

使你的讲话成为你人生得意的一块金牌



改变 你一生的 30个 口才招式

GaiBianNiyisheng
deSanshige
Koucai
zhaoshi

谈吐、交谈、演讲、谈判必修书

人才也许不是口才家，但有口才的人必定是人才，口才是现代成功人士的基本素质，能言善辩、思维敏捷是事业成功的保证。

.....(美)拿破仑·希尔

向 阳◎编著

内蒙古人民出版社

改变你一生 的 30 个口才招式

向阳 编著

内蒙古人民出版社

改变你一生的 30 个口才招式

向阳 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

呼和浩特市百银印刷有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:200 千

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-204-07903-5/G·1910 定价:16.80 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

引言

一位名角第一次听到自己在广播中的讲话时,不禁用手捂住了耳朵,埋怨道:“拿开!那根本不是我!那是冒牌货!那个声音就像在用指甲锉东西一样难听!”

从企业巨子到家庭主妇,要是人们发现自己说话的真相,必定大为沮丧。

要是在说话训练课程中,把每位学生的最初谈话用闭路电视录下来,随即予以重播。人们首次像别人一样看到自己的谈话、演讲的样子,几乎都会感到无法置信。

我们要注意一些不良的社交、事业障碍,如:口臭、垢齿。我们采取行动避免这些,但是好友会指出我们同样不良的语言习惯吗?

也许你说话时并未察觉自己的声、貌,然而别人却不会放过。

你是否声如其人?

有一次,某市举行了一个高雅的宴会,那是全世界最好的餐厅之一,所有的来宾都是盛装赴宴,珠光闪烁,冠盖云集。

最后抵达的那位女士令所有参加宴会的人相形失色,她就像孔雀立于雀群中那样突出。她的衣饰使每位女士羡慕之极,眼睛晶莹闪耀,肌肤光滑细腻,身段风姿无可比拟。

不幸,她不但像孔雀般美丽,张开嘴巴时,她的声音也像孔雀那般刺耳。

在场的一位时装杂志的老板对此感到十分沮丧。一位语



言专家对他轻声地说：“这就是你的错。”

“我的错？”他惊奇地叫道：“人们怎么会这么想呢？”

“因为月复一月，年复一年，你的时装杂志总在女人眼前展示、夸耀具有魔效的东西：衣裳、香水、化妆、假睫毛、假发等等。”

“可是你从未告诉她们，要是她们在谈吐上花费与用在脸孔、身材上同样的心力的话，她们会变得多么迷人。”

“你也向男人宣传时装，你为何不指出：一个男人给人的印象如何，其谈吐的格调与沟通能力远胜于他的服饰的剪裁样式。”

“可是，成年人也能改变他们的语言习惯吗？”这位老总问。

“当然，”语言专家说，“我可以给桌子那边那位朋友几点忠告，使她的声音立刻就能像她的容貌一样动人，任何一个普通人都能培养出引人瞩目的谈吐。”

老总又问道：“要是真能用那种方法帮助人们，而且你又晓得如何提供这种帮助，为什么不去做呢？”

“要知道，总有一天我会去做的。”语言专家说道。

这就是“语言训练”这门课程的来源，也是本书之始。



语言之星

杜乐丝·罗莎所以成为语言顾问，或许是无可避免的。三岁时，她在布鲁克林音乐学院那些家长面前唱了一首《回音先生，你好吗？》之后，人类的声音，以及声音如何沟通早已令她心醉。唱歌、演剧伴她度过了高中、大学的生活。此后，她又继续在歌剧院、百老汇夜总会中做职业性的表演。她贪婪地吸收每一点能搜集到的关于声音、语言及演讲的知识。

大都会歌剧院的明星,如佛罗伦斯·伊斯顿、康娜·马里奥、齐伐尼·帕瓦罗蒂都很有耐心与她共事,教导她如何运用呼吸,如何表达她的声音,如何在谈吐中注入生动的美感,如何保护声带等。

她研究这些共同演出的明星,模仿他们的技巧,不畏羞怯向他们求教。他们的仁慈令人难以忘怀,雪莉·布丝教她如何在舞台上使眼泪收放自如,观察尤·伯连纳使她学会在开幕之前专心致志、旁若无人。玛丽·马丁指导她如何以手势与身体动作来唱歌,以赢得满堂掌声。葛黛德·罗伦斯指点她许多吸引注意力的秘诀。

这位语言学家从参加宴会的那一天起,就开始发展现在为人熟知的“语言动力学”的研究课程,所有这些一点一滴的知识都串联起来。从那时起,她已向纽约的千百学生,向全国各处参加她的演讲会的人群,无数的收音机听众与电视机观众,说明了有效谈吐的简易诀窍。她重新分析研究各阶层形形色色的美国人的语言习惯、讲话方式与形象。现在她的学生范围极其广泛,有七十岁的老人,有十来岁的少男少女,有行政的主管人员,有家庭主妇,有速记员、推销员、店员、移民,有经纪人、律师、政府官员、农民、护士。



你能如愿以偿

多年以来一直生活于解雇通知阴影中的一位航运公司职员兴奋地告诉别人:改进谈吐习惯后,他已经升到主管,前途不再有阴影笼罩。一位久已被公民俱乐部会员遗忘的妇女,学习吸引人的谈吐后,竟被邀请代表她们单位去参加世界会议。一位年轻人赢得了早先拒绝过他的一位姑娘的芳心。一个经纪公司的老板,以前总为说话怯场所苦恼,现在已学会控

制他的神经与听众了。他骄傲地说：“现在，我终于感到我真正是自己公司的老板了。”

这些男女发现动人的口头表达远胜于用厚重的化妆品来粉饰缺点，能使他们呈现更真、更好的性格。要是有一个女人具有动人的谈吐，她在其他方面也会变得更加动人。一个学会以充满信心、权威的方式来说话的男人，其举止也会充满信心、权威。

舞台上，反光灯上罩的黄色胶纸会使原本美丽的女人变得丑陋可怕。要是换成粉红色的胶纸就会在人脸上一层像雷诺阿画中那种柔美光泽的色调。当《国王与我》在百老汇演出前举行灯光预排时，人们看到葛黛德·罗伦斯从手提袋中拿出一面镜子，仔细地检查舞台的每一方寸，以确定她不会在黄色灯光下演出。

一个人的谈吐就像改变演员形象的灯光胶纸，能彻底改变他的形象。确实清楚它不是黄色，而是柔美的粉红。谈吐能展现出原来似乎黯然无光的人格优点，能使一个不太聪明的男人显得优秀杰出，也能使一个不太迷人的女性显得无可抗拒。

史达尔夫人是拿破仑时代一位著名的女性，她的容貌远谈不上漂亮，但她一开口，男人都凝神倾听。

王子？青蛙？

对于每一个人来说，你是否貌似王子，声似青蛙？望之如虎，闻之若鼠？你的声音是否细若游丝、带有鼻音、尖锐难听？你是否喜欢低语、含糊不清、发音错误？你咬字是否像嚼太妃糖，或是像吃爆米花。

你讲话时是否令人感到不适？说话的时候你的朋友是否



显得心不在焉？他们会不会插嘴、转移话题？宴会中你是否总是与大家格格不入？

商业会谈、会议、演说令你紧张不安吗？参加会议时你是否感到力不从心？

如果你正因上述的沟通毛病苦恼不堪，本书将解决你的困难。除非你需要治疗生理缺陷，否则，遵循下列诸章的指示必能使你扭转劣势，开契新机。你会发现这些练习不费吹灰之力，而且乐在其中。每天花费的练习时间比刮胡子（如果你是男人）、化妆（如果你是女人）还少。事实上不论你在刮胡子或是化妆，你都能进行一些课程的练习。六周之内，你的谈吐不仅会焕然一新，而且更美更好。

利用本书提供的捷径，你的谈吐会变得清晰、生动、迷人、令人信服。你说话时人们会注意听，而且乐于如此。

别等到危机浮现，等到你即将为一场理想工作晤谈时，或为你最喜爱的候选人演讲助阵，或与最理想的异性初次约会时。把握时间，立刻开始。仔细阅读下列诸章，将指示谨记于心。不可跳读，因为遗漏之处很可能即是你最需要的处方。本书介绍的 30 个说话招式能戏剧化地改变你的谈吐，提高你交谈、演讲、谈判的能力，将改变你的一生。



目 录

引 言	(1)
-----	-----

第一篇 秀出自己的“声音名片”	(1)
-----------------	-----

第一章 让声音凸显你最美好的一面	(1)
------------------	-----

第二章 利用录音机这面声音之镜	(7)
-----------------	-----

第三章 照照自己的声音	(19)
-------------	------

第四章 学会聪明地呼吸	(26)
-------------	------

第五章 让声音充满青春活力	(35)
---------------	------

第六章 去掉“观音”上的瑕疵	(41)
----------------	------

第七章 旋律起伏的谈吐	(49)
-------------	------

第八章 舒服迷人的语速	(56)
-------------	------

第九章 别让“小节”唱主角	(59)
---------------	------

自我测验一：人际关系自测	(65)
--------------	------

实践练习一：亲朋好友总动员	(72)
---------------	------

第二篇 倾听、询问、身体作秀	(76)
----------------	------

第十章 倾听、倾听，再倾听	(76)
---------------	------

第十一章 点到穴位的一问	(91)
--------------	------

第十二章 放出肢体来作秀	(111)
--------------	-------

自我测验二：人际交往类型自测	(136)
----------------	-------

实践练习二：自己帮助自己	(138)
--------------	-------



第三篇 写字楼里应该这样说..... (141)

第十三章 马上引起他人的好感——脱颖而出..... (141)

第十四章 妙用语言之盾——怎样说 NO (154)

第十五章 强化意志的内心座右铭——自我鼓舞
..... (170)

第十六章 退一步,进两步——招惹上司的爱 (185)

第十七章 从困窘中无影而遁——脱逃罪责的瞬间
说话术..... (199)

第十八章 雕琢炫亮的能干形象——登上高官厚禄
的语言之梯..... (215)

第十九章 弄懂对方的“浑水”战术——削弱对方的
自信..... (219)

第二十章 不让别人说不的软刀子——劝服的艺术
..... (226)

第二十一章 把稻草说成金条的本事——哄蒙之术
..... (233)

自我测验三:首次与人见面的效果 (244)

实践练习三:身心互动 (247)

第四篇 当一个谈判大师..... (250)

第二十二章 先喊个天价..... (250)

第二十三章 雷霆万钧的期限..... (256)

第二十四章 桌上桌下的奇袭..... (265)

第二十五章 胡萝卜加大棒..... (276)

第二十六章 弄成难兄难弟..... (284)

自我测验四:健康处世 (290)



实践练习四：演一个你，扮一个我.....	(293)
第五篇 把演讲的活儿做得专业点.....	(297)
第二十七章 进行一下自我解剖.....	(297)
第二十八章 一切为了听众.....	(308)
第二十九章 冰山方案.....	(330)
第三十章 在演讲台刮起自己的旋风.....	(348)
自我测验五：解决交际难题的能力	(363)
实践练习五：坐一坐烫人的椅子	(366)



第一篇 秀出自己的“声音名片”

第一章 让声音凸显你最美好的一面

驾驭你的谈吐

说话是人的天赋本能，但良好的谈吐都靠后天的练习。说话是一门艺术，但也是技术。

这技术牵涉到人体器官的构造、发音的技巧、词汇的运用、速度的控制，甚至对说话这门“艺术”的认识，也是练就良好谈吐的“技术”之一。

本篇是你改善谈吐的“基础训练”。

小说家亚诺·本奈说：日常生活中大部分的摩擦、冲突都起因于恼人的声音、语调以及不良的谈吐习惯。语言的缺陷可能会导致失业或分离。你的谈吐能促使人们决定：是否愿意聘你为他们工作，是否愿意请你担任家庭医生，是否愿意选你为代表、议员，也能促使人们决定愿否向你购买商品，愿否邀请你到家中作进一步的认识。

即使你的思想如星星般闪耀生辉，即使你替公司谋利的主意像首富保罗·盖蒂一般高明，即使你胸怀中充溢着艺术、运动、飞机、矿物学、演奏会、电脑的渊博知识，但却不一定能够保证你免除语言障碍的困扰。除非你能引起人们的注意，温和亲切地与人沟通，否则极少有人愿意听你说完。若是你



的声音沉闷疲乏，你绝对无法达到你的目标，那种声音大概只有为人母者才会爱听。

马歇尔·麦克卢汉的名言“媒体即信息”，也许并不适用于所有的交流方式，但却绝对适用于谈吐。

语言障碍及表达能力不足，会让人低估你，会散布残酷无情的谎言，更会扭曲你的形象。

有些语言习惯，就像身体毁形一样，需要整形外科的手术矫正。有些人只需做些轻微改变，就像修改去年的衣服；有些像松弛的肚腹，需要拉紧。有些谈吐就像汽车需要调整；或像汽车的弹簧，需要上油润滑。另一些人则像小男孩的脏脸孔，需要在温肥皂水里结结实实地擦洗一下。

表达方式重于内容

如同叉子、筷子产生之前就有手纸，咕嚕、尖叫、狂吼及嬉笑都先于言语。尼安德塔人一辈子也不必分析句子，但凭着声音与语调的抑扬顿挫，他们一样能够吓阻敌人，也同样能打动尼安德塔少女的心扉。

自从人类创造语言以来，语言便改变了国家的命运。由于萨凡纳罗的动人言词，使得千百世纪的佛罗伦萨从荒淫奢靡转变为严谨自律的城市，修道士彼得的言辞打动了千万的男女、幼童，为了将耶路撒冷从穆斯林手中夺回，纷纷拥入中东，参与一场徒然而血腥的十字军运动。

遗憾的是以往那些伟大演说家的声音未能随着文辞留传后世。想想看，要是你能亲身聆听西塞罗在罗马元老院说道：“迦太基必须毁灭！”听派崔克·亨利喊道：“对我而言，不自由，



毋宁死!”听亚伯拉罕·林肯说:“在上帝守卫之下,这个国家应享有自由的新生!”或威廉·坚宁斯·布莱安:“你们不能将这顶荆冠覆在劳工的额上!你们不可将人类钉死在一座金十字架上!”

这些话语映现在纸上,依然是字字珠玑,闪耀着光芒,然而却像失落了镶嵌的珠宝,说话者的真实性、人格、声音的节拍、热诚及激动——这些,全都永远消失了。

好莱坞的黑死病

今日人们早已理所当然地将动人的谈吐视为演员的必备要求,但在以往的电影中却非绝对如此。

1920年末,有声电影出现后,当时的电影明星都像被镰刀横扫而过,淘汰精光,正如黑死病席卷了好莱坞似的。

在以往的无声片中,明星素来不必注意谈吐,因为影迷根本听不见他们的声音,所以声音的出现令大家惊慌失措。一位前程似锦的明星在第一次听完自己的录音之后,竟吞服了过量的安眠药。曾是许多影迷梦中情人的卡蕾妮·葛菲丝,看了《时代》周刊毫不留情的批评之后,竟长别影坛永远退休了。影迷如此说道:“美艳的卡蕾妮·葛菲丝是用鼻子来讲话的。”

就在声音与电影结合之前,银幕的大情圣鲁道夫·范伦铁诺的后继者——约翰·吉伯特,签订了一项四年的合同,年薪一百万美元。在第一部有声影片中,吉伯特那副尖细的高音引得观众哄笑连连,而那些观众仅仅一年前还为他热情的演出狂热喝彩呢!

有声电影取代了无声片,无声片的黄金时代终于过去了。



家中的谈吐

若你尚未结婚,你的说话方式将会决定你这一生会不会结婚。要是已婚,你的说话方式能影响你的婚姻能否继续。

一位风韵犹存的妇女向我泣诉:她的丈夫在与她共同生活三十五年之后,竟然坚持要与她离婚,他向她保证并无外遇,只不过想独处一段时间。

也许这桩婚姻还有其他的失和之处,但在语言专家听过她的倾诉之后,立刻发现了其中的一项障碍。这就是谁都无法长年累月地忍受她那种吃吃笑声及蚊鸣般的说话声。

消除那些吃吃笑声并不太难,然而,不幸的是,她的婚姻已无法挽回了。

因此,要是发现你说话对你的丈夫总是支吾闪烁,或每逢你开口,你太太似乎根本没听,最好立刻开始留意你自己的说话方式。

成功的关键



对于渴望获得商业成功的人士而言,具有信心、准确及说服性的谈吐非常重要。商人的首样商品就是自己。从获得第一项工作的晤谈到成为荣誉主席的岁月中,他必须不断说服别人,如果你从商,谈吐形象——包括容貌、声音能决定你这一生的成就。

此项需要今胜于昔,一位商业巨子的言行既会被人听到,也会被人看到。以往他也许会借助电话会议的方式与其他城市的同行洽谈,现在却很可能会用闭路电视,甚至连办公室内的会议也可以利用电视,如此谁也不需要离开自己的岗位。

在电视上表现自我的能力,也许就是你事业成功的关键。(在今后,这也可能成为你社交成功的关键,因为那时可视电话就会像今天的电话那么普遍了。)

谈吐误人

曾经,有一位先生丧失了一项重要代理权,虽然他的理由十分充足,但他懊恼万分地对别人说:“是谈吐误了我,我不管说什么,都无法使股东信服,因为我说话的方式令他们难受。”

他说的一点不错。由于出生在国外,他具有外国口音,有些字无法念出正确的发音,不能顺畅地发音,不能顺畅无碍地说话,语调也与人们显得格格不入。

更糟糕的是,他察觉到了自己的语言缺陷,因此,内疚心理更影响了他的谈吐。他喃喃咕哝,不敢面对听众的眼睛。对听众而言,媒体即信息,但此种情形下,不论媒体、信息都是消极否定的。

积极的谈话对你的助益正如消极的谈话对你的伤害一样大。广告巨子玛丽·威尔斯便擅长创造鲜明生动有效的广告活动,成功地横扫麦迪逊大街。然而,若非另一项因素,她绝不可能如此迅速地获得成功,那就是专栏作家尤琴妮亚·雪柏所说的:“她那柔和震颤的声音使最疯狂的想法化为可行。”

你的谈吐能成为你的最大资产,也能成为你最沉重的负担。驾驭你的谈吐,将给你带来极大的益处。

表现最好的一面

你的丈夫不会要求你像朱丽·安德鲁丝一样善于辞令,同理,你的妻子也不会奢望你像理查·波顿。你该像你自己——



但却是最好的你。你的谈吐应与自身真正的需求相符，同时公正地显现出你的人格。

一位年轻聪明的律师请一位语言专家教他牛津毕业生的谈吐方式，这位专家拒绝了。因为如果他在那些美国客户中操着牛津腔的英文无疑是自毁前程。

然而，专家倒是很高兴能协助他消除一些难听的语调及语言习惯，因为这些往往掩饰了他真正的良好教养。

任何一个语言教师要是拥有威廉·班迪那副刺耳嗓音，一定无法称职，但在娱乐界中却很适当，因为那正与他们扮演的角色吻合。同理，盖柏姐妹的匈牙利腔更增加了她们的特殊魅力。也许你并不希望自己的声音跟梅·慧丝一样，但梅·慧丝的声音与梅·慧丝轶闻却是不可分割的无价之物。

蹩脚的谈吐不但无法帮助你，还会成为你的障碍，也许你可为此补偿，像一位独臂高尔夫球员也许在八十多岁仍能打球，或一位装了假肢的人却能跳扭扭舞。但在无需如此费事之时，又何必庸人自扰，自讨麻烦呢？难道你会奉劝一位短跑选手两手各持五十磅的重物参加比赛？也许会赢，但机会不大。

消除语言障碍的首要之务是：必须要有自知之明，找出症结所在，下一章便会告诉你如何做到此点。

记住：

人们常以谈吐取人。

不良的谈吐会影响你的社交生涯、事业前程及爱情生活。

动人的谈吐会开启成功之门。

尽量呈现你最好的一面。