



智慧书坊 6

语言的突破 ——卡耐基

Y U Y A N D E T U P O

李志敏 编著

先相信自己，然后别人才会相信你。

——屠格涅夫

➤ 克服恐惧，走向成功的捷径
获得演讲基本技巧的捷径
培养演讲的自信心
简单而有效的演讲方法

远方出版社



100

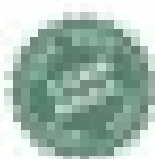
语言的突破

——卡耐基

Abstract

Abstract

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Conclusion**



智慧书坊 6

语言的突破 ——卡耐基

Y U Y A N D E T U P O

李志敏 编著

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

语言的突破——卡耐基/李志敏编著. —呼和浩特:
远方出版社, 2007.1

(智慧书坊丛书/李志敏主编)

ISBN 7-80723-182-3

I. 语… 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(2006)第158688号

智慧书坊丛书——语言的突破

丛书主编	李志敏
作 者	李志敏
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	北京威远印刷厂
开 本	110×170 1/32
字 数	2500千字
印 张	210
版 次	2007年1月第1版
印 次	2007年1月第1次印刷
印 数	1-5000册
标准书号	ISBN 7-80723-182-3
定 价	(全20册)336.00元

前言



你是否经历过以下的场面：在大庭广众下，原来精心准备的话突然讲不出一句，面对听众，心慌不已；面试时因过度紧张而不能很好地发挥自己的水平，失去了进入一流公司工作的机会；在公司的高层会议上，因论辩不够有力，使自己的建议不被采纳，失去了升职的机会；身为团队的领导，因讲话缺乏鼓励性和激情，而被下级视为无领导魅力的人，无形中削弱了团队的凝聚力……

在20世纪，卡耐基演讲口才艺术曾风靡世界，掀起了一股经久不衰的卡耐基口才热，在全世界50多个国家的近2000所培训机



语言的突破——卡耐基



Yu Yan De Tu Po —— Ka Nai Ji

构已经使千百万人获益。在参加训练的人们中，有著名作家、政治家、商界大亨、学者、大学生、职员，甚至还有几位国家元首，可见其影响之巨。

良好的口才、融洽的人际关系、积极的心态是人们取得事业成功与生活幸福的重要因素。一个人有演讲口才才能引人注目而鹤立鸡群，是他成名、成功的快捷方式。说话受人欢迎的人，能获得意想不到的效果，那是出乎于他真正所有的才学之外的。

卡耐基指出，任何一个人，如果有充分的自信，而心中又孕育着一股热切的意念，就都

前言



能在大众面前作动听的演讲。他说，培养自信的方法，那就是做你所怕做的事，并去争取获得一次成功经验的记录。要想取得语言的突破，最主要的一点就是克服恐惧。

本书根据卡耐基演讲课堂培训资料整理而成，详细地介绍了克服恐惧、建立自信的方法，阐述了演讲口才方面的方法和技巧等内容。它促使人们努力向前，并向自我挑战，激发并增强人们的自我价值和人生目标。每个人怀着原有的期望来，然后带着不同的解决之道去。有人为了寻求更大的安全感；有人则为尝试更多的冒险；有人正在寻求新的上司；有人则正在找寻领



语言的突破——卡耐基



Yu Yan De Tu Po —— Ka Nai Ji

导才能；有人想得到更多的成功、幸运及荣誉；有人却着眼于更诚实、更慷慨或更宽容。无论是从事何种工作的人，如果能按照本书的基本方法去做，尽管在本质上丝毫没有改变，只是感到更快乐，对自己更满意，但是你可能获得意想不到的收益。这也正是卡耐基“语言的突破”的最好表现。正如《纽约时报》对卡耐基著作的评价那样：“在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久地深入人心，也惟有卡耐基的书，才能在他辞世半世纪后，还能占据我们的排行榜。”时至今日，《语言的突破》对于渴望具有良好口才的人们来说，仍是一本难得的好书。

目 录



01

克服恐惧心理 / 1

02

下定成功的决心 / 21

03

做好充分准备 / 27

04

以听众为中心 / 45

05

确定具体内容 / 53

06

四大技巧的运用 / 71

07

给听众同感 / 93

08

即席演讲的方法 / 119

09

个性、肢体语言的运用 / 133



语言的突破——卡耐基

Yu Yan De Tu Po — Ka Nai Ji

重要的三件事 /151	10
注重语言的表达习惯 /175	11
12 项规划 /205	12
牢记预定目标 /265	13
表现出信心十足 /273	14
赋予演讲丰富的生命力 /281	15
让表达富有戏剧性 /311	16
主动开口讲话 /323	17

01



01

克服恐惧心理



大师箴言

无论是否处于被囚禁的状态，没有哪个人是天生的大众演讲家。想获得自信、勇气和面对公众发表演讲时冷静而清晰思考的能力，并不像大多数人所想像的那么困难——甚至可能



不到其想像的十分之一。

在人类社会中，没有天生的大众演讲家。以前，演讲是一门精湛的艺术，所以要求演讲者必须掌握修辞法和演讲技巧。现在的演讲，其实就是一种扩大的交谈。它既不要求你用如雷贯耳的声音，也不要求你必须掌握特殊的演讲方式。人们只是希望听到一些坦诚的话。

当众演讲不是一门封闭的艺术，因此你根本不用掌握修辞法和经过多年训练去美化声音。卡耐基先生从几十年的教学经验中得出这样一个结论：当众演讲很容易，你只要掌握一些简单而重要的原则就行了。

卡耐基先生从1912年起，在纽约市的一个青年基督协会开始从事教育工作。刚开始时，他也一样无知。那时人们所用的教学方法，就是他在大学中，教授们教他的方法。但很快卡耐基就发现用这种方法教那些商界人士，根本就行不通。即使用当时一些演讲名家，如韦伯斯特·伯克彼德、奥卡纳

尔等人的一些方法，也不行。因为这些学生是一些商界人士，他们需要的只是有足够的勇气在商务会议上站起来，清晰连贯地表达自己的思想。所以在万般无奈之下，卡耐基只有抛开所有的教科书，用一些简单的概念，让那些学生们埋头练习，终于取得了一定的效果。

在卡耐基先生所教的数千名学员中，有一位成功的企业家，他是费城人，叫哥尔特。他曾经有许多在公众面前说话的机会，但在潜意识中，他总是试图躲避与人正面交流。可现在他是大学的董事会主席，这个职务要求他必须经常主持各种会议。哥尔特的年纪已经很大了，对能否学会演讲总是抱着怀疑的态度。

三年后，哥尔特已成功获得演讲的能力。他所负责的教区曾经邀请英国首相来费城公开演讲，而负责向听众介绍这位杰出政治家的人就是哥尔特自己。

三年的变化多大啊！哥尔特如此成功，是否有

什么秘诀？不，没有。像哥尔特先生这样的成功事例还有很多很多……

几年前，一位家庭医生克狄斯大夫，前往佛罗里达州度假。度假地离著名的巨人棒球队的训练场地不远，克狄斯大夫是一位铁杆球迷。他经常去看他们练习，渐渐地，他就和球员们成了好朋友。一天，他被邀请参加一次球队的宴会。吃饭前，宴会的主持人请他就棒球运动员的健康情况谈一谈自己的想法。

克狄斯是专门研究卫生保健的，他行医也已三十多年。对主持人提出的这个问题，他根本不用任何准备，就可以侃侃而谈。可是，遇到这种场合，他还是第一次。当听到主持人提自己的名字时，他的心跳就加速了，他简直不知所措。他努力想使自己镇静下来，可无济于事，他的心脏仿佛就要跳出胸膛。这时参加宴会的人都在鼓掌，全都注视着他。怎么办？再三思虑之后，他摇摇头，表示拒绝。但却引来了更热烈的掌声，听众也自发地呼喊

起来。

克狄斯心里清楚，在这种极其沮丧的情绪支配下，自己一旦站起来演讲，肯定会失败，更有甚者可能连五六个完整的句子都讲不出来。他只好站起来，背对着朋友，默默地走了出去，心中充满了难堪和耻辱。

一回到布鲁克林，他马上就参加了卡耐基先生的培训班。他说他再也不愿陷入这种哑口无言的困境中了。

老师最喜欢像克狄斯这样的学生。因为他迫切希望提高自己的公众演讲能力。正是这种迫切性，使他毫无怨言地刻苦学习。一个月的训练结束后，他的紧张情绪就消失了。两个月后，他已成为班上的演讲名家，并开始接受邀请，到各地去演讲。

现在，克狄斯说他非常喜欢演讲时那种欣喜的感觉以及所获得的荣誉，更让他高兴的是，在演讲中结交到了更多的朋友。纽约市共和党竞选委员会



的一名委员，在听过克狄斯大夫的演讲后，马上就邀请他到各地为共和党发表竞选演讲。如果这位政治家知道一年前，克狄斯在那次宴会上的表现，不知做何感想？

思考：

你在毫无准备中被提议进行演讲时