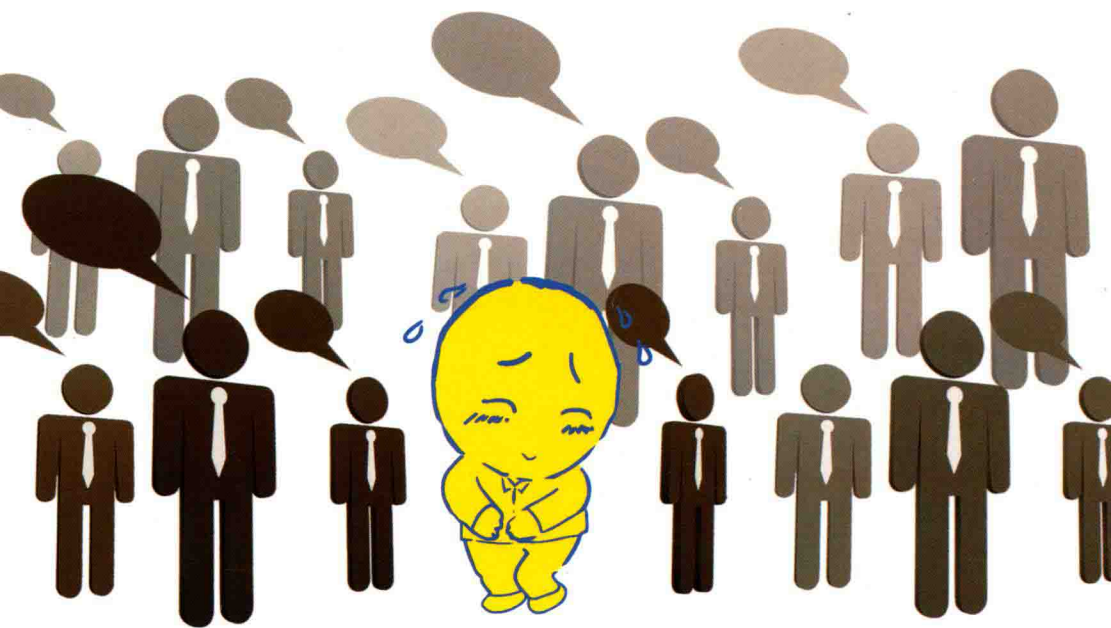


不怯场

与众人沟通艺术

能说会道 化解尴尬

译夫◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

不怯场

与众人沟通艺术

译夫◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

开会讨论时,面对一屋子的领导和同事,总是结结巴巴;演讲发言时,面对台下熙熙攘攘的观众,总是词不达意;聚会交流时,面对满场的陌生人,总是无所适从……人一多就不会说话,仿佛已经成为了现代人的通病。本书是一部实用的口才技能提升宝典,旨在教会读者如何顺畅地与别人展开交流,如何在不同的场合与不同的人交谈,如何表达更能打动人心……从而帮助读者避免出现人一多就不会说话的尴尬处境。掌握说话的艺术,才会拥有更好的人生。

图书在版编目(CIP)数据

不怯场:与众人沟通艺术/译夫编著. —北京:
中国纺织出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5180-5284-4

I. ①不… II. ①译… 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(2018)第176176号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司 各地新华书店经销

2018年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:128千字 定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

当今社会，口才的重要性已经毋庸置疑。在任何领域，善于说话的人总能够御风而行万事顺意，不会说话的人则如船搁浅滩步步难行。因此，我们可以长得不漂亮、不帅气，但一定要把话说漂亮，恰当的表达、巧妙的沟通，都能让你在生活和工作中顺心顺意。

然而，尽管我们已经认识到口才的重要性以及学习到如何掌握说话的本领后，依然有很多人无法准确地掌握口才的要义，其中重要的一个表现就是他们没有做好开口前的心理建设——克服当众说话前的紧张情绪。

生活中的你是否遇到过这样的尴尬场景：你能和某个好友侃侃而谈，但一参加聚会你就手足无措、不知从何说起；你能和同桌和同事就某个问题高谈阔论，但一上讲台就面红耳赤、紧张不已；平日工作中的你自信满满，但一旦被推举出来谈论工作经验时，你就哑口无言、结结巴巴……于是，很多人发出感叹：“为什么人一多我就不会说话了呢？”

其实，当众说话，我们大部分人都会产生紧张感，因为当众说话紧张而对人际关系或工作产生影响的事也经常出现，可以说，这已经是很多力图改善自己说话能力的人的一种顽疾。其实，这一部分首先没有认识到的一点是，我们只有首先承认紧张感的存在，才能化解紧张、大方谈吐。

的确，紧张感每个人都会有，只是程度不同，有些人善于控制并降



低自己的这一负面心理，而有些人则不善于。美国成人教育家戴尔·卡耐基先生毕生都在训练成人有效地说话，他认为，成人学习当众讲话，最大的障碍便是紧张。他说：“我一生几乎都在致力于帮助人们克服登台的恐惧，增强勇气和自信。”

如果你容易怯场、紧张，那么，你首先需要做的就是建立自信。为了培养勇气，面对他人的时候，不妨就表现出一副有勇气的样子，在做足准备、将一切谈话内容都了然于胸之后，不妨轻松地大步跨出去吧。

不过，仅有这两条还远远不够，我们还要勤于学习、加强口才训练。

然而，包括好口才在内，任何本领的获得，都不是天生的，也非一日之功，你若想把话说出水平，需要通过后天长期的努力。当然，只要做到不断学习和提高，大多数人都能轻松驾驭语言，做到口吐莲花、能言善辩、打动人心。

做到以上几点，相信你能摆脱对公共场合发言的畏惧感，克服在各种场合发言的紧张感。此时，你可能会说，我需要一个导师指导我如何具体实施。那么，这就是本书编写的初衷。

本书通过大量经典的口才实例，从聊天、会议发言、演讲、谈判等方面生动形象地阐述了克服说话紧张的多种有效方法，相信你在熟读本书后，一定会对如何说话以及克服当众说话的紧张感有更深层次的理解，更能让你找到如何在谈判桌上，或在工作、社交上，甚至在生活中消除紧张感的方法，最终帮助你成为一个能说会道、受人欢迎的人。

编著者

2018年5月





第01章 锻炼胆量，培养当众说话的能力	001
能力需要“讲”出来	002
敢于当众说话是一种卓越的能力	005
克服当众讲话的恐惧	008
给自己积极暗示，让信心倍增	011
积累自信的小诀窍	015
“装”出好形象，减轻心理压力	018
第02章 动人开场，为成功讲话做好铺垫	023
故事式开场白更吸引人	024
设置悬念，为听众留足想象	026
以事实开场，直击人心	029
开门见山，快速阐明观点	032
幽默让开场别具特色	035





第03章	言意无穷，让结局更添无尽韵味	039
	恰到好处结尾让人回味	040
	在结尾发问，引人深思	042
	提出希望，感应号召	044
	煽动的结尾，更易博得喝彩	047
第04章	胸中有物，体验说话思辨的力量	051
	深厚的底蕴让语言更风趣	052
	言之有物，树立威信	054
	引经据典，让表达更生动	056
	与时俱进，让话题更新鲜	059
	善于发现，让说话内容更饱满	060
第05章	身陷图圈，练就化解窘境的技巧	063
	如何解救冷场，扭转气氛	064
	冷静不慌张，忘词也能衔接	067
	一笑而过化丑态	071
	借力打力，巧妙回应反对之音	074
	用微笑回击蓄意挑衅	076



第06章 保持镇定，勇于表达内心的真实 081

迈过克服胆怯这道坎 082

善用微笑缓解紧张 084

放松身心，让情绪宣泄 087

有备而来，减轻紧张感 089

允许自己试错，反倒自由轻松 093

第07章 身临其境，塑造强大的言谈魅力 097

言如其人，不拘一格 098

落落大方，不失成熟气质 103

将自己置身于演讲情境中 106

眉目传神，表情达意 108

学会把握发言时间 111

声情并茂，调动听者兴趣 114

第08章 修炼本领，激发无往不利的潜能 117

“四个W”法则，让表达更清晰 118

有理有趣惹人爱 120

思维清晰，让话语符合逻辑 122

言之有序，说话要有主次 124





制造悬念，让听者感同身受	126
第09章 适时互动，站在听众立场想问题	129
利用设问与反问，感染听众	130
联系实际，满足听众需求	132
巧妙铺垫，善于营造氛围	134
说点自己的私事，拉近与听众关系	137
用开放性问题让听众参与其中	139
适当穿插文字游戏，让讲话更生动	143
第10章 随机应变，锻炼灵活的思维能力	147
训练当众讲话的敏捷思维	148
讲话要纵观全局	150
运用发散思维，激发听众想象力	153
未雨绸缪，做好对策	157
说话讲重点，切忌兜圈子	161
第11章 擅用修辞，让语言血肉丰满充盈	165
比喻让表达更炫丽	166
巧用对照和对偶，凸显讲话重点	169



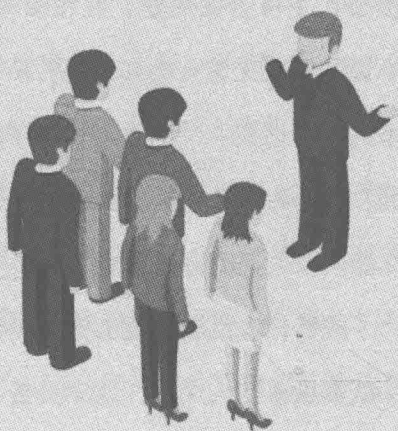


一语双关，回味无穷	172
夸张让语气更震撼	174
善于引用，增强语言感染力	177
 第12章 细枝末节，提升讲话渲染效果	183
语速快慢适中，掷地有声	184
声音洪亮，方能展现自信	187
用语气表达情感	190
惟妙惟肖，让演讲博得眼球	193
手势的使用，为表达锦上添花	195
 参考文献	198



第01章

锻炼胆量，培养当众说话的能力





能力需要“讲”出来

虽然，我们经常听到这样一句话“能力并不只靠嘴巴说出来的”，但是，不可否认的是，在很多时候，即便是你具备优秀的能力，如果不说，别人又怎么会知道呢？所谓的有能力，有时也是靠“说话”说出来的。俗话说：“酒香还怕巷子深。”更何况对于一个人所具备的能力呢？一个有远大志向且具备卓越能力的人，假如连话都不会讲，他又怎么能向众人证明自己的能力呢？

或许你会反驳，能力大多是通过“做”出来的，不过，对于那些埋头默默做事的人来说，若不具备一定水平的口才，那他所发挥出来的能力将会黯淡不少，甚至可以说，发挥出来的效果将减少一半。因此，如果你有能力，那么就更应该学会“演讲”，如此，才会让你的能力得到最大限度的发挥。

小王是中学政治老师，在学校里，他可谓是最优秀的讲师了，不仅十分有能力，而且讲课的功夫特别棒。许多同事询问其秘诀，小王总





是呵呵一笑：“秘诀就是要会演讲，对于我们老师来说，既要肚子里有货，也要能倒得出来，即使一个老师很有学识，但若是不会说话，那他的能力是无法发挥出来的。”

对于说话，小王老师可以说是相当精通，就连演讲里的“提问”环节，说起来也是学问颇深，他常常这样说：“我们在提问时，要分层提问，化难为易，化大为小，把课堂提问当作一门艺术，这样，我们才能够运筹帷幄地统领全局。另外，这样的提问方式也能够很好地结合学生的实际，做出有计划、有步骤的系统化的提问，便能层层深入地引导学生向思维的纵深发展。”

就举一个简单的例子：

在一次政治课上，小王在讲到“商品”这个概念的时候，他设计了一连串由浅入深的问题来启发学生层层地深入了解。课堂一开始，小王就提问：“同学们，我们的吃、穿、用的物品是哪来的？”学生异口同声地回答：“市场上买的。”小王老师接着问：“那市场上出售的商品又是从何而来？”有学生回答：“劳动而来的。”小王老师继续问：“所有的物品都是劳动产品吗？所有劳动产品都是商品吗？”学生们摇摇头，却又说不上来，小王老师问：“原因是什么呢？”这样几个问题一一回答下来，使得“商品”的外延范围越来越小，逐渐显示出了内涵。最后，小王老师轻松揭示了：“商品就是用来交换的劳动产品。”课程结束后，小王老师总结说：“这样的提问方式，循序渐进，能够带领学生轻松地跨越思维的台阶，学生比较容易接受。”

老师作为一种职业，更需要演讲的技巧，其实，在生活中，还有





许多职业都需要当众说话，诸如导游、主持人等。对这一类职业的人来说，除了本身所具备的专业知识之外，还需要具备一项特殊的技能，那就是——演讲。因为只有通过讲话，才能证明你自己的能力，就老师来说，即便是读了万卷书，但不懂得如何表达出来，学生还是会认为这不算多优秀的老师。因此，对于此类职业来说，尤其需要多做当众说话的练习，以此来证明自己的能力。

或许，有的人认为自己并不是老师，也不是导游，更不是主持人，只是一个做技术的员工，那自己肯定是不需要具备什么说话能力的。这样的想法是有偏差的，当然，如果你仅仅想成为一个默默无闻的员工，从来没有想过晋升职位或者是进一步增强自己的能力，那不具备说话能力也还是可以的。但是，多少人愿意在一个岗位上待一辈子呢？

1.能力需要“讲”出来

以上我们已经说过了，有的能力是需要通过“演讲”才能展露出来，除了我们所说过的老师、导游、主持人，还有领导者。对于一个领导来说，他的能力、威信以及对下属的管理都是通过讲话而表现出来的。因此，演讲就会成为其不得不具备的一种能力。

2.主动“讲”出来

在生活中，有的人明明具备了优秀的能力，但是，他总是表现得异常低调，似乎在等着伯乐来发掘自己。但是，现代社会，千里马向伯乐自荐的例子已经是不胜枚举，如果你总是不敢“讲”出自己的能力，不愿意推荐自己，那么，你空有一身本领也将会被埋没。



因此，即使你的能力只是需要“做”出来，但是，假如你不擅长讲话，或许你的功绩将会被别人抢走，又或者你始终在原地踏步。因此，为了能够让自己的能力充分地发挥出来，我们应该学会当众讲话，或是向领导推荐自己，或是向众人展现自己的能力。

敢于当众说话是一种卓越的能力

英国前首相丘吉尔曾说过一句经典的话：“你能对着多少人当众讲话，你的事业就会有多大。”事实确实是这样，在职场中有许多场合都需要当众说话，比如，求职面试、竞聘职位、总结报告、发表意见、主持活动、会议发言、接受采访等等。毋庸置疑，当众说话是一个人在职场中必备的基本技能，也是管理者对人管理的必要工具。在更多的時候，当众说话将为你赢得事业成功。在事业发展的路途中，我们所需要的过程大多是这样的：最开始只听上司说话，慢慢地你开始对一两个下属说话，逐渐地，听你说话的对象越来越多，直至有的人做到了公司老板的时候，那时候你所面对的将是全体员工说话。或者是另外一个过程，你最开始在大街上当众说话，后来发展到全国，甚至全世界。当然，在这个过程中，你已经成就了自我。你可以当着多少人说话，你的事业就会有多大，这是很容易想象得到的事。





相反，那些工作中言语不多的人，即便是他们具备卓越的工作能力，但是，他们的事业已经局限在他所坐的位置上了。在工作中，遇到与同事意见发生分歧的时候，需要大胆说出来，因为你说出来，或许会有万分之一的机会成功，但你不说，就连这微小的机会都没有了；在想到了很好的提议的时候，哪怕会议室里人山人海，你也需要大胆地说出来，证明自己的能力；在面对消费者的时候，更是需要将当众说话发挥得淋漓尽致。多少事业成功的人都是这样一步步走过来的，如果说他们与别人不一样的地方，我想其中应该有这样一点：敢于当众说话。

马先生在上个星期晋升为了总经理，尽管，马先生的工作能力是大家有目共睹的，但是，他最大的一个缺点：惧怕当众说话。这个毛病在他上学时就有了，那时他不能在课堂上作报告，每当学校有口试他就会两腿发软。甚至，在他结婚的那一天，幸亏上天照应，他得了重感冒，嗓子不能发出声音，才躲过了那天的当众说话。

现在，马先生正愁眉苦脸地坐在办公室，很快自己就会在公司评议大会上作报告了，这是自己担任新职位以来第一次公开说话，公司高层领导对此极其重视，希望他能通过这次讲话奠定好自己未来的事业基础。但是，对于马先生来说，当确定了发言日期的时候，自己就再也没有睡过一天安稳觉，他甚至冒出了一个荒唐的念头：想请病假来逃过那难熬的两个小时。

当然，这个荒谬的念头并没有实现，马先生还是准时地来到了会场。虽然，之前默念了无数遍的演讲稿，但真正到了高高的讲台上时，



马先生突然得了健忘症，他一边不断地抹着额头上沁出的汗水，一边吞吞吐吐地说道：“今天……谢谢大家我需要说的是……”在整个讲话过程中，马先生停顿了无数次，才勉强讲完，比预算的时间超出了很多。

会议结束之后，上级领导对马先生说：“现在将手上的全部工作放一放，你去上口才培训班，希望你能有所收获，等到下次会议的时候，我希望能看见你能有一个崭新的面貌，如果你还是不能做好，那么，我想有必要考虑你是否适合这个职位。”

对马先生在会议上的表现，法国心理学家克里斯多夫·安德烈说道：“如此的行为很普遍，害怕丢脸、害怕当众说话，就好像他们害怕蛇虫一样。有一半以上的人害怕这种当众说话的场合，而有大概三分之一的人放弃过当众说话的机会。”就好像马先生一样，虽然他拥有优秀的工作能力，但是，成为一名管理者以及领导者，他还需要当众说话的口才。如若不然，他的事业将会重新回到原地。

1. 当众说话也是一种能力

其实，说话本身就是一种能力，你看见过站在路边小摊上吆喝的老板，有的人一个月就能收入好几千，如此的酬劳远远超过白领阶层。这是为什么呢？这就好像有的人因为技能挣钱，有人因为下苦力挣钱，而他们则是靠一张嘴吃饭。许多各行业最优秀的推销员，无不是当众说话的卓越者。因此，在学习当众说话的时候，我们不仅需要把它当成事业成功的砝码，更需要将它当成是一种特殊的能力。

