



Dale Carnegie
Koucaixue

戴尔·卡耐基 口才学

戴尔·卡耐基（著）/ 杨东（编译）

超值最新版

DALE
CARNEGIE

CHAO ZHI ZUI XIN BAN

迄今为止最具影响力的励志之作

经典中的经典

全球数十种语言版本
出版发行

用你的双手创造财富
用你的思想吸引财富

吉林大学出版社



Dale Carnegie
Koucaixue

戴尔·卡耐基 口才学

戴尔·卡耐基（著）/ 杨东（编译）

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

戴尔·卡耐基口才学/杨东编译. —长春: 吉林大学出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5601-4169-5

I. 戴… II. 杨… III. 口才学—通俗读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 049912 号

书 名: 戴尔·卡耐基口才学
作 者: 杨 东
责 任 编 辑: 王世林
责 任 校 对: 王世林
出 版 发 行: 吉林大学出版社
社 址: 长春市明德路 421 号
邮 编: 130021
发 行 部 电 话: 0431-88499826
网 址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn
印 刷: 北京龙跃印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 毫米 1/16
印 张: 16
字 数: 200 千字
版 次: 2009 年 4 月 第 1 版 第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5601-4169-5
定 价: 28.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

美国的戴尔·卡耐基是享誉世界的人际关系大师。他的作品在全世界拥有广泛的读者。

卡耐基很早就从事成人教育。对于成人而言，一项重要的能力就是口才——沟通的艺术，在众人面前讲话的艺术。

我们许多人都要与人沟通，都要表达自己的思想。但许多人却又不会当众讲话，当众表达。特别是在大庭广众的会议上。

为了解决这个问题，最好的方法是进行训练。通过训练掌握当众讲话的艺术。卡耐基给了我们重要的方法，很简单的方法。这些方法就体现在这本《卡耐基口才学》之中。

在本书中，卡耐基没有教我们深奥的哲理，也没有教我们无用的技巧。而是秉承顺其自然的法则，通过简单的练习，就可以提高自己的演讲水平，提高自己沟通能力，在社交上成为一个有口才，受欢迎的人。

这样的能力是每一个渴望成功的人都非常需要的。

编 者

2009年5月于北京

卡耐基



目 录

第一章 成功演讲的基本原则	1
成功演讲的四条指引	1
从四个方法培养演讲自信心	15
成功演讲的三个简单原则	26
第二章 关注听众	37
从五个方面做好讲演准备	37
赋予演讲生命力的三个妙招	58
与听众一起感受的五个方法	65
第三章 如何成功发表即席演讲	77
打动听众的“魔术公式”	77
表达清楚的五个要诀	90
说服力演讲的秘诀	106
即席演讲的技巧	117
第四章 沟通的艺术	125
演讲时应该注意的态度	125
丰富你的词汇	142
注意演讲时的台风	157



第五章 语言的挑战	172
如何介绍和答谢	172
长时间演讲的安排	182
充分运用自己学习的演讲技巧	222
附录：如何增强记忆力	232
方法一：印象	233
方法二：重复	239
方法三：联想	241

卡耐基



第一章 成功演讲的基本原则

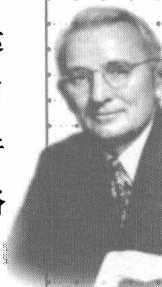
一个人的口才及演讲水平，对于事业成功是至关重要的。那么，如何能够成为一个高明的，优秀的演说家，本章指引你掌握一些基本原则，这些原则是你学会演讲的行动指南。

成功演讲的四条指引

世界上并没有什么天生的演讲家。你只要遵循以下简单但十分重要的规则，当众说话也会变得轻而易举。

1912年，也就是“泰坦尼克号”客轮在北大西洋冰海沉没的那一年，我开始教授当众演讲的课程，至今已有五十多万人毕业了。

我演讲教程的第一堂课是示范表演，先请一些学员上台讲一讲自己来上课的原因，以及自己期望从这种训练中获得什么。人各一辞，众说纷纭，表达方式迥然相异；但令人诧异的是，大多数人的原因和基本需求如出一辙：“面对众人讲话时，我觉得浑身不自在，总是担心自己说错话，这使我不能集中精力思考，不能清晰地表达自己的想法，甚至都不知道自己究竟在说些什么。我希望通过学习增强自信，能随心所欲地思考问题，有逻辑地归纳自己的思想，并能泰然自若地当众站起来演讲，在商场或社交场合侃侃而谈，思路



清晰又富有语言魅力。”

这番话听起来不觉得很耳熟吗？许多人都曾有同样的心有余而力不足的感觉。每个人都希望自己能够口若悬河、侃侃而谈，令人折服，哪怕是花再多的钱也愿意。现在你正翻开此书，说明同样希望获取成功演讲的能力。



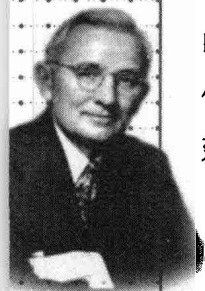
如果你站在我面前，我想你一定会问：“卡耐基先生，你真的认为我能培养出自信，面对人群口齿流利地和他们讲话吗？”

我一生的精力几乎全部都放在致力于帮助人们消除恐惧、培养勇气和增强信心上了。在我举办的培训班上发生的种种奇迹，可以写上好几十本书。因此，问题不在于我是否“真的认为”，只要你根据书中的方法和建议去练习，一定能够做到。

为什么站在听众面前，无法像独自坐在家里那样冷静地思考？为什么站起来面对听众讲话，胃部就会翻腾，身体就会颤抖不止。难道这些问题我们都无法克服吗？而事实上，这些问题是可以克服的，训练会逐渐消除你面对听众时的恐惧，并带给你充分的自信。

这本书将帮助你达到这一目标。它不是一本平常的教科书，它既不罗列一堆说话技巧，也不教发声、发音，而是全力以赴用具体的方法来训练成人成功演讲。它以你现有的基础作为起点，逐渐使你成为自己想做的人。你所需要做的就是合作——学习书中的种种建议，并将它们应用于一切说话场合，并且坚持不懈。

如果你想快速了解本书的梗概，请注意以下四条指引：



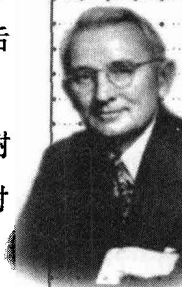
一、学习他人的经验，激发自己的勇气

无论是否处于被囚禁的状态，没有哪一种动物是天生的大众演讲家。人类历史的某些时期，当众讲演是一门精致的艺术，必须谨遵修辞法和优雅的演讲技巧，那时想成为一名优秀的演讲家十分艰难。而今，我们却将当众演讲看成一种扩大的交谈。以往边说边唱的演讲方式和如雷贯耳的声音已经永远消失了。人们无论是在与他人共进晚餐时，还是在教堂中做礼拜、在家里看电视时，更愿意听到一些率真的话，彼此之间根据世事常理思考，诚挚、专心致志地讨论问题，而不是对着我们大放厥词。

当众演讲并不是一门封闭的艺术，也不像许多教科书中所说的那样，只有经过多年的美化声音和极艰苦的修辞学训练之后才能取得成功。我的教学生涯几乎全部是在向人们证明一点：当众说话其实并不困难，只要遵循一些简单而重要的规则就可以了。1912年，我在纽约市一百二十五街的青年基督协会开始从事教学工作时，对此和学生们一样无知懵懂。早期我的教育训练方法，和自己在密苏里州的华伦堡上大学时接受的教育方式大同小异。但很快我就发现自己走上了歧路：我竟然将那些商界人士当成大学一年级新生来教育了。我发现以韦伯斯特、柏克匹特及欧康内尔（注：以上人物皆以演讲著称）为例，一味模仿，毫无裨益。我所教授的学生需要在商务会议中有足够的勇气站起来，向与会者作一番明晰、连贯的报告。于是，我将教科书全部抛弃，站在讲台上，用一些简单的概念，和那些难兄难弟们埋头苦干，直到他们的报告词达意尽、深入人心为止。这种方法果然取得了一定的效果，以至于他们毕业后希望再回来，希望学习更多的东西。

希望大家能有机会到我家里看看世界各地的学员寄来的感谢函。这些信有的来自企业界的领袖们，他们的大名常见于《纽约时

卡耐基



报》和《华尔街日报》，也有来自州长、国会议员、大学校长和娱乐圈的明星，还有企业中已经接受训练和尚未接受训练的主管人员、技术纯熟和生疏的工人、工会会员、大学生和职业女性等，当然更多的则是来自家庭主妇、牧师、教师，他们都是一些默默无闻的普通人。所有这些都觉得自己需要足够的自信心，需要有在公开场合中表达自己思想的能力，以便让人接纳自己。那些取得一定成效的人，实现自己目标的人心怀感激，特意写信给我表示谢意。

在我开始酝酿这本书的写作计划时，有一个人立刻就闪现在脑海里，在我所教过的数千名学员中，他对我的影响颇大。根特，一名成功的费城企业家，参加训练班不久就邀请我共进午餐。餐桌上，他倾身向前对我说：“卡耐基先生，我曾有许多在公众场合说话的机会，但在潜意识中总是试图躲避与人正面交流。但现在我已当选为大学董事会主席，必须经常主持各种会议。我担心自己在迟暮之年是否还能学会当众说话？”

在我的训练班上有许多像他这样的人，他们经过一段时间的训练取得很大的成效。为此，我以自己的经验向他保证他一定能取得成功。

三年后，我们在企业家俱乐部共进午餐时再一次相遇。同一餐厅，同一张桌子，我们又谈起从前说过的话。当我问及我的预言是否已经实现时，他微微一笑，从口袋中掏出一本红色小笔记本，上面记录着他未来几个月预定的演讲日程表。“有能力作这些讲演，讲演时所获得的快乐，以及我对社会能够提供更多的服务……这些是我一生中最为高兴和满足的事。”他很自豪地说道。

事情远不仅仅如此，根特先生还十分得意地告诉我，他所在的教区曾邀请英国首相前来费城发表演讲，负责向听众介绍这位杰出政治家的人就是根特先生。而三年前他还在这张桌子旁倾身问我，有朝一日他是否能够当众畅谈如流？



●戴尔·卡耐基口才学

他的演讲技巧取得了如此神速的进步是否超出寻常？不！类似根特先生这样成功的事例成千上万。再举一个例子，几年前，布鲁克林的一位医生——我们姑且称之为寇蒂斯大夫，前往佛罗里达州度假，其度假地距离著名的棒球队——巨人队训练场不远。作为一名热心球迷，他经常去看他们打球，渐渐地他就和球员成为了好朋友。

有一天，他被邀请参加一次球队宴会，在侍者送上咖啡和点心之后，一些著名的客人被请上台讲话。在没有任何事先心理准备的情况下，他听见宴会主持人说：“今晚有一位医学界的朋友在场，我们欢迎寇蒂斯大夫上台给我们谈谈棒球队员的健康问题。”

对这个问题他是否有充分的准备呢？当然有。他可以算得上世界上对这个问题准备最充分的人——他是研究卫生保健的，已行医三十多年。他可以坐在椅子上与周围的人侃侃而谈，甚至谈上一个晚上。但是，如果让他站起来，面对一群人讲同样的问题，却是另一回事。他心跳加速，吓得不知所措。他努力试图沉静下来，然而心脏仿佛就要停止了跳动。他一生从未作过公开演讲，面对众人，脑海中的种种思想仿佛都长着翅膀飞走了。

该如何面对呢？参加宴会的人都在鼓掌，全都注视着他。他摇摇头，表示谢绝，却引来了更热烈的掌声。“寇蒂斯大夫！演讲！演讲！”听众的呼声越来越大。

在这种极其沮丧的情绪支配下，他知道自己一旦站起来演讲一定会失败，甚至可能连五六个完整的句子都讲不出来。他站起来转过身背对着自己的朋友，默默地走了出去，深深陷入难堪和耻辱的心理之中。

一回到布鲁克林，他做的第一件事就是报名参加我的演讲训练课程——他再也不愿意陷入哑口无言的困境中了。

类似他这样的学生，是老师最乐意碰到的。因为他有迫切的需



要，渴望提高自己当众演讲的能力。这种愿望是如此坚定，使他毫无怨言地刻苦练习，不遗漏任何一课。

努力带来的进步令他自己都感到惊讶，结果超出了他的希望值。上完第一阶段的课程，他紧张的情绪就消失了，信心越来越强。两个月后，他已成为班上的明星演讲家，并且开始接受邀请到各地演讲。现在，他变得十分喜欢演讲时那份欣喜的感觉和所获得的荣誉，更庆幸自己在演讲过程中结交到更多的朋友。

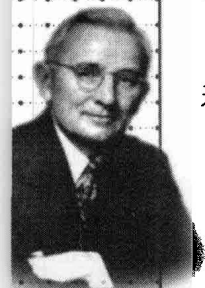
纽约市共和党竞选委员会的一名委员，在听过寇蒂斯大夫的一次演讲之后，立即邀请他到全市各地为共和党发表竞选演讲。如果这位政治家知道，就在一年前，这位演讲家曾经因害怕面对观众而张口结舌，在羞愧之中不得不离开一个宴会，那他一定会大吃一惊的。

想获得自信、勇气和面对公众发表演讲时冷静而清晰思考的能力，并不像大多数人所想象的那么困难——甚至可能不到其十分之一的困难。如同学习打高尔夫球一样，只要有充分的愿望和恒心，任何人都可以发展出自己潜在的能力。

还有一个例子是这样的：已故的顾立区公司董事长大卫·顾立区，有一天来到我的办公室对我说：“在我一生中，每一次面对众人讲话总是惊恐万分。而身为董事长又不能不主持开会。董事们已彼此熟悉，大家围桌而坐谈话时，我能够对答如流，毫无障碍。然而一旦站起身，我就会有一种莫名奇妙的惊恐感，一个字也说不出。这种情形已持续多年了，已十分严重了，我都担心你是否能给我一些帮助。”

“噢，”我说，“既然你对我是否能帮助还表示疑惑，为什么还要来找我呢？”

“因为有一个原因，”他回答道，“我有一个专门负责处理私人账目的会计师，是一个十分害羞的家伙。他进自己的办公室时必须从



我的办公桌前走过。多年来，他一直都是蹑手蹑脚、小心翼翼的，眼观地面不敢抬头，也难得说一个字。但是，最近他却改头换面，变得神采奕奕，走进办公室时抬头挺胸，并且大大方方地向我道早安。我对他的这种改变表示惊讶，于是问他是什么促成了这种改变，他告诉了我参加你的训练课程一事。正是因为那个家伙身上的改变让我来寻求您的帮助的。”

我对顾立区先生说：“定期来上课，并且严格按照我的要求做，不出几个星期，你就会喜欢在大众面前讲话了。”

“如果你真的能改变我，”他回答说，“那我可就要成为全国最快乐的人之一了。”

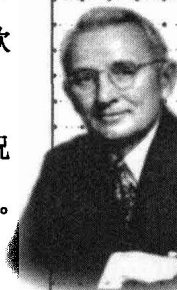
他坚持上课并且进步神速。三个月后，我邀请他参加在阿斯特饭店舞厅举行的一个三千人聚会，希望他谈一谈自己是如何从口才训练课程中获益的。他对自己不能前来表示歉意，因为事先有约了。但是第二天，他又打电话给我说自己要来：“我把约会取消了。为你讲演是我欠你的。我要告诉听众训练带给我的助益，借自己的故事来激励人们祛除残害他们生命的恐惧。”

我给他两分钟演讲时间，结果面对着三千人，他足足说了十多分钟。

类似的奇迹，我亲眼目睹过不下数千起。许多的人生由于这项训练而彻底改变。一些人在职场获得了梦寐以求的提升，另一些人则在商场上大获其利。有时候，一场演讲就足以使事情大功告成。玛利欧·拉卓的故事就是这样。

几年前，我十分意外地收到一封来自古巴的电报。电报上说：“除非你拍电报来阻止我，否则我立即来纽约接受讲演训练。”落款是玛利欧·拉卓。我不知道他是谁，也从来没有听说过。

拉卓先生来到了纽约，他告诉我说：“哈瓦那乡村俱乐部要庆祝创建人五十岁生日，安排我在晚会上担任主持，并为他颁发纪念杯。



我虽然是一名律师，但从未公开发表过演讲。一想到要面对众多的来宾，我简直害怕极了。在这样隆重的社交场合，如果事情办砸了，我和太太该多难为情啊！这会大大影响我在朋友面前的形象。为此，我特意从古巴赶来向你求援。但我只能停留三周时间。”

在三周时间里，我让玛利欧从这个班换到另一个班，每天坚持发表三四次演讲。回到古巴之后，他在哈瓦那乡村俱乐部盛大宴会上发表了一场精彩绝伦的讲演。对此，《时代》杂志在国外新闻栏目中进行了特别报道，称誉他为“银舌雄论家”。

听着像是奇迹，是不是？它的确是一个奇迹——20世纪克服恐惧的奇迹。

二、牢记自己的目标

以上根特先生曾提到，他所掌握的当众演讲的技巧带给他莫大的乐趣，这正是我认为他之所以能取得成功的原因（我认为这一因素远比其他因素更重要）。他的确是遵循我们的指导，毫不松懈地完成所交代的任务。但是，我相信他之所以如此，完全是出于自我需要，是出于希望成为成功的演讲家的愿望。他将自己投入未来的形象中，然后努力使其梦想成真。

集中全部注意力，时刻不忘自信与侃侃而谈的演讲能力对你有多么重要；想想由此而结交的朋友在社交上对你的重要性；想想自己为大众、社会服务的能力将会大增；想一想它对你的人生和事业所造成的影响……一言以蔽之，它将为你增添某种领袖气质。

国家现金注册公司理事会会长、联合国教科文组织主席艾林在《演讲季刊》中写了一篇题为《演讲与领导在事业上的关系》的文章。文章中说：“干我们商业这行的历史中不少人是借着讲坛上的杰出表现而蒙器重的。许多年前，有位青年，当时是堪萨斯州一处小分行的主管，在作了两场精彩无比的讲演之后，今天已是我们的副



总裁，管理业务的拓展。”而我刚好还知道，这位副总裁正是当今的国家现金注册公司总裁。

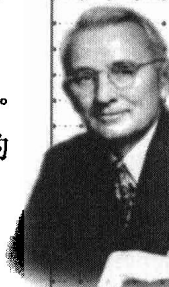
能从容不迫地站起来面对听众侃侃而谈，会使你的前途变得不可估量。在我的训练班里，有一位名叫亨利·柏莱斯通的学员，是美国舍弗公司的总裁。他曾说过这样的一句话：“和人们进行有效的交谈，并赢得他们的合作，是每一个正在努力追求上进的人所必须具备的一种能力。”

想一想当你充满了自信，站起来与听众共同分享自己的思想和感觉时，是多么满足和舒畅啊。我曾多次环球旅行，但是用语言的力量影响全场听众的那种快感，却是其他事物难以比拟的。它能给你带来一种力量感、一种强劲感。一位毕业生曾这样说：“发表演讲的最初两分钟即使挨鞭子也无法开口；但到临结束的前两分钟，我宁可吃枪子儿也不愿停下来。”

现在就闭上眼睛想象一下：面对着可能的听众，充满自信地迈步走上讲台，听听你开场后全场的鸦雀无声，感觉一下在你深入浅出的一语中的时听众的全神贯注，感受你离开讲台时掌声的热烈，并微笑着接受大家对你的赞赏。

哈佛大学最杰出的心理学教授威廉·詹姆斯曾写下六句话，对你一生可能会产生深远的影响。这六句话，是阿里巴巴打开宝藏密穴的开门口诀：“不论什么课程，只要你对它满怀热忱，就可以顺利完成。如果你对结果足够关注，你一定会得到它。只要你想做好，你就能做好。假如你企盼致富，你便会拥有财富。若是你想博学，你就会学富五车。只有那样，你才会真正地企盼这些事情，心无旁骛地一心盼望，而不会枉费心思地胡思乱想许多不相干的杂事。”

学习有效面对人群讲话，好处不仅仅是可以作正式的公开讲演。事实上，就算你一辈子都不需要正式公开演讲，但接受这种训练的好处仍然是多方面的。



戴尔·卡耐基口才学

举个例子：当众演讲的训练，是帮助你培养自信的方法。因为你一旦发现自己能够站起来，口齿伶俐、头头是道地对着人群说话，那么在你和别人个别交谈时，必定会更有信心和勇气。很多人来上我的“成功演讲”课程，大多是因为在社交场合之中感到害羞而拘束。当他们发现，自己站着和同事讲话天也不至于会塌下来，便会发觉当初的拘束是多么的可笑。他们在训练过程中培养出的自然洒脱的气度，令家人、朋友、事业伙伴和顾客刮目相看。许多训练班的学生，都是因为看见周围的人通过训练，个性发生了巨大的改变，才吸引他们来上课的。比如顾立区先生就是这样的。

这种类型的训练，也会在各个方面影响到个性，不过不是马上就能显现出来的。不久前，我曾问大西洋城的外科医师兼美国医药学会的前会长大卫·奥门博士，就心理和生理健康的观点而言，当众演讲训练的好处是什么？他微微笑了笑说：“回答这个问题，最好是开个处方，这个处方是在药房里抓不到药的，每个人得自己配药；他要是以为自己不行，他就错了。”

我桌上就放着这份处方，每读一次，都觉得若有所获。以下便是奥门博士挥笔为我们写下的处方：

尽力去培养一种能力，让别人能够走进你的脑海和心灵。试着面对单独的人或者在大众面前清晰地表达自己的思想和理念。在你通过这样的努力而不断进步时，你便会发觉：你——真正的自我——正在塑造一种崭新的形象，使周遭的人们产生前所未有的惊异。

从这份处方中，你会获得双倍的好处。你试着开始对别人讲话时，你的自信心也会随之增强，而你的性格会变得越来越温和与美好。这意味着你的情绪已渐入佳境。情绪既然渐入佳境，身体当然也就会跟着好起来。在我们现



在这个世界上，不论男女老少，都需要当众讲话。我不清楚它在工业或商业中究竟会给人带来什么利益，但我听说它裨益无穷。我的确了解它给健康带来的益处。只要有机会，便对几个人或许多人说说话——你会越说越好，我自己就是这样；同时你会感到神清气爽，感到自己完整无缺，这是你从前感受不到的。

这是一种畅快、美妙的感觉，没有任何药丸能给你这样的感受。

所以，第二个指引便是想象自己成功地做着目前自己所害怕做的事，想象你已经能够当众说话，并且被大家接纳而获得了很多的益处。牢记威廉·詹姆斯的话：“如果你对结果足够关注，你一定会得到它。”

三、下定决心是成功的关键

有一次，在一个广播节目中，要我用三句话来说明我曾学到的最重要的一课。我是这么说的：“我所学过的最重要的一课是，我们的思想对我们自己是非常重要的。我如果能知道你的思想，就能了解你这个人，因为是你的思想塑造了你这个人。改变自己的思想，我们也能够改变自己的一生。”

现在你已把目光指向建立自信和能做有效交谈的目标上了，那么从今天开始，你一定要积极地设想，自己的这番努力一定会成功的。必须对自己在大众面前说话的努力成果持轻松乐观的态度。要在每个词句、每项行动上烙下决心的印记，竭尽全力培养这种能力。

这儿有一则故事，可以作为强有力的证明：任何人如果希望迎接语言的挑战，使自己能言简意赅地说话，就必须具备坚毅的决心。故事里讲的这个人，现在他已经登上了高高的经营天梯，成为商界

