

SHuoHua

刘明华◎著

训练说话的胆量，最好的方法就是消除恐惧，特别是在公共场合练习说话。
训练说话的技巧，最好的方法就是理清思路，特别是把握好说话的时机。
训练说话的修养，最好的方法就是学会倾听，特别是多听少说，最大限度发挥口才的作用。

敢说话——调整你的心态；
能说话——训练你的技巧；
少说话——陶冶你的修养。

会说话



聪明的人敢说话 聪明的人能说话
聪明的人少说话

言未及之而言谓之躁，言及之而不言谓之隐，未见颜色而言谓之瞽。可与言而不与之言，失人；不可与言而与之言，失言；智者不失人，亦不失言。

——《论语》

大智若愚，大巧若拙，大辩若讷，大音希声，大象无形，大成若缺。

——《道德经》



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

聪明的人

会说话



刘明华◎著

聪明的人敢说话 聪明的人能说话
聪明的人少说话

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

聪明的人会说话/刘明华著. —北京: 中国城市出版社,
2009. 9

ISBN 978-7-5074-2174-3

I. 聪… II. 刘… III. 口才学—通俗读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 174399 号

责任编辑 杨郁(y13391809145@126.com QQ:515074332)

封面设计 添翼工作室

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市海淀区太平路甲40号(邮编 100039)

网址 www.citypress.cn

发行部电话 (010)63454857 63289949

发行部传真 (010)63421417 63400632

发行部信箱 zgcsfx@sina.com

编辑部电话 (010)52732085 52732055 63421488(Fax)

投稿信箱 city_editor@sina.com

总编室电话 (010)52732057

总编室信箱 citypress@sina.com

经销 新华书店

印刷 北京集惠印刷有限责任公司

字数 226千字 印张17.5

开本 787×1092(毫米) 1/16

版次 2010年1月第1版

印次 2010年1月第1次印刷

定价 26.00元

版权所有,盗版必究。举报电话:(010)52732057

前言

一个人有两种最重要的能力：一是说话，二是走路。只要不出现特殊情况，每个人都可以具备这两种能力。随着时代的发展、科技的进步、信息化社会的到来，说话的作用越来越显著。中国古代有“一言可以兴邦”、“一言九鼎”的说法，现在看来一点都没有过时。

说话是人的一种基本能力，这是因为在人的大脑里虽然早就贮存了“语言习得机制”，可语言能力的获得必须通过有效的训练。而调查资料说明，说话却成了很多人害怕的事情。因此，训练口才就是每个人的必修课。就一般情况而言，每个人口才能力的提高都应经历这样三个阶段，这就是“敢说话”、“能说话”和“会说话”。“敢说话”是一个心理问题，“能说话”是一个技巧问题，“会说话”是一个修养问题。

“敢说话”主要解决心理问题，克服害怕说话的心理障碍和心理恐惧！连话都说不了，你还能干什么？人人都具有说话的潜能，只要你敢开口说话，你的这种潜就能开发出来！只要具备足够的胆量，你就敢说话！无数事实证明，即使害怕说话的人也能成为一代说话大师，美国总统林肯、英国著名作家萧伯纳、美国口才大师卡耐基等，都曾经是害怕说话的人。因此，你完全没有必要害怕说话，只要敢说多练，你也能够成为口若悬河的说话高手。口才训练是一个循序渐进的过程，不要希望一蹴而就，急于求成。只要刻苦，世上无难事，只怕有心人。

“能说话”主要解决说话的技巧问题。在不同程度上，人人都可以学到说话的技巧，关键就是你愿不愿努力训练。一般来说，艺术是靠创造的，而技巧则可以学得出神入化。春秋战国时代的大说客苏秦，曾经在半神半人的鬼谷子门下拜师学艺。出师后先去游说家乡洛阳的东

周之君周显王，周显王不信任他，只好远赴秦国游说秦惠王，结果因为秦惠王“方诛商鞅，疾辩士，弗用”（《史记·苏秦列传》）。苏秦被弄得灰头土脸地回来，妻子不把他当丈夫，嫂子不把他当小叔，父母不把他当儿子……苏秦毫不灰心，翻箱倒柜，找出了一本名为《太公阴符》的书，经过反复琢磨和演习，周游列国，获得巨大成功。这个故事告诉我们，要拥有一副好口才，要干一番大事业，必须经历一番磨练，具有坚强的意志和不服输的劲头，方能成功。

而“少说话”训练，主要解决口才的修养问题。提高口才修养，是从根本上认识口才的功能、最大限度地发挥口才作用的根本问题。话是不是说得好、说得妙，关键不在于话说得多么优美动听，而是在于适用，适用于说话的对象、说话的场合、说话的背景等。老子所说的“大辩若讷”，说的就是这个意思。这不仅仅是口才本身的问题，而且是一个人口才的修养、一个人综合素质的写照。

敢说话，能说话，少说话，是聪明人训练好口才的三个基本环节，具有简明扼要、科学适用的特点。这本《聪明的人会说话》，依照这个框架，突出可读性、实用性，设计了“测试”、“训练”等内容，以最大限度地发挥它的作用。

在撰写本书的过程中，得到了北京汇恩·安德华公司执行总裁成泉、深圳和隆达实业公司董事长李意坚、国家审计署固定资产投资审计司注册造价工程师夏胜权、贵州师范学院教授吴俊、海南琼州学院教授杨兹举、遵义师范学院教授罗中昌、海南琼州学院教授杨金祥、北京师范大学肖淑珍博士、中国石油大学李瑾华博士及徐进、王先华、张绪晃、方乐明、杨全莹、赵小丽、王猛、宗慧娟、郝勇华、宋会娟、孙宗良、谢先印、张荣冠、王晓阳、李亮、龙春华等同志的大力帮助。特别应该感谢的是北京汇恩·安德华公司执行总裁、战略执行专家、MCT 模式培训专家成泉先生。他们都为本书的创意和写作贡献了聪明的智慧和辛勤的劳动，再次表示衷心感谢！

希望本书能够为你添砖加瓦，让你的聪明发挥到最大限度！

目 录

第一篇 聪明的人敢说话

敢不敢说话是心理问题。一个人如果连话都不敢说，还能干什么？同样的道理，一个人连话都敢说了，还有什么干不了？克服说话恐惧，作好充分准备，提高说话热情，选择恰当话题，说话的胆量就练出来了。要想练就好口才，一定要克服害怕说话的心态，培养敢说话的勇气。

第一章 克服心理畏惧

任何人都会产生恐惧，即使很多口才大师也不能例外，所以有这样一句名言：“恐惧较之世上任何事物更能击溃人类！”因此，训练说话的胆量，消除恐惧是训练口才的最好方法之一。

- 鼓足勇气，别被恐惧吓唬 / 13
- 改变观念，别被心态左右 / 15
- 强化目标，树立良好愿望 / 18
- 展开思路，塑造未来形象 / 21
- 挺起胸膛，变讨厌为喜欢 / 25
- 坚持不懈，训练好习惯 / 27
- 坚定信念，调动说话积极性 / 29

激发热情，表现口才说服力 / 31

说话胆量测试试题 / 33

第二章 积极参与实践

人类有两种能力非常重要：说话和走路。只要不是生理缺陷和特殊情况，一般都是可以学会的说话。但要达到畅所欲言的说话效果，就必须经过科学的训练。说话是一门实践的艺术，不实践就不能练就“好口才”！

轻松上阵，积极参加口才实践 / 34

把握机会，给听众留下好印象 / 37

坦诚说话，增加言语影响力 / 43

调动情绪，发挥亲和力 / 45

寻找话题，不断深入 / 49

传递友谊，缩短距离 / 54

多读好书，多长见识 / 57

研读经典，锻炼思路 / 61

说话胆量测试答案 / 64

第三章 选择合适内容

林肯说：“我如果无话可说，就是经验再多，年龄再老，我也会难为情的。”有一点必须明白：无论在什么情况下，都不能打无把握之仗。正所谓“磨刀不误砍柴工”，有什么样的过程就会有怎样的结果。

有备无患，没有把握不说话 / 65	表达真诚，没有诚意不开口 / 71
投其所好，满足听众的兴趣 / 74	注意积累，增加生活的趣味 / 77
理清思路，围绕目的说话 / 78	看菜吃饭，根据要求发言 / 81
融洽气氛，分享亲身经历 / 84	用心说话，千万别背稿子 / 87
口才胆量测试解释 / 90	

第二篇 聪明的人能说话

能不能说话是能力问题——如果你希望把话说得滴水不漏，就必须掌握说话的技巧，理清说话的思路，揣摩对方，把握说话时机，把话说到对方心坎上。

第四章 选择说话方式

在谈话过程中，要尽量把话说得动听一点，让对方高兴兴地发表意见，用愉快的心情推动说话的进程。

和谐气氛，严肃的话轻松说 / 95	出奇制胜，正面的话反面说 / 100
以情感人，批评的话温和说 / 104	曲径通幽，直白的话委婉说 / 109
优化环境，质问口吻不可用 / 112	以柔克刚，诱导对方顺着说 / 115

- 余音绕梁，让对方学会反思 / 123
 巧妙引申，把对方推向荒谬 / 126
 说话技巧测试试题 / 129

第五章 揣摩说话对象

要想交谈有效进行，就要了解对方谈话时的心境，这样你才能恰如其分地发表意见，发挥口才的威力。如果你希望成为一名受听众欢迎的说话高手，你就要发表听众喜欢的言论，而不是你自己喜欢的观点。

- 送出好感，记住听众的名字 / 130
 以礼服人，讲究对方的称呼 / 133
 入境问俗，注意风俗习惯 / 138
 因人而异，区别说话对象 / 141
 洞察人性，重视听众爱好 / 145
 真诚感谢，赢得对方好感 / 149
 谦虚谨慎，示弱缩短距离 / 151
 宽大胸怀，自责消除隔阂 / 154
 说话技巧测试答案 / 156

第六章 增加说话的魅力

生活中没有哲学还可以应付过去，但没有幽默则只有愚蠢的人才能生存。幽默是一个人的学识、才华、智慧、灵感在语言表达中的闪现，是一种能抓住可笑或诙谐想像的能力。

把话说得通俗易懂 / 157

把话说得委婉曲折 / 160

把话说得形象生动 / 162

把话说得风趣幽默 / 165

用自嘲摆脱尴尬 / 171

用曲解增加趣味 / 176

出人意料，引人入胜 / 181

抓住时机，把握心情 / 184

口才技巧测试解释 / 187

第三篇 聪明的人少说话

能说话是一种能力，会说话是一种品德。能力需要训练，品德必须修炼；能力讨人喜欢，品德让人敬畏；不能炫耀能力，而要表现品德。

第七章 少说多听

宁可言之不足也不言过其实：有道德的人，绝不多言；有信义的人，必不虚言；有才谋的人，不必轻言——多言取厌，虚言取薄，轻言取侮。

履行诺言，不可失信 / 193

过犹不及，说话讲分寸 / 196

点到为止，说话不伤人 / 198

学会倾听，听出言外之意 / 200

以少胜多，别当长舌妇 / 204

慎用话语权，别抢着说话 / 208

游刃有余，说话不要绝对 / 213

留下余地，说话多点灵活性 / 218

说话修养测试试题 / 220

第八章 拒绝争辩

任何人都绝不可能用辩论使一个无知的人心服口服——这句话还不够全面，不只是无知的人，任何人，你想用辩论的方式改变他的意志，都是行不通的。

给人面子，别当面揭短 / 221

减少矛盾，别正面冲突 / 223

用爱止恨，少跟人唱反调 / 225

杜绝说谎，不能无中生有 / 229

胸怀宽广，别相信争辩 / 231

说话谦虚，别目中无人 / 234

顾及对方感受，不说过头话 / 237

宽容别人错误，不说抱怨话 / 239

说话修养测试答案 / 241

第九章 少指责，多赞美

给自己的言语涂上蜜，把难听的话说好听；与其给人难堪，不如给人面子。

多说我们，引发共鸣 / 242

强化赞美，给人尊重 / 244

与人为善，给别人搭台阶 /	248
知错就改，为自己找楼梯 /	251
多用礼貌语言，有礼走遍天下 /	256
玩笑莫过火，闲谈细斟酌 /	261
话要开好头，事要收好尾 /	265
引人深思，说话莫忘收口 /	268
口才修养测试解释 /	271

第一篇 聪明的人敢说话

敢不敢说话是心理问题。一个人如果连话都不敢说，还能干什么？同样的道理，一个人连话都敢说了，还有什么干不了？克服说话恐惧，作好充分准备，提高说话热情，选择恰当话题，说话的胆量就练出来了。要想练就好口才，一定要克服害怕说话的心态，培养敢说话的勇气。

第一章 克服心理畏惧

任何人都会产生恐惧，即使很多口才大师也不能例外，所以有这样一句名言：“恐惧较之世上任何事物更能击溃人类！”因此，训练说话的胆量，消除恐惧是训练口才的最好方法之一。

鼓足勇气，别被恐惧吓唬

我们发现，口才好的人往往都是很自信的，这是因为口才好的人能够把自己想说的内容完整而清晰地表达出来，显得有勇气，有能力，常给人一种很好的印象。只有会说话的人才能成为口才的行家，可很多人因为心态的问题，视说话为畏途。口才训练，起步就是训练一个人的心态。

有一次，一位学员去参加卡耐基口才训练班毕业聚会。

在这个聚会上，一个毕业生当着两百多人说：“卡耐基先生，我很早就希望来参加你的口才培训班了。那是五年前的一天，你正在一家饭店举办口才培训班，可当我来到你举办示范表演的那家饭店时，我犹豫了，只好停住了脚步。我知道，只要我走进房间，参加上课，那么早晚都得表演一番。于是我的手僵直在门柄上，因为我害怕当众表演。结果，我只好转身走了。在那个时候，如果我知道你能够轻而易举地帮助人们克服恐惧——也就是那种面对听众就会瘫软的恐惧，那么，我就不会白白错过这五年了。”

事实上，说话并不可怕，关键是怎么克服害怕说话的畏惧心理。

可很多人都居然害怕说话，有人曾经在很大的范围内进行调查，问题是：“你最怕什么？”

答案很多，有人怕蛇，有人怕鬼，有人怕金刚，有人怕猛虎。怕蛇的，很多都是因为不了解蛇的特性所致；怕鬼的、怕金刚的，谁见过，这是一种并不存在的恐惧而已；至于怕猛虎，更是一场虚惊，因为如果不是人类用强硬的手段加以保护，要不了多久，老虎就会从地球上消失。我们还是靠数字说话，居然有 78% 的人最怕当众说话，而其他的“最怕”中没有一项超过 10%。害怕当众说话并不是某一个人的心理，在不同程度上，大多数人都存在害怕说话的心理。

调查发现，在大学生中，第一次上台当众说话时，80%~90% 的人都有一定的恐惧感。而在口才训练班里，课程开始时有惧怕心理的人几乎是 100%。正因为有恐惧心理，他们才来参加口才训练班。“心有所恐惧，则不得其正。”就像有些人见了权威人物就害怕，说话全结巴了，



还怎么能保持良好的心态呢？哪怕是一个职业演讲家，也不可能完全克服登台的恐惧。在开始发表演讲时，他们或多或少地总是有些胆怯，而这种怯意常常在开头的几句话里就会表现出来，只不过因为这种人物经验丰富，能够很快克服这种胆怯，比较自然地进入镇静的状态。