

「心深处」偷偷说到

刘墉50年沟通智慧
让你说话讨人喜欢
令人感动

「美」
刘墉
著

4



说话最重要的，不见得是美丽的音色、标准的发音，
而是更内里的许多东西：
呼吸、气势、气韵、潜意识的影响力，
以及对环境和时机的把握。

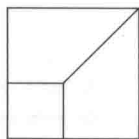
——刘墉

作家出版社

偷偷说到 「心深处」 4

〔美〕刘墉 著

全新
修订版



作家出版社

(京权)01-2016-3393

图书在版编目(CIP)数据

偷偷说到心深处 / (美)刘墉著. — 北京: 作家出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5063-8831-3

I. ①偷… II. ①刘… III. ①言语交往—语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062150号

偷偷说到心深处

作者: [美] 刘 墉

责任编辑: 王 旻

监 制: 薛 婷

策划编辑: 裴向敏

装帧设计: 三形三色

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里10号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京嘉业印刷厂

成品尺寸: 126 × 185

字 数: 116千

印 张: 7.5

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-8831-3

定 价: 29.80元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

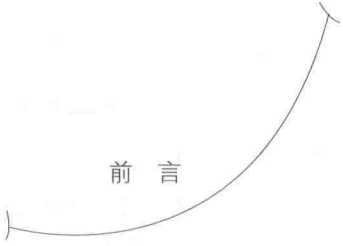
有些人特别被长官赏识，
可能因为他说话的语气。
有些学生特别被老师喜欢，
可能因为他听课时的坐姿。
有些业务员的绩效特佳，
可能因为他知道选座位。
有些人照相特别漂亮，
可能因为他会挑灯光。

有些艺人能成天王，
可能因为他懂得养气。



有些公司给人很好的第一印象，
可能因为接线小姐会说“喂”。
在大家不注意的地方下功夫，
才能给人说不出的好感。

要偷偷地下功夫，才能说到心深处！



前言

偷偷下功夫

有一天我在学校餐厅喝咖啡，看见一群学生围着电视又叫又跳，原来是在看一个选拔青春偶像的节目。

“你们大概都梦想成为青春偶像吧？”我开玩笑地过去问他们。没想到十几个男生女生居然一起大声回答：“对！”

我怔了一下，又问：“你们有没有边看边学呢？”

“当然！我们正在模仿。”学生说。

“只有模仿吗？”我追问。

“由模仿开始啊！”一个女生瞪大眼睛问，

“难道不对吗？”

我笑笑：“没有不对。但你们除了模仿，更得分析。”我指指电视里的少女主持人：“像她刚才，头向右边一扬，左手做个很帅的手势向左一摆，使她的力量一下子发挥到左右两边，既有青春的动感，又能吸引观众的视线……”

我才说一半，学生就叫了起来：“天哪！有这么多学问。”指指电视：“问题是，有人教她吗？”

“可能以前有人教过，也可能每次她上节目，都有高人指点。”



我这话绝不夸张。几乎每个成功的艺人、演说家、沟通者，都下过苦功。即使是表演的天才，也得一点一点摸索，才能出头。

我自己曾经一点一点被专家训练，又一点一点自己摸索，再一点一点传授给我的学生，使我的学生不但得到全台湾和全台北市的国语英语演讲比赛冠军、青年学艺竞赛朗诵诗比赛的冠军，连我

的儿子都在高中时拿到全纽约市的英语演讲比赛第一名。

而我一对一指导的学生不超过十个，其中还有两个在我训练之前，连复赛都进不去。

我说这些，不是为了炫耀，而是要借此告诉大家，全世界说话的道理都一样，无论中英文，也无论演讲、朗读或一般沟通，那原则是差不多的。最重要的是你不能只学表面的皮毛，而应该从根本处加强。

当你的基础好了，就算你的发音不够标准，相貌和音色也很平凡，你说出的话仍然能够感人，你仍然能成为第一流的演说家和沟通者。

也可以讲，说话的“根本功夫”不见得是美丽的音色和标准发音，而是更内里的许多东西：

那是呼吸、气势、气韵、潜意识的影响力，也是对环境掌控和时机的把握。你必须在看不到的地方下苦功，才能给人说不出的感动。所以我用的书名是《偷偷说到心深处》，那是“偷偷”的，用你高妙的说话技巧，营造最好的沟通环境，偷偷抓住别人的心。



这本书谈的就是这些微妙的东西，它简单到由接电话的第一个字“喂”开始，抽象到教你养气的方法，甚至引申到为什么有人“能在马背上得天下，却不能在办公桌后面治天下”，以及生活背景对说话的潜在影响。

它也很实在地一点一点分析座位方向、灯光角度、身体斜度，对沟通效果的影响。甚至小到怎么穿袜子、解扣子、提领子。

正因为有许多看似玄妙的东西，我举了一堆例子，甚至分析风水、动作、群众心理和行为语言。以此证明我说的不是玄学，而是科学。



如果您曾看过我出版的《把话说到心窝里》第一集，或许记得我在《后记》里说：

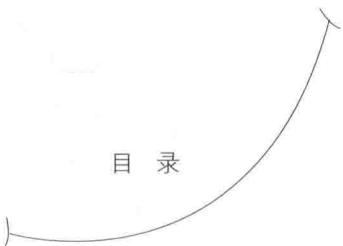
“《把话说到心窝里》预定写四本，第一二本

为处世说话及一般语言技巧，第三集为幽默技巧，三本都是极好看的书。至于第四集，则因为属于‘音律’及‘演讲学’……”

《把话说到心窝里》已经出了两本，《教你幽默到心田》也已完成，现在我说的第四集已经推出。这个我研究三十多年的东西，终于变成了文字，而且为了使大家都能接受，我把所有的理论都隐藏在“生动小故事”的背后，以最平常的语言，像面对面聊天似的娓娓道来。

我不敢奢望你百分之百接受我的想法，但我绝对相信你在阅读的过程中，会一次又一次停下来，试试“我提供的建议”。

那些可能是你过去从未想过的，却足以影响你的一生。



目 录

001 | 第一章 从喂谈起

当一个人接电话把那“喂”拉得比较长的時候，自然会觉得比较柔，最起码，感觉比较从容。“喂”得奇短，每次都给我个感觉，猜他是做了什么亏心事。

025 | 第二章 废话少说

要改掉那些废话，其实很简单！你可以放慢说话的速度，使自己的思想能跟得上。你也可以到那个“原来要说废话”的地方，就停一下。

为了不太显明，你还可以清清喉咙、掠掠头发，或歪歪头、笑一笑。很可能不但因此改掉废话，而且给人从容优雅的感觉。

第三章

047

看人说话

你不能对知识程度差的听众讲说书宏论，也不宜对高知识分子举太庸俗的例子。你在不确定对方听得懂的情况下，甚至不能使用太少见的成语和形容词。

第四章

077

小心失控

讲话如果没有快慢变化，非但句子不清楚，还容易有催眠的效果，给人喋喋不休的感觉。相反的，当你有疾有徐，而且“疾”得“流利”“徐”得“有力”，在不重要的地方轻松带过，在重要的地方又能特别强调，则能给人顿挫分明、理路清晰的权威感。

095 | 第五章 一鼓作气

你的才艺是一回事，你的“气”是一回事。只有才艺、胆识加上气度，才能成为群众魅力，也才能创造超级的领导者、表演者和演说家。

129 | 第六章 收放自如

如果觉得过去讲话无论什么场合，都太大声了。或一紧张、疲惫，就显出焦躁，愈说愈快愈大声，就立刻改。先改变速度，再试着对近处的人小声说、对远处的人大声说，让自己的音量有变化。

159 | 第七章 说到“坐”到

椅背太高，会造成头部不能突出；桌子太高，会造成肩膀上升、脖子变短，给人“缩脖端肩”的感觉。加上身子被桌子遮挡，更显得“人缩下去”了。

椅背低一点，能“崭露头角”；桌子低一点，

使上身能“冒出来”；而且因为两只手肘有足够的活动空间，肩膀不致高耸，感觉也比较自然从容。

第八章

205

光鲜亮丽

当你要找人谈判或训话的时候，除了选择前面所说的“最尊位”，还得挑比较不正对着光的位子。相对的，如果你不希望表现强势，你可以特别坐在比较亮的地方。因为你在亮光中，给人的感觉会比较没有遮掩。

后记

221

最后一根稻草的力量

第一章
从喂谈起

【从喂谈起——之一】

一个“喂”送出的讯号

明明你丑得可以做门神，
他却从你柔美的音色，猜你是天仙。
明明你瘦得跟黑猩猩差不多，
他却从你丹田之气，猜你有一丈二。
明明你只是厕所所长。
他却猜你是研究所所长。



喂！

大家都知道第一印象很重要，事情办得成办不成，对一个人感觉的好与坏，第一印象常能决定一半。

问题是，“第一次接触”不一定是见面，也可能是打电话，那打电话说的第一个字，就成为第一印象了。

第一个字——“喂！”

对！只有“喂”这么一个字，就可能影响第一印象，由于你一辈子不知说几十万次“喂”，天天都要说“喂”，这“喂”得好与坏，就可能影响你的一生。

◎他是不是正在“炒饭”

请不要说我危言耸听，认为“喂”不过一个字、一