

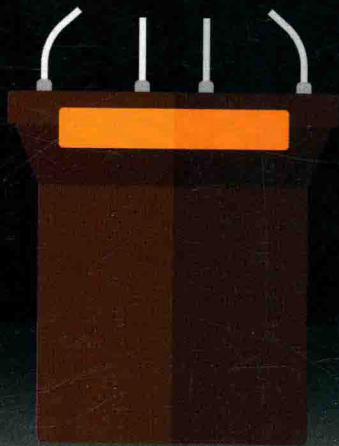
我的最后一本 口才书

陈慕妤◎著

超实用的口才进阶完全指南

让你的表达更具逻辑性和说服力

易学易懂，快速提升个人魅力。



四大核心主题，数百个说话技巧，教你洞悉人性、说话动听。
有料、有趣、有干货，告别笨嘴拙舌的自己。

让你掌握说话的力量，轻松拥有自如表达的资本

传媒集团

出版社

我的最后一本 口才书

陈慕好◎著



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的最后一本口才书 / 陈慕好著. — 天津: 天津人民出版社,
2019.4

ISBN 978-7-201-14446-7

I. ①我… II. ①陈… III. ①口才学 - 通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 038086 号

我的最后一本口才书

WO DE ZUIHOU YIBEN KOUCAI SHU

出 版 天津人民出版社
出 版 人 刘 庆
地 址 天津市和平区西康路 33 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 赵 艺
装帧设计 鱼京山鸟

制版印刷 三河市金元印装有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 16.75
字 数 238 千字
版次印次 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷
定 价 45.00 元

版权所有 侵权必究

前言

想一想下面这几个问题：

在生活当中，需要我们说话的时刻多不多？

这些话说得好不好，对我们会不会造成相应的影响？

如果我们有意识地提高自己的表达能力，练就一副好口才，是不是能更主动地应对各种情况？

我相信你的答案肯定都是“yes”。

事实上，说话对于我们一个人的重要性，已经毋庸置疑。问题是，很多人却没有针对性地去锻炼自己的口才。

一旦他们觉得自己的口才不好，就幻想自己可以轻易地从各种口才书里获得有效的指导。不会撩妹，就去看爱情类的学说；不会人际沟通，就去找教导沟通的读本；不会表达，就去阅读各种“好好说话”的书籍。

然而看完之后呢？出来的效果，总是不好。

为什么会这样？

因为口才的核心组成要素，那些书籍并没有教你。它们只是授人以鱼，没有授人以渔。

好比你要跟异性聊天，那些爱情类的说话书籍只是教导你要懂得哄女生开心，适时说一些玩笑话来缓和一下气氛。然后你就背了几个材料，希望跟心仪的女生相处时抛出来，引对方发笑。

结果呢？尴尬了。

不是说出来让人感到生搬硬套，就是连把笑话说出来都觉得困难。

面对这种情况，最正确的方式，就是由内而外培养自己成为那种充满幽默感的人，知道怎么随时随地、因人因事就能脱口而出一些玩笑，这样才能自然而然地营造谈话气氛。

市面上很多有关口才的书籍，往往只告诉你怎么做，却没有告诉你这样做的原因。这种讲述方式不是不好，你想要看完它们就能出效果，必须有一个前提条件，就是你有运用这些说话技巧的能力。

缺少这种能力，就算你看再多的口才书，你的说话能力也很难获得质的提升；如果你具备这种能力，那么掌握任何的说话技巧，也只是弹指之间。学会这种能力，才能够彻底地解决你不会说话这个问题。

那么，运用这些说话技巧的能力是怎么来的呢？这需要你从口才的开始练习基本功。

而这本书，就是为此而生的。

这本书的知识，全都经过实践和验证。结合了外部理论，也提供了个人经验。但跟其他口才书不同的地方在于，本书提供的理论和经验方法，可以解决基本功的问题，从核心口才因素这个点去提高自己的说话能力。

就是说，看完这本书，如果你以后遇到某些说话上的问题，你也可以针对性地运用书中的方法去学习提高。如同你掌握驾驶的基本技能之后，无论让你开什么车都能够轻易上手。因为阻碍你提高的核心因素已经被解决了，剩下的事情，只是需要你投入时间去练习而已。

这本书一共有七个章节，但总体来说，它们围绕四个部分讲述。

第一部分，口才的总体论述。

这个部分的文章，会让你知道好的口才是什么样子，应该具备什么样的条件，而且让你知道它的局限或者缺点在哪里。

只有知道了这些，才能够针对自己的需要，有目的地去锻炼自己，提高自己，而非像盲人摸象那样，看不到整体，把时间浪费在不必要的地方。

看一看目前的你在口才方面有哪些欠缺，或许你会知道，应该朝着哪个方向去努力提高了。

第二部分，口才的基本功锻炼。

有些人能够说话，却不能“说好话”，不是说得磕磕绊绊，不顺溜，就是连一些基本的说话能力都无法展现出来。这样的口才，自然会影响表达效果。

所以基本功的练习，对于提升口才就显得非常重要了。怎样才可以克服紧张，让自己讲话更顺畅，怎样才可以提升语言组织的能力，表达的逻辑思维如何培养，或者怎样才能发挥幽默等，都是这部分要讲述的内容。

拥有好的基本功，才能让你的口才发挥出应有的作用，而非茶壶里煮饺子——有货倒不出！

这部分的文章，也是全书最重要的内容。

第三部分，提升与人聊天的能力。

学习口才方法，最终还是要落实到与人交流上面。但怎么交流，才能让彼此建立友好的人际关系，这就是一门技术活儿了。

尽管很多人非常愿意跟别人交流，然而却从来不知道怎么打破冷场，建立进一步的关系。如果你就是这样的一种人，学习怎么跟别人好好聊天，或许能够帮到你更好地表达自己。

当然，并不是每个人都能够好好聊天，有时候一些人会无缘无故地怼我们，出言不逊地伤害我们，我们可不能任由这样的人主宰情绪，所以学会怎么反击，也是聊天能力的一部分。

所以，这个部分讲述的内容，就是让你学习如何与人更好地聊天交流。你不懂开启话题与人聊天，我告诉你答案；你不懂跟异性聊天，无法发挥幽默，我也告诉你；别人针对你，你怎么反驳，我也可以教到你；甚至你害怕冷场，或者害怕找不到话题，在这里也能找到相应的建议。

第四部分，掌握高情商的说话技巧。

情商对于与人沟通来说，其重要性已经不言而喻，但怎么才算高情商说话，怎么学会高情商说话，并不是每个人都知道。

高情商，并不是虚与委蛇地跟人称兄道弟、把酒言欢，说一些与自己内心背道而驰的话，而是一种说话方式的调整。当懂得如何调整自己的言辞表达，你就能够更好地与人沟通，从而获得更好的结果。学会高情商说话，你的口才才能够如虎添翼。

所以，从整本书的章节安排来看，学习口才的流程就是先了解什么是好的口才，然后学会怎么训练口才的基本功。有了这个基本功，再围绕聊天的技巧做论述，怎么让自己有话可说，有话可聊。

当前面一系列的能力都掌握之后，最后就来到高级的情商沟通技能，说明情商如何影响我们的说话，又如何提高情商，从而最终提高我们的说话能力。

如果你受够了无话可说的郁闷感，厌倦了自己沉默寡言的痛苦，甚至错失跟心仪的对象聊天的机会，那么这本书，对你提高自己的口才能力，会提供很大的帮助。

希望你看完这本书，从此掌握说话的力量，让自己拥有自如表达的资本。

目 录

第一章 不知道什么是好口才，你就无法说好话

1. 会说话的人具有的共同点——四种核心特质 003
2. 两种必不可少的口才技术——讲述和回应 009
3. 影响口才提高的因素——不可或缺的四项能力 012
4. 掌握好口才的指标——清楚表达的四个标准 018
5. 口才并不是万能的——坦然面对口才的各种困境 022

第二章 提升心理素质，说话才能胸有成竹

1. 缺乏开口的信心——克服自卑才至关重要 031
2. 害羞让你不敢开口——八条小建议让你轻松克服 035
3. 说话怯场怎么办——教你如何克服焦虑感 040
4. 当众说话感到恐惧——突破心理障碍你轻松做到 047
5. 如何从内到外改善自己的心理——角色演绎法 053

第三章 想获得好口才，不要忽视基本功的锻炼

1. 不懂如何开始锻炼口才——从这四个部分逐步学习 063
2. 怎么掌握说话的力量——用一个流程告诉你获得的方法 072
3. 说话气息不足怎么办——运用唱 RAP 的方式去练习吧 079
4. 如何提升你流利的讲述能力——音频日记练习法 083
5. 怎么获得演讲的技能——掌握演讲的基本法则 088
6. 《语言的突破》读后感——十二条书摘和感想 094

第四章 掌握表达思维，才是好口才的根本能力

1. 如何让说话变得出彩——四种思维的基本表现形式 101
2. 培养说话思维的表达惯性——词语故事练习法 105
3. 说话不够合理如何是好——提高你的逻辑思维能力 109
4. 话要怎么说才会更有意思——幽默思维的技巧 114
5. 说出来的话毫无亮点——口才修辞的具体方法 121
6. 反应总是慢人家一拍——应变能力的培养 126

第五章 语言组织能力不好，还怎么侃侃而谈

1. 如何让说话条理清晰——四条言语逻辑的基本原则 137
2. 不知道怎么开口说话——即兴表达能力的技巧 141
3. 心里有话却说不出——用观点线来发起谈话 145
4. 话说得不好怎么解决——锻炼口才的复述能力 151
5. 思想不够深刻——这样阅读去提升深度的表达力 156
6. 怎么做才能让自己言之有物——通过读书培养你的谈资 163
7. 语言表达效果不好——掌握这三个方面就能全面提高 169

第六章 聊天的方法要正确，你才能成为说话高手

1. 不会聊天应该怎么做——三招让你立刻掌控谈话 179
2. 跟别人聊天不知道聊什么——快速寻找话题的能力 184

3. 觉得自己聊天没啥意思——从笑话当中学会聊天的方法 189
4. 怎么发挥谈话中的幽默感——六招现学现用的幽默技巧 193
5. 遇到刁难该如何反击——学会这样应对就能全身而退 198
6. 谈话时常感到尴尬无聊——教你营造轻松的聊天氛围 203
7. 说话干涩乏味怎么办——学会讲故事就能事半功倍 210

第七章 情商，沟通不能缺少的润滑剂

1. 提高情商为什么这么难——掌握情商才能好好说话 219
2. 沟通高手都是什么样子——高情商的说话技巧 226
3. 高情商的特质是什么——懂得展现说话的分寸感 231
4. 如何避免把天聊死——提高你的认知同理心 234
5. 男女之间很难沟通吗——掌握正确的异性交谈方式 242
6. 怎么说话才是高情商——高情商谈话的八条法则 250

第一章

不知道什么是好口才，你就无法说好话

卷一

在預設的決策中，如何處理及有關係不

1. 会说话的人具有的共同点——四种核心特质

定义一个人“会说话”，是一件非常困难的事情。

因为在某些场合，你可能会滔滔不绝，犹如黄河泛滥一般不可收拾地高谈阔论；然而到了另外一些场合，你也许就变得呆若木鸡，哑口无言，想发表什么观点，脑海却一片空白。

难道我可以说你“不会说话”吗？

当然不行！

但是，会说话的人，尽管不一定在所有场合都能够说出让人耳目一新的长篇大论，可就算让他身处一个不熟悉的场合，面对一些不熟悉的人，他也能够在有必要的时候，敢于用最恰当、最得体的话语来显示出自己的价值，取得某些沟通效果。

以下这些特质，会说话的人大概都会拥有。对比一下，看看自己掌握这些特质没有，然后再有针对性地去改善。

说话口齿清晰、流利

这个是说话的基本功。

一个会说话的人，他说的话肯定能够让人听得清楚，听得明白。如果你说话含糊模糊、中气不足，听的人一头雾水，那么你还还是要继续练习好这个基本功。

有这么一个故事：古希腊的雄辩家德摩斯梯尼，他天生口吃，说话含糊不清，年轻的时候想参加当地议会的辩论，但被人嘲笑。他为了改掉自己这个缺

点，便含着小石子大声朗读演讲稿、辩论稿，最终成为一名出色的雄辩家。

有一位口才了得的主持人，一次他在大学里演讲，台下有学生问他怎么锻炼口才，他回答说，想要锻炼自己的口才，一些基本功肯定要练好，每时每刻都要让自己有一种说话的欲望。他举例以前看到一些广告牌、商店的名字，甚至是衣服上的标签，他都会念上面的文字，看到就念，念到流利为止。

这样持续锻炼一段时间，你的口腔肌肉就会发生变化，正如你坚持健身，身体就会产生变化一样。

所以，如果现在你说话还不是很流利，容易卡壳，声音细小，那么就从大声朗读开始练起吧，纠正自己这个说话的弱点。

丰富的表达能力

什么叫作表达能力呢？

简单来说，就是能够把你自己的思想恰如其分地传递给受众的一种说话能力，这就是表达能力。

你想的跟你说的不太一样，那你的表达能力就还有欠缺。而会说话的人，通常能够把自己想说的，用正确的言辞通过嘴巴输送出来，而且还不单一。

怎么说呢？

同一个意思，你能够用不同的句式去表达出来吗？

好比赞美一个女生长得漂亮，单纯说你长得漂亮，这是很普通的表达，也没什么问题。但表达能力强的人，通常能够换个法子去表达这个意思。如：

你简直比一百个范冰冰还要好看啊！

如果这个世界有仙女，那么站在我眼前的你，就是其中一个。

长久以来，我都认为身边的女生都长得普普通通，直到我遇上你。

你肯定知道沉鱼落雁、闭月羞花这些成语是形容什么的，但拿它们去形容你，还远远不够。

也许你会觉得这些表达有点做作，会让人听起来有点夸张。但这就说明了，会说话的人，绝对不会局限于一种表达方式。这种说法表达不出自己的意思，或者这么说会让别人觉得听起来不舒服，那他就用其他说法去表达同一个意思，直到对方能够明白、接受。

好比你忘记了 egg 这个单词，你怎么跟外国服务员表达想吃这个东西呢？

It's round and hen's kid.（它是圆的，母鸡的孩子。）

有些人总觉得自己说不出什么有意思的话，就是因为自己无法换个法子说出其他的话，来来去去都说这些句子，大家听起来都没什么意思了。

增强自己的表达能力，你就会变得越来越会说话。

怎么做呢？卡耐基在《语言的突破》一书的最后，给出了相应的学习方法。

林肯背诵莎士比亚名剧中的对话，经常熟读拜伦的诗；英国诗人腾尼逊每天朗读《圣经》……

这些都是给自己的文辞滋润的方法，多从文学作品里学习，积累自己的表达词汇；看到好的词句，多念几遍，复述出来；也多留意别人怎么说话，然后思考他们是如何表达意思的，从而丰富丰富自己的表达。

当然，你也可以系统学习一下修辞学，或者幽默的表达技巧。你会知道，夸张的说话手法怎么运用，暗示的方式又是怎么传递意思的。

稳定的心理素质

对于说话而言，如果你的心理素质不够稳定，那么你就很容易被外界的因素影响到自己的说话。

你有没有试过，你跟朋友聊天，说着说着，你的朋友突然不看你，玩起手机，甚至扭头跟其他人说话，你瞬间被冷在一旁，仿佛自己的阵脚被打乱似的，这时你是不是会感到无所适从、不知所措呢？

因为你大脑预定的情况里面，没有想过会发生这种事情。当这种事真的发生了，你大脑反应不过来，于是你就发愣，陷入尴尬。这时你想继续跟朋友说

下去，你也无从入手。

这就是心理素质不够稳定的表现。

而稳定的心理素质，是不会把这些情况当作问题去看待的。要是你的朋友在你说着说着的时候，突然低头玩起手机，不看你，那你就暂时不要跟他说，等到对方处理好自己的事情，你继续若无其事地说下去就行了。

除非你留意到对方对你说的话感到不耐烦，这是情商的表现。

心理素质稳定甚至强大的人，是不容易被外界影响到自己的行事节奏的，因为他觉得自己说出来的话，会有它的价值。而我们平常跟别人聊天，说的那些话好像没那么重要，一旦被中断，我们心里就觉得，继续说下去也没什么意思，于是干脆就不说。

这就是被外界影响到我们的表达欲望。要是我们的父母被别人无故责难，我们找人说理，我们会因为那个人不让我们说，或者会因为那个人不理睬我们，我们就闭嘴吗？

肯定不会！

稳定心理素质的前提，就是你要对自己说出来的话充满信心，很清楚自己说的是什么话，对于自己表达的观点和中心思想非常明晰。说了一半，上完厕所回来，还能接着继续说，否则随便别人一打岔，回过头来，你都不知道自己在说什么了。

所以，要是你连自己说出来的话都觉得没中心、没力量，那你就很容易被外界影响到自己的表达。想一想，要是你站在台上演讲，稍微说一句就听到观众的笑声，然后你就泄气，说不下去，你会有什么感觉呢？对于自己说话的内容，一定要抱有强烈的信心，你说出来肯定有说出来的理由。

稳定的心理素质，就是拥有强大的自我肯定的信心。这一点我会在书中详细说到。

有了这种心理素质，即便你处于一个什么都不懂の場合，可遇到别人找你聊天，你也可以很镇定地回答：“不好意思，我对这方面不是很了解，不过在我看来，这个情况应该是这样……不知道我说得对不对呢？”而不是：“啊……

呃……这个……”惊愕得说不出话，然后灰溜溜地跑了。

口才的基本功如健身，你的心理素质，也是要做健身的。前者还能待在家里锻炼，后者就需要你走出去锻炼了。

灵活的思维能力

思维，是说话的内核。

你的思维不顺畅，说话自然就不顺畅；你连怎么说都不知道，那就更遑论表达自己的思想了。所以清晰的思维，对于语言的表达会起到非常重要的作用。

那什么样的思维才是好的思维能力呢？

很多现实生活中口才了得的人，他们的思维肯定比不上汪涵、何炅这些专业的主持人，毕竟这些专业的主持人能够经常待在一个充满挑战的环境里面，历练了十几年，而其他则很少有这样的机会。可是，难道我们这些人就说不好了吗？不一定。

所以，你的思维能力不一定要锻炼得最好最厉害，要比所有人都强，只要你的思维能力达到一定的程度，满足某些条件就可以了。

这些条件就是，你对于突发状况的应变处理，你对于幽默笑话的掌握，你对于尴尬冷场的解决，等等。

想要满足这些条件，首先你必须拥有我上面讲述的那几项特质，当那些特质你掌握了，那么你再由此锻炼自己的思维能力，也会事半功倍。

例如你话都说得不流利，脑子比嘴巴快，你的思维能力再强也说不出想要说的话；又如你说了上一句，却紧张到不知道说下一句，心理素质不好，那你也很难在这种状态下开动你的脑筋应对冷场。

所以，首先用一段时间锻炼好自己的基本功，打好基础之后，再根据现实生活中遇到的情况，针对性去思考应对办法。

今天你跟女生聊天，她跟你开了句玩笑，你不知道怎么回应，那回到家里，你就该反复思考，当时应该怎么回应才会更好。一定要强迫自己想出完美的答