

唐戈隆◎著
自信当众讲话与口才训练高级讲师千余场培训精华为您倾囊相授

练说话 练口才

Drills for Yours Utterance and Eloquence

看下一时间，从现在算起，经过本书
练习后你会变成另外一个样子！
相信自己，你一定做得到！



 中国纺织出版社

唐戈隆◎著

练说话

练口才

当众讲话与口才训练实务



内容提要

本书是作者从自己上千场培训实战、实践中总结出的一套当众讲话的观点和技巧,贴近现实,袒露真言,来源实战,易于练习。全书分别从基本功训练(从人的心态、声音、目光到肢体语言、紧张控制等)、场景训练(从即兴发言、求职面试到竞岗竞聘、角色语言等不同的场合敢于讲出不同的话语)和技巧训练(从开头结尾、控场能力、高潮设置到舞台形象、幽默运用、沟通技巧等)多方面不同层次,对提高说话讲演能力作了全面性和立体式的讲解,同时还提供了经长期实践证明有效的、系统化训练的多种方法和丰富的训练材料,堪称一部最实用的口才训练宝典。

图书在版编目(CIP)数据

练说话 练口才:当众讲话与口才训练实务/唐戈隆著. —北京:中国纺织出版社,2006.8

ISBN 7-5064-3916-6

I. 练... II. 唐... III. 口才学—通俗读物

IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 072693 号

策划编辑:张永超

责任编辑:曲小月

特约编辑:王 慧

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本:640×960 1/16 印张:20

字数:240 千字 定价:25.00 元

ISBN 7-5064-3916-6/H·0106

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

自序

做一个能说会道的人

语言是表达心声、交流感情的工具,也是知识和经验的体现。

人从幼儿时期就开始说话,可是有些人一辈子都说不好话,这就是缺乏锻炼的缘故,缺乏语言修炼的结果。一个人的讲话水平和能力及至技巧,可以决定他的生活层次、工作质量和效果。

语言学习的浪潮越来越猛,年轻人大多掌握两种以上的语言,英国语言专家大卫·葛拉多尔(David Graddol)预测,到2050年最普及的语言将是中文,在互联网上使用的语言中将有30%~40%是中文,中文正跃升为全球仅次于英文的新强势语言。然而,泱泱中华,文明古国,我们却有那么多人对自己的母语讲不好。

古人云:口能言身能行者为国宝,口不能言而身能行者为国器,口能行而身不能行者为国播,口言甚善其身甚恶者为国妖。在车间、在军营、在课堂、在舞台、在社交场所、在谈判桌上,只要有人的地方,就需要激情,需要交流,需要对话,需要讲话能力。

俗话说,一句话让人跳,一句话让人笑。讲话能力体现着一个人的修养、学识,讲话能力包含着一个人的内涵、素质。讲话能力是一门艺术,一言可以兴邦,一言可以丧邦,一言可以误国,一言

也可以保国。《说苑·谈丛》把讲话当成百行之本，确是非常有见地的。

说话才能，不是天生的，而是从现实中锻炼出来的，是一分天才九分努力的结果。名嘴似剑、谈笑从容；巧嘴如刀、说尽天下；百里挑一、一呼百应；千里挑一、笑傲江湖；万里挑一、平步青云。日日行，千里不在话下；天天读，万卷亦非难事；时时留心，讲话能力会让你左右逢源，演讲决胜天下，口才改变人生。

见多而识广，经历是财富。这是一个学习的时代，百舸争流、千帆竞发，找到路，不怕路远，讲话能力可以通过日常训练提升。“讲师讲师，讲出来的老师！”的确有道理。

有位哲人说过：语言的表达能力就是人生最大的财富，是彩笔，可以绘制五彩缤纷的生活画卷。面上扫开十层甲，眉目才无可憎；胸中涤去数斗尘，语言方觉有味。只要不是哑巴或口吃，讲话能力人人具备，从不敢讲到能讲而会讲的人越来越多，许多有能力的人，不一定具有口才；许多有才华的人，却木讷于言；许多人只谙地方话却国语跛足；许多人懂得了国语却不会外语；你羡慕那些到了上海就“阿拉”不停、到了广州就“新三、雷好”且国语、外语一应俱全的人吗？你羡慕那些在大庭广众之下风度翩翩、侃侃而谈、妙语生花、自信从容、吐词清朗、感染大众的演讲家吗？

只要走进社会，就离不开口才，自我推介，回答问题，介绍产品，竞聘上岗，汇报述职，说明情况，主持会议，商务谈判，招标投标，交流经验，沟通思想，鼓励员工，宣传动员，化解矛盾，凝聚人心，打通人脉……只要做事，就不得不说话。例如学校的教师、宣传员、讲解员、导游、主持人等，都是用他说话的才能服务于社会。至于一般的人，也要一面做事一面说话。

口才决定命运，人才决定成功。该说而不说，会妨碍事情的进行与发展，说话的意义和说话的技巧就显得很重要了。很遗憾现在的大学里大多没有开设“演讲与口才”的主修课，复旦大学校

长苏步青说过这样的话：如果允许复旦大学单独招生的话，首先考语文，不合格的，以下就不用考了！各行各业，我们总结经验、汇报工作、交流成果、沟通思想，都包括口头的和书面的语言，要求现代人不但能听懂别人的话，看懂别人的文章，而且自己也要能讲会说，能说会写。作为一个成功人士，在私下里发挥自如，却不能当众演讲，会影响一个成功人士的形象，这是多么遗憾的事情。

伊索寓言中有一个“舌头宴”的故事：

年轻的伊索受命备办酒肴，主人要求用最好的菜招待当时希腊有名的哲学家。于是伊索专门收集各种动物的舌头，置办了一席“舌头宴”。开席时主人吃惊不已，伊索回答道：“主人吩咐我为这些尊贵的客人办最好的菜。舌头是引领各种学问的关键，对于这些哲学家来说，舌头宴不是最好的酒席吗？”客人频频点头。主人又吩咐伊索：“我明天要再办一次菜是最坏的宴席！”第二天开席上菜，依然全是舌头，主人责问伊索，伊索回答：“难道一切坏事不是从口中出来的吗？舌头既是最好的，也是最坏的啊！”

在这里我要说，话如果讲得不好，就是破坏力！话讲得好，就是生产力！就有传播力！就是影响力！就有竞争力！

可见，掌握好的语言技巧，在现代社会是多么重要！

学习语言的最初目的，就是为了清楚地表达自我，进行有效地沟通；练习讲话，也是现代社会沟通、表达、传播的需要。在此之前，我做过多不同的职业，其中做党报编辑记者时有机会接触众多社会各界名流、领导和精英，进入培训领域的五年里，一直承担当众讲话课程的教学，对讲话的理解就是：讲话既能雅又能俗，关键是敢讲。大多数人疏于关注，临用时则不能如人意；人有恐惧，是为常理，在是非得失荣辱的现代社会，哪能没有讲话的紧张？

因为有压力，所以也有紧张的感觉，我一直想将教学中的一些感受写出来供广大朋友分享，这个愿望让我在一千多个日日夜夜里举措不安。

当众讲话的能力,主要靠以练为主,首先是基本功训练,从人的心态、声音、目光到肢体语言、紧张控制等;其次是场景训练,从即兴发言、求职面试到竞岗竞聘、角色语言等,在不同的场合敢于讲出不同的话语;再次就是技巧训练,从开头结尾、控场能力、高潮设置到舞台形象、幽默运用、沟通技巧等。

为了写作此书,我吸收精选了国内从事当众讲话训练的各位老师的精髓,参阅了国内知名语言培训学校及大量社会学、播音学、心理学书籍,参考了中国广播电视学会主持人委员会及许多民间机构尚未正式出版的珍贵资料,接触参与并听了上千场口才与演讲的课程,主持培训课程一千多场,从培训实战、实践中总结出了当众讲话的一套观点和技巧,贴近现实、袒露真言,大胆尝试、流露箴言,来源实战、易于练习。在创作编辑过程中并得到了邵守义、崔永元、陈安之、易子、冯两努、许志辉、谢修东、王力、向剑、张臻、胡成江、刘一心、郑国庆、欧朝阳、欧一呆、陈瑞峰、姜静波、蔡泽雄、刘建军、陈穗民、甘羽聪、苏忠阳、许化利、朱友良、吕波、关键、燕千钧、李艺林、官大浪、何文锋、刘晓峰、邝伟德、黄志新、郭世安、叶楠生、吴咏华、陈晓楠、谢银英、谭柳玉、张玲、戴钰、唐春莉、蒋鸿秀、吴久丽、方洁莉、陈迪霞、乐涛、黄春艳、黄英、姚小兰等人的大力支持和鼓励,再次致以衷心的感谢!

走遍天下,只须带上一张嘴。走遍千山万水,说出柳暗花明。这本《练说话练口才——当众讲话与口才训练实务》,如果能对广大职场人员的公众讲话演讲能力、说写能力,特别是年轻人在求职演说、竞岗竞聘、人际沟通等综合素质上有所启迪,我会感到万分的欣慰和喜悦。

由于许多其他的原因,此书在初稿完成后几经修改、数易其稿,直到今天付梓,也可作为当众讲话及沟通教程的参考。

是为序。

唐戈隆

2006年6月



2003年,在“首届全国讲话能力也是生产力研讨会”上,
唐戈隆(左)与当时的香港特首语言培训导师程国基先生合影



目
录

讲话能力——综合素质的体现 1

- 人才口才:很多人败在说话上 /2
- 随时演讲:打开局面第一招 /4
- 讲话艺术:提高讲话的应变能力 /5
- 谈话能力:随年龄增长而倍增 /8
- 因人而异:讲对方能接受的话 /10
- 打开话匣:思考是智慧的源泉 /12
- 才思敏捷:说话之前有思想 /16
- 自我介绍:真情自然自信 /19
- 学会倾听:对话不只是讲话 /22
- 轻松沟通:讲话与聆听 /24
- 处世口才:问话的技巧 /27
- 素质训练:讲话能力是核心 /29

当众讲话——口才改变人生

31

- 有效沟通:对话的 10 个秘诀 /32
- 当众讲话:避免 20 种误区 /34
- 剖析演讲:类型、形式与本质 /36
- 演讲训练:基本功与技巧 /42
- 开个好头:不同凡响在创新 /46
- 独特声音:人人都有版权 /50
- 因声制宜:什么场合用什么声音 /52
- 参照演讲:即兴讲话的启示 /55



目

录

- 思维能力:写作说话一个理 /58
- 真情实意:世界为感情所转移 /59
- 台风形象:自信演讲与礼节 /61
- 发音气息:讲话练习基本功 /62
- 创新语言:观念、模仿与创造 /69
- 即兴讲话:敢讲能讲善讲 /72
- 少说废话:精练受人喜欢 /74
- 朗诵记忆:更要活学活用 /75

舌行天下——自信形象与沟通 77

- 改变命运:说得出的能力 /78
- 形象塑造:环境、性格与命运 /80
- 演好角色:形象与定位 /82
- 人生如戏:角色与礼仪 /83
- 戏如人生:角色与口才 /85
- 快乐角色:自我调侃与心态 /87
- 善于总结:领导必备的法宝 /88
- 赞美当头:与人相处有绝招 /89

锦上添花——角色口才展魅力 93

- 能力体现:口才与人才 /94
- 说话在先:口才与事业 /98
- 角色口才:面试竞聘要留心 /100
- 解说语言:导游说话规范 /103

职场说话:职场演讲与命运 /107
信心体现:求职应对口语 /109
注重实践:会议发言显真功 /114
厚积薄发:不做记录不读书 /116
处处留心:人情练达即文章 /117
广结善缘:赞美让你左右逢源 /119
领导气质:个人形象可塑造 /122
注重包装:穿衣体现自信 /124
看人对话:“读”懂体态语言 /126
丢掉方言:讲能听得懂的普通话 /128
创作创新:临场发挥有绝招 /130
勇于演讲:自信改变人生 /131

当众演讲——重在训练与实践

135

自负状态:培养自信的诀窍 /136
扬长补短:心态训练三步骤 /139
消除紧张:关键是调整好心态与情绪 /141
规范演说:调整好你的姿势 /143
高潮设置:气氛控制和把握 /145
另类语言:目光、肢体与表情 /146
开眼扬声:克服怯场心理 /148
不怕丢丑:一点小错让人爱 /151
言之有物:演讲要有事例 /153
准备演说:磨刀不误砍柴功 /155



目

录

- 口语训练:说话的目标 /158
- 人际交往:身体语言体现个性 /164
- 肢体语言:动起来才有美感 /167
- 表演训练:潜能的开发与运用 /170
- 临场应对:抗干扰和现挂 /171

精彩人生——巧舌赢天下

177

- 改善自我:做个受欢迎的人 /178
- 游刃有余:做得到还要说得出 /180
- 痛快淋漓:尝试做回主持人 /182
- 幽默风趣:语言中的良药 /185
- 细节弊端:影响讲话传播魅力 /192
- 说话演讲:口才比较准则 /194
- 讲话标准:自我衡量可参考 /195
- 了解自己:当局者并不迷 /197
- 自我诊断:找到自己的缺陷 /199
- 自信测评:你是自信的人吗 /202

各种场景——演练稿精选

205

- 即兴精短演讲稿 /206
- 就职演说精选 /219
- 竞岗稿精选 /222
- 演说稿节选 /231
- 主持辞精选 /240

行业演讲稿精选 /241
工作总结练习 /246
场景讲话(演讲)练习 /248
主持词、祝酒词精选 /249
祝寿主持词精选 /254
小孩满月酒主持词精选 /259
音乐晚餐主持词精选 /260
祝福用语 /261

培训演讲——相关练习资料

265

目光声音练习 /266
语速练习 /268
模拟练习 /270
歌谣练习 /272
诗词散文朗诵练习 /275
评书练习 /284
相声、报菜名练习 /286
快板书练习 /297
小品(表演)练习 /301
绕口令练习 /303
肢体练习 /307



讲话能力

——综合素质的体现



人才口才：很多人败在说话上

一个滔滔不绝的雄辩者，他的每一句话，都能打动人们的心弦；他的一举手一投足，似乎具有一种不可思议的魔力，可以影响到周围空气的松弛与紧张。具有口才的人，是多么令人羡慕和妒忌啊！

现实生活中，许多人每逢当众讲话就紧张、心跳，说话语无伦次，失去了展示自我的机会，留下诸多遗憾。有人因不善于当众讲话，而在公众场合脸红心跳，形象顿失；有人因沟通不到位而错过机会、损失金钱，人际关系紧张；也有人因讲话词不达意，思路不清，主题不明，条理不分而缺乏说服力；生活中少不了讲话，工作中许多场合需要演讲，往往很多人败就败在口才上！

少数有口才的人，可以说是出于天才，但多数有口才的人，却是出于经常训练的缘故。一个当众不敢说话的人，最大的原因，是由于惧怕心理在作祟。

芸芸众生，能说会道者又有几人？一百个人中，能有几个长于开口？就算有一定的讲话能力，能否做到百里挑一、千里挑一、万里挑一？

您想在领导面前条理清晰、表达自如、淋漓尽致地表现自己吗？

您在会议上从容不迫、侃侃而谈、获得晋升的机会吗？

您想成为一个幽默风趣、富有领导能力，人际关系良好的优秀人才吗？

您想迅速获得别人信任，在竞岗竞聘、晋升创业、做人做事中



获得快速提升吗？

您想在同学面前脱颖而出，成为班干部和学生会领袖吗？

您想在演讲辩论中妙语连珠、灿若莲花征服对方吗？

您想在面试时发挥才华、过关斩将，抓住进入一流公司和争取高薪的机会吗？

您想在恋人面前展现自我真情、人格魅力，获取芳心，赢得美好的爱情吗？

人的嘴巴有两个功能：一是吃饭，二是讲话。要想吃好饭，先要讲好话！英国首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的生成就有多大！”无论是政界领袖毛泽东、列宁、克林顿，还是商界领袖杰克·韦尔奇、比尔·盖茨……古今中外 99% 深具影响力的成功人士都是善于公众表达沟通的大师！

演讲口才是一门技能，它同开车、游泳一样，仅仅通过学习一些理论知识是远远不够的，甚至可能会导致进入误区。因为学习只能改变人的思维模式，训练才能改变人的行为模式。要想提升演讲口才，只有通过培训演练，方能“治标”、“治本”。讲话的潜力完全可以挖掘，高超的讲话能力完全可以练就！人人都可以做到敢说、会说、巧说！

人一生中，从小到大，上学找工作、竞职求爱、交流沟通，样样离不开讲话，从孩童到老年，时时离不开口才。说好话说丑话，说假话说真话，说大话说实在话，说内心话说违心话，练好了口才，具备了良好的讲话能力，一根巧舌可以赢遍天下！





随时演讲：打开局面第一招

有人说做事要先做人，做人要会讲话，特别是当众讲话，可以为自己的人生开辟一条刺激而又快捷的道路。较之默默无闻者，具备当众讲话能力的人，自然优势明显，占尽风流。

某年5月，某领导在一次大型博士聚会中的开场白，就别开生面：“各位博士，大家好！今天来到这里，非常高兴又非常惭愧，高兴的是与各位博士相聚一堂，谈笑有鸿儒，往来无白丁；惭愧的是我本人还不是博士。我来到这里，一不为找对象，二不为找工作，我是来为大家助兴的，是来与各位牵线作媒的，我们在座的有许多‘海龟派’，也有不少‘土龟派’，有专利或特长的或项目的；也有具资金而欠项目的……”讲到这里气氛顿时活跃起来，博士的聚会也达到了效果。

可见这位领导人训练有素。经常在台上讲话，造就领导者的素养，随时可以发表演说，为自己在政治上赢得口碑；讲话能深得人心，人们对领导人评价自然是：有水平，善演讲，能做事，好领导！

早在20世纪90年代，北京、上海就有类似的训练机构，但广东自有广东的特色：富于实战、实用，学以致用。在沿海生活一段时间后，再回到内地就不会习惯，因为生活节奏比内地快很多。这节奏里面，就有学习的迫切需要，好多单位招人都要过演讲这一关，所以具备演讲能力，是一个人综合素质的整体表现，是打开局面的第一招。