

天天学
系列丛书

突破语言障碍，提高说话能力，创造成功人生。

方 明◎编著

每天学点 口才学



受益一生的口才训练，
滴水不漏的口才艺术，
让你轻松应对各种场合的说话技巧！



金城出版社
GOLD WALL PRESS



每天学习一点 每天进步一点

每天学点 口才学

方 明◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点口才学 / 方明编著. - 北京: 金城出版社,
2010.1

(天天学系列丛书)

ISBN 978-7-80251-284-9

I. ①每… II. ①方… III. ①口才学 - 通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 212761 号

每天学点口才学

作 者	方 明
责任编辑	苏 雷
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	18
字 数	170 千字
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
书 号	ISBN 978-7-80251-284-9
定 价	29.80 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)64210080
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

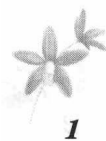
戴尔·卡耐基说：“良好的口才，可以让人倾心于你，交结更多的朋友，替你开辟人生之路，让你获得幸福美满。”的确如此，想要从平庸中迅速脱颖而出，想要收获成功与幸福就一定要拥有优秀的口才。

好的口才能很好地展示你的智慧和才华，体现风度和气质，使听者如沐春风，于心悦诚服中，精神得到振奋，心智得到点拨；好的口才能助你战胜政敌、说服谈判对手，并赢得对方的尊重；好的口才能缩短人们心灵间的距离，促进彼此间的交往与交流。古往今来，很多名人都有精彩口才遗世，还有不少人因优秀口才而成功。

著名学者刘勰在《文心雕龙》一书中，曾高度评价口才的价值：“一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”春秋时期的毛遂自荐使楚，口若悬河，迫使楚王歃血为盟；战国时期的苏秦游说诸侯，身挂六国帅印，促成合纵抗秦联盟；三国时期的诸葛亮出使东吴，舌战群儒，说服吴主孙权联刘抗曹，而获赤壁大捷。

现代社会，口才的作用显得更加重要。巧舌如簧，口吐莲花，会使人柳暗花明、左右逢源。笨嘴拙舌，词不达意，会使人四处碰壁、寸步难行。卡耐基说：“一个人的成功，约有百分之十五取决于知识和技术，百分之八十五取决于沟通——发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。”好口才造就好人生，上至事业，下至家庭，一个人口才水平的高度决定其人生的高度。

为了让千千万万读者学会用嘴巴改变命运，用口才获取成功，我们精心编写了这本《每天学点口才学》。这是一部最完整的口才训练教程，首先从解读口才、口才锻炼、充实谈资等理论性知识入手，深入浅出地



阐述了练就口才的基本要领，以及提升说话能力的技巧。然后，围绕职场、处事、情爱、家庭及其他各种场景的实际应用口才技巧展开，以全集式的内容全面展示了人生各方面的语言艺术，详细地介绍了提高口才能力的方法和技巧，提供了一整套打造超人说话能力的语言守则，帮助读者获得高超的驾驭人际关系的能力和说话艺术，为人生成功铺开金光大道。

语言是一把双刃剑，在学习如何发挥它的优势的时候，更应该懂得如何规避它的弊端。知道该怎样说，说什么，更应该知道不该说什么，小心祸从口出。为此，我们为读者精心编辑了不可不知的口才禁忌，帮助读者更加充分地发挥口才的价值。

书中的语言生动活泼、浅显易懂，使您的阅读轻松、顺畅。每一节后面附有“妙语点睛”，为您指点迷津，打造通往优秀口才的捷径；每一章后面都附有“口才模板”，介绍最佳的说话方式，让每个人都能轻松掌握口才的技巧。

口才能够展示你的智慧和才华，体现你的风度和气质；口才能缩短人们心灵间的距离，促进彼此间的交流；口才价值百万，是赢得精彩人生的重要砝码。希望读者通过阅读本书，能够拥有优秀口才所必备的素质，掌握实现高效沟通的基本原则和技巧，打造最佳的说话风格，在各种交际场合从容不迫地开口说话，展示自己的风采，实现成功的人生！



目 录

第一章 态度决定一切——把保持良好的说话态度作为习惯

态度在谈话交流的过程中，起着重要的作用，有时甚至是决定性的作用。同样的话，从不同的人口中说出来就会不一样，原因就是态度不同。恶劣的态度让听者反感，影响谈话效果；好的态度让人如沐春风，让谈话更顺畅。良好的说话态度是好口才的第一要素，是口才家的必备素质。

态度是口才的第一生命	2
良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒	3
尊重是最有力的征服	5
善于说话的人一定是个好听众	8
真诚友善的人最受欢迎	9
时刻不忘感谢别人的好意	11
懂得如何赞美别人	13
道歉不仅仅是认错	14
避免不必要的争论	16
得饶人处且饶人，不咄咄逼人	18

第二章 让谈资无处不在——充实你的口才资本

如果你能做到和任何人都能谈上十分钟，并且使对方对你所说的内容发生兴趣，你便是一个非常好的交际人物了。和各种阶层、各种性格的人都能侃侃而谈，不是一件容易的事情。很多人常常因为对于对方的事业毫无认识而默然相对，这是非常失败的交谈。想要改变这种尴尬的局面，就要学会充实谈资。只有不断充实口才资本，才能面对任何人都应对自如。

用知识“武装”口才	22
-----------------	----



读书破万卷，开口如有神	24
高明的承接技巧让谈话高潮迭起	26
“提问法”的话题展开法	27
丰富的阅历使话题源源不断	29
善于发掘“共鸣”话题	31
内涵深厚才能妙语连珠	33
打破冷场，避免话不投机	34

第三章 好口才才是练出来的——最实用的口才基本功训练

口才是一门艺术，更是一门技术。优秀的说话能力是可以锻炼出来的，通过最基本的训练，可以做到吐字清楚、语速适中、逻辑清晰、饱含感情……想要妙笔生花，就要准备好上乘的笔墨纸砚；同样，想要口吐莲花，就要掌握最优秀的口才基本功。只有掌握好基本功，才能进一步完善口才技巧，提高口才水平，让口才从技术升华为艺术。

保持完美的语速	38
让你的声音充满魅力	39
语调是语言的调节剂	41
掌握说话节奏，让语言具有音乐美	44
用最简洁的语言表达你的想法	46
生动活泼的语言更吸引人	48
说话要有的放矢，不能漫无目的	50
妙用修辞，给语言多一些美丽的修饰	52
不要忽视面部表情	55
微笑能为你增添光彩	56
说话时不可忽视的礼仪	58

第四章 众人面前侃侃而谈——当众说话就这么简单

很多人面对众人时总是恐惧不安、难以启齿、羞于表达，即使鼓起勇气当众讲了几句，也是吞吞吐吐、枯燥乏味、缺少魅力。于是，当众讲话成为很多人的难题，有人甚至出现“晕场”。卡耐基说：“当众说话其实轻而易举，只要遵循一些简单而重要的规则就行了。”只要消除讲话的恐惧，提升讲话的技巧，就能当众优雅而清晰地表达自己的观点。

当众说话是一门必修课	62
------------------	----

开场 30 秒巧妙吸引听众	64
恐惧是你自设的陷阱	67
根据听众的情况发言	69
怎样应对尴尬情况	71
敢于当众出丑	73
出现冷场该怎么办	74
面对搅场, 巧妙应对	77

第五章 5 分钟和陌生人成为朋友——巧妙打开陌生人的话匣子

工作中、生活中、学习中, 处处都免不了和陌生人接触。然而, 很多人在面对陌生人时, 往往不知如何开口, 不懂如何顺利地交谈。他们也因此失去了结交朋友、开展工作的机会。很多口才高手能和陌生人一见如故、侃侃而谈, 他们的人生也因此更加精彩。

让第一句话扣人心扉	82
寻找彼此的共同点	83
快速赢得陌生人的好感	85
初次交谈中展现人格魅力	87
一定要记住对方的名字	89
和陌生人说话时把握好分寸	91
与陌生异性巧搭讪	92
说好结束语, 为交谈画上完美句号	94

第六章 幽默让口才更出色——好口才不能缺少幽默的智慧

幽默的话人人爱听, 幽默的人处处受欢迎。生活中如果少了幽默, 就如同食物中少了盐一样, 变得索然无味。幽默可以缓解压力、调节气氛、消除尴尬、取悦人心。幽默让语言更生动, 更有魅力。优秀的口才家从不缺少幽默的智慧。

说话要有幽默感	98
幽默是生活中的调味剂	100
幽默来源于生活	102
幽默的语言要精练	104
常见的幽默方式	106
巧用修辞创造幽默语言	109



豁达自信, 自我解嘲	112
说话幽默的原则	114
幽默是一种豁达的人生态度	117

第七章 会说话好办事——舌绽莲花让办事得心应手

现实生活中, 有些事情仅仅依靠个人的力量是很难办到的, 这时候就需要借助别人的力量。具备过硬的嘴上功夫, 说对方喜欢听的话, 这样即使是天大的难事, 也能轻松解决。世上没有办不成的事, 只有不会办事的人, 只要练就了优秀的口才, 就能成为办事高手。

求人办事如何开口	122
用执著和真诚打动对方	124
巧借他人之口说出难说的话	125
乡音难改, 借助乡情巧求人	128
利用“酒话”好办事	129
怎样说话才能有借必应	130
从对方喜欢的话题入手	132
化请求的话于无形	134
说赞美的话, 办事更容易	137
借古喻今巧求人	139

第八章 10 秒钟打动面试官——巧妙赢得职位

面对日益饱和的人才市场, 谋职困难是无可辩驳的事实, 这对面临求职的人来说是一场考验和一种挑战。如何使自己在强手如林的人才市场中脱颖而出, 迈进理想的职业大门? 一个最重要的条件就是具备优秀的自我推销术, 靠求职面试的金口才打动考官, 从而赢得就业机会。

自我介绍要有吸引力	144
面试中常见问题的回答方法	146
这些话面试时不要说	149
小心面试中的“陷阱”	151
谈薪酬的窍门	154
不足之处怎么说出口	156
怎样回答离职的原因	158

面对挑战性的问题怎么办	160
巧言化解面试中的“危机”	162
女性求职时的说话技巧	164

第九章 职场游刃有余——最强的职场沟通术

职场如战场，人际关系和利益关系错综复杂。怎样才能在职场中左右逢源，游刃有余呢？职场环境中人际交往的主要工具就是语言，只要你掌握了说话的技巧，你一定会成为一个上司喜欢、下属尊敬、同事关系融洽的成功人士。好口才才是成功事业的催化剂。

表扬下属，激励人心	170
下达命令的正确方法	171
批评下属的原则	172
委婉地向下属传达坏消息	174
职场新人的说话技巧	176
正确处理和同事之间的矛盾	179
巧妙向上司“进谏”	181
“加薪”怎么说出口	182
如何向上司说“不”	184
巧言挽回在上司面前的失误	187
怎样对待上司的批评	189
小心办公室里的语言“雷区”	190

第十章 妙语攻心——你能说服任何人

有效的劝导说服之语，能为他人解开心结、赶走愁云、减轻压力、排除烦恼、重获信心……有效的说服能使迷蒙者翻然醒悟，改弦更张；能让宿敌消除怨恨，握手言和；能叫浪子迷途知返，改邪归正；能让固执者心中开窍，顺其自然……所以，我们有必要掌握一定的劝导说服技巧。

让别人愿意接受你的忠告	196
攻心为上，打好“感情牌”	198
示之以利，告之以害	200
抓住关键，一语中的	201
反语相劝，轻松说服对方	203



说软话，服人心	205
迂回诱导，巧妙说服	206
巧设“圈套”说服人	209
因势利导，步步为营	211

第十一章 爱情是“谈”出来的——恋爱中的说话技巧

莎士比亚说：“你有舌头吗？如果你不能用舌头博取女人的芳心，你就不配称为男人！”虽然这句话有一些夸张，不过却充分说明了口才在恋爱中的重要价值。爱情需要甜言蜜语的滋润，就像土地离不开雨水。好口才可以让矛盾烟消云散，让爱人展露笑容，让感情浪漫温馨。渴望获得爱情的人，正在享受爱情的人都应该学习一些口才技巧。

乖巧话让爱人开怀	216
顺利进行初恋交谈	218
这样说话能使约会成功	220
拒绝约会该怎么说	223
含蓄使爱情更美	224
在恋人突发抱怨时该说什么	226
面对恋人的缺点，怎么指出	227
初次拜访对方父母时的说话技巧	229

第十二章 沟通多一点，幸福多一些——家庭中的说话技巧

家庭生活永远都是一个既复杂又深邃的话题。老舍曾经把它比喻为一个浓缩了酸甜苦辣咸的“五味瓶”。生活中总有喜怒哀乐，想要营造幸福美满的家庭，需要多一些沟通，多一些甜蜜温馨的话语。

甜蜜的“废话”能增进夫妻感情	234
夫妻语言要讲究“四美”	235
夫妻之间的矛盾怎么化解	237
夫妻说话时的禁忌	240
怎样和老人顺利交谈	241
好儿媳，巧说话	243
做个会说话的女婿	245
教育子女时的说话禁忌	247

第十三章 小心祸从口出——不可不知的口才禁忌

语言是一把双刃剑，运用得好，就能为你带来成功的事业、幸福的家庭；运用得不好，会导致人际关系出现危机，阻碍事业发展，影响家庭和睦。自古就有“祸从口出”的箴言，优秀的口才家不仅知道如何说，说什么，更得懂得不说什么。只有了解口才禁忌，才能更好地发挥口才的作用。

谈话时不揭别人短	252
别把自己的烦恼带给别人	253
掌握好说“不”的分寸	255
无话不谈，交友大忌	258
如何说话两边都不得罪	260
言多必失，不该说时绝不说	261
不把话说满，留点余地	264
说话太直，往往伤人害己	266
不做流言的传播者	268
不要触及别人的隐私	270



第一章

态度决定一切

——把保持良好的说话态度作为习惯

态度在谈话交流的过程中，起着重要的作用，有时甚至是决定性的作用。同样的话，从不同的人口中说出来就会不一样，原因就是态度不同。恶劣的态度让听者反感，影响谈话效果；好的态度让人如沐春风，让谈话更顺畅。良好的说话态度是好口才的第一要素，是口才家的必备素质。



态度是口才的第一生命

一提到口才，很多人想到的就是巧舌如簧、能言善辩、侃侃而谈……但是，如果没有良好的说话态度，这一切都会失去价值。

态度是口才的第一生命，是使得谈话顺利进行的前提。良好的说话态度是一个人魅力和气质的表现，能够为他赢得听者的好感和佩服。人际交往中，与人谈话时态度如何，一定程度上决定你是否受欢迎。和颜悦色、谦逊友善的人总能打动人心，处处受欢迎；傲慢无礼、冷漠虚伪的人常常被人厌恶。没有良好的说话态度，谈话就不能顺利地进行。所以说，态度决定了一切。

人们在交谈时总会有意见相左的时候，这时，如果你采用质问的语气，势必会导致谈话气氛变得紧张。

某日，在一辆公共汽车上，并排坐着的两位乘客在谈话。“昨天看的一部《孤儿的春天》实在很好。”一个乘客说。“有什么好？”另一位乘客用倔强的音调质问他。于是对话也就结束了。

质问是谈话中的大忌，如果你觉得别人意见不对，你不妨立刻把你的意见说出来，双方愉快地交流，何必一定要先来个质问，使对方难堪呢？被质问的人往往会被弄得不知所措，自尊心受了伤害，感到非常窘迫，甚至会恼羞成怒。所以，谈话时必须要用轻松友善的语气。

养成良好的说话态度还应该注意哪些呢？

1. 对别人的说话内容感兴趣

当别人说话时，如果你心不在焉，东张西望，或者拿出手机来发信息、打电话，别人会感到受冷落，甚至自尊心受到伤害。对别人的谈话内容充满兴趣，体现了对他们的尊重。

2. 谈话时要友善待人

如果你对别人表现出刻薄、冷淡和鄙视，那么对方谈话的兴趣也就

消失了。哪怕你不喜欢听他的话，或者你不同意他的意见，也要尊重别人。如果一听到不喜欢的话，就表现出来不快和不满，会把彼此的关系搞僵。

3. 谈话时保持真诚、温暖的微笑和舒畅、悦耳的音调

微笑是打开别人心灵的钥匙，能融化冷漠，消除隔阂。舒畅、悦耳的声调，就像明媚的阳光一样，使一切欣欣向荣，使谈话进行得生动活泼。

4. 学会积极适应别人

世界上没有两片相同的叶子，每个人都有自己的个性和特点，我们要努力适应每个人的谈话方式。有的人喜欢讲大道理，有的人喜欢吹捧自己，有的人喜欢娓娓而谈，有的人喜欢直来直去……所以，我们要积极调节自己去迁就一下别人的兴趣与习惯，这样才能使谈话顺利进行。面对满腹经纶的人，让他尽情地宣泄；面对失意的人，多给一些安慰与同情；面对软弱的人，多给予一点鼓舞和激励。

与人谈话态度的好坏，是你和别人谈话成功与否的关键。拥有良好的态度，你的谈话已经成功了一半。如果让不良说话态度形成习惯而不加以改变，你的口才再好也有可能破坏谈话效果。如果你一说话就招人反感，你肯定会成为不受欢迎的人。所以，养成好的说话态度是练好口才的基础，也是让别人喜欢你、尊重你的基础。

妙语点睛：

想要把话说好，就要善于把握说话态度和语调，调整语言表达的情绪，创造轻松舒适的谈话氛围，这样才能展示你的气质和风度，给人留下美好的印象。

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒

语言不仅可以传递信息，更是一种情感的交流。热情、友善的态度可以让交谈更加顺畅；冷淡、无礼的话语会像利刃一样刺伤对方。不同



的说话态度，会造成不同的交谈效果。一句宽慰的话可化干戈为玉帛；一句污辱的话会促使一个善良的人行恶；一句激励的话让人振奋；一句甜蜜的话让人幸福；一句讽刺的话让人愤怒；一句冷漠的话让人心寒。赠人以言，重于珠玉；伤人以言，甚于剑戟。所以，在掌握口才技能之前，先要学会把握好说话态度，让你的语言如同春风一般温暖和美好。

一句激励的话看似微不足道，却可以激发一个人的斗志，增长一个人的勇气，就如一滴微小的雨露可以滋润一株干枯的小草一样。

央视的当家主持人朱军在十几年前还是地方台的一位普通主持人，远没有现在这样大的名气。从地方台的一位默默无闻的主持人到今天家喻户晓的央视名嘴，是什么改变了朱军的命运呢？正是杨澜的一句话。当朱军还在地方台主持节目时，有一次，恰巧和杨澜一起合作。当节目结束时，杨澜对朱军说道：“你的能力不错，应该到外面闯一闯，寻找更广阔的舞台。”正是这句话激励了朱军，他不仅感到很兴奋，因为杨澜肯定了他的能力。同时，他也感到一种壮志未酬的情怀，于是，他毅然来到了北京，成了“北漂一族”。经过努力和奋斗，朱军最终走上央视的舞台，成为了一位享誉全国的著名主持人。

良言可以温暖人心，激励人们，鼓舞人们。而恶语只能给人的心灵造成无法弥补的创伤。

有一个才女，在读初中时，作文极好，而数学极差，几次考试都不及格。为了父母和老师，她硬生生地把数学题死记硬背了下来。结果三次小考，她的数学都得了满分。但是数学老师却并不相信她的成绩，不屑地说：“数学蠢材怎么一下子成了数学天才，肯定是作弊了！”这个倔强而又敏感的女孩直言不讳地回答道：“作弊对我来说是不可能的。就算你是老师，也不能这样侮辱我。”面对这样的话，老师气坏了：“好啊！既然你是这么厉害，我倒要看看你的能力！”于是，老师单独给小女孩发了一张她根本没有学过的方程式试题。结果可想而知，她当场吃了鸭蛋。

这件事情对小女孩伤害很大，从此，她休学在家，自闭了七八年，并且养成了悲观、敏感、孤独的性格。这个小女孩就是台湾著

名的作家三毛。

伤害别人的话，危害是如此之大，不仅在当时让人难以接受，甚至还会给别人造成一生难以愈合的创伤。

曾经有一个男孩，他的脾气很坏，常常向别人发火。这个小男孩的父亲就给了他一袋钉子，并且告诉他，每当他发脾气的时候，就钉一根钉子在后院的篱笆上。第一天，男孩在篱笆上钉了5颗钉子。第二天，钉了3颗，每天钉钉子的数目越来越少。渐渐地，男孩再也不乱发脾气了。他父亲就告诉他，每当他能控制自己的脾气的时候，就去拔一根钉子。有一天，篱笆上的钉子被男孩全部拔完了。他父亲带他来到篱笆边，告诉他说，钉子全部拔完了，但是，篱笆上的疤痕却永远不会消失。你生气的时候说的话就像这些钉子一样，在人心永远留有疤痕。

己所不欲，勿施于人。既然我们每个人都喜欢听那美酒似的、鲜花般的良言，为什么我们不改善自己的说话方式和态度，多说些赞人、励人、暖人的良言，而尽量避免伤人的恶语呢？

妙语点睛：

谈话时，多一些尊重、友善、赞美、关爱，那么谈话气氛就会变得温馨，谈话过程就会变得更加顺畅。恶语相向只能造成两败俱伤，良言才能搭建沟通的桥梁。

尊重是最有力的征服

一个懂得尊重别人的人，必定会得到信任，尊重是人们之间友谊的桥梁。沟通是人们生活、工作中不可或缺的，而要能有效地沟通，就必

