

何炅的 演说之道

He Jiong
紫雪儿 著

何炅的『会说话』

是一种如沐春风面面俱到的体贴和周全

而蔡康永的『会说话』

是『毒』鸡汤包裹下的小确幸小温暖

何炅说：
用心说话，更高级的情商
就是不让别人尴尬！

中国商业出版社

何炅 的 演说之道

紫雪儿 著

He Jiong



 中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

何炅的演说之道 / 紫雪儿著. -- 北京: 中国商业出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5208-0727-2

I. ①何… II. ①紫… III. ①演讲—语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第068725号

责任编辑: 王彦

中国商业出版社出版发行

010-63033100 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

天津中印联印务有限公司印刷

* * * * *

710毫米×1000毫米 1/16开 16印张 200千字

2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷

定价: 49.00元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

【前言】



何炅是《快乐大本营》的主持人，是“快乐家族”的一员，他的工作是通过语言给观众带来快乐。世界上最伟大的语言一定是能让人快乐的语言，世界上最高超的说话技巧一定也是能给人带来快乐的语言技巧。

时间是残忍的，因为它能把一个懵懂的孩童变成白发苍苍的老人；时间又是公平的，因为它对每一个人都一样，从不偏爱袒护。然而，公平的时间似乎遗忘了一个人，这个人就是何炅。何炅的年轻是由内而外的，尽管他正从“不惑之年”迈向“知天命”的年纪，但每当我们在荧屏中见到他时，都会被他青春常驻的容颜所震惊，也总是会为他的年轻而庆幸。他是我们的“不老男神”，也是我们的“主持之王”。时间因遗忘了他而显得不再那么公平，而我们因他所带来的快乐似乎跑赢了一些时间，毕竟“笑一笑，十年少”，快乐总能跨越时间。

在我们懵懂的孩童时期，何炅化身成一只被“大风车”吹来的“毛毛虫”，陪伴着青春年少的我们；后来他破茧成蝶，又化身成“快乐的使者”陪我们度过了二十多个春夏秋冬。如今，他仍活跃在荧屏之上，时常会给我们带来惊喜、感动与快乐。何炅用他那幽默的主持风格、温暖得体的语言、高超的圆场能力和漂亮的开场白征服了我们，让我们懂得了什么是高情商，什么是真正的演说之道。

何炅的成功是脚踏实地、细水长流的，他的名气是通过一个个节目积攒起来的，他的说话之道是从他那漫长的主持生涯中总结出来的。很少有

艺人能像何炅那样一直受到观众的喜爱，而何炅名气不衰的原因在于他持续不断地付出。从《快乐大本营》到《奇葩说》，从《拜托了，冰箱》到《向往的生活》，何炅既有他的坚持，也在不断地尝试着突破创新。他坚持着自己的梦想，也做着自己喜欢的事情，同时没有忘记要为患者付出，为患者带去快乐。

2012年，在《快乐大本营》15周年特别节目中，何炅泣不成声地说：“我不知道有没有人愿意花半辈子做一件事情，我做了，我挺幸福的。”

2017年，在《快乐大本营》20周年特别节目上，何炅风轻云淡地说：“今天是《快乐大本营》20周年，以我的经验来讲，我是觉得坚持真的很难，但是坚持一件快乐的事情，没有那么难。”

何炅的成长，我们有目共睹，见证了他主持功力的成长和说话技巧的成熟。我们在佩服他说话方式的同时，也在向往着能像他一样，一边成长，一边学会自由、得体的表达。

何炅曾说：“能做自己喜欢的事很开心。”而什么才是何炅喜欢的事情呢？很显然，无论我们如何去给何炅“贴标签”，比如歌手、演员、老师、导演等等的标签，我们都不会忘记他的主持人身份。事实上，主持人是他最中意的标签，因为主持是他喜欢并一直在做的事情。与其说何炅是因为能做自己喜欢的事情而开心，不如说他是因为能自由地表达自己而开心。

细细想来，我们或许不具备何炅那样的主持能力，但我们想要自由地表达自己的愿望却与何炅的所爱如出一辙，我们都非常希望像何炅一样，可以在众人面前自由地表达自己。

如何在众人面前自由地表达自己？这个问题很可能会戳中很多人的痛点，因为他们大多数时候都无法做到自由表达。一个人会不会说话，与他的成长环境、性格、接触的人与事都有关系，或多或少会受到这些因素影响。人人都希望可以自由、流利、得体地进行自我表达，但介于这些因素

的影响，他们尚无法做到这一点。但是，我们向往的这种理想表达是可以通过学习和训练加以改变的。通过学习说话的技巧并进行合理的训练，我们完全可以像何炅一样，做一个“会说话”的人。

当今社会，一个人语言表达能力的高低往往能决定生活及事业的成败，也就是说，语言表达能力在一定程度上是可以影响人的生活层次。

会说话的人通常可以口若悬河、妙语连珠，他们总是能用得体、幽默的语言与别人谈天说地，道古论今，总能找到合适的话题畅所欲言，总能找到得体的言辞赞美他人，也总能在别人伤心难过的时候给予恰到好处的安慰。总之，他们既能“天机云锦为我用”，又能“一枝一叶总关情”，而这样的人更容易获得他人尊重、受到众人欢迎。在生活中，这样的人可以迅速获得信任，赢得友谊，也较易获得别人的帮助与支持；在事业上，这样的人更容易获得领导的赏识和同事的喜爱，做任何工作都能通过良好的沟通而得心应手。这样的人要比那些不善言辞的人更容易获得成功。

相反，不会说话的人在进行表达时总会语无伦次、言不达意，即使他们心中情感丰富、知识渊博，但总是无法通过语言表达出来。这样的人常常会默默无闻地躲在角落里自怨自艾，也很容易被人遗忘；当生活与事业面临困难时，他们会感到莫大的压力，却久久无法找到解决困难的方法。所以，对他们来说，提高语言表达能力是当务之急。

不用着急，也无须幻想，《何炅的演说之道》可以切切实实地解决不善表达的问题。跟着何炅学习主持的艺术和说话的技巧，既能够帮助不会说话的人提高语言表达能力，又能帮助情商不高的人学会为人处世的方式方法。在收获知识，培养能力的同时，我们同样能够在书中亲密地与偶像接触，获悉何炅那些不为人知的秘密，感受偶像的智慧与光芒。

【目录】

第一章

成名之路——一分耕耘，一分收获

027	023	019	015	012	009	006	003
何炅的功成名就：这只是个开始	一个都不能少，下一个会更好	何炅：我也是一名演员	谁说梦想只能有一个	何炅的奋斗：没有『蝴蝶』不爱飞翔	破茧成蝶：一只『毛毛虫』的成长之路	好运气总是眷顾优秀且努力的人	良好的品性源自幸福的家庭

第二章

言谈得体——如何将话说得恰到好处

057 054 050 047 043 039 035

称呼得体才能「俘获人心」

消除隔阂的箴言——用「我们」代替「我」

「言语善良」就是不去戳别人的「痛点」

用「同理心」来化解尴尬

左右为难时，如何巧用语言「过关」

用隐喻来为语言「充能」

精准用词——让你的语言更出彩

第三章

救场艺术——把失控的局面拉回正轨

- 084 081 078 073 069 066 063
- 吉祥话——救场的『金玉良言』
- 有针对性地说话才能『掷地有声』
- 借题发挥——用别人的『话题』也能救场
- 美好的比喻——使人『话半功倍』的艺术
- 『救场』小诀窍——给每个人一个台阶下
- 你的语言有策略吗？这样说话才迷人
- 巧用反问，坏的局面也能迎来好的转机

第四章

幽默之道——花样百出的“炅”式幽默

- 118 反问式幽默——可以点中笑穴的经典句式
- 114 反差式幽默：『反差萌』带来的听觉冲击
- 111 承接式幽默——精准对接的笑声『制造机』
- 107 穿针引线式幽默：微笑是可以『缝制出来』的
- 103 令人脑洞大开的启发式幽默
- 100 借花献佛——以他人的话题，做自己的人情
- 095 自嘲：一种『自带喜感』的自我吐槽
- 091 正话反说：搞笑，何炅是认真的

第五章

开场艺术——好的开场是“捷报”的先锋



142 137 132 128 123

「主持界王」的开场白对决

趣味开场白的「增粉」优势

互动式开场白：开场白不只是一个人的独白

寓意十足的开场白——双关语的无穷魅力

赚足「耳洞」的故事性开场白

第六章

虔诚的心——为人处世的“保鲜剂”

- 149 不可触碰的底线：巧妙转折，拒绝违心话
- 152 换位思考——难得而珍贵的善良
- 154 传遍天下的称号：向日葵男神
- 157 荆棘中最大的善意——深入骨髓的教养
- 159 溢美之词当恰如其分
- 162 『树洞老师』——会说更要会倾听
- 165 友谊真谛——用心对待每个人
- 167 身体力行，活在当下——将思想融进演说

第七章

高级情商——解锁舒服而又温暖的说话方式

- 193 189 187 183 180 176 173
- 高情商的进阶课：巧辩不如攻心
- 给自己注入正能量，才能点燃别人
- 迂回之术：沉默是一种力量
- 精诚所至：高情商的「药引子」
- 移花接木——化被动为主动
- 所谓高情商，就是会沟通
- 先人为主——适时抢占话锋

第八章

缔造快乐——与友同行，如沐春风



218 214 210 206 203 199

双北『合璧』，所向披靡

打破思维禁锢，换个角度说问题

一个好故事：铺垫式陈述胜过大道理

快乐传真：并肩前行只为传递欢乐

变身侦探：撒贝宁是脑洞之王，何炅是逻辑之王

第四种感情——有一种青春叫何炅李湘

第九章

快乐家族——不论巅峰与否，但一直在一起



- | | | | | | |
|-----------|-----------------------|-----------------|-----------------|--------------------|------------------|
| 238 | 235 | 232 | 229 | 226 | 223 |
| 集体告白，勿忘初心 | 一姐之争：『我们之间永远都不是竞争的关系』 | 谈及杜海涛成功的秘诀，何炅泪目 | 友谊至上：有一种感情叫何炅谢娜 | 不言散伙——『家人』向来谁也离不开谁 | 何炅：昕昕没毛病，只是运气不太好 |

第一章

成名之路

——一分耕耘，一分收获

C H A P T E R

成名之路不易，一分耕耘，一分收获。有些人拥有极高的天赋，却未能成功，究其原因，是因为他们不够努力，不够勤奋。何炅是一个有天赋的人，但天赋没有成为他向外炫耀的资本，他深知努力与勤奋才是使天赋发光发亮的“助燃剂”。天赋加勤奋可以让成名之路变得容易很多，而对何炅来说，后天的努力往往比天赋更重要。

事实上，天赋加勤奋只能加快成名的步伐，却无法长久地维持成果与名声。成为艺人很难，做好艺人更难。拥有善良的内心、极高的情商，在任何场合、任何人面前都能说出令人赞赏的话，这些是维持成果与名声的前提，也是做好艺人的保障。何炅既拥有成功的基础，又拥有维持成果与名声、做好艺人的保障，所以他才能在主持之路上快马加鞭，越走越好。