

怎样成为

说话

高手

让别人喜欢你
的说话技巧

会说话的人，不一定在任何地方、任何时间都开口说话，但只要他开口，虽不致一鸣惊人，掷地有声，但所说的，一定言之有物，言之有理，言之有效。

*Jing Yang Cheng Wei
Shuo Hua Gao Shou*

说话不仅仅是一门学问
还是赢得人生成功的资本

周冠中◎编著

天津科学技术出版社



怎样成为

说话高手

让别人喜欢你的说话技巧

周冠中◎编著



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样成为说话高手 / 周冠中编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5308-5217-0

I. 怎... II. 周... III. 语言艺术—通俗读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 119045 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中印联印务有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 19.5 字数 300 000

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 33.00 元

前言

说一口漂亮话



前

言

人类的语言有口头和书面两种基本形式，但就日常语言来看，口语使用频率更高，应用更广。特别是随着现代载体和传播媒介的发展，口语突破了时间和地域的局限，有着更为重要、更为广泛的作用。

口语表达能力已日渐渗透到生活的各个领域，它是表情达意、交流思想、传播信息、实现沟通的重要工具；是寻求合作与发展、广交朋友、增进感情的宽广桥梁；是领导艺术、管理才能的重要组成部分……从大的方面说，良好的语言技巧，可以解决国际争端，可以避免兵戎相见，化干戈为玉帛；从小的方面说，日常交流、工作报告、洽谈生意、待人接物，样样也都离不开它。

人人都会说话，但其效果差距甚大。一个说话高手，往往更容易获得机会，更容易得到他人的垂青与肯定，他的成功概率也就相对更高。而一个不善于表达的人，却常常在生活中吃亏。因为不善于表达，他的能力得不到上级的认可；因为不善于表达，人际关系总是处理不好；因为不善于表达，一次次与成功擦肩……

仔细想一想，你有没有因为不善于表达而吃亏，你是不是很有能力，却因为不善于表达而得不到提携；你是不是因为不善于交流而经常被人误会；你是不是因为不善于表述致使工作业绩得不到提高……如果有，不必抱怨，抱怨解决不了任何问题，关键是要尽快提升自己的语言表达能力。只有这样，你才能走出困境，看到人生

你
的
才
一
影
生
响



的绚烂。

说话高手不是天生的，他们也是经过不断地锻炼与学习而成就的。纵观古今中外的辩论家、演讲家，无不是从点点滴滴做起，逐渐成就自己的。他们可以，我们也可以。所以，从现在起，打开手中的书，学习《怎样成为说话高手》，你一样可以口吐莲花，如鱼得水。

本书突破了一般口才类图书讲理论道的局限，通过一系列古今中外通俗易懂的小故事，穿插着有效的基础理论。编撰此书的过程中，我们更注重趣味性与科学性，以技巧为经、以案例为纬，融指导性操作性为一体，让您在有趣的阅读中，一步步地感受语言的魅力，并在愉悦地学习中成为说话高手。

怎样成为



说话高手

你口才
的一影
生响

2

目录

第一章

嘴上功夫，敢说才能赢

好口才是人生最基本的技能，它决定人生的成败，是走向成功的基本保证。要想敲开这一扇门，必须勇敢地迈出第一步：敢说。千里之行始于足下，要成为说话高手，就要从现在开始，张开嘴巴，克服恐惧，勇敢地展现自己。

- 1 敢于表达自己，别人才会认识你 / 002
- 2 不要将当众说话当成负担 / 005
- 3 把羞怯收藏起来 / 008
- 4 克服恐惧，你也可以说出精彩 / 011
- 5 选好交谈切入点，表达才流畅 / 014
- 6 学会打开对方的话匣子 / 018
- 7 条理清晰，说话便有条不紊 / 022
- 8 克服说话紧张的6种技巧 / 026



目

录

你
口
才
一
影
生
响

1



第二章



知己知彼，把话说到人心里

怎样成为



说话高手

常言道，“成事一张嘴，坏事一条舌”，可见掌握说话的艺术是多么重要。能说善道、把话说到人心里是智慧的展示，是成功沟通的开始。“吹笛要按到眼儿上，敲鼓要敲到点儿上”，知己知彼，才能将话说到对方心里，才能将话说得恰到好处。

- ① 了解对方是深入交谈的开始 / 030
- ② 说话先要察言观色 / 033
- ③ 从行为语言中读懂他人的心声 / 036
- ④ 挖掘对方的真正意图 / 039
- ⑤ 学会辨识他人的弦外之音 / 042
- ⑥ 从对方感兴趣的话题谈起 / 046
- ⑦ 得意的事对方往往喜欢听 / 049
- ⑧ 了解他人话中之意的 4 种方法 / 052

你
口
的
才
一
影
生
响





第三章

把握分寸，说话需张弛有度

目

录

俗话说：“病从口入，祸从口出”。在现实生活中，因为在说话时没有把握好尺度，说话太直、太过，有失分寸，导致了不该有的损失，甚至使许多朋友成了陌生人。

所以，说话得有分寸，凡事适可而止，把话点到为止。切不可不管不顾，随便发表意见、看法，以免造成不堪设想的后果。

- ① 说话有分寸，才不会乱了方寸 / 056
- ② 实话有时未必要实说 / 059
- ③ 言不可过满，话不能说绝 / 063
- ④ 合理把握说话的火候 / 066
- ⑤ 言之有物，反击他人不用恶言相向 / 069
- ⑥ 曲言婉至，说话有时也要拐弯 / 074
- ⑦ 说话让人三分，避免没必要的争论 / 077
- ⑧ 说话有分寸的 6 种技巧 / 080

你
口
的
才
一
影
生
响



第四章



人情人理，真诚的语言动人心

怎样成为



说话高手

正如白居易所说：“感人心者，莫先乎情。”说话时既要以理服人，又要以情感人。人是感情的载体，语言所负载的信息，除了理性信息外，还有感情信息。这种感情信息，内涵十分丰富。其功能不仅要表现人的理智，而且更要打动人的情感。

- ① 情到深处，金石为开 / 086
- ② 情理相生，说话要通情达理 / 089
- ③ 说话要充满人情味 / 092
- ④ 善解人意的语言深入人心 / 096
- ⑤ 真挚的语言润物无声 / 099
- ⑥ 说话要考虑他人的感受 / 102
- ⑦ 放低姿态，用话语体现真诚 / 105
- ⑧ 说话令人喜欢的4条原则 / 108

你
口
的
才
一
影
生
响





第五章

好话多说，赞美的话人人爱听

目

录

播下一粒种子，它会长成大树，开花结果；一句赞美的话，送去的是温馨，带来的是和谐与欢欣。赞美别人是一门艺术，她使你成为受欢迎的人，她教你轻启沟通之门。

- ① 赞美是世上最动听的语言 / 112
- ② 赞美的话要说在点子上 / 115
- ③ 隐形的赞美，显形的效果 / 119
- ④ 赞美的话虽好听，但要发自真心 / 122
- ⑤ 多说好话，不要吝啬赞美 / 124
- ⑥ 赞美，赢得他人好感 / 127
- ⑦ 赞美不同于阿谀奉承 / 129
- ⑧ 有效赞美的 6 种技巧 / 132

你
口
的
才
影
生
响



第六章



直话巧说，委婉含蓄的语言更有效

怎样成为



说话高手

说话委婉含蓄，也是说话的一大技巧。常言说：“言已尽而意无穷，含意尽在不言中。”含蓄表达是把重要的、该说的内容隐藏起来，说得不明显，却又能让他人明白自己的意思，这样对方既容易接受，自己也进退自如，可谓两全。

- ① 直言易惹祸，曲意表达易奏效 / 136
- ② 语言含蓄有利交流 / 139
- ③ 说话委婉些，给人留足面子 / 142
- ④ 忠言可以不逆耳 / 145
- ⑤ 委婉暗示，批评他人未必直言相向 / 148
- ⑥ 巧妙拒绝，巧妙说不 / 152
- ⑦ 正话反说，效果易现 / 156
- ⑧ 委婉说话的 5 种方式 / 160

你口才
的一影
生响





第七章

语境有讲究，说话看场合

心理学原理告诉我们，在不同场合环境中，人们对他人的话语有不同的感受、理解，并表现出不同的心理承受能力。所以，说话也要讲究天时地利，做到话随境迁，这样才能在各种场合、各种人物面前应对自如。

- ① 聪明人懂得话随境迁 / 164
- ② 因人而异，说话要先看对象 / 167
- ③ 区别场合，说话也要因地制宜 / 171
- ④ 把握好时机再开口 / 173
- ⑤ 不同的环境，不同的表达 / 176
- ⑥ 表达方式不同，效果也不一样 / 179
- ⑦ 说话需要注意的 5 种场合 / 182

目

录

你
的
才
一
影
生
响



第八章



愉人悦己，谈吐幽默好处多

怎样成为



说话高手

幽默是一种智慧，体现乐观积极的处世方式和豁达的人生态度。如果将幽默比作金子，那么幽默的口才，就像华丽皇冠上那颗最璀璨的宝石。拥有它就意味着拥有一笔无价的财富。

- ① 好口才离不开幽默 / 186
- ② 诙谐幽默，为语言添光彩 / 189
- ③ 语言风趣可以活跃谈话气氛 / 192
- ④ 幽默的话能拉近彼此的心灵 / 195
- ⑤ 诙谐幽默可以化解矛盾 / 198
- ⑥ 得体的幽默取悦人心 / 201
- ⑦ 幽默也要适度 / 204
- ⑧ 展现幽默的 6 种方法 / 207

你
口
的
才
一
影
生
响





第九章

巧言应对，窘境轻松化解

与人说话，学会随机应变是灵活、智慧的表现。无论是谁，只要机灵睿智，用巧妙的语言缓和窘境，这就是一种成功。它能化冲突为喜悦，变危机为幸运，即使在充满火药味的场合，也可以成为最佳的缓和剂，帮助你摆脱困境。

- ① 说话要随机而动，灵活应变 / 212
- ② 装糊涂避锋芒 / 215
- ③ 以变应变，化解争端 / 218
- ④ 将错就错，妙语化解尴尬 / 222
- ⑤ 自嘲摆脱困窘 / 226
- ⑥ 给自己找个台阶下 / 230
- ⑦ 巧妙应对他人的奚落 / 233
- ⑧ 尴尬场面的 5 种应变技巧 / 236

目

录

你
的
才
一
影
生
响



第十章



学会倾听， 辩证地理解“听”与“说”

怎样成为



说话高手

一个有好口才的人，不仅会说，更要会听。“听”与“说”是互动的，也是相辅相成的两个方面。脱离了任何一个，便无法成为说话高手。在“听”与“说”过程中，我们要正确掌握两者的“度”，只有两者相互配合，才能把话说好。

- ① 要会说话，先要会“听”话 / 240
- ② 耐心倾听才能走进对方的心 / 243
- ③ “听”不只用耳朵，还要用心 / 246
- ④ “听”是积累谈话素材的有效渠道 / 248
- ⑤ 倾听比夸夸其谈更受欢迎 / 251
- ⑥ 将“听”与“说”有效结合 / 254
- ⑦ 多听少说好处多 / 257
- ⑧ 倾听谈话的 5 种恰当响应 / 260

你
口
的
才
一
影
生
响





第十一章

话要三思，避开语言的雷区

目

录

说话是一门艺术，它就像一把双刃剑，既可以成就人，也可以毁灭人。会说话的人深谙语言之三昧，谨言慎行，三思出口，非常小心地避开语言的雷区，结果他们常常灵活从容地与人交谈，活出精彩的人生。反之，则因口生祸，置自己于困境，断自己于无形。

- ① 说话先动脑，切忌口无遮拦 / 264
- ② 打人不打脸，说话不揭短 / 266
- ③ 不要随意插话 / 270
- ④ 闲谈不论他人是与非 / 273
- ⑤ 切忌随意指责他人 / 276
- ⑥ 切忌挖苦与嘲讽 / 279
- ⑦ 说话避开对方的忌讳 / 282
- ⑧ 说话让人厌烦的 7 种表现 / 285

你
口
的
才
一
影
生
响



第 一 章

嘴上功夫，敢说才能赢

好口才才是人生最基本的技能，它决定人生的成败，是走向成功的基本保证。要想敲开这一扇门，必须勇敢地迈出第一步：敢说。千里之行始于足下，要成为说话高手，就要从现在开始，张开嘴巴，克服恐惧，勇敢地展现自己。