

突破语言障碍，练就超级口才。
口才至关重要，口才决定成败。



超级口才 训练



世界上最神奇的口才训练课

王行健 ©编著

CHAOJIKOUCAI
XUNIJIAN

受益一生的口才学读本，
改变命运的口才训练课。



编辑短信“8080”发送至10086
中国移动手机阅读·享受随身阅读的乐趣

好口才价值千万， 才纵横天下，好口才改变人生。



地震出版社

超级口才 训练



世界上最神奇的口才训练课

王行健 编著

受益一生的口才学读本，
改变命运的口才训练课。



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级口才训练：世界上最神奇的口才训练课 / 王行健编著.

—北京：地震出版社，2011.12

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3930 - 7

I. ①超… II. ①王… III. ①口才学—通俗读物

IV. ①H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 196127 号

地震版 XM 2413

超级口才训练——世界上最神奇的口才训练课

王行健 编著

责任编辑：范静泊

责任校对：孔景宽

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部：68423031 68467993

门市部：68467991

总编室：68462709 68721982

网址：<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail：seis@mailbox.rol.cn.net

邮编：100081

传真：88421706

传真：68467991

传真：68455221

经销：全国各地新华书店

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次：2012 年 2 月第一版 2012 年 2 月第一次印刷

开本：787 × 1092 1/16

字数：235 千字

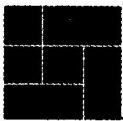
印张：17

书号：ISBN 978 - 7 - 5028 - 3930 - 7 / H (4598)

定价：32.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



前言

口才是一个人智慧的反映；是影响一个人事业成功、人际和睦的重要素质，也是现代人必须具有的重要能力，更是创造型、开拓型人才的必备素质。

在当今社会中，有才干但没有口才的人，比起有才干又有口才的人，成功的可能性要小许多。因为一个人的才干往往是通过言语谈吐得到证实和发挥的。口才好，语言的表达能力强，就可以充分地展示自己，可以更有效地影响别人，可以提高自我的生存发展能力，可以更好地实现自我价值。

口才是人与人之间促进和加深感情交流的润滑剂，是经营成功人生的一个重要环节，也是赢得良好人际关系，受人欢迎的重要途径。世界巨富比尔·盖茨说：“这是一个竞争的时代，也是一个合作的时代。现代人都需要别人的帮助。人际沟通能力和交往能力在很大程度上决定了一个人的前途和发展。”一个人如果善于言辞、会说话、口才好，就能把自己的工作生活安排得有趣而且非常愉快，不仅使自己快乐，也使他人快乐。所以说，拥有良好的口才，做一个会说话的人，是生命中最基本，也是最重要的一件大事。

如果说知识是人生的财富，那么口才就是人生的资本！有人曾说：“好口才是社交的需要，是事业的需要，是生存的需要。”只有掌握了说话



的技巧和原则，才能够达到“一语惊起千层浪”的效果，才能够掌握开启成功之门的钥匙。但是，良好的口才不是与生俱来的，它依赖于每个人后天的刻苦学习和锻炼。只有通过强化训练，才能最终成为口才高手。

投资口才，赢得未来。本书引用了大量生动有趣的事例，对如何训练巧妙得体、机敏过人的口才进行了较全面而具体的讲解，能让千千万万人变木讷为机敏、变拙口为俐牙、变不会说话为口才高手，进而成为生活的调剂者、事业的成功者。凭借本书的一些技巧，相信你会在短时间内领略到好口才给你带来的惊喜。

▲ 超级口才训练

——世界上最神奇的口才训练课

CHAO JI KOU CAI XUN LIAN · shi jie shang zui shen qi de kou cai xun lian ke





目 录

自信——塑造极佳口才的通行证

自信的人一般都比较善于表现自己，这一点在口才方面表现的更为突出。一个人只要有信心，就可以在公众场合做到侃侃而谈，口吐莲花。同时，良好的口才反过来又能增强一个人的自信，提升他的自我成就感，让他在人际交往中尽情发挥自己的语言魅力，成就美好人生。

- 001→口吐莲花为己艳，要学会为自己鼓掌 / 2
- 002→坚持自己的观点，做自己最坚强的后盾 / 4
- 003→克服紧张情绪，微笑是最好的掩饰 / 7
- 004→自己的观点要铭记，不要被别人牵着鼻子走 / 10
- 005→底气十足，气场的力量是无形的 / 13
- 006→自信的语言是一种人格的魅力 / 15
- 007→赢得信任的最好方式——就是首先要相信自己 / 18
- 008→自信也是一种资本 / 20
- 009→扬长避短，寻找自己最擅长的领域 / 24
- 010→神采飞扬，良好的精神面貌助你一臂之力 / 27





心态——正确的定位带来广阔的交往空间

交往活动伴随人的一生，以至成为了人的基本的需要之一。它不仅是一个沟通与技巧的问题，更重要的是反映了个体对自己和他人的看法和态度。为什么有的人在人际交往过程中处处碰壁？究其原因，是社交中的不良心态阻碍了人际关系的正常发展。所以，我们要建立良好的心态，保持正常的人际交往。

001→交往是一种沟通，没有沟通就没有和谐的关系

/ 32

002→尊重别人就是尊重自己，语言上的尊重是最直观的尊重 / 35

003→平和的态度赢得别人更多的敬佩 / 38

004→说话是相互的，给别人一些说话的机会 / 43

005→确定自己的目标，认清自己的位置 / 46

006→每一次的沟通都是一种双向交流 / 49

007→正确的心态是良好沟通的开始 / 54

008→放正心态，不该自己发言时，万不可抢别人话题

/ 57

009→语言也是一种投资，自己争取的是机会 / 60

010→恰当的语言表达方式，表明自己的立场 / 63

技巧——合适的表达技巧是语言魅力的基石

口才是一门语言艺术，也是一种技巧。人靠说话与外界进行沟通，口才决定了社交、事业、人际关系的成败。生活中，只有掌握了良好的口才技巧，我们才能恰当地运用口才展现自身的亲和力，提升个人魅力。懂得口才技巧者，能在山重水复中，柳暗花明。掌握口才技巧者，能在进退两难时，左右逢源。



- 001→抓住自己的观点，步步为营 / 68
- 002→深入浅出，寻找对方语言中的破绽 / 71
- 003→巧妙掩饰，隐藏自己言语中的不足和瑕疵 / 73
- 004→能说会道的秘密——以退为进 / 76
- 005→知己知彼，抓住对方的心理，从容应对 / 79
- 006→学会给对方台阶下，我们不可能永远的春风得意
/ 82
- 007→语言是一门交往的艺术，平和的话语赢得更高的人气 / 85
- 008→事情不能做绝，说话也不能说绝 / 88
- 009→寻找话题点，交谈必须要有一个中心 / 90
- 010→以理服人，以情感人是最佳的言语技巧 / 93

场合——不同的场合需要不同的语言策略

俗话说：“到什么山，唱什么歌。”就是告诉人们，说话一定要看场合。如果说话时不看场合，随心所欲地想说什么就说什么，不仅语言不能发挥效果，甚至还会引人反感，产生副作用。所以，我们要根据不同的场合随时调整语言表达的策略，采用与环境最为契合的表达方式，这样才会达到良好的语言效果。

- 001→合适的场合，语言魅力能够锦上添花 / 98
- 002→不同的人需要不同的语言方式 / 101
- 003→众人交谈时，切不可自我为话题中心 / 104
- 004→与众人交流时，不可成为对立的焦点，枪打出头鸟 / 105
- 005→与人辩论，有理也要让三分，见好就收是关键 / 108



- 006→不在不适宜的场合发表不适宜的看法 / 110
- 007→不要在背后说别人，多一事不如少一事 / 113
- 008→过于关注别人的隐私，是给自己找没趣 / 116
- 009→随大众的话题而变，“自弹自唱”者终归受冷遇 / 118
- 010→场面话要到位，多学多练才能得心应手 / 120

话题——打开人际交往大门的钥匙

与人交谈是件困难的事，应讲什么话题？人们交谈时通常是由开始讲话的人选择一个话题，大家围绕这一话题各抒己见，然后转向另一个话题，因此选择合适的话题便十分重要。如果选择的话题能被大家接受，谈话便会顺畅地进行下去。如果选择了不适宜的话题，引不起大家的兴趣，没有人做出反应，交谈便失败了。

- 001→选择别人感兴趣的话题才能很好地交流下去 / 126
- 002→打动人心的最好方式就是选择适合对方的表达方式 / 129
- 003→恰当的语言表达争取别人的信任 / 132
- 004→社交场合多寒暄，快速拉近彼此的距离 / 135
- 005→上级面前要注意，不能说的话题千万不能触及 / 137
- 006→巧妙地转换话题，避免不必要的争吵和尴尬 / 140
- 007→循序渐进，根据话题的深入来展现自己 / 142
- 008→众人讲话莫急着插嘴，找准论点是关键 / 144
- 009→己所不欲，勿施于人，不要说别人不喜欢的话题 / 146

010→选择自己擅长的领域，不熟悉的话题尽量不发表
意见 / 148

方式——合适的方式为你语言表达增光添彩

说话是一种方式，是一种学问，更是一种艺术。说话的方式不同，人们欢迎的程度也不同。中国有句俗语叫做“一句话说得让人跳，一句话说得让人笑”，同样的语言，但表达方式不同，结果就大不一样。所以，在不同的场合、对待不同的人，我们应采取不同的表达方式，因为恰当的表达能为你增光添彩。

001→恰当的表达方式，提升你的魅力指数 / 152

002→注意自己的言语，尽量避免不必要的误会和冲突
/ 155

003→含蓄的方式比直接的要求更能赢得别人的回应
/ 159

004→语言的魅力，体现在细节中 / 162

005→能说会道，需要赢得别人的肯定和信服，所以方
式最重要 / 165

006→人际交往有目的，步步为营是策略 / 167

007→语言表达要得体，切忌语言无礼得罪人 / 169

008→认清形势再发言，免得失礼，丢面子 / 173

009→提问也应讲方式，不该问的不要问 / 176

010→得饶人处且饶人，语言运用要巧妙 / 179

努力——努力是成功的前奏

说话的天才，并不是天生的，而是从现实生活中锻炼出来的。如果你想拥有良好的口才，就要刻苦努力，不断地磨炼自己。同时，你



还要掌握一定的方法，因为科学的方法可以使你事半功倍，还能加快你好口才的形成。只要选择最适合自己的方法，加上持之以恒的刻苦训练，那么你就能拥有良好的口才。

001→能说会道非天生，刻苦练习才能铸造成功 / 184

002→努力也要讲究方式，口才的练习关键在于方法 / 187

003→闭门造车行不通，外部世界的磨炼才最有效 / 189

004→平时也要多投入，克服紧张情绪是关键 / 192

005→条理清晰的推理多练习，方法掌握才能事半功倍 / 195

006→努力要找对方向，方向不对头永远达不到预期目的 / 197

007→多锻炼自己的随机应变能力，积累经验很重要 / 199

008→努力不是空话，要体现在行动中 / 202

009→生活中处处留心皆学问，细节之处见智慧 / 204

010→三人行必有我师，多学习别人来提升自己 / 207

倾听——最佳的学习方式

倾听是一种美德，是一种良好的习惯，是一种有效的学习方式。善于倾听更是现代人必备的素质之一。著名的演讲家齐克拉曾经说过，当你与别人交流时，你所说的都是你已经知道的；而当你倾听时，你是在学习别人已经知道的东西。如果对倾听进行简单的概括，那就是：闭上你的嘴——认真地听对方说。





- 001→倾听能够获得最大的信息量 / 210
- 002→察言观色，扫描到对方真实的意图 / 212
- 003→倾听是赢得别人信任的第一步 / 215
- 004→倾听也要讲究方式，不对别人的行为妄下结论 / 217
- 005→公众的场合，聆听能够帮你找到事实真相 / 219
- 006→有时候倾听比询问和说话更能解决实际问题 / 221
- 007→虚心地聆听，能够最大程度的锻炼自己的社交能力 / 224
- 008→倾听并不意味着沉默，该出手时就出手 / 226
- 009→有效的倾听能够化解彼此之间的问题和矛盾 / 228
- 010→别人的意见要多分析，自己做错的地方要尽早纠正 / 230

信息——搜索打开世界的窗口

当今时代是一个信息化的时代，信息是最重要的资源，决策离不开信息、方案离不开信息、计划离不开信息……在当代社会，离开了信息，人们将寸步难行。面对纷繁复杂的信息，我们最需要的就是如何运用适当的思维方法和思维技巧对这些信息进行分析、归纳、判断和运用。未来的竞争完全可以理解为信息收集、运用、处理能力的竞争。

- 001→信息时代要紧跟，最新资讯要了解 / 234
- 002→搜集整理信息，使自己不在人群中落伍 / 236
- 003→谈判前要注意，多了解对手有助于稳操胜券 / 238
- 004→约见客户要准备，先下手的是强者 / 241
- 005→信息社会要牢记，第一手的资料很重要 / 244

006→朋友最近的变化要关注，这些信息有助于稳固友谊 / 246

007→书到用时方恨少，平时信息多学习 / 248

008→名字也是一种语言文字信息，忘记别人的名字是无礼的 / 250

009→信息时代资讯发达，各种交往方式都有自己的礼仪 / 253

010→开口说话要记牢，不懂的事情不插言，少说多学是关键 / 258





第一章

自信

——塑造极佳口才的通行证

自信的人一般都比较善于表现自己，这一点在口才方面表现的更为突出。一个人只要有信心，就可以在公众场合做到侃侃而谈，口吐莲花。同时，良好的口才反过来又能增强一个人的自信，提升他的自我成就感，让他在人际交往中尽情发挥自己的语言魅力，成就美好人生。

口才，是一种语言技巧。它可以展现一个人的自信，也可以显示一个人的价值。在很多公开场合，我们需要发表自己的意见，展现自己的才华。古人云：一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万雄狮。这就是口才的魅力。

当今社会，口才的重要性变得越来越重要。口才是一个人行走天下的资本。美国成功学大师卡耐基曾说过：“一个人的成功，15%是靠他的专业知识技能，85%是靠他的口才交际能力。”华人第一总裁演说教练刘景斓说过：“口才的好与坏，直接决定生活品质的好与坏，同时将影响下一代的成长与未来。”由此可见，如果你想获得人生的成功，拥有良好的口才是很重要的。

但良好的口才不是与生俱来的，它需要后天的不断学习和培养。生活中，不少人一遇到当众讲话就非常紧张、面红耳赤、语无伦次，词不达意，究其原因就是缺乏自信。所以，为了培养良好的口才，我们需要提升自己的自信心，学会自我激励，为自己鼓掌。

生活中，我们每个人都需要掌声。当你取得荣誉和成就时，掌声会给你以褒奖和鼓励，同时也会带给你再创辉煌的动力；当你战胜困难和经受考验后，掌声会给你以信心和勇气，激励你奋发进取，冲破困境。

很多人总是习惯了为别人而喝彩，为别人而鼓掌。其实，你有没有想过，为自己精彩的人生而喝彩呢？





1942年7月，前苏联对德前线。毫无防备的苏军在德军凌厉的攻击下一步步后撤。

在一所即将舍弃的医院里，一个年轻的士兵阻止了意欲带他后撤的护士。年轻的士兵艰难地说：“护士同志，我已经不行了。我有一个请求，从我记事起，我就因为好动淘气而惹人厌烦，从来没有受到过别人的赞扬，包括我的爸爸妈妈。在我就要离开这个世界的时候，我请求你能为我鼓掌，只为我自己。因为我是为苏维埃而死，我是祖国和人民的儿子。”

噙着泪水，望着士兵年轻而苍白的脸庞，轻微而清晰的掌声从护士的双掌间传出。

“啪！啪！啪！啪！……”

已经沉寂的医院里，缓慢地响起护士单调而清晰的掌声，年轻的士兵在那掌声中慢慢地闭上了眼睛。

从上面这个故事中，我们可以看出，掌声是一种肯定，一种欣赏，是一种鼓励，同时，也是一种对人的认可和尊重。因此，我们要学会鼓掌，为自己鼓掌，为丰富多彩的人生鼓掌。

有一位法国作家，他是靠着为出版社写书稿维持生活的。他给自己定了一个目标，每个月必须完成10万字，达到了这一目标，就去酒吧小酌一次作为奖赏；超过了这一目标，还可以安排自己去海滨度假放松。于是，在海滨的沙滩上，常常可以见到他自得其乐的身影。别小看这位法国作家的这种“自我鼓励”，正是因为他对自己多了一些鼓励，给自己多了一些掌声，才给自己带来了更多的欢乐和信心。随着信心的增强，他又会鼓励自己获得更大的成功，自信心也就会再度增强。所以，当你取得了成就，做出了成绩，或朝着自己的目标不断前进的时候，千万别忘了给自己鼓掌。当你对自己说“你干得好极了”或“那真是一个好主意”时，你的内心一定会被这种内在的诠释所激励。

生活中，我们每个人都希望能够得到别人的掌声和鼓励。当一个人的

才能得到其他人的认可、赞扬和鼓励的时候，就会产生一种发挥更大才能的欲望和力量。

作家劳伦斯·彼德曾经这样评价一些著名的歌手：为什么许多名噪一时的歌手最后以悲剧结束一生？究其原因，就是因为，在舞台上他们永远需要观众的掌声来肯定自己。但是由于他们从来不曾听到过来自自己的掌声，所以一旦下台，进入自己的卧室，便会觉得凄凉，觉得听众把自己抛弃了。他的这一剖析，确实非常深刻，也值得深省。

在北京的一个地铁口，有一个弹吉他的小伙子，满怀深情地唱着《春天里》。零星几个行人驻足停留，地上仍有稀落的几张纸币。曲毕，没人鼓掌，无人喝彩，平静地可以听到自己的呼吸了。小伙子环顾四周，似乎有点儿失落，稍一会儿忽然扬起手，为自己鼓掌喝起彩来。

人生如舞台，有人为你鼓掌喝彩，固然是一件荣耀和欣慰的事情，而大多数人，大多时刻站在孤独的舞台上，没人鼓掌，无人喝彩。但每个人都有双手，你不仅可以伸出手来为人鼓掌，还可为自己加油鼓掌。能为自己鼓掌、喝彩的人一定是生活的强者，因为他敢于面对一切困难，接受任何挑战。

学会给自己鼓掌，赞扬和鼓励自己，这是一个人成功的开始。即便这在别人看来是一件微不足道的小事，但也会激发你的自信心，因为你为了拥有良好的口才已经迈出了第一步。

002

坚持自己的观点，做自己最坚强的后盾

曾有过这样一个小故事：

在南北战争时期，一个庄主拥有很多黑奴。一天，一个黑奴的女儿悄