

QING SONG YONG YOU HAO KOU CAI



好口才才是艺术，也是一种综合能力的体现，良好的话语不但能带来愉悦和欢畅，增进知识和修养，还能激发创造力，使人们的感情融洽。

轻松拥有 好口才



QING SONG YONG YOU HAO KOU CAI

- 好口才才是智慧，是魅力，是人生成功的第一竞争力。
- 口才的好坏将决定你成功的一半。拥有优秀的口才，就如同拥有一笔取之不尽的财富，读完本书能使你学会说话到位，把握分寸，左右逢源，无往不利。使你在说话的艺术上更上一层楼，使你离成功的人生更进一步。

袁 航◎编著



地震出版社

袁航◎编著

国家出版基金项目

ISBN 7-122-09027-7 定价：25.00元

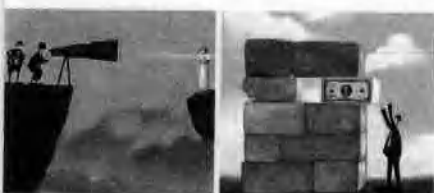
（CIP）

袁航，男，汉族，1975年10月生，湖南人，毕业于湖南大学，现为湖南大学教师。

主要从事《中国文学史》、《中国文学史》、《中国文学史》等课程的教学工作。

2005年10月，湖南大学出版。

轻松拥有 好口才



QING SONG YONG YOU HAO KOU CAI

（CIP）

国家出版基金项目

ISBN 7-122-09027-7 定价：25.00元

袁航，男，汉族，1975年10月生，湖南人，毕业于湖南大学，现为湖南大学教师。

主要从事《中国文学史》、《中国文学史》、《中国文学史》等课程的教学工作。

2005年10月，湖南大学出版。

（CIP）

ISBN 7-122-09027-7 定价：25.00元

袁航，男，汉族，1975年10月生，湖南人，毕业于湖南大学，现为湖南大学教师。

主要从事《中国文学史》、《中国文学史》、《中国文学史》等课程的教学工作。

2005年10月，湖南大学出版。

（CIP）

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松拥有好口才 / 袁航编著. —北京: 地震出版社, 2007. 8
ISBN 978-7-5028-3133-2

I. 轻… II. 袁… III. 口才学—通俗读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092164 号

地震版 XT200700153

轻松拥有好口才

袁航 编著

责任编辑: 朱 叶

责任校对: 庞娅萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68423029

E-mail: seisc@ht.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68467972

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2007 年 8 月第一版 2007 年 8 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 192 千字

印张: 14

印数: 15000

书号: ISBN 978-7-5028-3133-2/Z · 541(3819)

定价: 23.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

QING SONG YONG YOU HAO KOU CAI ◀ ◀ ◀



轻松拥有
好口才



口才的好坏将决定你成功的一半。拥有优秀的口才，就如同拥有一笔取之不尽的财富，读完本书能使你学会说话到位，把握分寸，左右逢源，无往不利。使你在说话的艺术上更上一层楼，使你离成功的人生更进一步。



QING SONG YONG YOU HAO KOU CAI



前言

在现实生活中，人们常常根据一个人的讲话水平和风度来判别其学识、修养和能力。有位美国政界要人曾说过，个性和口才比起哈佛大学的文凭更为重要。美国人类行为科学研究者汤姆士曾指出，说话的能力是成名的捷径，它能使人备受关注。能言善辩的人，往往使人尊敬，受人爱戴，得人拥护。它使一个人的才学充分拓展，熠熠生辉，事半功倍，业绩卓著。他甚至断言：“发生在成功人物身上的奇迹，一半是由口才创造的。”美国人早在20世纪40年代就把“口才、金钱、原子弹”看做是在世界上生存和发展的三大法宝。20世纪60年代以后，又把“口才、金钱、电脑”看做是最有力量的三大法宝。“口才”一直独冠三大法宝之首，足见其作用和价值。

千万不要以为“能说会道”仅仅是嘴巴上的功夫。有人认为：只要有真本事，嘴巴笨一点怕什么？其实，什么是真本事呢？拥有优秀的口才就是一种真本事。自古以来人们成就一番事业，都需要具备优秀的语言能力。古希腊柏拉图、亚里士多德，中世纪宗教改革家马丁·路德，法国资产阶级民主思想的启蒙者卢梭、孟德斯鸠，美国发动与领导黑人解放运动、进行南北战争的林肯，起草《独立宣言》的杰佛逊，革命导师马克思、恩格斯、列宁，都是杰出的演讲家。另外，一些自然科学家如伽利略、布鲁诺、居里夫人、爱因斯坦等也是杰出的演讲家。再以我们中国来说，先秦时代

的孔子、孟子、老子、庄子，还有其他一些诸子百家，统统是杰出的演讲家。

语言能力是一个现代人才必备的素质之一，是我们提高素质，开发潜力的主要途径，是我们驾驭人生、改造生活、追求事业成功的无价之宝，是通往成功之路的必要途径。因为说话水平高，能说会道，你的才干就可以通过言语充分地展露出来，你的良好形象就可通过口才具体地展现出来，从而使得领导、同事、朋友更进一步了解你、赞赏你、信任你，提拔你到各种关键的岗位上，将更重要的任务托付给你，使你脱颖而出，施展才华，助你在事业上走向成功。

如果你自觉天生不善言辞，口才不佳，说话方面的能力较差，也不用太担心，因为你可以通过自己的积极努力去提高。

好的口才不仅依靠天赋，后天的培养更重要。就像庄稼需要施肥、道路需要整修，口才也需要培养。有人曾对丘吉尔的口才进行过各种分析，他的儿子却一语中的：“我的父亲把自己一生中最宝贵的年华都花在写演讲稿和背诵演讲稿上了。”世界上没有天生的演说家！毫无疑问，丘吉尔被誉为“世纪的演说家”是当之无愧的。但人们可能忘了，他是完全靠自学成才的演说家——他原先讲话结结巴巴，口齿不清，根本就不适合当演说家。

丘吉尔没有受过大学教育，他曾经在下院最初的一次演讲中，讲了一半便垮下来了……然而，就是这个丘吉尔，成了举世闻名的演说家。这启示我们，先天口才不足后天补，完全是做得到的。

记住：重视对说话能力的培养，以正确的理论为指导，掌握科学的方法，在实践中不断学习和提高，人人都可以轻松拥有好口才！



目录

一、树立自信心，顺其自然地表达自己的想法

当众讲话，使许多人感到畏缩恐惧、局促不安。有的人和朋友私下交流能侃侃而谈，口若悬河，妙语连珠；一旦需要当众讲话，就会变得满脸通红，词不达意，窘迫不堪。为了避免这种情形，首先需要的是建立足够的自信，以使自己能够潇洒自如地当众讲话，顺其自然地表达自己的想法。

1. 说话胆怯有可能发生在每一个人身上.....2
2. 了解你害怕当众说话的原因3
3. 不要让羞怯心理影响你当众说话.....5
4. 努力克服怯场心理的障碍6
5. 摆脱过去当众说话失败的阴影.....7
6. 你可以适当地坚持自己说话的风格.....9
7. 常常训练和实习，走出信心不足的困境.....11

二、练好基本功，学会声情并茂地交谈

口才不是口若悬河，不是空洞无味的废话堆积，不是毫无表情、简单地把自己的想法说出来就完事。口才是一个人综合能力和全面素质的体现：智慧、学识、仪态、语音、手势、目光、措辞……这些方面都要靠一天天的努力来练习，来提高。

1. 拥有好口才应具备的几条基本标准……14
2. 从语音练起，培养讲话令人喜悦的能力……15
3. 掌握最基本的人际交往知识……20
4. 准备说话之前先调整呼吸……23
5. 根据对象和场合调整好你的声音……24
6. 说话时配合正确得体的手势……25
7. 交谈时恰当地运用“目光语”……26
8. 尽量减少措辞方面的错误和不妥之处……27
9. 提高口语发送能力……30
10. 克服说话时的小毛病……31

三、掌握口才的基本技巧，练就出色的当众讲话能力

语言是表达思想的工具，简洁凝练、有条不紊、富有哲理、准确生动的语言会使你显得精明强干，与众不同。这当然需要丰富的学识来支撑。腹有诗书气自华！口才也是一样，没有内涵的口才练习是舍本逐末、缘木求鱼。

1. 受欢迎的社交口才的基本技巧……34
2. 说话应力求简洁、凝练……36
3. 使语言更具威力的八条基本原则……39
4. 提高自己口头表达的逻辑性……41



5. 让你的语言更具有哲理.....42
6. 尽量使用准确、丰富、形象生动的词汇.....43
7. 选择恰当的方式，进行高明的问话.....46
8. 针对不同场合做好即席发言.....49
9. 言语出现失误时可采取一定的补救措施.....51

四、学会开发适当的话题，摆脱无话可说的尴尬

在交际场合或需要用语言进行交流的时候，不管面对陌生人，还是刚刚建立联系的异性朋友，如果大家都不知说什么好，沉默不语，就会使气氛变得沉闷、紧张和尴尬；枯燥乏味、单调无聊、勉强维持的谈话，也只能是浪费时间，令人厌烦。为了避免出现这种状况，就要学会开发适当的话题，“没话找话”。

1. 通过得体的自我介绍使对方有“一见如故”之感.....58
2. “没话找话说”，以增进交往，融洽气氛.....59
3. 尽量避免那些不合适的话题.....62
4. 学会见什么人说什么话.....64
5. 把握与陌生异性搭讪的要领.....67
6. 给女朋友打电话时滔滔不绝的技巧.....70
7. 及时挂断无聊的电话.....72
8. 得体地应对与人交往时遭遇的冷遇.....73

五、充分引发对方的兴趣，采用最受欢迎的方式说话

谈话是一个双向交流的过程。只顾自己滔滔不绝、夸夸其谈、口若悬河地去说，不管对方的感受如何，是自私的表现；说话的一方会给人留下唠叨的印象；交谈的效果也一定不会理想。时刻关注对方的兴趣，充分调动对方的积极性，你才能够成为一个受欢迎的谈话者。

1. 根据对方的兴趣所在发展话题……………78
2. 使聊天谈话的气氛更活跃些……………79
3. 精心选择对方爱听的话说……………81
4. 让适当的赞扬成为你人际交往中的润滑剂……………83
5. 经常发掘看似平淡无奇的小事来称赞别人……87
6. 在日常生活中说话受欢迎的三大技巧……………89
7. 让别人兴致勃勃地和你交谈下去……………92

Guangrong
Hua

4

六、委婉、含蓄和真诚兼顾，通过口才展示你的魅力

现代社会，是信息时代，是知识经济时代，竞争激烈，机遇和风险并存。为了在社会上争得一席之地，业务能力当然必不可少，但交际手段也相当重要。交际离不开讲话，得体的驾驭语言的能力，富有的口才，是获得社会认同、上司赏识、下属拥戴、同事喜欢、朋友帮助的必要条件。

1. 说话时把获得听方的好感放在第一位……………98
2. 故意调侃自己，以消除彼此之间的隔阂…99
3. 做出得体而真诚的反应，得体地安慰别人……………100
4. 说些与本意相关或相似的事物，来烘托本来要直说的意思…102

To Be An Floquent Man Easily



5. 运用不确定的或不精确的语言进行交际……104
6. 通过某种暗示来传递言外之意……107
7. 在社交谈话中使自己显得更有学问……108
8. 使自己说出的话更有分量……111

七、展示幽默的魅力， 以健康快乐的心态构建人生

美国一位心理学家说过：“幽默是一种最有趣、最有感染力、最具有普遍意义的传递艺术。”幽默的语言，能使社交气氛轻松、融洽，利于交流。幽默在人际交往中的作用是不可低估的。但倘若运用不当，也会适得其反，破坏人际关系的平衡，激化潜在矛盾，造成冲突。因此，应该学习一些基本的技巧，掌握要领，培养适宜的幽默谈吐能力。

1. 幽默是一种生活艺术，是一种智慧的表现……114
2. 幽默是一座沟通人与人心灵的桥梁……116
3. 用幽默拉近你和别人之间的距离……118
4. 在生活中处处可以显示幽默的口才……121
5. 用精心安排的幽默语言点缀演讲……122
6. 用幽默的语言使夫妻更加恩爱……124
7. 注重培养和提高幽默心理能力……126
8. 谈吐幽默的方法和实用技巧……128
9. 灵活借鉴和尝试不同风格的幽默……130
10. 依靠幽默减少生活中的不愉快……131

Qingqing Jiaojiao
© Hua Xiang

目 录



八、发挥口才的威力， 让别人愿意接受你的意见

那些事业有成、得到提拔、能够鼓舞他人的人往往是那些非常善于沟通的人。他们能够清晰地、有说服力地提出自己的思路。他们能够引导、激励、鼓舞和说服他人。只有掌握说服和批评别人的技巧，才能够发挥口才的威力，感动听众，征服人心，促使人们采取你所期望的行动。

1. 让你“忠言”不再“逆耳”138
2. 掌握说服别人的有效方法和实用技巧139
3. 通过关注一些细节和巧妙的表达技巧来增强你的说服力151
4. 既提出自己的见解和异议，又不冒犯上司154
5. 批评别人要把握好分寸，掌握住尺度155
6. 确保你对别人的批评取得良好的效果159
7. 反驳别人的不适当言行，以摆脱被动的局面169

Qingong Jiaoyou
Asian Komen

6 九、关注谈吐的礼貌和礼仪，展示交往 中的绅士风度

礼貌问题绝不是可以忽略的小事，从中往往可以窥见一个人的内心世界，反映他的品德和文化修养的高低。谈话时充分关注礼仪和礼貌问题，在言语、动作上表现出自己的谦虚和对别人的恭敬，克服失礼的言谈习惯，展示良好的绅士风度，是通往相互友好和尊重的一道桥梁。

1. 日常与人见面和说话时一定不可忽视的礼仪176
2. 在日常交往活动中注意谈吐礼貌的细节177
3. 学一些交谈中的礼节，提高人际交往中的地位179
4. 克服与人言谈时失礼的习惯182
5. 客气话不能太多，恭维话应有新意183

6. 巧妙地插话而不打断对方184
7. 无论如何都要顾全对方的面子186
8. 开玩笑一定要掌握好适度的分寸187

十、注意交谈的禁忌， 避免因说话不当而招惹是非

“沉默是金”“时开方便之门，谨闭是非之口。”关于君子和小人的区别，被奉为圣人的孔子有很多论述，极为重要的一点是，君子多做事少说话，小人啥事没做先夸夸其谈：“君子约言，小人先言。”当然注意交谈的禁忌，不是让我们始终“惜字如金”，默默无语；而是一定要分清什么场合当讲，什么场合不当讲，哪些话可以说，哪些话绝对不能提。

1. 说话切忌口无遮拦，一定要讲究“忌口”192
2. 说话直爽并不等于言语毫无顾忌197
3. 努力克服和改正说话招人烦的不良习惯202
4. 与外国人谈话要回避那些可能犯忌的话题205
5. 妻子在说话时不要犯贬低丈夫自尊的错误206
6. 何时该沉默，何时该引发话题，要把握好分寸207

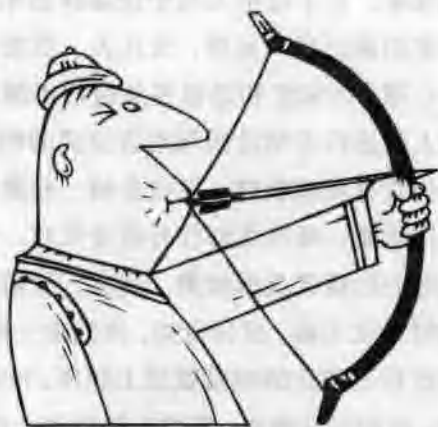
Changyang Jingwen
Wang Huan

目 录



当众讲话，使许多人感到畏缩恐惧、局促不安。有的人和朋友私下交流能侃侃而谈，口若悬河，妙语连珠；一旦需要当众讲话，就会变得满脸通红，词不达意，窘迫不堪。为了避免这种情形，首先需要的是建立足够的自信，以使自己能够潇洒自如地当众讲话，顺其自然地表达自己的想法。

The B. A. Shepard (Newbury)





1. 说话胆怯有可能发生在每一个人身上

善于言辞，无疑对每个人的事业和生活都裨益无穷；能言善辩，口若悬河的演说家，更是令人艳羡，使人崇拜。但是，在我们的生活中毕竟不是每个人都拥有高超的语言技巧，我们周围也确实不乏不善说话、沉默寡言之人。

一些人天生性格内向、孤僻，存在着对说话的胆怯心理。“我总是不敢在人面前讲话、发言，那会使我心跳加快，脑中一片空白……”有人坦然地承认自己说话的胆怯，而且对此颇为苦恼。

往往每一个说话胆怯的人都以为怯场的只是自己，以为别人并不怯场，总是在想：“为什么只有自己这样呢？”其实，那并非某个人所特有的现象，只不过别人对于怯场状态不太注意而已。

心理学家们通过研究发现，大凡人，都或多或少在说话方面有着不健康的心理，而紧张和恐惧便是这些不健康心理的突出表现形式，是影响人们进行正常说话和语言交流的明显障碍。

每当我们打开电视机时，往往会被一些潇洒大方、表达自如的节目主持人所折服；每当我们打开收音机时，也往往会被一些口若悬河、音色优美的播音员所倾倒。其实，他们也并非如我们所想象的那样说话时无忧无虑，应付自如。他们也一样常常怯场。据闻，日本某演员临近自己拍片的时候就想上厕所，甚至一去就是5分钟。美国某播音员，起初每临播音，都要先到浴室去洗一次澡，不这样，播音时就不能镇定自若。如果碰到外出进行现场直播，他便不得不提前到达目的地，并在直播现场寻找浴室。



既然人人都有可能出现说话胆怯的情况，那么，怯场则是一件非常正常的事。怯场时，明显症状是脸红、心扑通扑通地跳、语无伦次、词不达意，等等。如果此刻说话者想到：“怯场啦！怎么办呀！”他就会因慌张而说不出话来。但是，如果他当时想到的是：“换了任何一个人遇此情景，都会怯场。”他会随之而镇静下来，很快恢复正常。所以，正确地对待怯场非常重要。

美国某年轻议员在向一位年老而富有经验的议员请教时说：“我在演说之前，心里老是扑通扑通地跳，这是否正常？”年老的议员则回答道：“那是因为你对于你要说的话进行着认真的考虑，这是必然的。即使你到了我这个年龄，也难免会出现如此情况。”

台湾某名歌星这样说过：“每当面对观众，如果我不怯场，那时我做歌手的生命也就停止了。”此话表明了这位歌星对于每一次演唱都是全力以赴，认真对待。如果他马马虎虎地行事，觉得凑合唱完就行了，那他可能不会怯场。

由此可见，说话胆怯是一种非常正常而又极其普遍的情况，它有可能发生在每一个人的任何一次与他人的交谈中，而绝非个别人的语言方面的缺陷。那些常因自己说话胆怯而烦恼的人，大可不必为此担心，而应该振作精神，努力克服这种困难。

2. 了解你害怕当众说话的原因

正如前文所说，你并非唯一害怕当众说话的人。某项针对大学生的调查显示：演说实践前，有超过80%~90%的学生，都会产生一种恐惧感。而在卡耐基的训练班里，对于上台演讲感到恐惧的人则更多，几乎达到了100%。

实际上，一定程度的恐惧感反而是必须的，我们天生就有适应外界变化以及迎接挑战的能力。因此，当你发现自己的脉搏加快、呼