

公众表达专家

「台湾」李飞彤 著

敢表达，你就是赢家

好的沟通 好的生活

六十六招经典练习，让你成为今天的赢家

- ◎ 你是不是曾经满肚委屈，却不能倾诉，所以没有人理解？
- ◎ 你是不是有过精妙构想，却无法陈述，所以得不到赏识？
- ◎ 你是不是已经满腹经纶，却拙于表达，所以失去了自信？
- ◎ 拥有好的表达技巧，等于拥有无价之宝，更容易成为人生的赢家！

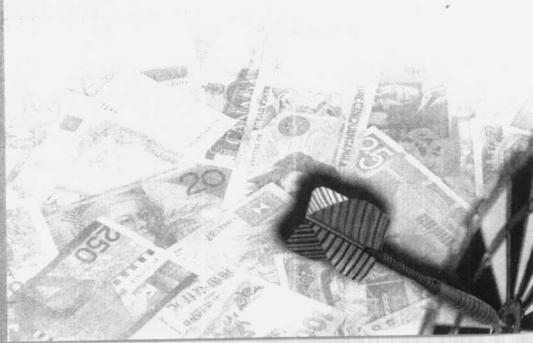
哈尔滨出版社



敢表达， 你就是赢家

「台湾」李飞彤 著

哈尔滨出版社



黑版贸审字 08-2002-018 号

图书在版编目(CIP)数据

敢表达,你就是赢家/(台)李飞彤著;-哈尔滨:哈尔滨出版社,2002.8

ISBN 7-80639-781-7

I. 敢… II. 李… III. 口才学-通俗读物

IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 062324 号

责任编辑:李战

敢表达,你就是赢家

(台)李飞彤 著

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

全国新华书店发行

北京金红发印刷厂印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 8.5 字数 120 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-781-7/H·7

定价:18.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所



[推荐序一]

口才DIY

大卫王

恭喜李飞彤出书，在此预祝李兄的书能大卖特卖，并造福一切有心要把口才练好的人。

口才，顾名思义就是动嘴巴的才华，现代的社会对于口才的需求是越来越重要，而传统的社会价值对口才的评价，却是比较负面的。因为在现代，人与人的接触非常频繁，而且每个人的时间都非常宝贵，所以一个人的口才如果好，往往就能够成功地出人头地。

我个人对口才的看法如下：

口才的好与坏取决于环境、经验、年龄，再加上后天的自我要求才能进步，现在回想我刚去电台主持节目时

的情况，真是觉得好笑。记得第一次主持时，不知道自己在说什么，脑袋里一片空白，手脚直冒冷汗，说实在的，我都不知道自己是怎么熬过来的。

但是，随着经验及年龄的磨炼与累积，我发现口才的表达最主要还是不要把它想得太复杂，英文说的 keep it simple，就是要点。再者，说话要诚恳，不要把它当成是工作任务，要享受它，然后再与朋友分享。

最后，我们要多看书，多看电视、广播，这些都是观摩他山之石的最好方法，还有，就是一定要看看李飞彤的书。



[推荐序二]

真、善、美的说话

崔慈芬

每个人必须了解自己想做什么，再勇往直前。

领先群伦的人，首先要决定自己的目标，自身的兴趣与热忱，激发出动机，推动他迈向成功之途。这是发明家亚历山大·贝尔的誓言。我想李飞形就是亚历山大所描述的最佳男主角，而他今天也将在一般人认为最难应付的“人际关系”上帮助你领先群伦。

从事电视工作几年下来，我最得心应手的是把热腾腾的新闻送给观众，而最感无力的却是人际关系。说话被认为是天生而又自然的事，但是每次

率性而出的话题，极有可能触犯别人的忌讳。如何说话，说得“真、善、美”，着实考验大家的EQ。

更何况，进入数字时代的今天，科技发展一日千里，正展开替人类洗脑的革命，人们的思维逻辑，甚至口语表达也都被数字化。人心已经够难测了，还得应付新潮流的语言，现代人的沟通技巧，怎能不现代化呢？

我和李飞彤结识于十几年前，他说话的模样就像是一碗清粥，让人吃不饱，但也饿不死，所以难得令人有“惊艳”之感。但老实说，这些年，这位老友的模样时常会飘进我的思绪。原本我百思不解，最后才明了，原来是一碗清粥似的表达方式，带给我极为顺畅，甚至口齿留香的感觉。

就因为李飞彤诗人般的外表，让我惊异他竟然出了这么一本书，或者说这么一本落俗套的书。但在详读之后，竟有丰收的欣喜，李飞彤将烹调一碗美味粥的素材、诀窍全公开了，这本书让我找到了沟通不良的解药。

在这里与大家共勉的是，一般人一旦找到挥洒人际关系的利器后，通常就会这么一套绝招用到进棺材，因为很多人懒得改变。但我希望就从这本书开始，你我都能变，进而开发彼此都愉悦的人际关系。

[推荐序三]

能辦善道

李飞彤是我的学生，不过，放心，我教他的并非如何“耍嘴皮子”，而是，我是他大学的老师，这可不是化妆品广告里的那个“中学老师”——这广告还真是我的一位学生拍的，放心，也是大学教的学生。所以，看来真是名师出高徒，可不是吗？

李昂

李飞彤是我的学生，不过，放心，我教他的并非如何“耍嘴皮子”，而是，我是他大学的老师，这可不是化妆品广告里的那个“中学老师”——这广告还真是我的一位学生拍的，放心，也是大学教的学生。所以，看来真是名师出高徒，可不是吗？

李飞彤在大学时就很活泼，但活跃得很有分寸，他会把学校、老师的要求都做好，再去玩耍他外面的“外务”，所以，不仅同我“相安无事”，还称得上是个讨人喜欢的学生。

这些年来看他毕业、工作、成家，各方面都有了

些成就，也看到了他背后的努力与辛苦。

这本实用的书，可以说是李飞彤一路走过来的心理历程，他参照了自己的经验，以及四处“取经”学来的招式，对绝大多数摸索着如何上台讲话的人，有相当的参考价值。

因为，大学时代的李飞彤，并非一开始就如此能说善道。从他一路多年来跟不少广播名嘴努力学习，到自己开节目当主持人，邀请我去当特别来宾，成为一个能辩善道的主持人，这当中的努力，可说是一点一滴累积来的。

我们对天才型的人通常是“望尘莫及”的，学不来，但像李飞彤这样有些天分，但肯学习的人，他的努力之道，足以供许多人参考。

这是为何这本书的“招术”值得一读的原因。

[推荐序四]

广结善缘从沟通开始

冯光远

生活在今天，人际关系的好坏，往往可以左右我们行事是否顺利。要想成功，一个很重要的准则就是：要广结善缘，同时要能利用这些人际关系上的助力，建立一套能让自己事半功倍的做事方法。

广结善缘的方法很多，可是无论用哪一种方式去“结”，都免不了一个沟通的过程。

要沟通就要讲话。此时，不管是一对一的对谈，或者一对多的演说，善于利用言语表达自己意念的人，当然也比较容易成为赢家。

循序渐进

立刻去买一本李飞彤所著的《敢表达，你就是赢家》。

用正确的姿势读“姿势篇”，当进行到“手势篇”时，记得做出胜利的手势。

研究“眼神篇”时，眼神要坚定，这样到了“表情篇”才容易出现满意的表情。

大声朗诵“声音篇”，记住，“镇定篇”再复杂，也不要紧张。

循序以渐，解决“自信篇”及“机智篇”，便会发现自己充满自信和机会。

千万不要以为跳过“幽默篇”不读，是一件幽默的事。不是的，如此做只会让自己在读“练嘴篇”时，舌头打结罢了。

注意事项

本书尽可能买两本以上，一本放在床头，一本随身携带。

务必要经常做自我反省，尤其是在失败的沟通之后，更是要趁记忆犹新时翻开相关的章节，试图找出自己的不足，不要只是一味地自打耳光。

除非认为自己是沟通的天才，否则的话，永远



要有一个认识，那就是，只要努力，至少可以使自己看起来像一个沟通的天才。

成果展现

学会如何有效地表达自己，是阅读此书的目的。如果因此而把单身的自己推销出去，则相当于期末考 A+ 的成绩。

熟读此书固然可以使自己的演说更易让人折服，可是如果无法说服交通警察不开罚单，无法让老板相信自己编的迟到 3 小时理由，那也就只好认了。

那么，还有一句老话，“形式要与内容并重”。

很多人终其一生不知道为什么自己明明是个有真才实学的人，却无法登峰造极。在此书出版之前，如果有上述的疑惑，那也罢了。然而，在此书出版之后，如果还有人抱怨，我就会对他说：

“你不会也去买一本《敢表达，你就是赢家》吗？”

可是记得，用本书敲对方脑袋的时候，不要太用力。

[作者序]

为魅力加分

经常在演讲的时候，都会启发台下的听众：“认为自己有魅力的，请举手？”

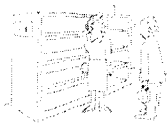
敢举手的人往往没有几位，这是出了什么问题？

绝大多数的人都自认自己实在乏善可陈，更别说什么魅力了！

魅力绝对不是高矮美丑、环肥燕瘦的标准，更未必是出自高高在上的学历。魅力应该是来自于内在对自我的肯定。

更重要的是表现这种肯定的能力。

有一句话我经常会说：“满腹经纶，却拙于言辞的表达，是对自我最大的摧残！”你认同这句话吗？



表达能力太重要了，重要到随时都在为自己加分，却也有可能随时减分。

现今的社会，没有人会花大把时间去细细品味我们的内涵，靠的是自己在适当的时机，做完美的表现。

现在，我请教你几个问题：

你和一群人站在台上一字排开，你会是众人目光的焦点吗？

当每一个人都必须开口完成一段精辟的短篇演讲，你会是最精彩的那一位吗？

如果这一次公开表达的机会，表现非常精湛，获得如雷掌声，你的心情如何？

反之，上台想说的没说，说的全都不是之前想的，结果一团糟，心情又如何？

下次有机会，你还想上台吗？

想再上台，为什么？绝不再上台，又为什么？

想深层一点，真的不想上台吗？

有很多人会这么说：“我又不需要上台，我又没机会上台，上台哪轮得到我？”

你是否也这么认为呢？上台，一定要有一个舞台吗？未必喔！

担任一个简单活动的司仪，是舞台！

开会时站起来报告，是舞台！

结婚致词，是舞台！

联谊活动的自我介绍，是舞台！

运用专业背景做员工训练，是舞台！

为客户作简报，是舞台！

接受媒体访问，是舞台！

每个人都会在任何机会下，成就自我的舞台，只是在那一刻，你准备好了吗？请记住，让自己成为焦点，才能有机会大显神通，否则只有自叹怀才不遇，千里马难遇伯乐！

拥有流畅且活泼的公众表达能力已经不再是附属品，整个社会的产业趋向，无处不被需求。上自谈判学、推销学，下至公开口才、行销口才、沟通口才……拥有好的表达技巧，如同拥有无价之宝，不仅能有效地自我行销，更能有效地与人达成共识，获得高度的信任。

不论是在讲台上扮演讲师，或是在电台担任主持人，“静如处子，动如脱兔”始终是个人的座右铭，且不断地提醒自己在任何时刻都要收放自如。

可惜的是，现代大多数人正好相反，“动如处子，静如脱兔”，应该使出浑身解数的时候就要弯扭，不该多话的时候又窝在一撮吱吱喳喳。所以经常看见“台上藏脚，台下死聊”的画面，真可说是上

台虫、下台龙！

演说的训练课程中经常会见到两种人，一种是求好心切的急惊风，想一夕学成，结果反而画虎不成反类犬；另一种则是裹足不前的慢郎中，以下盲棋的心态学习，这种练习公众演说的功夫哪里能在心里练呢？当然是学而不会用！

曾有人问我：“演说要先从‘演’练？还是先从‘说’练？”

我的回答是：“从心！”

“演”和“说”都不过是形式和技巧罢了！但是愿意学习，持续操练自我则是态度。所以，有心无形，一招半式亦能闯荡江湖；而有形无心，则是花拳绣腿，不堪一击！我很庆幸的是，在大学时期的剧场经验充实了我演说中“演”的丰富性，而广播圈的经历，又将“说”的部分推向另一个层面。

10年的演讲与训练经验，使我更懂得如何结合专业与幽默，将听众与演讲结合。演说其实只是一种生活的学习，对生活越敏锐、越用心，所能表现出来的素材就越饱满！

本书将个人过去的剧场、配音、主持、教学等所有经验做了一次大融合，并加入许多自我成长练习的绝佳良方，内容分为10个篇章，分别是自信、机智、幽默、克服紧张、姿势、手势、眼神、表情、声

音语调、练嘴等，并以实际演练方法分列 66 招，期望为读者提供一个实用且有趣的练习工具书。

如果你真的认为这辈子“绝对”没机会上台，也请为自己的下一代做准备。因为未来的竞争力除了内涵外，如何自信且完整地表现内涵，才是最容易被取代的竞争优势！

最后要感谢你正手握此书，请记住：不只是看它，更要用它！