

很多人为如何提高自己的口才苦恼不已，殊不知一滴水里就蕴藏着浩瀚的大海，一个小故事中就孕育着博大的思想



青少年成才宝典

Qing Shao Nian Cheng Cai Bao Dian

K

OUCAI

XUNLIANBAODIAN

口才训练 宝典 上

一人之辩 重于九鼎之宝



本书旨在让青少年克服心理障碍，走上讲坛；成功地运用语言艺术和演讲技巧，做到声韵合一，寄情于声

吉林文史出版社
吉林音像出版社

《Koucai, 口才训练宝典》(The First Edition) 由清华大学出版社出版，是清华大学出版社出版的第一部关于口才训练的书籍。



清华大学出版社
Tsinghua University Press

K O U C A I

口才训练 宝典 上

——人生舞台 舞台人生——



本书是清华大学出版社出版的第一部关于口才训练的书籍，是清华大学出版社出版的第一部关于口才训练的书籍。

清华大学出版社
Tsinghua University Press

Z228
308
:70

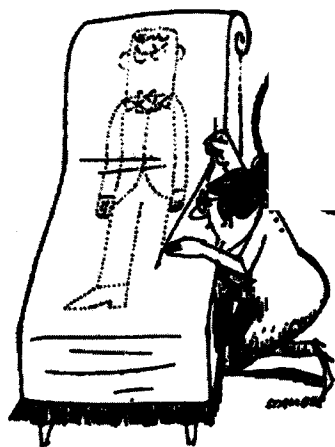
qing shao nian cheng cai bao dian

青少年成才宝典

⑦

口才训练宝典(上)

主 编 丁华民 志敏



吉林文史出版社
吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成才宝典/丁华民主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-342-2

I.青... II.丁... III.青少年成才—宝典 IV.G.221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080157 号

青少年成才宝典

丁华民 志敏 主编

吉林文史出版社
吉林音像出版社 出版发行
北京潮运印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:599
字数:4500千字 2006年3月第1次印刷
ISBN 7-80702-342-2/G·221
全套(100册)定价:2380.00元

目 录

口才与成才	(1)
○ 凭藉口才平步青云	(2)
○ 苏秦说齐王	(4)
○ 三言通天下	(5)
○ 谈吐看才气	(5)
○ 口若悬河	(6)
○ 三寸不烂之舌	(7)
○ 一语化干戈	(8)
○ 烛之武解危	(9)
○ 外交辞令	(10)
○ 晏子使楚	(12)
○ 寇准识离间	(13)
○ 齐景公弃戈	(13)
○ 张良的辩才	(14)
○ 辛毗强谏	(16)
○ 魏征直言相谏	(16)
○ 老子赠言孔子	(17)
○ 范雎受教	(18)

○ 失足无忌	(19)
○ 浪子回头	(19)
○ 周处改过自新	(20)
○ 美言救人命	(21)
○ 少年一语救众生	(22)
○ 崩通实话实说	(22)
○ 妙解“老头子”	(23)
○ 一言可以兴邦	(24)
○ 祸从口出	(24)
○ 君无戏言	(25)
辞意与表达	(27)
○ 言之不文 行而不远	(28)
○ 嗟来之食	(30)
○ 忌恶语伤人	(31)
○ 自我吹嘘非君子	(32)
○ 人各有志	(33)
○ 不卑不亢	(34)
○ 淮北之枳	(36)
○ 冯唐无忌	(37)
○ 我君小善	(37)
○ 左右为难	(38)
○ 阿堵之物	(39)
○ 不中则康	(40)
○ 入门而问讳	(41)
○ 纸上谈兵	(42)

目 录

○ 生死一诺	(43)
○ 两年之约	(44)
○ 城下之盟	(45)
角色与表达场合	(46)
○ 逐奴出宫	(48)
○ 优伶招祸	(48)
○ 宝玉上学	(49)
○ 对牛弹琴	(50)
○ 话不投机半句多	(51)
○ 商鞅投其所好	(52)
○ 苏秦游说之道	(53)
○ 因材施教	(53)
○ 晏殊俗语	(54)
○ 子贡讨马	(55)
○ 据实免灾	(56)
○ 赵氏书袋	(56)
○ 左右逢源	(57)
○ 不偏不倚	(58)
○ 欲扬先抑	(59)
○ 不苟言笑	(61)
○ 孔子问天	(62)
○ 孟子碰壁	(63)
○ “玉言” 愚人	(64)
○ 指鹿为马	(65)
○ 要走不走	(65)

○ 妇人之言	(66)
○ 晏子借梦	(68)
○ 勾践献美	(69)
○ 假人之手	(69)
○ 人微言轻	(70)
攻心的口才艺术	(72)
○ 孔子倒肉酱	(74)
○ 文野之别	(74)
○ 望梅止渴	(75)
○ 一言救命	(76)
○ 汉中称王	(77)
○ 奸人奸计	(78)
○ 攻心为上	(78)
○ 约法三章	(79)
○ 方腊起义	(80)
○ 绕绕弯子	(81)
○ 巧说太后	(83)
○ 苏秦自白	(85)
○ 不避嫌疑	(87)
○ 吊吊胃口	(88)
○ 喊脱死刑	(89)
○ 秦争九鼎	(90)
○ 圆合之辞	(91)
○ 祖庙之威	(92)
○ 画蛇添足	(93)

目 录

○ 逢人戴高帽	(94)
○ 诗中旧交	(95)
○ 曾国藩受骗	(95)
○ 虚晃一枪	(96)
○ 激将法	(97)
○ 烛过一言	(97)
○ 请将激将	(98)
○ 借机下台	(99)
○ 火上浇水	(100)
○ 涨落两全	(101)
○ 巧释吉义	(101)
○ 吓退妒女	(102)
口才与思维逻辑	(104)
○ 公孙鞅劝君	(106)
○ 步步为营	(107)
○ 马上难治	(108)
○ 丑夫殉葬	(109)
○ 不死之药	(110)
○ 诅咒无用	(110)
○ 驱赶良马	(111)
○ 杨朱辩羊	(111)
○ 谏止封禅	(112)
○ 不死之乐	(113)
○ 为马发丧	(113)
○ 长脸彭祖	(114)

青少年成才宝典

○ 木屑治病	(115)
○ 少偷一鸡	(116)
○ 麻衣帛衣	(116)
○ 背秦助魏	(117)
○ 墨子非攻	(118)
○ 精神不穷	(118)
○ 以鬼配木	(119)
○ 僧怕老婆	(120)

口才训练宝典



语言是最主要的交际工具，青少年要想成才，就必须先过“口才”这一关。

古人很重视言谈交际。孔子就曾将言语同德行、政事、文学并提，作为评价个体能力的一种标准。杨雄在《言·问神》中说，如果说话不能表达自己的心迹，书写不能记录自己的言辞，那么就难以获得成功。只有圣人才能了解说话的奥妙，知道书写的要义。圣人言辞的功力就像白日照亮宇宙，江河涤荡污垢，无与伦比。人们面对面，言语相接，阐发心中所想，沟通人们的意见分歧，没有什么比得上说话的了。记录天下久远的事，为人所知，没有什么比得上写话的了。因此说，说话是心迹的声音表达形式，写话是心迹的文字表达形式。声音形式和文字形式形成之后，君子小人的区别也就显而易见了。声音形式和文字形式的运用，恐怕是君子和小人都要留意的事情吧？

杨雄将说话与写话的实质和二者之间的关系，以及语言运用的重要性，都作了深刻的阐述，在当时是难能可贵的，在今天也不失为精到的论述。说话与写话都是言语行为，是对语言的具体运用。在文字产生以前的漫长时期，只有说话行为，没有写话行为。在文字产生以后，话可以写下来，才有了写话行为。但是写话行为只是对说话行为不足的补充而已，它代替不了说话的重要作用。人们在生活中广泛进行的仍然是说话行为，即言谈交际。因此在古代，尤其是秦汉以前，人们提到言语行为时，主要是指言谈交际。

主父偃说过：“做为一个人却不善于运用言辞，又有什么用处呢？”当初子产修饰自己的辞令，赵武向他表示了敬意；王孙满发挥自己的言辞，使楚庄王的盛气衰减；苏秦运用他的辩说，使六国得以安宁；蒯通巧妙陈辞，使自身得以保全。因此言辞不可以不讲求，话语不可以不巧妙。

我们常常听说：三寸之舌，强于百万之师。或说千金一诺，一言重千金。总之在关键时刻那些富有力度并且表达恰当的言辞，不仅仅可以解脱个人的危困，更为重要的，它可以因为语言本身的力量而促成重大的事业，就像毛遂凭口舌之辩，请来楚师解除赵国国难一样。

○ 凭借口才平步青云

《淮南子·道应训》中说：“美言可以市尊”。意思是话说得漂亮，可以换取尊荣。在历史上，有许多士人就是凭借口才而平步青云的。

战国时期，列国争雄，兼并战争频繁。诸侯日夜忧虑的是国家的存亡和自身的安危，需要富国强兵，渴望治世良才。于是，游说之士蜂起，摇唇鼓舌，奔走于诸侯之间，以期沽名钓誉。

苏秦本来只是东周洛阳的一个布衣之士，后来从师于鬼谷先生，学习谈说之术。最初出游，一无所成，大困而归。兄弟妻妾都笑他，说：“周人的习俗是从事农业或工商，今天你放弃本业而从事口舌之事，弄到这种地步不也是应当的吗？”苏秦听了很羞惭，于是闭门不出，遍读群书，磨砺谈说之术。后来游说赵国，一举成功，身挂相印，乘肥马，衣轻裘。他又出使并游说其他国家，宣传“合纵”之说，一时间抑制了强秦向东方扩张的气焰，本人也因此名声大振。

战国之时，著名的游说之士还有商鞅、范雎、蔡泽、张仪、陈轸、虞卿、苏代、李斯等人，凭借口辩之才位列大夫，以至卿相。秦末汉初，游说之士仍风云一时，如张良、蒯敬、陆贾、郦食其、蒯通等人，都是很有名的，其中张良、蒯敬被封侯，陆贾被拜太中大夫。

点评：

一个人的言谈举止反映了一个人的学识才能，所以古往今来凭借口才平步青云的人不在少数。苏秦就是其中的一个事例，他凭借自己的不烂之舌游说于各诸侯列国中，平息很多不必要的纷争。

○ 苏秦说齐王

战国时，燕易王刚刚继位，齐宣王就乘他为父发丧之机，发兵夺取了燕国十城。易王对苏秦说：“当初先生初到燕国，我先王帮助先生见越王，于是六国合纵。今天齐国先伐赵，然后伐燕，只是由于先生的缘故，被天下人所耻笑。先生是否能为燕国弄回被齐国夺去的十城呢？”苏秦十分羞愧，答应为易王弄回失去的土地。

苏秦见到齐宣王，行礼、俯首表示庆贺，仰头又表示吊唁。宣王感到奇怪，问道：“你庆贺又接着吊唁，是何道理？”苏秦说：“臣听说饥饿的人所以不吃叫鸟喙的毒草，是因为用它只能暂时填满肚子，可是与饿死的恶果相同。今天燕国虽然弱小，然而燕易王却是秦惠王的女婿，大王贪图燕国的十城，就将长久同强秦结下怨仇。如果弱小的燕国先行出兵，然后强秦跟随其后，从而招来天下的精兵攻齐，那么齐国夺取燕国十城的后果，就将像饥饿的人吃了鸟喙一样。”齐宣王吓得变了脸，忙问：“那要怎么办才好呢？”

苏秦说：“臣听说会办事的人，善于转祸为福。大王如果能听我的话，就快点归还十城给燕国。燕国无故得到十城，一定欣喜；秦国看到因为自己的缘故而归还燕国十城，也一定高兴，这样就化干戈为玉帛。一旦燕、秦交好于齐国，那么大王号令天下，有谁敢不听？大王用虚辞亲近了秦国，用十城取得了天下，这是成就霸王之业的大事呀！”齐宣王说：“好”。于是将十城归还给燕国。

点评：

苏秦游说齐宣王，一语中的，使齐宣王归还十城给燕国。可见苏秦的话确是一语千金。同时也证明一个人的成才与口才的关系是多么重要。

○ 三言通天下

阮修有点名气。太尉王夷甫见到他，问：“道家学说与儒家学说有什么异同？”阮修答道：“将无问？”其意是说，莫非你没有问吗？太尉赞赏他的答语，便征用他为掾吏。世人称他为“三语掾”。有人嘲笑他说：“用一字就可以做官，何必用三言呢？”阮修说：“假如我是天下有威望的人，一言不说就可以做官，又何必借助一言呢？”

点评：

阮修的话“假如我是天下有威望的人，一言不说就可以做官”，真是一句至理名言。没有威望的人，人微言轻，人们是不会重视的。

○ 谈吐看才气

东汉士人以辩论道家玄学为时髦，衍至晋代，形成清谈之风。晋代士人多以清谈为高雅之事，或自命不凡，或互相推崇，沽名钓誉。

晋朝时，张凭自负才气，想拜谒当朝的大官僚刘尹，乡里

和同伴都讥笑他。后来张凭谒见了刘尹，而刘尹一开始并未瞧得起他，只是寒暄而已。坐了一会，清谈之客聚到刘家，谈论中主客间有了争议不清的问题，张凭在末座插言，为他们辩明，言简而意赅，于是满座惊讶。刘尹马上请他坐到上座，清谈终日，又留他住下，谈了整夜，直到清晨。张凭告退时，刘尹说：“你暂且回去，我将带你去见抚军大人。”张凭回到船中，同伴问他在何处过夜，他笑而不答。不一会儿，刘尹派人来见，同伴都惊愕不已。随即，张凭同刘尹去见抚军。刘尹对抚军说：“下官今天为您寻到一位太常博士的好人选。”抚军同张凭谈了一阵，对他的谈吐赞叹不已，即用他为太常博士。

点评：

从一个人的谈吐能看出这个人的才气。但张凭不自命不凡，却沽名钓誉。他借着自己的谈吐不凡最终登上了太常博士的官位。

○ 口若悬河

南北朝时，北周人苏绰一次同太祖及大臣前往昆明池捕鱼。行至城西汉代曾屯粮之地，太祖询问左右，没有人知道史实。有人说苏绰通晓地理，太祖便问苏绰，苏绰于是详细说明。太祖十分高兴，接着向他问起天地造化及历代兴亡的事情。苏绰本有口辩之才，又博闻广识，因此应对如流。太祖听了更加高兴，到了昆明池竟无心捕鱼，马上回返，将苏绰留在宫中彻夜长谈，询问治国之道。苏绰侃侃而谈，陈说古代帝王之道，兼述申不害、韩非的法家学说的精要。太祖一开始还在

床上半卧而听，后来竟起来整衣正身而坐，而且不知不觉移动膝盖，到了苏绰的坐席前，一直到第二天清晨，还不知困倦。早朝时，太祖对大臣说：“苏绰真是一位奇士！我将重用他。”不久便拜他为大行台左丞，参与国家机密。从此，苏绰一天比一天受宠。

点评：

从苏绰同太祖的交谈可看出苏绰确是一位博学多才的人。也难怪后来太祖重用他，拜他为大行台左丞，让他参与国家机密。

○ 三寸不烂之舌

战国时，秦国兵临赵国的都城邯郸，赵王派平原君求救于楚，平原君的食客毛遂自荐，跟随平原君出使楚国。

到楚国后，平原君向楚王谈说两国联合的利害，从早晨谈到中午，楚王仍是犹豫不决，迟迟不与赵国订立盟约。毛遂于是按剑拾级而上，来到楚王面前。楚王喝斥道：“你为什么不下去？我本是同你主人谈，你算干什么的！”毛遂说：“大王呵斥我，是仗着楚人众多。现在我与大王近在十步之内，大王是不能仰仗楚人众多的，大王的命就悬在我的手中。我听说汤文王凭借七十里之地统一天下，周文王凭借一百里之地使诸侯臣服，哪里是因为士卒众多呢？实际是根据形势来振奋自己的威力。现在楚国土地长宽都合五千里，士卒上百万，这是成就霸王之业的基础。拿楚国的强大，天下没有谁可以与之抗衡。然而秦国白起这么个毛孩子，率领着几万人马，兴师与楚国作