。

所谓循序渐进，就是按照教材的要求，让读者能够由浅入深、逐步深入，达到了解卡耐基的思想、学会卡耐基的方法的目的。在这套教材中，虽然没有刻意强化概念的系统阐释和知识的系统介绍，但我们力争体现了“一看就能懂，一懂就能用，一用就有效”的特点。

我们将开展有关的卡耐基口才、交际和心态的培训和咨询，共同推进“卡耐基中国化”进程，不断提高这套教材的质量，欢迎您的积极参与，电子邮箱：meyem@126.com。

北京卡耐基学校校长 黄久凌

2008年5月于北京



目录

第一篇 突破心理障碍

卡耐基说：“我曾经多次环球旅行，可是凭借语言的力量操纵全场听众的那种快乐，却是其他事物无法比拟的，因为它会使人有一种力量感，一种强劲感。”

第一章 克服畏惧

- 01 树立信心，不要吓唬自己 /3
- 02 有备无患，不要临阵磨枪 /8
- 03 积极思维，锻炼意志力 /11
- 04 正面暗示，克服自卑感 /16

第二章 大胆参与

- 05 树立雄心 /21



卡耐基口才突破

KaNaiJiKouCaiTuPo

06 调动欲望 /31

07 勇于实践 /34

08 坚持不懈 /40

第三章 培养习惯

09 表达真诚 /43

10 显示热情 /50

11 和谐气氛 /55

12 善于倾听 /60

第二篇 奠定说话基础

哈佛大学校长艾略特博士说：“在淑女或绅士的教育中，我认为只有一项必修的心理技能，那就是正确而优雅地使用母语。”

第四章 积累知识

13 读书 /67

14 练声 /78

15 阅读 /81

16 背诵 /83

第五章 培养能力

17 复述 /87

18 表演 /88





19 模仿 /91

20 描述 /93

第六章 突出重点

21 认清对象 /95

22 把握时机 /102

23 寻找共识 /110

24 言语生动 /114

第三篇 营造沟通氛围

卡耐基说：“如果我们想交朋友，就要先为别人做些事——那些需要花时间、体力、体贴、奉献，才能做到的事。”

第七章 创造条件

25 搜集身边的故事 /119

26 阐述熟悉的内容 /125

27 选择有效的题目 /129

28 适应听众的需要 /133

第八章 营造氛围

29 自然的氛围 /137





卡耐基口才突破

KaNaiJiKouCaiTuPo

30 赞美的氛围 /139

31 表扬的技巧 /140

32 发现兴趣点 /143

第九章 改善关系

33 让对方发表意见 /149

34 说对方爱听的话 /151

35 把命令变为建议 /152

36 把交际当成训练 /154

第四篇 练习说话技巧

卡耐基说：“多数人都拥有自己不了解的能力和机会，都有可能做到未曾梦想的事情。”

第十章 这样说话更有趣

37 比喻比拟法 /163

38 引申归谬法式 /166

39 排除自我法 /169

40 背理巧解法 /170

41 幽默调侃法 /172

第十一章 这样说话更有效

42 集中说话的内容 /187





- 43 挖掘话题的深度 /189
- 44 胸有成竹的演讲 /194
- 45 做好准备才发言 /199

第十二章 这样说话更和谐

- 46 说话中发现个性 /207
- 47 交谈中措词得体 /215
- 48 调动好奇心 /221
- 49 减少冲突性 /227

第五篇 发挥口才威力

卡耐基说：“假如你的口才好，可以使人家喜欢你，可以结交好的朋友，可以开辟前程，使你获得满意。”

第十三章 口才是催化剂

- 50 善于聆听 /233
- 51 求同存异 /239
- 52 硬话软说 /243
- 53 学会道歉 /245

第十四章 口才是润滑油

- 54 减少批评 /249
- 55 杜绝辩论 /256





卡耐基口才突破

KaNaiJiKouCaiTuPo

56 不信口开河 /260

57 不指责别人 /265

第十五章 口才是通行证

58 借口传言 /269

59 识破诡辩 /272

60 临场的作用 /277

61 口才的威力 /286



第一篇 突破心理障碍

卡耐基说：“我曾经多次环球旅行，可是凭借语言的力量操纵全场听众的那种快乐，却是其他事物无法比拟的，因为它会使人有一种力量感，一种强劲感。”



第一章 克服畏惧

爱默生说：“恐惧较之世上任何事物更能击溃人类。”正因为如此，卡耐基认为，消除恐惧与自卑感是掌握说话技巧的最好方法之一。

01 树立信心，不要吓唬自己

会说话不是天生的，但有时一个人的心理、性格等也会影响口才的发挥，那就要学会挣脱这方面的羁绊和束缚。只要是会说话的人，都能成为口才的行家。可很多人因为心态的问题，视说话为畏途。卡耐基的口才训练，起步就是训练一个人的心态。

卡耐基之所以能够成为世界级著名人物，与他的口才推广关系十分密切。他一生的大部分时间都在训练人们的口才。他所遇到的问题，几乎都是人们害怕说话，特别是害怕当众说话。因此，卡耐基的首要工作就是帮助人们克服畏惧说话的心理，培养勇气和信心。

有人曾经在很大的范围内进行调查，问题是：“你最怕什么？”

答案很多，有人怕蛇，有人怕鬼，有人怕猛虎……怕蛇的，很多都是因为不了解蛇的特性所致；怕鬼的，谁也没有见过



卡耐基口才突破

KaNaiJiKouCaiTuPo

鬼，只是一种并不存在的恐惧而已；至于怕猛虎的，更是一场虚惊，因为如果不是人类用强硬的手段加以保护，要不了多久，老虎就会从地球上消失。还是靠数字说话，居然有 78% 的人最怕当众说话，而其他的“最怕”中没有一项超过 10%。

害怕当众说话并不是某一个人的心理，在不同程度上，大多数人都存在害怕当众说话的心理。

卡耐基的调查发现，在大学生中，第一次上台当众说话时，80%~90% 的人都有一定的恐惧感。而在卡耐基口才训练班里，课程开始时有惧怕心理的人几乎是 100%。正因为有恐惧心理，他们才来参加卡耐基的训练班。

“心有所恐惧，则不得其正。”就像有些人见了官就害怕，说话全结巴了，还怎么能保持良好的心态呢？在武林中有个谚语：三分能力，七分胆量。讲的就是见刀枪而不恐惧，从而保持良好的心态，只有如此才能发挥出自身的武功，所以有胆有识才是良好的行为规范。

事实上，说话并不可怕，关键是怎么克服害怕说话的畏惧心理。

在克服怕羞方面，卡耐基是最有经验的。甚至可以说，在卡耐基的众多经验中，最基本的经验就是善于克服恐惧和怕羞。他经常告诫别人：你要学会假设你的听众都欠你的钱，人人都在要求你宽限几天。这样，你就是神气十足的债主，他们就是欠债的穷人，所以你没有任何理由怕他们。练习在公共场合说话是最好的一种方法，不仅可以克服自己的不安，而且还有助于建立勇气和自信。

卡耐基讲过这样一个故事：

有一次，他去参加卡耐基训练班毕业聚会。

在这个聚会上，一个毕业生当着两百多人说：“卡耐基先

