

通过科学的学习锻炼 你也会成为口才大师

☆☆☆



ZENYANGZHANGWO

怎样掌握

宏森/编著

社交口才技巧

S H E J I A O K O U C A I J I Q I A O

中国民族摄影艺术出版社

通过科学的学习锻炼 你也会成为口才大师

☆☆☆



ZENYANGZHANGWO

怎样掌握

宏森/编著

社交口才技巧

S H E J I A O K O U C A I J I Q I A O

中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学口才/宏森编著.-北京:中国民族摄影艺术出版社,2005.3

ISBN 7-80069-657-X

I.跟… II.宏… III.口才学 IV.H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 012330 号

## 跟我学口才

怎样掌握社交口才技巧

宏森 编著

---

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市东城区和平里北街 14 号 邮编:100013)

全国新华书店经销

北京市洛平印刷厂印刷

---

880×1230 毫米 1/64 印张:4.75 字数:130 千字

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-80069-657-X/Z·63

(全八册)定价:80.00 元

## 前言

每个人都会说话,但每个人说话的效果却千差万别。为什么会这样呢?原因在于说话的方法,说话的能力,说话的内容差异,也就是我们所说的口才水平的高低。

一个人如果善于言辞,口才好,就可能把自己的工作生活安排得有趣高效而且非常愉快,不仅使自己快乐,也使他人快乐。具有超一流的口才,是一个人能否取得成功的关键因素之一。在商界、政界以及个人生活中,如果拥有迅速说服他人的好口才,会赢得令他人羡慕的机会:受到上司的赏识,同事的尊敬,下属的爱戴,还有客户的信赖。

通常情况下,我们当中的许多人,都不能称得上是会说话、口才佳的人,但同时也不能归为对说话一窍不通的人之列。逢人就



像哑巴一样不会说话的人，毕竟是极少数，大多数人都多多少少懂得一些说话的技巧与方法，只不过缺少用科学系统的训练方法去进一步提高自己的口才水平而已。

其实，对于每一个人，只要你会说话，你就有可能拥有一副好口才。我们当中的许多人只是因为平时没有注意培养和锻炼自己的说话能力，以致于现在的口才水平不高。不过，不用担心，只要你肯努力，通过科学地学习和锻炼，你一样可以成为口才大师。

对于一个不会说话、口才不佳的人，首先应该知道随时随地找机会说话，加强口才训练的重要性，练习的机会多，改进的机会也会多，这样坚持下去，你就会发现你的口才水平在迅速提高。

那么如何才能做到这一切呢？请你先不要着急。先认真看完这本《怎样掌握社交口才技巧》，再按照书中叙述的方法去做有针对性的练习，不久你就会发现，你也拥有了一副能说会道的好口才，而不再是仅仅站在一旁欣赏羡慕别人的口才了。

# 目 录

## 前 言

### 通向社交成功之路

1. 关于社交的断想 …… 1
2. 互诉衷肠与共鸣 …… 7
3. 成功, 往往是口才的产物 …… 12
4. 更新传统的口才观 …… 20

### 如簧之舌不求天

1. 你知道自己的谈话能力吗 …… 27
2. 消除畏惧与怯场心理 …… 33
3. 让你的语言更富魅力 …… 40
4. 简洁精练、通俗易懂 …… 46

5. 礼貌语、谦词的巧用 ... 51

6. 社交语言的忌讳 ... 57

### 随机应变善应酬

1. 提高你的随机应变力 ... 64

2. 巧妙运用“避锋法” ... 68

3. 奇妙的提问法 ... 71

4. 说笑话的艺术 ... 80

### 真诚所至撼人心

1. 说话要打动人家的心弦 ... 85

2. 不伤感情地批评人 ... 90

3. 让对方说“是”不说“非” ... 101

4. 诚于嘉许宽于称道 ... 105

5. 增强你的说服力 ... 107

6. 耐心听别人谈他自己 ... 113

7. 切莫轻易指责别人 ... 116

8. 意思情真, 饱含热情 ... 122

### 妙于曲径可通幽

1. 含蓄胜过口若悬河 ... 128

2. 有分寸地恭维 ... 133





- 3.道歉和道谢的艺术 ... 137
- 4.风趣是调味品 ... 141
- 5.言语的曲折与迂回 ... 145

### 春来发枝知时节

- 1.男女谈话的秘诀 ... 149
- 2.与恋人首次交谈的技巧 ... 155
- 3.插柳春不知 ... 165
- 4.月下自点鸳鸯谱 ... 170
- 5.请莫失采撷良机 ... 183

### 消除胆怯是口才的主要标志

- 1.口才是交际的重要标志 ... 190
- 2.消除胆怯善于谈吐 ... 194
- 3.消除说话的恐惧心理 ... 198
- 4.说话的成功裨益无穷 ... 201
- 5.提高情绪大胆开口说话 ... 204
- 6.源源不绝的话题 ... 207
- 7.泰然自若,谈笑风声 ... 211

### 善言是良好的交际开端

- 1.超凡脱俗的说话技巧 ... 215





2. 话不敢说,事事无成 ... 219
3. 训练好说话的胆量 ... 223
4. 言有尽而意无穷 ... 226
5. 提高说话的魅力 ... 232
6. 努力提高语言表达能力 ... 237

### 尽力发挥口才的潜能

1. 口若悬河,尽情侃侃而谈 ... 241
2. 受人欢迎的话语 ... 245
3. 不要怀疑自己的说话能力 ... 249
4. 不负所望创造奇迹 ... 253
5. 不可性急,逐渐挖掘 ... 256
6. 能言善辩的口才高手 ... 258

### 调整自卑的心理,树立自信

1. 树立高度的自信心 ... 264
2. 不要轻易放弃自信的心理 ... 266
3. 摒弃自卑感 ... 269
4. 不断勉励自己 ... 271
5. 与对方进行成功的交谈 ... 273
6. 给人留下良好的印象 ... 277

7.生动的语言 …… 280

树立良好的人际关系

- 1.内在气质的语言表现 …… 282
- 2.人际关系中的第一印象 …… 288
- 3.各种说话技巧与艺术 …… 290



## 通向社交成功之路

---

### 1. 关于社交的断想

明白事理的人使自己适应世界；不明事理的人硬想使世界适应自己。

——萧伯纳

1985年秋，某重点大学一位刚满20岁的大学生自杀身亡。他在遗书中写道：“我的死谁也不怨。只因进了大学以后，不知为什么



跟  
大  
学  
回  
家

我陷入了一种不可名状的孤独之中。我不愿意去找谁,谁也不愿意来找我,我希望别人理解我,却又怕别人了解我。为此我只得到极乐世界去寻找安慰了……”结束自己年轻的生命,仅仅因为感到“孤独”,多么轻率的举动,多么可悲的后果。此后这个学校展开了持续数十天的一场大讨论,议题是“当代青年应该怎样塑造自己的形象?”

如果我们考察一下青年步入社会之后的思想精神状态,就不难发现,步入社会而又适应不了社会,因而产生了种种困惑、烦恼,甚至丧失生活信心的青年不只是个别人。现实生活的复杂化,远远超出了他们步入社会之前的想像,而生活的复杂体现又集体现中在人际关系的复杂中。难怪不少青年刚刚迈上人生的旅途就慨叹“做人难,处世难”。

难就难在,人与人的沟通,人与人的相处。



在一个单位工作、学习，在社会上同各种各样的人相处、交往，能否相处得愉快，这关系到你的形象、人格、工作和学习的成果。

政界的名人，影坛的明星，热恋的情人，以及同事和同学，只要你敬慕，他们就近乎伟大、神圣。但这伟大、神圣是你给他们的。而他们在另一个人的眼里可能是讨厌的。人的本身是一个多面体，对什么样的人堆起什么样的笑容，这并非虚伪，是情绪、印象和立场必然。

我们接触的人都各有自己的观点、性格，怎么可以用同一副面孔与他们融洽相处？投其所好，不失自我；宽容大度，又不失原则，于己于人都有好处。适应人与适应环境一样，难免有一种失去自尊的感觉。但是适应以后，又有一种征服自己脆弱的喜悦。试试看，主动和与你有隔阂的人沟通，多给对方一份诚意，我说你会成功的。

要想别人接受你，你必须先接受别人。



眼  
尖  
心  
明  
口  
才

我这样对自己说：“每个人都有我未知的才学。”于是我充满兴趣地发掘他们的优点，主动寻找沟通。唐太宗李世民和楚霸王项羽，是我们熟悉的著名历史人物。李世民非常注意虚心纳下，广收民心，所以使大唐帝国出现“贞观之治”的繁荣时期。而项羽虽胸怀大志，勇武过人，自谓诗曰：“力拔山兮气盖世”，不愧英雄豪杰。可他骄横不可一世，目中旁无他人，结果落得个四面楚歌、别姬自刎的可悲下场。这样的历史经验教训从人际角度来看，也给我们许多启迪。

友好关系是建立在共同利益和互为好感基础上的。对他人的事真心关注，会令对方产生亲切感。每一个人都需要爱，需要关怀。有人表面骄横冷漠，不可一世，其实内心往往特别需要温暖，需要感情。充实与空虚是抽象的感觉，表面与内心常常不一致，应该善于观察对方的内心世界，以他的利益为重，使对方知道你喜欢与他交谈，珍重与他



的友谊,愿意分担分享他的悲喜。总而言之,要让对方知道你的真诚。

一个人在世间寻找朋友,是在寻找倾诉对象。有的人朋友很多,却没有畅所欲言的知己,没有人能谈得来。有倾诉的欲望,而找不到倾诉对象,该是一件令人沮丧的事。扪心自问:你的倾诉重要吗?忙碌的社会中,人们最容易遗忘的是别人的话,更关心的是自己及与己有关的事。以我为核心的自我表白,轻视他人的谈话,都会让人从内心感到厌烦。

交谈中的真心赞美,会使对方的情绪显出兴奋。赞美是学问,赞美决不是奉承。两者的区别在于:衷心的称赞和有意讨好。对人的赞美不要停在表面上,要去发现他的才能、品格。如果你的欣赏和赞美不是真诚的,会弄巧成拙,自讨没趣。

人生一世,如果能得到别人的尊重,该是一种幸运!你需要,别人同样需要。美国前



跟  
我  
学  
回  
才

任邮务长詹姆士·法赖是一位最孚众望的人，他在参加一次费城作家的聚餐会之前，他看到一位黑妇人的手推车被作家们挡住了去路，就连忙过去替她推着车子，并请作家们让开道路。黑妇人惊喜地张着嘴，脸上浮着美丽的笑容。这位不自大、不自私、不以为自己了不起、随和悦众的邮务长，就这样轻易和谐地取悦于人。还是这句话，要得到别人的尊重，要先尊重别人，尊重自己。古人言：人必自辱而后人辱之。要知道，尊重自己，了解自己的基点都是建筑在尊重他人基础之上的。

“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的时代结束了。现在，人与人之间的交往活动日益增多，社交已成为一种生存、竞争、发展、获得的手段。真实的社会现实，是远不能用“一片光明”或“一片黑暗”可以概括得了的，它比青年“从书本上树立起来的生活信念”不知丰富、复杂多少倍。列宁曾说过：建立新形



式的人与人的社会关系,需要做几十年的工作,这是最高尚不过的工作。所以,我们没有理由等待美好的社会来适应我们,而应该从自己做起,努力克服自身的弱点,积极地去适应社会并改造社会。生活的原则该是参予,涉足社会,交朋结友,只有参予才会关心,只有关心才愿意献出真诚,使生活更加绚丽多彩。

## 2. 互诉衷肠与共鸣

选择朋友一定要谨慎!地道的自私自利,会戴上友谊的假面具却又设好陷阱来坑害你。

——克雷洛夫

社交是人与人的往来,交往最终目的在于使个人更加完善并更有利于社会,而在具体交往中,则以索取与给予作为直接目的。