

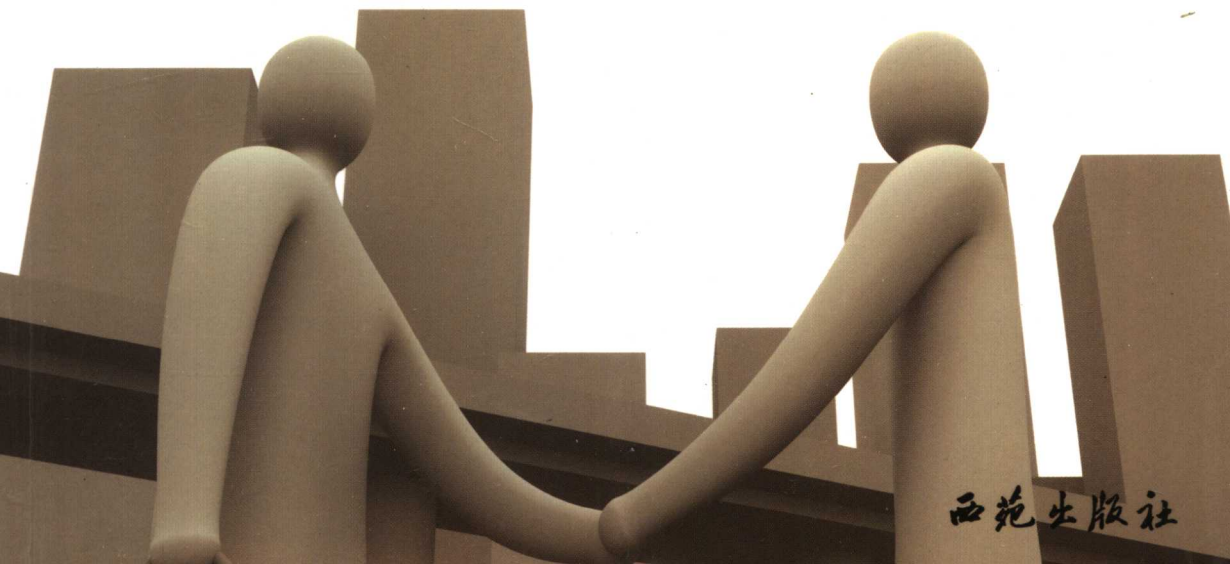
卓越的交际与口才技巧是你立足社会的资本

石 源◎编著

让交际与口才 成就你

Rang Jiaoji Yu Koucai
Chengjiuni

生活中常有生死荣辱系于一言之说。可见，在现代交际中，是否能说，是否会说，以及与言谈交际相关知识能力的多寡，实在影响着一个人的成功和失败。



西苑出版社



让交际与口才 成就你

Rang Jiaoji Yu Koucai
Chengjiuni

石 源◎编著



卓越的交际与口才技巧是你立足社会的资本

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让交际与口才成就你/石源编著. —北京: 西苑出版社, 2007. 4
ISBN 978 - 7 - 80210 - 221 - 7

I. 让… II. 石… 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 045434 号

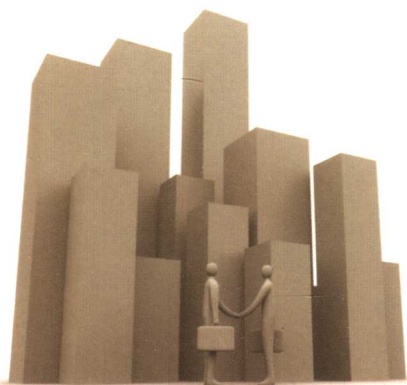
让交际与口才成就你

编 者 石 源
出版发行 西苑出版社
通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039
电 话 010 - 68214971 传真 010 - 68247120
网 址 www.xycbs.com E-mail xycbs8@126.com
印 刷 香河闻泰印刷包装有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 236 千字
印 张 16
版 次 2007 年 6 月北京第 1 版
印 次 2007 年 6 月北京第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80210 - 221 - 7
定 价 26.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究!

卓越的交际与口才技巧是你立足社会的资本



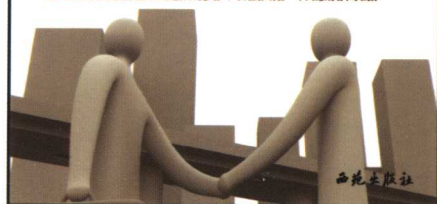
卓越的交际与口才技巧是你立足社会的资本

石 磊◎编著

让交际与口才 成就你

Rang Jiaoji Yu Koucai
Chengjiuni

生活中常有生死荣辱系于一言之说。可见，在现代交际中，是否敢说，是否会说，以及与言谈交际相关能力的事，实在影响着一个人的成功和失败。



责任编辑：李晓明 孟祥纯

封面设计：Zidong



序 言

无论在什么年代，无论在什么地区，只要有两个人以上，就会有社会交往。在交往的过程中，口才从来都发挥着重要作用。

可以说，一句话的功效可谓神奇：一句话说得好，可以说得人笑；一句话说得不好，可以说得人跳；一句话可以化友为敌，引发一场争论甚至导致一场战争；一句话也可能化敌为友，冰释前嫌，化干戈为玉帛。因此，懂得如何得体地说话就显得非常重要。表达得当，海阔天空；出言不慎，麻烦不绝。要把握其中的微妙，出色的口才无疑是关键中的关键。

口才，通俗地讲就是学会说话，它不仅是一项生理功能，更是一个人的综合素质的体现。拥有出色口才的人，纵然口若悬河、滔滔不绝，听者也不以为苦；纵然只言片语，也能一字千金、余音绕梁。

本书倾力于为读者打造口才“品牌”，结合丰富翔实的案例资料介绍了与学习、工作和生活密切相关的口才知识，从日常口才到职场口才，从演讲口才到辩论口才，从演讲技巧到语言艺术等，使读者能够在短时间内掌握不同场合与不同的人说话的艺术，练就娴熟的交谈技巧，从而在激烈的社交竞争中拔得头筹，在事业的征途上“风调雨顺”。



当然，作为一种展现讲话者道德、气度、学识、心理的综合技能，口才的打造如果仅仅致力于语言技巧的培训是不够的，还需要结合不同人的性格、身份和生活场景进行不同的调整训练。

本书在介绍口才与人生的知识时，做到通俗易懂，不仅在讲述道理方面比较透彻，而且善于用事实说话，举例比较贴切，这些例子涉及古今中外，比较全面，能够让实际例子来说明道理，更利于读者借鉴和学习。

本书将口才、交际和人生融为一体，侧重于对读者综合素质的启导和熏陶。从心灵深处启发读者体味生活，打开交际之门，进而掌握一套善于交际、能言善辩的本领，在人际交往中取得更好的效果。

通过本书，读者能够掌握交际与口才的基本规律，学习人生交往的技巧，进而达到让交际与口才成就你的目的。



目 录

第一章 交际需要良好的心理状态

交际不仅是人与人之间的形象互见、语言互通，更是心与心之间的情谊共享、感情共融，真正的交际应该是一个由内而外的过程。在这个过程中，交际主体的自我定位、交际心理都会对交际的质量产生影响。要探寻交际成功的奥义，不妨从交际主体的内心世界里寻找一些答案。

第一节	孤独封闭是交际的大敌	/2/
第二节	有自信才能有好的交往	/5/
第三节	谦恭的品质是交际中的润滑剂	/12/
第四节	用交际媒介拉近心理距离	/16/



第二章 交际也要讲究品位

俗话说：日久见人心。这所谓的人心正是交际主体在长期的交际过程中所表现出的人格品质和道德水准，它不仅影响着交流对象对交际主体的终极评价，还从交际主体内部操纵着他的说话方式和行为方式。所以，如果想在交际口才的锻造上有所建树，最起码的是塑造自己真实、高尚的人格，拥有高尚人格的人才有可能真正掌握高尚的语言，并有幸结识高尚的朋友。

第一节 秀外而惠中最有凝聚力	/22/
第二节 以德养性才能通天下	/26/
第三节 真诚是成功交际的基础	/30/
第四节 做一个讲义气的人	/35/

第三章 成功交际有诀窍

既然选择了交际，恐怕没有人愿意在交际之路上愈勇愈挫、跌跌撞撞。究竟是什么因素在作怪，令我们的交际之路如此坎坷呢？要解决好这个问题，就有必要对交际中的必要因素进行探讨。试想：如果一个人能够充分理解和体会交际中的必要因素，并引起足够的重视，恐怕即使再想交际失败也并非易事了。

第一节 只有交际才有成才的机会	/42/
第二节 想办法提升自己的交际人气	/45/
第三节 友谊是人生中不可缺少的	/54/
第四节 善交益友、乐交诤友、不交损友	/58/
第五节 懂得付出才能赢得人心	/63/
第六节 避开交际中的性格陷阱	/69/
第七节 远离交际中的“忌讳”	/77/



第四章 女性的交际艺术

只要有两个人以上的地方就有交际的存在，也就是说人际交往在社会中是普遍存在的。这里需要特别举出典型的交际来专门阐述，这就是职业女性交际，常言道“三个女人一台戏”，也就是说女性之间的交际更具有艺术性，女性比男性更为细腻，更重视细节。因此，女性交际更要多用心。

第一节 职业女性赢得好人缘的 10 个原则	/86/
第二节 和女上司相处的要点	/90/
第三节 10 种不受欢迎的女人	/92/
第四节 嫉妒是女性的专利	/93/
第五节 发挥自身的优势	/95/
第六节 恋爱中的交际技巧	/98/

第五章 交际口才的技巧

成功交际的第一要领便是对口才的培养。交际口才天生就具有两种功能：一是将自己的意见通过语言表达出来，使对方通晓；二是将自己的情绪浸润在语言中“渗透”出来，使对方受到感染。这就需要掌握一定的技巧。要使自己讲的话适合当时的场合，展现自己的智慧，达到预期的效果。

第一节 舌头是最有用的工具	/104/
第二节 口才要展现出智慧	/107/
第三节 语言也要因地制宜	/109/



第六章 成就交际口才的元素

交际口才的运用是一个“整体决胜”的过程，同时又是一个“细节决胜”的过程。“细微之处见精神”，充分挖掘交际口才的诸多元素，并将其渗透到自己的语言表达中，就能使自己的语言运用更加精致考究、引人入胜，从而成就交际口才的整体实力。

第一节 幽默：口才的“软黄金”	/114/
第二节 节奏：寻找口才的“韵律”	/118/
第三节 简洁：简约而不简单	/120/
第四节 通俗：平平常常才是真	/124/
第五节 委婉：“若隐若现”的语言艺术	/129/

第七章 交际口才的实用艺术

交际口才在日常生活中的实用价值是不言而喻的，但这里的实用不仅仅是能够使用的问题，更是如何使用、怎样使用才能达到最佳效果的问题，这就需要讲话者通晓交际口才的实用艺术，站在科学的、艺术的角度对自己的一言一行进行考量，从而成为一名交际口才的实用高手。

第一节 做一名“亲善”的讲话者	/132/
第二节 让语言通“电”带“磁”	/136/
第三节 坚决切除“口头禅”	/138/
第四节 随机应变才是好口才	/141/
第五节 筑起语言的“防火墙”	/145/
第六节 善于运用说服技巧	/147/
第七节 学会与陌生人“一见如故”	/153/



第八章 交际口才的磨炼

交际口才的磨炼是一个“否定之否定”的过程，作为交际口才的主体，唯有在日常交际中寻找并正视自己的不足，对症下药地进行纠正，才能磨炼出优良的交际口才。另一方面，交际口才也是一种多元的文化，不同的场合和说话环境对交际语言的要求往往大相径庭，这就更需要交际主体有针对性地展开“适应性”训练，成为一个左右逢源、叱咤风云的交际多面手。

第一节	演讲口才的培养	/160/
第二节	雄辩要有理有术	/163/
第三节	培养四个谈话技巧	/170/
第四节	话语相投不嫌多	/175/
第五节	掌握即兴发挥的艺术	/177/
第六节	勤学苦练定会成就梦想	/182/

第九章 特殊场合的交际口才要领

人总是处于一定的环境之中，不同的环境对交际主体的要求亦不同，这就客观上要求交际主体具备基本的环境意识，在不同的场合下展开不同的交际过程。唯有掌握了特殊交际场合的特殊要领，才能在形形色色的环境中游刃有余。

第一节	谈判场合：狭路相逢智者胜	/188/
第二节	面试场合：机遇在自己手中	/198/
第三节	办公场合：营造良好的人际关系	/207/
第四节	电话场合：用声音传递微笑	/214/



第十章 非语言沟通的妙用

语言固然重要，但也固然不是沟通交流的唯一方式。作为一个形象化的交流主体，在沟通的过程中就不可避免地需要面对语言之外的交流，从神态、气质、礼仪到眼神，几乎每一个细节都闪烁着交际主体的心灵世界和交际功力。所以，掌握并运用好非语言的沟通方式同样是交际中的一门必修课。

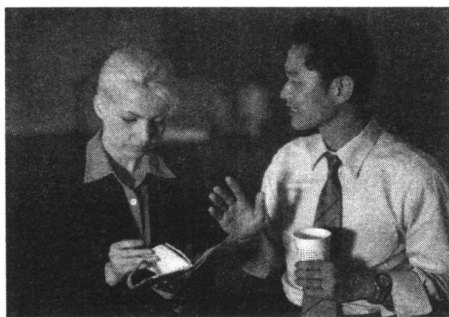
第一节	塑造自己美的风度	/224/
第二节	礼多人不怪	/228/
第三节	语言也有“形体”魅力	/236/
第四节	探寻语言的“目光”	/242/

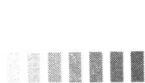


第一章

交际需要良好的心理状态

交际不仅是人与人之间的形象互见、语言互通,更是心与心之间的情谊共享、感情共融,真正的交际应该是一个由内而外的过程。在这个过程中,交际主体的自我定位、交际心理都会对交际的质量产生影响。要探寻交际成功的奥义,不妨从交际主体的内心世界里寻找一些答案。





第一节 孤独封闭是交际的大敌

在不少人的心灵深处，交际是一块无法驱散的阴霾，痛苦之下没有能够挣脱阴霾桎梏的人常常感到寂寞孤独，渐渐地丧失了自信，并最终选择了自我封闭。

自我封闭是一种病态的生活方式，后果是严重的，悲剧也往往起源于此。难以想象，一个离群索居、孤陋寡闻的人能够适应今天社会的需要，一个心胸狭隘、性格孤僻乖张的人能够以顽强的意志迎接命运的挑战，去争取事业的成功和生活的幸福。

新世纪的第一个初春，某重点大学发生了一起大学生自杀的事件。这位刚度过他21岁生日的大学生，在留给亲人的遗书中写道：“我的死谁也不怨。只因进了大学以后，不知为什么我陷入了一种不可名状的孤独之中。我不愿意去找谁，谁也不愿意来找我，我希望别人理解我，却又怕别人了解我。为此，我只好到极乐世界去寻求安慰了……”仅仅是因为感到“孤独”，就用自己的双手结束自己年轻的生命，多么轻率的举动，多么可悲的后果！事件发生之后，这个学校展开了一场持续数十天的大讨论。讨论的中心议题是“当代青年应该怎样塑造自己的交际形象？”

从这位大学生自杀的“动因”，可以发现这样一个问题：他正值充满生命活力的青春期，为什么适应不了社会，会令自己陷入感到绝望的孤独中去呢？从表面上看，孤独是缺乏正常社会接触的体现，通过普通的社会交际完全能够解决这个问题。但从深处着眼，孤独感却来自心灵中有意识的隔阂。所以，孤独并不是单纯的独自生活，也不意味着就是独来独往。一个人独处，可能并不感到孤独；而置身于大庭广众之间，未必就没有孤独感产生。



孤独一般有两种类型：其一是情绪性隔绝，指孤独者不愿意与周围人来往；其二是社会性隔绝，指孤独者不具有朋友或亲属的关系网。孤独产生的原因也是多而复杂，比如：事业上的挫折、缺乏与异性的交往、失去父母的挚爱、夫妻感情不和、周围没有朋友等。此外，孤独的产生，也与人的性格有关。比如：有的人情绪易变，常常大起大落，容易得罪别人，因而使自己陷入一种孤独的状态；还有的人善于算计，凡事总爱斤斤计较，考虑个人的得失太重，因此造成了人际交往的障碍。有人曾在许多学校班级中进行过这方面的调查。调查中发现，在每个班级中都存在少数“嫌弃型”学生和“人缘型”学生。所谓嫌弃型学生指的是在班里几乎没有朋友、非常孤立的学生；而人缘型的学生正好相反，在班里极受欢迎。经进一步研究发现，“嫌弃型”学生具有以下性格特点：自我中心，只关心自己，不为他人的处境和利益着想；有极强的嫉妒心；对班集体的工作缺乏责任感，敷衍了事或浮夸不诚实，完全置身于班级之外；虚伪、固执、爱吹毛求疵；不尊重别人，操纵欲、支配欲强；对人冷漠，孤僻不合群，有敌对、猜疑、报复等特点。使人陷入孤独的另外一个常见原因是本人性格过分内向，不爱与他人交往。不爱交往的人朋友少，朋友少的人容易孤独，特别是连一个知心朋友也没有的人。

不善交际的孤独者应该及早采取有效的措施，来改变自己困窘的交际状态。

首先，不善交际的孤独者必须正确地评价自我。人的自我评价与孤独状态是互为因果关系的，自我评价低的人不敢进行正常的社交活动，他们怕遭到拒绝，从而陷入了孤独。而孤独反过来又导致了更低的自我评价，因为在一个重视社会交往的现代社会里，自认为缺乏这种能力的人往往会贬低自己。所以，孤独者应对自己进行一番冷静、客观、合理的估计，特别是要留意发现自身的一些长处，以增强自己的自信心。心理学家发现，孤独者的一些行为，常常使他们处于一种不讨人喜欢的地位，比如：他们很少注意谈话的对方，在谈话中只注意自己，同对方谈的很少，常常突然改变话题，不善于及时填补谈话的间隙。但当这些孤



独者受到一定的社交训练，如学会如何注意与对方谈话后，他们的孤独感就会大为减少。

其次，不善交际的孤独者应该力求做一个达观者。所谓“达观”，一是对不顺心的事要想得开，就像人们常说的那样，要“拿得起，放得下”；二是要乐观，尤其在逆境中，在困难较多的情况下，要有一点乐观主义的精神，一方面眼睛要看得远些，另一方面步子迈得再扎实一些。这是因为生活有其发展的规律，不会随着人的主观愿望而转移，更不会由于人的消极回避、等待而自然而然地变得好些。倘若每次遇到不顺心的事都想不开，能拿得起却放不下，恐怕什么也干不成。

再次，不善交际的孤独者应该抛掉伤感，投入外面世界的怀抱。一个人心理担有重负，必然影响自己的思想、学习、工作和身体。在这种情况下，应该努力挣脱孤独感对自己的束缚，走出个人小天地，投入外面世界的怀抱，投入火热的生活。曾经有人这样问著名心理学家巴达斯教授：“哪些是人类今天最基本及最深切的心理需要？”巴达斯回答说：“人类需要爱，但这不限于男与女之间的爱，从心理学家的观点看来，好人永远是快乐的。”脱离生活，是无法得到爱的。把自己禁锢在孤身独处的樊笼里，得到的只有孤独而不会有快乐。只有热爱生活，才能享受生活赐予的乐趣；只有热爱生活同时又热爱他人，才能感受到生活的温暖、朋友的友爱，并坚定自己不断进取的决心与信心。

最后，要勇于改变自己的不良性格特征和坏习惯。生活中“金无足赤，人无完人”，没有人是完美无瑕的，而自己也必须敢于承认并改正自己的弱点。一个人过于清高，往往让人敬而远之；过于高傲，往往让人望而生畏；小肚鸡肠，也往往让人看不起；自私、刻薄、小气，也会招人生厌。自己有什么缺点，就应乐意接受别人的建议、帮助与忠告。有了改正自己缺点的勇气和行动，就能吸引朋友来帮助你，就能创造好的人际关系。同时，对别人有这样那样的毛病，也应该热心助人，不能因此而把人看扁，嫌而弃之，离而远之。

总之，无论自己处于一个怎样的交际状况，无论周围的人们对自己的评价如何，我们都应该成为一个敢于直面自我、突破封闭枷锁的人，