

暢銷系列⑭

怎樣訓練 說話的膽量

相川浩著 羅士富譯



「膽量」是學習說話技巧的 第一步！

「我總是不敢在人前發言，那會讓我心跳加速、腦中一片空白……」

會這樣說的人，才具有成為好的演說家的潛能。

本書是由從事廣播工作達三十年的作者，說出自己過去失敗的經驗、他人成功的經過、和許多令人感動的故事，藉以公開「口若懸河的秘訣」。

擺脫自己恐懼、內向的性格，不管何時何地，都可以放開膽量說話，將是一件讓人充滿勇氣與自信的事。

著者序

這個世界是很殘酷的。尤其在一些自以爲是的知識份子越來越多以後，更是越來越殘酷了。

那些知識份子總喜歡嘲笑別人，當一個善良、純真的人出現在大家面前，因爲太過緊張以至於口齒不清，或是顛倒邏輯時，他們就不遺餘力的嘲笑他，讓他無地自容。

其實，一個質樸、溫和的人，很真摯地說出他的意見，才是最讓人感動的。但那些自大的知識份子，却喜歡對善良的人加以批評，說人家的語彙太少、語意不清……，把藐視別人當作自己的快樂。

其實，真該被藐視的，是那些自以爲是，光靠一張嘴來批評的人，而真正有學養的知識份子，是不會給予別人那種低級評論的。

各位，如果你們也是善良而內向的人，請不要爲你們過去的不善言辭而感到羞慚，這並不是什麼罪過。何況，你們隨時都有機會改變自己的。

太古時代，人們之間的溝通，是最原始而率直的。以自己家鄉的方言，加上心中的誠意

，真是最讓人喜歡的表達方式。

但是，由於所謂的「文明」進步、「文化」提高，在這些改變的過程中，訂定了人類社會的規律，以約束人際關係。

最初只與隔壁鄰居往來，漸漸的也能接觸到其他部落了，接著又擴大到更遠的部落和其他民族，於是，語言也跟著走向「共通語言化」的趨勢。爲了保持禮貌，所以必須產生一種合於禮節的語言。

就這樣，語言漸漸複雜化、技巧化了。研究語言的本意，是讓大家所屬的社會及世界更豐富，更多精彩多姿，而這也正是語言的作用。

所以，千萬不要爲了不敢在衆人面前說話而自卑，這種羞怯的情形，大部份的人都會有過。

我有個建議，你可以在家裡練習看看，講一些自己心裡的話。因爲，只要一個人誠心地、認真地、放膽地說話，就算內容並不緊湊嚴密，咬字並不完全清楚，還是可以受人歡迎。人們對於發音、語調等的要求，並不那麼頑固。很快的，你將發現，大家對你都有一種自然的好感，增加了你的無比信心。這樣一來，你就接近成功了，因爲只要你不害怕，就有興趣學習各種表達技巧。——我以我的自信來保證。

因爲我也曾是一個害怕說話、不稱職的廣播員，三十年來，我接觸過和我一樣對說話恐

懼的人，也聽過許多令我感動的，學習說話勇敢的故事，所以我知道該如何克服障礙。

現在的社會上，還是有很多自以為是的人，專門喜歡挑別人毛病，或者在背後說人壞話。我們不要去理那些人，他們只會批評，而無法教別人如何運用語言的力量，所以，那種人的存在是毫無價值的。

我們（也包括我）不要爲了能嘲笑他人，而來學習說話的技巧，應該爲了讓彼此更了解，爲了正確、和平地傳達意見和事情，繼續快樂地學習下去。

各位，你們說是不是呢？

目次

著者序..... 5

一、越不會說話的人越能說得令人感動

笨一點也沒關係，盡量說..... 18

不必刻意掩飾自己的缺點..... 18

沈默寡言的萩原葉子如何應付訪問..... 19

嘲笑也沒關係..... 21

變成全裸，就能找到自信..... 22

善言辭的人未必能吸引人..... 24

不要害怕，大膽地說話..... 24

善於利用「五音不全」的歌者..... 25

有一點小缺陷更讓人喜愛..... 26

「想成爲一流的」反會失敗..... 27

由失敗和出醜來培養膽量……………29

在談笑間鍛鍊的方法……………29

熱情能使人感動……………30

不會說話的人，應坦承自己的缺點……………32

口吃而讓人喜愛的人……………32

天生的缺陷使自己更努力……………34

詭辯家狄里斯不為人知的努力……………35

讓你勇氣倍增的小故事①……………37

二、怎樣消除恐懼心

即使專家也會緊張……………40

演講高手也害怕上台……………40

下台後的空虛餘味……………41

失敗等於是納稅……………43

看清恐懼的原因就不會害怕……………45

不要覺得羞恥，不要踮高腳尖……………45

不懂又裝懂最可恥·····	46
巧妙地提高情緒以沖淡緊張·····	48
不會緊張的人該去看醫生·····	48
成功的人也不掩飾緊張·····	49
本來不想說出的秘密經驗·····	52
為嚴重的緊張情緒而困擾·····	52
流著冷汗播報新聞·····	53
故作鎮靜會讓自己崩潰·····	55
由暗示而產生的緊張·····	56
用不可思議的方法消除緊張·····	58
以牙還牙、以暗示驅除暗示·····	58
醫學上的秘方·····	59
掌握這些要素可以消除恐懼·····	61
聊天能放鬆心情的原因·····	61
在正式場合中也能說些有趣的話·····	63
一點小錯反而讓人喜愛·····	65

三、說得自由、輕鬆一點

感到不懦弱的自我暗示·····	68
森本毅郎是A型還是AB型·····	68
由於不想輸的心理而產生自卑·····	69
不讓自己放棄希望的信條·····	71
自卑感可以使你更能幹·····	74
大多數的人都有自卑感·····	74
由自卑而成為堅強的人·····	75
看清「比自己優秀的人」·····	76
說話彎彎扭扭最討人厭·····	78
找出能鼓勵自己的事物·····	80
支持費洛瑪的偉大母親·····	80
至少能傳達一半的意思·····	81
自己的力量+鼓勵達成目標·····	83
勇往直前的姿態能增加自信·····	84

使人勇氣倍增的話·····	84
體弱多病的湯姆士·····	85
讓人生大大改變的演講比賽·····	86
改變他人對自己評價的精神·····	89
讓你勇氣倍增的小故事②·····	91

四、把真正的自我表現出來可以打動人心

真誠地說出事實會使人感動·····	94
不孝子的一番話·····	94
真誠使人感動·····	96
光聽聲音就能令人感動·····	97
誰不想故鄉·····	98
雖然不說話，也能傳心意·····	99
故鄉的語言很有效·····	101
理性的「標準語」·····	101
抬頭挺胸地說出故鄉方言·····	102

讓說話內容豐富的第一步.....

沈默勝過雄辯.....

只說一句話的效果更大.....

在會議中應該默默地傾聽.....

不說話也可以傳心意.....

百聞不如一見的現場轉播.....

笨拙的人也能讓人感動.....

死讀書最沒意思.....

完全學習別人是沒有價值的.....

讓你勇氣倍增的小故事③.....

五、隨時大大方方說話的秘訣

坦承錯誤能博人好感.....

已經出錯了，怎麼辦？.....

把錯誤轉化為動力.....

大大方方地說聲抱歉.....

123 121 120 120

116 114 112 112 110 109 107 105 105 103

忘了原稿才是表達的好機會.....

都蝶蝶女士.....

難忘的大竹忍精神.....

巧妙克服突發事故的方法.....

鎮靜的應急法.....

如何填補多出來的四十分鐘.....

忽然被指名上台也不用慌張.....

率直地說話就可以了.....

兩分鐘臨時演講要訣.....

把握以下要點即可安心.....

讓你勇氣倍增的小故事④.....

六、你已經可以自信地說話了

在大人物面前暢所欲言.....

爲什麼不能像閒聊那樣？.....

不必要的恭敬態度會產生反效果.....

151 150 150

147 138 136 135 135 132 131 131 129 127 127

上司與部下溝通的訣竅.....	155
想不到上司也會積極參與.....	155
對下屬的才幹加以鼓勵.....	156
與兒童說話時的心情.....	159
以對待別家孩子的態度對待自己的孩子.....	159
不能光用嘴巴說話.....	160
讓言談更有意思的幽默感.....	163
詼諧的言語可使大家更接近.....	163
以設身處地的心情說話.....	164
抓住人心、說服對方的手段.....	167
以商業廣告來說服顧客.....	167
高壓式的說服已經落伍.....	168
讓對方增加勇氣的一句話.....	171
感人的大聲疾呼.....	171
喚醒他人心中沈睡的意識.....	172
應有面對現實的勇氣.....	173

一、越不會說話的人
越能說得令人感動