



肖晓春 叶素贞 主编

一个人的成功有15%取决于知识和技能，85%取决于沟通与口才。

——卡耐基

实用口才

特训

从零开始练就金口才
打开机遇大门



Shiyong
koucai
tèxun

◎曾振华 刘许奇 著

广东省出版集团
广东经济出版社



肖晓春 叶素贞 主编

一个人的成功有15%取决于知识和技能，85%取决于沟通与口才。

——卡耐基

实用口才

特训

从零开始练就金口才
打开机遇大门

Shiyong
koucai
texun



◎曾振华 刘许奇 著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用口才特训 / 曾振华, 刘许奇著. —广州: 广东经济出版社, 2008. 2

(金舌头沟通与口才丛书/肖晓春, 叶素贞主编)

ISBN 978 - 7 - 80728 - 837 - 4

I. 实… II. ①曾…②刘… III. 口才学 - 通俗读物
IV. H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 010158 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司 (南海区狮山科技工业园 A 区)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	10 1 插页
字数	198 000 字
版次	2008 年 2 月第 1 版
印次	2008 年 2 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 80728 - 837 - 4
定价	22.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市五羊新城寺右二马路冠城大厦省图批新场三楼 330 号

电话: [020] 87395594 87393204 邮政编码: 510600

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社常年法律顾问: 屠朝锋律师、刘红丽律师

· 版权所有 翻印必究 ·

序

卡耐基说：80%的成功人士靠一根舌头打天下。人一生的成功与口才的能力是成正比的，口才代表了一个人的思想与智能。

有一天，乾隆皇帝与刘墉打赌：“如果你能猜到我在想什么，我就赏赐你一个玉瓶。”刘墉便随口答道：“皇上不想把玉瓶赏给为臣。”乾隆皇帝不得不把玉瓶赏赐给口才绝佳的刘墉。

口才是人们赖以沟通思想的工具，是人们事业与生活优劣成败的关键。卓越的口才能够准确地表达你的思想，提高你的知名度，维护你的人际关系；助你变危机为转机，化劣势为优势，在谈笑间无往不利，进而使你获得成功。因此，我们说：拥有了出色的口才，就等于成功了一半。

口才在我们的日常生活中无所不在，而且举足轻重。但口才并不是一种天赋的才能，它是靠刻苦训练得来的。古今中外历史上一切口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家，他们无一不是靠后天努力训练而获得成功的。

拥有好口才，越来越成为当今人们追求的一大目标。不要把口才当成一门学问，而要把它当作烽火台上的一柄火把，你要一级一级地踏上城墙的阶梯，才能获得它。如果一直以瞻仰



实用口才特训

金舌头沟通与口才书系

的姿态对待，你一定会中途放弃。因为口才训练的过程，就是一个寻找和坚定信心的过程。

希望您能够通过遵循本书训练，找到自己的特色，树立自己的信心。

肖晓春
2008年春

目 录

第一章 口才入门

一、恰当就是好口才·····	3
二、口才靠苦练而成·····	9
三、拥有口才，受益终生·····	13

第二章 口才基础训练

一、正确的发音训练·····	19
(一) 气息控制训练·····	19
(二) 发音技巧训练·····	22
(三) 普通话训练·····	28
二、说话能力训练·····	37
(一) 语调和语速训练·····	37
(二) 停顿和重读训练·····	41
(三) 朗读训练·····	44
三、体态语训练·····	48



(一) 体态语的作用·····	48
(二) 体态语的运用技巧·····	50
四、听力训练·····	56
(一) 倾听的重要性·····	56
(二) 听力理解训练·····	58
五、口才练习六大方法·····	62
(一) 快速朗读和背诵记忆法·····	62
(二) 情景描述法和复述概括法·····	67
(三) “模仿秀”法和情景对话法·····	71

第三章 语言表达技巧

一、学会赞美的技巧·····	77
(一) 赞美的原则·····	77
(二) 赞美的技巧·····	80
(三) 赞美方法训练·····	82
二、掌握正确的批评方法·····	86
(一) 掌握批评的原则·····	86
(二) 批评的技巧·····	89
(三) 批评的三种有效方法·····	91
三、学会说服别人·····	93
(一) 说服的原则·····	93
(二) 掌握说服的要领·····	95



(三) 说服的方法	97
四、拒绝的语言技巧	101
(一) 勇敢地说“不”	101
(二) 拒绝的技巧	104
(三) 拒绝的几种具体方法	107
五、提问和回答的技巧	110
(一) 提问和回答的基本要求	110
(二) 发问的技巧	112
(三) 回答的技巧	115
六、幽默为你的口才加分	119
(一) 学会讲故事, 说笑话	119
(二) 幽默的原则与技巧	123

第四章 社交口才训练

一、培养当众说话的能力	129
(一) 害怕当众说话的原因	129
(二) 克服恐惧的方法	131
(三) 在实践中锻炼自己	133
二、交谈口才训练	136
(一) 打招呼和介绍的技巧	136
(二) 如何选择话题	142
(三) 如何与长辈沟通	145



(四) 如何与陌生人交流	147
三、主持人说话技巧训练	150
(一) 主持人的语言特点	150
(二) 主持人的语言技巧	152
(三) 会议主持实战训练	157
(四) 聚会主持实战训练	159

第五章 演讲训练

一、演讲的概述	165
(一) 演讲的形式和种类	165
(二) 演讲的特征和要素	167
二、演讲稿的撰写训练	170
(一) 确定主题	170
(二) 谋篇布局	175
三、演讲的技巧训练	183
(一) 服装和礼仪	183
(二) 声音和语言	186
(三) 动作和表情	194
四、正式演讲的训练	198
(一) 命题演讲	198
(二) 竞选演讲	206
五、即兴演讲的训练	210



(一) 即兴演讲的要求	210
(二) 即兴演讲的技巧训练	213

第六章 辩论训练

一、辩论的概述	219
(一) 辩论的特征	219
(二) 辩论的类型	222
二、辩论赛	225
(一) 辩论赛的特点与程序	225
(二) 三种典型赛制规则模式	227
三、赛前准备	232
(一) 分析辩题，逻辑设计	232
(二) 准备材料，合理分工	236
四、基本技巧	241
(一) 逻辑思维训练	241
(二) 应变能力训练	246
五、制胜绝招	251
(一) 抓漏钻空	251
(二) 巧设陷阱	256
(三) 避实就虚	259



第七章 职场口才

一、求职面试口才	265
(一) 说好自我介绍	265
(二) 问答的技巧	268
(三) 劣势转优势的技巧	273
二、职场交流技巧	276
(一) 职场交流的三大原则	276
(二) 与领导沟通的技巧	279
(三) 与同事交流的禁区	283
三、商务谈判技巧	286
(一) 商务谈判的特点与原则	286
(二) 商务谈判的语言要求	288
(三) 商务谈判的口才技巧	290

附 录

附录1 学生会竞选演讲稿	299
附录2 2000年全国大专辩论赛辩词	301
后 记	310

第

一

章

口才

入门

在一切使人喜悦的艺术中，说话的艺术占第一位。只有通过它，被习惯钝化的感官才能获得新的乐趣。

——卢梭

卡耐基说过，一个人的成功有15%取决于知识和技能，85%取决于沟通，好口才成功的前提！在这个注重沟通、强化交往的时代，每个人都面临着竞争、人际交往、谈判等一系列交际活动，而这些交际活动都是以口才为依托的，没有口才，人们将寸步难行。

口才不是人生来就具有的，是需要经过后天的努力培养出来的。锻炼好口才，将让你一生受益！



一、恰当就是好口才

第二次世界大战中，美国人把“口才、金钱、原子弹”当作法宝；现在，美国人又把“口才、电脑、金钱”视为三大武器。虽然科技在不断发展，口才却始终位列“三要”之首，可见其作用和价值非同小可。

古人云：一言而知其贤愚。一个人的文化知识底蕴、思想品德素养等方面都会在与别人的交流中悄然流露，因此，口才是人们思想感情的流露，是知识渊博的反映，也是事业成功的阶梯。

口才是人们驾驭生活、改善人生、追求事业成功的一项必备技能。古今中外凡是有作为的人，都把口才作为必备的修养之一。

1. 什么是口才

有一次，英国工党领袖威尔逊在作公开演讲。他的政敌安排了一名无赖在台下起哄：“别听他的！狗屎！垃圾！”听众的目光一下子被吸引过去，大家都以为有好戏



看了。

只见威尔逊轻松一笑，接着说：“大家看看，这位先生真的是太着急了，其实我马上就要讲到您刚才所提到的治理城市污染的问题了！”然后不慌不忙地讲起了治污的政策。

顿时听众的掌声、叫好声响成一片，大家被威尔逊出众的口才、随机应变的能力，以及广阔的胸怀深深折服了。

案例

威尔逊用简单的一句话，毫不经意地避开锋芒，卸去对手的发力，然后又和风细雨将对方打回原地，并不让对方失去体面。结果，他不仅没有树敌，反而在逆境中赢得了更多敬重和支持。威尔逊的讲话词语不多，词藻也不华丽，只是短短的一句话，却有效地解决了问题。

口才是口语表达的才能，延伸开来就是运用口语传递信息、表达思想情感的能力。这种能力体现在口头语言的表达能力、思维的应变能力，以及借助无声语言（体态）的能力。口才是一个人综合素质的体现，而不是简单的开口说话。

2. 口才有标准吗

人们常用“巧舌如簧”、“滔滔不绝”、“口若悬河”等词来形容一个人如何能说会道。那么，是不是说起话来“巧舌如簧”、“滔滔不绝”、“口若悬河”的人，我们就说他是有口才



呢？非也。口才是一种用口头语言准确、恰当、生动地表达思想感情的能力，必须具备以下几条标准：

第一，言之有物。

有人问墨子：“多说话有没有益处？”

墨子回答道：“青蛙、蛤蟆整天日夜不停地叫，叫得口干舌燥也没人注意到它的存在。可是公鸡每天按时啼叫，一啼全天下都知道是天亮了。”

一个人说的话有没有实际内容，这是衡量有没有口才的第一个标准。如果一个人说话滔滔不绝，当你听他说完却不知道他说了什么，这只能称之为胡吹蛮侃，而不是口才。

第二，言之有理。

看一个人有没有口才，还要看他说的话有没有道理。有些人说起话来一套一套，可是你仔细听听，他们或是胡说八道，或是强词夺理，或是胡搅蛮缠，从他们的话中你听不出丝毫的道理。那么这种人也算不得有口才！好口才要言之有理。

第三，言之有序。

说话要有条有理，条清理晰。有些人说话不讲条理，不分先后，一会儿讲天上，一会儿又讲地下，天南海北，忽东忽西，乱七八糟，听者根本就听不懂他说了些什么，稀里糊涂，一团乱麻。我们也不能说这种人有口才。

第四，言之有彩。

口才好的人说话除了有内容、有道理、有条理之外，还要有文采，即对文字进行必要的润饰、加工，说话生动、活泼，



富有艺术魅力，让听众既爱听，又容易接受。

归纳起来，只有具备了言之有物、言之有理、言之有序、言之有彩这四点，我们才能说这个人有口才。

3. 恰当就是恰到好处

著名美学家朱光潜说：话说得好就会如实地传情达意，使听者感到舒适，产生美感，这样的说话，就成了艺术。

说话得体是一门艺术，只有面对不同的语言环境随机应变，才能把话说得恰到好处，取得最佳的表达效果。在具体实践中，其表现就是在恰当的时间，与恰当的人说恰当的话。

(1) 说话要注意场合。

20世纪60年代，美国无人驾驶高空侦察飞机不断侵入我国领空。我国空军凭智慧击落了美机，引起世界极大的关注。

在一个外交场合，有记者问：“你们是怎样打落美国先进飞机的？”时任外交部长的陈毅哈哈笑说：“这很简单嘛，我们用竹竿把它捅下来的……”

陈毅机智巧妙的回答，既保住了对方的面子，又巧妙地绕过了问题的核心，保住了军事机密。

案例

陈毅不愧为运用语言的高手，在外交场合面对记者咄咄逼人的提问，他用一句笑话就化解了困局，起到四两拨千斤的效果。说话要注意场合，就是提醒我们要注意说话时所处的时