

全球最受欢迎

人际关系大师口才实用经典

成功来自于你对世界的影响

卡耐基

讲话技巧与沟通艺术



[美]戴尔·卡耐基/原典 伏霄汉 祝青山/编译

中国华侨出版社

PUBLIC SPEAKING AND INFLUENCING MEN

Public Speaking and Influencing Men

成功来自于你对世界的影响

卡耐基

讲话技巧与沟通艺术

(美)戴尔·卡耐基 /原典

伏霄汉 /编译
祝青山

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基讲话技巧与沟通艺术/(美)卡耐基原典;伏霄汉,祝青山编译.
北京:中国华侨出版社,2003.10

ISBN 7-80120-731-9

I. 卡... II. ①卡... ②伏... ③祝... III. 人间交往-语言艺术
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 067402 号

●卡耐基讲话技巧与沟通艺术

原 典/(美)戴尔·卡耐基

编 译/伏霄汉 祝青山

责任编辑/蒋泽新

版式设计/张 丽

经 销/新华书店

开 本/880×1230 毫米 1/32 开 印张/9.75 字数/240 千

印 刷/北京华英印刷厂

版 次/2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数/00001-7000 册

书 号/ISBN 7-80120-731-9/G·281

定 价/22.00 元

中国华侨出版社

北京市安定路 20 号院 3 号楼

邮编:100029

E-mail: zghqbs@163.net

发行部:(010)64443051

传真:(010)64439708

序言：你属于哪种人？

你是否曾面对如此尴尬？

当你因言语迟钝，无数次折戟职场面试，错失就业良机……

当你面对众人发表竞选演说，脑中却突然一片空白……

当你面临一场艰苦的谈判，却难以找到说服对方的突破点
……

当你身为主管，需要率众迎接市场的严峻挑战，却找不到感召的力量……

当你身处纷扰的关系陷阱，都无法把握理顺关系，赢得信任的良机……

语言及人际关系大师卡耐基将为你指点迷津，帮你解决当众讲话与人际沟通的瓶颈问题。

《卡耐基讲话技巧与沟通艺术》是卡耐基口才与人际沟通培

训课的经典教程。他成功运用了心理学,深刻地剖析人性,精炼地表述了讲话与沟通的方法,为广大学员、读者提供了一整套驾驭语言与有效沟通的实用技巧。

妙语添风采,沟通聚人脉。

愿你早日实现自己所有的梦想,迈入成功的殿堂!



目 录

序言：你属于哪种人？

第一篇 当众讲话的基本法则

掌握当众讲话技巧的捷径/3

有效讲话的四大前提/7

当众讲话的三项原则/11

做好讲演准备/14

让你的讲话更富活力/20

如何吸引听众的注意力/23

简短讲演的“魔术公式”/26

叙述性讲演的技巧运用/31

说服力讲演的五大技巧/34

如何发表即兴演说/38

第二篇 当众讲话的语言艺术

保持正确的讲话态度/45

丰富你的词汇/49



Contents

- 台风与个性彰显魅力/51
- 当好主持人的诀窍/57
- 如何安排整场讲演/62
- 善用讲话技巧/65
- 增进记忆力的三项秘诀/67

第三篇 从容讲话的技巧

- 讲话前先调整呼吸/73
- 把握好语气与语速/75
- 要把话说明白/78
- 讲话措辞有学问/86

第四篇 语言运用的神奇力量

- 折服人心的交际语言/97
- 妙语攻心的诀窍/111
- 灵活机智的会话艺术/119
- 展现你的语言魅力/130

第五篇 巧舌如簧的谈判高手

- 怎样使谈判入题/139



目 录

- 谈判中的攻心战术/141
- 谈判发问的技巧/143
- 如何应对对方的提问/145
- 谈判中的说服技巧/148
- 以退为进的谈判技巧/151
- 让对方说“是”/153

第六篇 人际沟通的最佳方式

- 从双方投机的话题谈起/157
- 让对方说话/162
- 善于倾听别人说话/167
- 牢记他人的姓名/174
- 微笑是友善的暗示/180
- 真诚关心他人/186
- 满足他人的成就感/193
- 善用激将法/197
- 主动认错不失风范/200

第七篇 赢得好人缘的秘诀

- 学会宽容/207



Contents

- 不要希求别人感恩/212
- 多一些换位思考/218
- 切勿批评别人/224
- 引导别人主动去做/230
- 别伤他人的面子/233
- 学会赏识他人/237
- 投其所好的妙用/244
- 激励促人成功/253
- 人人都是“戴高乐”/256
- 培养招人喜爱的个性/260

第八篇 如何使你思想深入人心

- 争论永远没有赢家/267
- 不要直接指责别人的过错/274
- 借助高尚的动机说服他人/281
- 艺术性地展示你的意图/286
- 为纠正对方错误做好铺垫/290
- 委婉指出他人的错误/296
- 揽镜自照劝别人/300

第一篇

当众讲话的基本法则



Public speaking and influencing men

掌握当众讲话技巧的捷径

世上没有天生的演说家。当众说话其实轻而易举，只要遵循下面这些简单而重要的规则就行了。

为什么当你站在众人面前时，就不能够像坐着时那样自由地思考？为什么你一站起来对人讲话，就会脸红心跳、声音发颤？也许，你现在还在为很久以前那场蹩脚的讲演而惴惴不安。现在，我可以坦率地告诉你：这种情况是可以弥补和避免的，只要坚持训练，你就会逐渐消除当众讲话的恐惧感，并带给你更大的自信。

许多学校的教科书通常会使我们产生一种误解：当众演说只是少数人能够精通的艺术。必须经过多年的训练，使自己的声音和语调更加完善，并运用复杂的语法修辞知识才能成功，事实并非如此。我的整个教学生涯就是要向众人表明一点：当众讲话其实一点也不困难，只要遵循一些简单而重要的规则就行。

本书不是一本普通的演讲教科书，不是着重向你介绍那些关于如何发声、发音的生理学知识，而是向你呈现我毕生尽力



训练成人有效说话所取得的经验和成果。

我现在在做的是：从现在的你开始，按照自己的本来面目，顺其自然地让你成为自己期望的自我。有一点你必须和我配合：按照本书中的建议、在每一次说话场合中尽力运用，只要你坚持不断，自然就能达到你所期望的目标。

为了让你迅速获知本书梗概，以发挥本书的最大效用，请遵循以下四个极有帮助的原则：

一、对你的讲话充满自信

世界上绝对没有哪个人是天生的讲话大师。曾经，当众讲话被视为一门精致的艺术，人们说话时必须谨遵修辞、讲究语法、并注重一种优雅的演说方式。在这种情况下，要想做个天生的大众演说家真是可遇而不可求。现在，我们却更愿意把演说看成是一种更加广泛的交谈。当我们与人共进晚餐，观看电视或听收音机时，我们都喜欢听到他人坦率的发言和那些能够引发思考及讨论的话题，而不仅仅是听从演讲者一味的说教。

让自己获得讲话所需的自信和勇气，以使你当着众人发表言论时能够冷静而清晰地思考，这也不像大多数人所想象的那么困难，这并不是上帝专门恩赐给某些人的礼物。就像打高尔夫球一样，任何人都可以发掘出自身潜在的能力，只要你对你自己充满自信。

二、对你的目标抱有足够的热忱

森特先生提到，他新近学会的当众讲话的技巧，给了他莫



大的快乐，这正说中了我认为他所以成功的原因（我相信，这个因素远较任何其他因素更为重要）。他的确遵循了我们的指引，细致认真地做完了我们布置的功课。我同时相信他做这些，是因为他自己喜欢这样做，他将自己投入未来塑造成功演说者的形象中，然后努力使其梦想成真。这也是你现在必须认真做到的。

集中全力，充满自信与掌握纯熟的讲话技巧对你很重要；你不妨设想因此而结交的众多朋友在社交上对你的帮助，想想自己服务人群、社会和教学的能力将会大增，想想它在你事业上所造成的影响。简言之，它会为你未来的领袖群伦奠定坚实的基础。

哈佛大学最杰出的心理学教授威廉·詹姆斯曾说过：“几乎任何事，只要你对它满怀热忱，就可确保顺利。如果你对某项结果足够关心，你的愿望自然一定会达成。如果你希望做好，你就会做好。假若你期望致富，你便会致富。若是你想博学，你就会博学。你必须真正地期盼、心无旁骛，而不是费心劳神地去胡思乱想许多不相干的杂事。”

因此，全心全意地想着自己能够当众讲话，并积极地设想会有怎样的美好利益。请牢记威廉·詹姆斯的话：“如果你对某项结果足够关心，你的愿望自然一定会达成。”

三、坚定自己必达目标的信念

有一次，在一个广播节目上，主持人要我以三句话来说明我从人生得到的最大教益。我说：“我对人生的最大感悟是，我们的所思所想非常重要。我若能知道你的思想，就能了解你



这个人，因为人的思想造就了人本身。通过改变自己的思想，我们也能改变自己的人生。”

当你已把眼光锁定在增加信心和做有效讲话的目标上，你一定要积极而非消极地思想，并始终认为自己的这番努力一定会成功。你一定要对自己在众人面前讲话的努力成果怀有轻松乐观的看法。你一定要把你的决心印记在每个词句、每项行动上，尽全力培养自己的讲话能力。任何人若想迎接语言的挑战，达到舌绽莲花的地步，就必须具备必达目标的决心。

因此，要想成功，必须以你的欲望提升你对讲话的热忱，并坚信自己一定会成功。

四、抓住更多练习机会

在你我身边，时时处处都有说话的机会，重要的是你要抓住它。在公众聚会里你要充满勇气地站起身，使自己出个头，哪怕只提个建议也好。开茶话会议时，千万别仅去做个陪客。抓住一切属于你的机会，说话吧！你可以加入一些团体，使自己可以有机会活跃其中。你只要往自己周围望望便会发现，所有你参与其中的商业、社团、政治，甚至邻区里的活动，你可以也有必要向前举步、开口说话。除非你说话，不停地说，否则你永远也不知道自己会有怎样的进步，你的人生会发生多大的改变。



有效讲话的四大前提

你要假设听众都欠你钱，正要求你多宽限几天。
你是神气的债主，根本不用怕他们。

我发现，学习当众讲话是一种让人克服不安，并且建立起勇气和自信的好方法。因为当众说话，有利于我们控制住自己内心的恐惧。

多年来，通过训练人们当众讲话，我已经找到了很多办法和手段，以帮助众人很快地克服在上台后和面对他人时所感到的恐惧，并在经过短短数周的训练之后就对自己的讲演充满信心。

一、克服恐惧心理

害怕当众讲话，这种现象并不仅仅发生在你一个人身上。调查表明，演说训练课中 80% ~ 90% 的学生在上课之初都会感受到上台的恐惧。其实，登台时有某种程度的恐惧感并不全是坏事，反而会有一定好处。我们天生就有应付客观环境中这



种不寻常挑战的能力。当你注意到自己心跳加快、呼吸急促时，千万不要紧张。因为，你的身体一向就对外来的刺激保持着警觉，这时它正在作好准备来应对这种意外状况了。如果这种生理上的预警信号是在某种合理的限度内，那你的思维会因此而表现得更灵活，说得也会更流畅。

许多职业演说者都曾郑重地告诉我，他们从来就没有完全消除掉登台的恐惧感。在他们每一次开讲之前，几乎都存在着或多或少的恐惧。这种不安与躁动的心理在讲话开头时仍在延续，但经过随后的心理调整，就可以进入正常的状态了。宁愿做赛马，也不做驮马，这正是这些演说家们必须付出的代价。

即使登台的恐惧始终延续，并造成了你心灵的迟钝、言辞的不畅甚至肌肉过度痉挛无法控制，因而难以达到你预想中说话的效果，你也不要绝望。只要肯下功夫、勤做练习，你就会发现这种上台恐惧的程度，很快便会一步步地减少，这时，你就可以做到化阻力为助力了。

二、做好当众讲话的准备

如果你想培养当众讲话的自信，你就很有必要在演说之前好好作些准备工作，来增强自己的安全感。丹尼尔·韦伯斯特曾说，未做任何准备就出现在听众的面前，就像是他未穿衣服就赤裸裸地跑到大街上一样，会感到十分窘迫。

① 不要逐字记忆演说词 为了保护自我，避免在面对听众时脑中出现空白，他们便一头栽进了逐字记忆演说词的陷阱里。一旦你已不幸染上了这种癖，你就会不可避免地从事一些浪费你宝贵时间的差事，来准备你的演讲。你也许还不知

