

主编：杨智



青少年交际口才指南

中国工人出版社

青少年交际口才指南

主编：杨 智

编委：张 英 白宝珠 胡以伦

封面绘图：王新会

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年交际口才指南/杨智主编. —北京: 中国工人出版社, 1994. 2

ISBN 7-5008-1520-4

I. 青… I. 杨… III. ①人间交往: 言语交往-青少年读物②言语交往: 人间交往-青少年读物 IV. C912.1

出版发行:	中国工人出版社 (北京鼓楼外大街)
印刷:	北京北方印刷厂
经销:	新华书店北京发行所
版次:	1994 年 1 月第一版 1994 年 1 月第 1 次印刷
开本:	787×1092 毫米 1/32
字数:	216 千
印张:	10 印张
印数:	1~3000 册
定价:	5.30 元

序

中国古代常有“一言可以兴邦、一言可以丧邦”之说，古人常以一言遭杀戮，以一言为卿相。文学评论家刘勰说：“一言之辩，重于九鼎之宝，三寸之舌，强于百万之师。”把口才的重要性提到很高的位置。

目前，我国正处在改革开放的年代，人际交往日益频繁，好口才，便成了我们的当务之急。

现在，各个学校（包括中学、职高、中专、技校）都在广泛开展演讲口才的训练活动，因为，不管你是文科、理科，也不管你今后从事什么职业，交际口才都是你终生学习的一门课，而有一个好口才，又会使你受益终生。

本书由说话修养、论辩艺术、演讲精萃、听言观色、谈话技巧、交际指南六部分组成。我们编写这本书，偏重于交际口才的实用性，针对广大青少年朋友在演讲口才方面遇到的问题，都进行了有针对性的介绍，从如何演讲、如何辩论，到生活工作中对各种人在各种环境下如何说话，都一一给予指导，目的就是能够立竿见影、立见实效，因此，可把此书作为各个学校进行演讲口才训练的补充教材。

参加本书编写的作者，多数是在中学、中专一线教课的教师，他们和广大青少年朋友朝夕相处，非常了解熟悉青少年朋友在训练口才上的需求，我们编写此书的目的就是迅速提高广大青少年朋友的演讲、论辩、交际口才能力，使广大同学都能在交际、论辩时口若悬河、唇枪舌剑，进而在未来的生活事业中立于不败之地。

古人云：“讷于言，敏于行”。今人说：既敏于行，也敏于言。过去讲，酒好不怕巷子深，现在是，酒好加上好广告。同学们，好口才可使你逢凶化吉、因祸得福，好口才可使你平添机会、脱颖而出，好口才可使你左右逢源、心想事成。

青少年朋友们，愿此书能像一叶小舟，使你能驾舟遨游于人际大海的浪峰谷底，愿此书能像一块磁针石，使你能在纷乱复杂的人际丛林里，寻到一条正确的小径。

编者

目 录

一、说话修养

怎样提高自己的社交能力	(1)
具备哪些条件与人交谈效果好	(2)
怎样锻炼口才	(3)
怎样才能具备良好的气质	(5)
言如其人	(7)
魅力与语言	(9)
把握自我“意识”之度	(11)
七日口才锻炼法	(12)
交际口才自测练习	(14)

二、辩论技巧

解决争辩的最好方法	(17)
论辩的方法和技巧	(19)
不伤和气的争辩艺术	(21)
如何反驳对方	(22)
怎样进行合理的争论	(24)
怎样评价辩论员	(25)
不伤害对方自尊的艺术	(28)

三、演讲精萃

演讲者应具备哪些修养	(31)
怎样准备演讲稿	(33)
演讲怯场如何克服	(35)
演讲者如何注意自己的仪表	(36)
演讲时出场临场意外怎么办	(38)

演讲时忘了词怎么办	(40)
演讲时说错了话怎么办	(41)
即席发言的技巧	(43)
怎样进行竞选演讲	(44)
怎样发表就职演讲	(46)
座谈会上如何发言	(48)
联欢会上怎样发言	(49)
如何参加讨论	(51)
怎样做述职演讲	(54)
怎样指导演讲者	(56)
美国中学的演讲训练	(57)
怎样给演讲者打分	(58)
你会讲故事吗	(60)
演说不是演戏	(63)

四、听言观色

做一个出色的听众	(65)
怎样品味别人的弦外之意	(66)
洞察别人的秘诀	(68)
看透对方讲话的目的	(70)

五、谈话技巧

交际中如何避免失言	(72)
说话应注意哪些语言	(73)
谈话的礼节	(75)
幽默对话技巧	(77)
怎样把话说得体	(79)
提问的技巧	(82)
怎样巧妙地结束交谈	(84)
闲谈的作用和技巧	(86)
成功交谈的几种态度	(87)
影响交谈效果的通病	(89)

交谈中的避讳	(90)
想着说与抢着说	(92)
怎样说话才能言简意赅	(94)
多说话有好处吗	(95)
反问的艺术	(97)
交谈的艺术	(99)
说话的方式	(101)
说话要有所保留	(102)
交谈中“第三者”插话艺术	(104)
说话常用的多种声和气	(105)
怎样克服说话“结巴”	(107)
处理难堪、尴尬的艺术	(109)
侃大山的艺术	(111)

六、交际指南

不要拿同学取乐	(113)
说话莫带“刺”	(115)
刻薄人说刻薄话	(116)
请不要传闲话	(118)
不要“话赶话”	(120)
当你做错事的时候	(122)
急怒时勿失言	(124)
面对盛怒，该怎么办	(126)
如何让别人体面地“下台”	(127)
不要总是责备别人	(129)
当你被同学误解时	(132)
当朋友向你发火时	(134)
怎样进行自我辩解	(136)
消除戒意的技巧	(137)
说话时多带微笑	(140)
忠言出口不逆耳	(141)

祝酒的技巧	(143)
做客的艺术	(145)
在酒宴上如何说话	(146)
待客的艺术	(148)
打招呼的艺术	(149)
道别的艺术	(151)
如何与别人寒暄	(153)
道谢的艺术	(155)
怎样与名人交谈	(156)
如何选择同外国人交谈的话题	(158)
如何同少数民族同胞交往	(160)
怎样和陌生人交谈	(162)
怎样与异性交谈	(164)
与邻居相处的艺术	(166)
怎样与残疾青年相处	(168)
怎样与老年人相处	(170)
语言艺术与家庭和睦	(171)
打电话的技巧	(173)
求职面试时的口才运用	(175)
怎样应付饶舌的人	(178)
你会开玩笑吗	(180)
称赞的艺术	(181)
恭维的艺术	(183)
如何鼓励别人	(186)
阿谀奉承不可要	(188)
学生乐于接受的批评方法	(190)
怎样对待别人的批评	(192)
如何给老师提意见	(193)
班主任不好接近怎么办	(195)
课堂上如何回答提问	(197)

怎样克服腼腆	(199)
不要吹牛皮	(200)
怎样向别人借东西	(201)
怎样向别人索赔钱物	(203)
讨价还价的艺术	(205)
词序变化出新意	(207)
如何没话找话说	(210)
会谈技巧	(211)
你会“打岔”吗	(213)
劝说的艺术	(215)
说话要注意对象	(217)
约会技巧	(219)
建议技巧	(220)
咨询技巧	(222)
拒绝别人的艺术	(223)
如何淡化别人对你的妒嫉	(225)
消除紧张的技巧	(227)
怎样使不爱说话的学生说话	(229)
沉默——无声胜有声	(231)
谈谈礼貌语言	(232)
你会道歉吗	(234)
怎样同别人搭话	(236)
尽量不要让对方说“不”	(237)
用你严密的推理使对方信服	(239)
谈话中施放烟幕的作用	(241)
时时保持谦虚的态度	(243)
不要对人用命令的口吻	(244)
当众指斥不如私下恳谈	(246)
怎样控制自己的喜怒哀乐	(248)
说给别人听的“自言自语”	(249)

怎样打破可怕的“沉默”	(252)
请重视交谈中的“小东西”	(254)
劝架的方法技巧	(255)
做一个善于自责的人	(257)
小小请求有奇效	(259)
请记住别人的名字	(260)
你会送礼物吗	(262)
怎样写好毕业赠言	(263)
怎样提出请求好	(266)
怎样坚持你的要求	(267)
当有人在你面前随便议论他人时	(270)
报忧的诀窍	(271)
如何帮人带口信	(274)
人际交往中的几个特殊问题	(275)
你会安慰人吗	(278)
探视病人的话题	(279)
如何解脱失恋的痛苦	(280)
友情被误认为爱情怎么办	(282)
在集体宿舍如何与人相处	(284)
不要炫耀自己	(285)
不要随便承诺	(287)
在公共场合如何说话	(288)
旅途中的交际口才	(290)
贫嘴薄舌令人厌	(291)
求得朋友帮助的奥秘	(293)
克服难堪的技巧	(295)
交朋友的艺术	(296)
你会向别人做解释吗	(298)
说话要知趣	(299)

一、说话修养

怎样提高自己的社交能力

美国著名心理学家古德洛弗告诉我们，要想提高自己的社交能力，要从各个方面着手。

1. 多准备一些故事和笑话，但不要坚持说出来。与朋友聚谈时，鼓励别人谈他们的故事和笑话，并在可笑之处发笑。在适当的时候也可以说一点自己的故事和笑话，以防止可怕的冷场。

2. 最好不要谈论自己，或硬把谈话向自己的兴趣上引，要注意发现别人的兴趣之所在。

3. 关心周围的事，特别关心你所结交的人们所感兴趣的问题。在这些问题上有你独到的见解，大家是会很佩服你的。

4. 作一个善于倾听别人言谈的人，应记住对待客人最有办法的人，总是那些有办法让客人多谈话的人。善于掌握发问的时机和提出适当的问题是很重要的。

5. 克服羞怯的办法是把你的注意力坚定地集中在目前发生的事情上，而不要想着自己。当别人问你什么的时候，应马上予以回答，但不可滔滔不绝地说下去。

6. 学会各种文体活动，一个能打桥牌、能跳交谊舞、游泳、下棋、唱歌、打球的人，在许多场合下，会成为大家喜欢的人。

(吴明)

具备哪些条件与人交谈效果好

人生活在世上，都要与人交谈，可是怎样做才能有较好的效果呢？那就是想好了再说，只有这样，才能使说话的质量有基本的保证。

一个善于说话的人，应该具有敏锐的观察能力，能够深刻地认识事物的本质，这样，说出话来才能一针见血、准确地反映事物。

一个善于说话的人，必须有严密的思维能力，懂得怎样分析、判断、推理，这样，说出话来才能点水不漏，有条有理。

一个善于说话的人，还必须有流畅的表达能力。词汇丰富，知识渊博，只有这样，说出话来才能准确、生动、通顺。

“言为心声”，思维清晰，说话才明确而有条理；思维深刻，说话才锐利而有容量；思维新颖，说话才意新而有创见；思维活跃，说话才敏捷而有机变。如果一个人说不好话，主要是不大会想，是心中的意思还处于杂乱的状态。想不清楚自然说不明白。所以平时要多练习说话准确、简明、有条理、有针对性。这样，就能促进思维的敏捷性、准确性和逻辑性。

说话要简练明晰，发表意见要干脆，以传达最大的信息量。如果陈词滥调，重复累赘，传达的信息量自然很少。说话要避免牵扯过多、转折过多、口头语过多等毛病。要尽量扣住话题，避免非重点处重复。要多说短句，力求把复杂的事情说得简单而明确。说话语言要连贯，层层推进，前一层

意思是后一层意思的前提，内容步步深入，语气连贯，就能加深听者的印象，牢牢控制住听者的注意力。说话还要生动、活泼，增强语言的表现力，表达意思时，使用一些比喻、拟人等修辞方法，把话说得形象、具体、深入浅出。

一个人听别人说话时，是边听边想，并进行分析、综合、推理的。如果当你与他人交谈时，听者的注意力专一地注视着你，说明你此时的话题令对方感兴趣，并且你的说话能力得到了听者的认可。听话的人，如果能与你一起喜、怒、哀、乐，这说明他已经听清楚了你的意思，你说此番话的目的已经达到，并取得了很大的成功。如果你说话含蓄、委婉，话中有话，你要有意识地突出重点词语，加重语气，使对方意识到你的言外之意，若他作出的反应与你表达的意思吻合，说明你与他人交谈时，已取得了较好的效果。

平时说话，思想要脱口而出，要语句完整，要言之有物，言之有序。要做到这一点，就要养成爱读书的习惯，从中汲取营养，获得语言规律、思维规律和表达规律，并把这些规律运用到平时的说话当中，就一定能取悦于人。

（贾美珍）

怎样锻炼口才

口才并非天生，而是后天练习的结果。那么，我们如何锻炼出自己的口才呢？这可以分三个步骤进行锻炼，即从“敢于说”到“有的说”，再到“善于说”。通过这三个具有内在联系的锻炼步骤，进行循序渐进的训练，你一定会练出一

套好口才的。

“敢于说”。“敢于说”就是能在公众面前勇敢、大方地说话。这是练好口才的前提。有的人在公众面前不敢说话，其原因主要有两个：一是对自己说话的能力认识不足；二是怕说错了被人讥笑。这两个原因，都属于心理素质的问题，要想练好口才，必须调整好自己的心理素质。要正确认识自己，别人能说，我也能说，别人会说，只要努力锻炼自己也能学会说，而且一定会比别人说得更好。开始锻炼口才，就不要怕说错，只要经过一次次的“错”，才能把话说得更好，这就如同学习骑自行车，一开始必然先摔几跤，慢慢学会了，就会运用自如。要想练好口才，必须经历这一过程，必须克服“怕”的心理，要有信心，大胆地在公共场合说话。

“有的说”。“有的说”就是说话时有丰富的材料、内容。这是练好口才的基础。如果自己敢于说了，但心里空，没得可说，也是练不出来的。要想说话有丰富的内容，唯一的方法就是“学习”。要深入生活，多接触人，向社会搜集尽量多的生动素材，还要多读书，常看报，丰富自己的头脑，自己的知识多了，与别人说话时，必然会有内容的，甚至你说的话别人都不知道，那就只能听你说了，这正是锻炼你口才的极好机会。

“善于说”。所谓“善于说”就是如何把话说得更简练、更生动、更幽默，使人爱听，让人信服。这是练好口才的关键。这除了须学习点“心理学”、“逻辑学”、“辩证法”及“语法修辞知识”等必备的理论知识外，还要学习一些说话、论辩的技法。古今中外有许多这方面的实例：如晏子使楚，折服了楚王；触龙说赵太后挽救了国家危亡；墨子止楚攻宋伸张了正义；诸葛亮舌战群儒促成了联吴抗曹，等等，他们之所

以取得成功，除了其它原因外，重要的一条就是他们运用了各具特色的论辩技法，如果自己学会了这些技法，就一定使自己的口才“如虎添翼”。论辩的技法一般有：例证法、引证法、对比法、比喻法、演绎法、归谬法，以矛盾攻矛盾法，等等。如果掌握了这些方法，并在不同场合灵活采用，一定会获得论辩的胜利。

当然，说话、论辩的技法中，还有一个善于运用口头语言的问题，这里就不详述了。

总之，只要按“敢于说”、“有的说”、“善于说”这三个步骤进行“持之以恒”的训练，你就会练出一副“好口才”的！

祝你早日成功。

（张雅玲）

怎样才能具备良好的气质

从心理学角度讲，气质是人的典型的、稳定的心理特点。它是一个人在其心理活动和外部动作中表现出的某些关于强度、灵活性、稳定性和敏捷性等方面的心理综合特征。这种特征使一个人的整个心理活动的表现都涂上个人独特的色彩，使有某种类型气质的人，常常在内容完全不同的活动中显示出同样性质的行动特点。现实生活中，人们谈到的气质，多指人的修养与风度。

气质似乎是一种很抽象的东西，但是，它给人们的印象却十分深刻。时常我们会发现某一女生很有韵味，或某一男生很够潇洒。这种韵味与潇洒之美就是来自所谓的“气质”。年轻人常喜欢说：“某某人有气质”，其实，“气质”每个人都

有。气质并不专指雍容、潇洒与高雅，也有平凡、低俗、粗鲁的气质。所谓“有气质”应指的是“良好的气质”而非“低俗的气质”。

良好气质的形成取决于四个方面：

1. 来自知识。它所形成的是一种“知识美”。丰富而灵活的知识美，会帮助你形成一种高雅的气质。

2. 来自品德。它所形成的是一种“品德美”。善良的心地，宽大的胸怀，光明磊落的处世态度，待人谦虚而有自信，积极向上而不嫉妒，欣赏别人的优点而不自卑，了解自己的优点而不嚣张，勇于负责而不跋扈。这种优良的品德会形成一个人雍容大度的气质。有这种气质的人自然举止从容，态度大方，而有一种安详高雅之美。

3. 来自艺术修养与对自然的欣赏。它所形成的是一种“艺术美”。艺术是气质的元素。良好气质的形成，很大程度上所靠的是艺术上的修养。你不一定要使自己成为艺术家，但你一定要有够水准的欣赏力。你应该知道什么是美的，什么是丑的等等。有了这种欣赏力，你才会知道哪些举止是高雅的，哪些举止是粗俗的，哪些人的言谈动作是可以仿效的，哪些人的举止动作是不足取的，哪些衣服是美的，哪些衣服是难看的。有了鉴赏力，才有选择力，才有取舍的标准，才会懂得朝哪个方向发展自己，才会懂得什么标准是自己所要达到的。这是艺术修养，也是帮助一个人形成高雅气质的最重要的因素。

4. 来自语言。它所形成的是一种“语言美”。要具备良好的风度，语言美是不可忽略的。语言美包括和气、文雅、谦逊。和气，指说话的仪态要和颜悦色，不能粗声大气，能心平气和地跟别人说话。文雅，指说话和谈吐内容要健康，能