

中国演讲与
口才协会

倾力推荐

中国十大金口才奖得主
职业演讲术教练
唐戈隆 著

别败在不会 当众讲话上

- 领导讲话自信从容
- 职业演说思路清晰
- 授课应答激情得体

千场演讲实战经验帮你提升职业形象
最实用的当众讲话技巧让你魅力四射

唐戈隆
著

别败在不会 当众讲话上



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

别败在不会当众讲话上 / 唐戈隆著. — 武汉 : 武汉出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5430-7143-8

I. ①别… II. ①唐… III. ①口才学 - 通俗读物 ②演讲学 - 通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第216393号

书 名 别败在不会当众讲话上

著 者: 唐戈隆

责任编辑: 李纪毅

特约编辑: 王 磊

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京中振源印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 248千字

版 次: 2012年11月第1版

印 次: 2012年11月第1次印刷

定 价: 32.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

口才是人生的一个卡

竞岗求职不紧张，即兴发言不慌张；
聚会讲话显自然，主持节目登大场；
人生自如又自信，该讲话时有华章；
词不达意成过去，言行举止皆大方；
今朝丢丑练说话，他日舞台展锋芒！
口才人生一个卡，一卡在手闯四方。

这是我在2007年的时候，针对职场中人讲话现状写下的一段顺口溜。一个活跃的职场中人，时刻都需要讲话能力：面试竞岗、就职演讲、会议讲话、商务谈判、接受采访、凝聚人心、化解矛盾、宣传动员、活动组织、聚会发言、汇报工作、述职报告、晋职竞聘、工作述职、问题解释、说明情况、介绍产品、自我推介、沟通思想、打通人脉、激发士气、即兴演说、征服他人、人际交往、业绩提升、团队沟通等等，人生随处都需要口才，口才是人生的一个卡！

银行卡手机卡，房卡IC卡，生活中少不了。好口才就是VIP卡，好口才是金卡银卡！

语言是表达心声、交流感情的工具，也是知识和经验的体现。人从幼儿时期就开始说话，可是有些人一辈子都说不好话，这是缺乏锻炼的缘故，缺乏语言修炼的结果。工作的环境对自己其他方面的能力有提高，经验有积累，可是



没有重视讲话锻炼，而恰恰讲话能力是将来个人综合能力的体现，在以后的打拼中体现软实力。

一个人的讲话能力及技巧，可以决定他的生活层次、工作质量和效果。语言学习的浪潮越来越猛，年轻人大多掌握两种以上的语言，英国语言专家大卫·葛拉多尔（David Graddol）预测，到2050年最普及的语言将是中文，在互联网上使用的语言中将有30%~40%是中文，中文正跃升为全球仅次于英文的新强势语言。然而，泱泱中华，文明古国，我们却有那么多人对自己的母语讲不好。多少代“君子敏于行，而纳于言”的教诲，多少辈“沉默是金”的摸索，我们的民族为厚重的历史付出了代价。

口才是一个人的卡。可是这个卡，有人视为至宝，有人却甘于现状。身体有病必须要看医生，口才不好不会马上身亡。但是有人通过训练和积累，改变了自己，变得胆儿大了，气儿壮了，走路说话响当当，人生自信不一样。古人云：口能言身能行者为国宝，口不能言而身能行者为国器，口能言而身不能行者为国播，口言甚善其身甚恶者为国妖。俗话说，一句话让人跳，一句话让人笑。讲话能力体现着一个人的修养、学识，讲话能力包含着一个人的内涵、素质。讲话能力是一门艺术，一言可以兴邦，一言可以丧邦，一语可以误国，一语也可以保国。《说苑·谈丛》把讲话当成百行之本，确是非常有见地的。

说话才能，不是天生的，而是从现实中实战锻炼出来的，是一分天才九分努力的结果。名嘴似剑、谈笑从容；巧嘴如刀、说尽天下；百里挑一、一呼百应；千里挑一、笑傲江湖；万里挑一、平步青云。日日行，千里不在话下；天天读，万卷亦非难事；时时留心，讲话能力会让你左右逢源，演讲决胜天下，口才改变人生。

见多而识广，经历是财富。这是一个学习的时代，百舸争流、千帆竞发，找到路，不怕路远，讲话能力可以通过日常训练提升。“讲师讲师，讲出来的老师！”的确有道理。

口才是一个人的卡。许多有能力的人，不一定具有口才；许多有才华的人，茶壶里煮饺子——有货倒不出；许多人只谙地方话却国语跛足；许多人懂得了国语却不会外语；你羡慕那些到了上海就“阿拉”不停、到了广州就“新

三、雷好”且国语、外语一应俱全的人吗？你羡慕那些在大庭广众之下风度翩翩、侃侃而谈、妙语生花、自信从容、吐词清朗、感染大众的演讲家吗？有位哲人说过：语言的表达能力就是人生最大的财富，是彩笔，可以绘制五彩缤纷的生活画卷。面上扫开十层甲，眉目才无可憎；胸中涤去数斗尘，语言方觉有味。只要不是哑巴，讲话能力人人具备，从不敢讲到能讲而会讲的人会越来越多。

口才是人生的一个卡。只要走进社会，就离不開口才。只要做事，就不得不说话。例如教师、宣传员、讲解员、导游、主持人等，都是用他说话的才能服务于社会。至于一般的人，不一定非要上讲台，但是工作中生活中的正常沟通交流，都需要口头表达。

口才是人生的一个卡。口才决定命运，人才决定成功。该说而不说，会妨碍事情的进行与发展。很遗憾现在的大学里大多少有开设“演讲与口才”的选修课，致使部分大学生走上社会却不能很好的推介自我。复旦大学校长苏步青说过这样的话：如果允许复旦大学单独招生的话，首先考语文，不合格的，以下就不用考了！作为一个成功人士，在私下里发挥自如，却不能当众演讲，会影响一个成功人士的形象，这是多么遗憾的事情！

口才是人生的一个卡。在这里我要说，话如果讲得不好，就是破坏力！话讲得好，就是生产力！就有传播力！就有影响力！就有竞争力！可见，掌握好的语言技巧，在现代社会是多么重要！

口才是人生的一个卡。跃过这个卡，前面或许就是坦途和鲜花。一对一讲话，桌面上讲话，台面上讲话，这个卡的难度越来越大。学习语言艺术的最初目的，就是为了清楚地表达自我，进行有效地沟通，拥有良好的人际关系，活得更加快乐幸福；练好口才，也是现代社会沟通、表达、传播的需要。在此之前，我做过许多不同的职业，其中做党报编辑记者时有机会接触众多社会各界名流、领导和精英，进入培训领域的十年里，一直承担语言艺术课程的教学，无论是培养干部的党校，还是普通高校的讲坛；无论是职场管理人员，还是行业精英，我对讲话的理解就是：讲话既能雅又能俗，关键是敢讲！人人都能讲话，关键在于练习，练出来的好口才！



内地一个市长送给我一个雅号：演讲术教练。其实我自己也是经历了从紧张到自然的过程。因为有压力，所以有紧张的感觉，我的紧张跟常人的紧张没有两样！演讲和授课成为我的职业，我总是把下一堂课或演讲当成自己出道的第一次授课或演讲。人生本来就是在不断修炼中完善。我一直想将教学中的一些感受写出来供广大朋友分享，这个愿望让我在10年教学生涯的日日夜夜里，举措不安。

为了编写此书，我精选了国内从事语言教学的诸位老师的精髓观点，参阅了国内知名语言培训学校教材及大量社会学、播音学、心理学书籍，参考了中国广播电视学会主持人委员会及许多民间机构尚未正式出版的珍贵资料，接触参与并听了上千场不同层次的口才与演讲课程，主持培训课程三千多场，从培训实战、实践中总结出了当众讲话的一套观点和技巧，即：贴近现实、袒露真言，来源实战、易于练习。在创作编辑过程中并得到了邵守义、冯两努、易子、王力、罗思、杨宏、蒋经仟、欧一呆、谢修东、易书波、许志辉、张湘武、胡成江、胡志杰、刘建中、刘一心、刘子龙、李根稳、陈穗民、苏忠阳、李家军、魏亚克、李文波、李隆柱、曾凡忠、高向前、刘建勋、邱道勇、唐仁亮、蔡顺华、徐达安、黄志新、朱林茂、先中成、吕波、关爱、黄平、谭钜、谢银英、谭柳玉、张玲、唐春莉、黎玉润、蒋鸿秀、彭奇志、陈玉芳、唐雪梅、周林超、杨琼、刘杰、李敏等人的大力支持和鼓励，再次致以衷心的感谢！

走遍天下，只须带上一张嘴。走遍千山万水，说出柳暗花明。这本《别败在不会当众讲话上》，如果能对广大职场人员的公众讲话、演讲能力、说写能力，特别是年轻人在求职演说、会议发言、竞岗竞聘、人际沟通等综合素质上有所启迪，我会感到万分的欣慰和喜悦。是为序。

唐戈隆

2012-4-20

讲话能力 ——综合素质的体现

1

人才口才：很多人败在说话上 | 2

即兴演讲：把握机会杀手锏 | 4

谈话能力：随年龄增长而倍增 | 5

因人而异：讲对方能接受的话 | 7

打开话匣：思考是智慧的源泉 | 8

选择话题：展现语言风采 | 10

才思敏捷：说话之前有思想 | 11

自我介绍：真情自然自信 | 13

学会倾听：对话不只是讲话 | 15

轻松沟通：讲话与聆听 | 16

素质训练：讲话能力是核心 | 19

当众讲话 ——口才改变命运

21

有效沟通：对话的10个秘诀 | 22

当众讲话：避免20种误区 | 23

剖析演讲：类型、形式与本质 | 25

演讲训练：基本功与技巧 | 30

开个好头：不同凡响在创新 | 33

独特声音：人人都有版权 | 36

因声制宜：什么场合用什么声音 | 38



- 参照演讲：即兴讲话的启示 | 40
- 思维能力：写作说话一个理 | 42
- 真情实意：世界为感情所转移 | 43
- 台风形象：自信演讲与礼节 | 44
- 发音气息：讲话练习基本功 | 45
- 创新语言：观念、模仿与创造 | 51
- 即兴讲话：敢讲能讲善讲 | 54
- 少说废话：精练受人喜欢 | 56
- 朗诵记忆：更要活学活用 | 57

舌行天下 ——自信形象与沟通

59

- 改变现状：说得出的能力 | 60
- 形象塑造：环境、性格与命运 | 61
- 主持节目：你的舞台你做主 | 63
- 演好角色：形象与定位 | 65
- 人生如戏：角色与礼仪 | 66
- 戏如人生：角色与口才 | 67
- 快乐角色：自我调侃与心态 | 69
- 善于总结：领导必备的法宝 | 70
- 有话“好”说：说出精彩人生 | 71

人际沟通 ——语言艺术是法宝

73

- 学会赞美：与人相处有方法 | 74
- 赞美点头：打开局面第一招 | 76
- 人际沟通：有方有圆有戒律 | 77
- 语气节奏：说话效果大不同 | 81
- 语言是剑：伤人的话不要说 | 82
- 打油诗词：交流中的口占一绝 | 84
- 抬头相见：如果我们会说话 | 88

- 白领修炼：办公室交际法则 | 91
- 想好再说：善言者必先善听 | 93
- 应变语言：抗干扰和现挂 | 95
- 处世口才：问话的技巧 | 101
- 真情实意：夫妻相处多留情 | 103
- 职场沟通：立身处世十注意 | 105
- 处处留心：人情练达即文章 | 106
- 广结善缘：赞美让你左右逢源 | 108

锦上添花

——角色口才展魅力

111

- 能力体现：口才与人才 | 112
- 说话在先：口才与事业 | 115
- 角色口才：面试竞聘要留心 | 116
- 解说语言：导游说话规范 | 119
- 职场说话：职场演讲与命运 | 122
- 信心体现：求职应对口语 | 123
- 注重实践：会议发言显真功 | 127
- 厚积薄发：不做笔记不读书 | 129
- 领导气质：个人形象可塑造 | 130
- 注重包装：穿衣体现自信 | 132
- 看人对话：“读”懂体态语言 | 133
- 丢掉方言：讲能听得懂的普通话 | 135
- 创作创新：临场发挥有绝招 | 136
- 勇于演讲：自信改变人生 | 137
- 贵在创新：让我们变态吧 | 139

当众演讲

——重在训练与实战

141

- 自负状态：培养自信的诀窍 | 142
- 扬长补短：心态训练三步骤 | 144



- 消除紧张：关键是调整好心态与情绪 | 145
- 规范演说：调整好你的姿势 | 146
- 高潮设置：气氛控制和把握 | 147
- 另类语言：目光、肢体与表情 | 148
- 开眼扬声：克服怯场心理 | 150
- 对症下药：针对怯场心理的“药剂” | 151
- 不怕丢丑：一点小错让人爱 | 153
- 言之有物：演讲要有事例 | 155
- 准备演说：磨刀不误砍柴功 | 156
- 人际交往：身体语言体现个性 | 157
- 肢体语言：动起来才有美感 | 160
- “三表”开发：表情表演表达 | 162
- 训练口才：10个举手之劳 | 163

精彩人生

——巧舌赢天下

165

- 改善自我：做个受欢迎的人 | 166
- 游刃有余：做得到还要说得出 | 167
- 对联语言：文采飞扬留佳句 | 169
- 学中去练：尝试做回主持人 | 170
- 自我圆场：话到嘴边留台阶 | 173
- 幽默风趣：语言中的良药 | 174
- 细节弊端：影响讲话传播魅力 | 182
- 说话演讲：口才比较准则 | 183
- 讲话标准：自我衡量可参考 | 184
- 了解自己：当局者并不迷 | 185
- 自我诊断：找到自己的缺陷 | 186
- 衡量讲话（演讲）：标准评估参考 | 189

演讲演练

——场景即兴演练稿精选

191

不同场景讲话演讲 | 192

即兴精短演讲稿 | 200

积累词汇：祝福语言参考 | 210

当众讲话

——相关练习资料精选

215

目光声音练习 | 216

语速练习 | 217

模拟练习 | 218

评书练习 | 219

相声、报菜名练习 | 221

快板书练习 | 228

小品（表演）练习 | 231

绕口令练习 | 232

肢体练习 | 236

诗词散文朗诵练习 | 236

参考书目 | 244

DangZhong
JiangHua
DeJueQiao

讲话能力

——综合素质的体现



人才口才

很多人败在说话上

社会上流行一句话：人才不一定有口才，有口才的人肯定是人才！细细想来，此话确有道理。人欲成事，不想失败，可是人际关系和说话技巧，涉及到你是否能够拥有一个平台，涉及到在平台上能否顺利发挥，得到重用，可谓成也口才，败亦口才。

一个滔滔不绝的雄辩者，他的每一句话，都能打动人们的心弦；他的一举手一投足，似乎具有一种不可思议的魔力，可以影响到周围空气的松弛与紧张。具有口才的人，是多么令人羡慕和妒忌啊！

现实生活中，许多人每逢当众讲话就紧张、心跳，说话语无伦次，失去了展示自我的机会，留下诸多遗憾。有人因不善当众讲话，而在公众场合脸红心跳，形象顿失；有人因沟通不到位而错过机会、损失金钱，人际关系紧张；也有人因讲话辞不达意，思路不清，主题不明，条理不分而缺乏说服力；生活中许多地方少不了讲话，工作中许多场合需要演讲，往往很多人说错话，说出的话得罪了他人而自己却毫不知情，败就败在口才上！

少数有口才的人，可以说是出于天才，但多数有口才的人，却是出于经常训练的缘故。说话的场景多种多样，几个人沟通，一桌人交谈发言，一个团队当众讲话，很多人的难题就是害怕当众讲话，而一个当众不敢说话的人，最大的原因，是由于惧怕心理在作祟。

芸芸众生，能说会道者又有几人？一百个人中，能有几个长于开口？就算有一定的讲话能力，能否做到百里挑一、千里挑一、万里挑一？

您想在领导面前条理清晰、表达自如、淋漓尽致地表现自己吗？

您想在会议上从容不迫、侃侃而谈，获得晋升的机会吗？

您想成为一个幽默风趣、富有领导能力，人际关系良好的优秀才人吗？

您想迅速获得别人信任，在竞岗竞聘、晋升创业、做人做事中获得快速提升吗？

您想在同学面前脱颖而出，成为班干部和学生会领袖吗？

您想在演讲辩论中妙语连珠、灿若莲花地征服对方吗？

您想在面试时发挥才华、过关斩将，抓住进入一流公司和争取高薪的机会吗？

您想在恋人面前展现自我真情、人格魅力，获取芳心，赢得美好的爱情吗？

人的嘴巴有两个功能：一是吃饭，二是讲话。要想吃好饭，先要讲好话！英国首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的生成就有多大！”无论是政界领袖毛泽东、列宁、克林顿，还是商界领袖杰克·韦尔奇、比尔·盖茨……古今中外99%深具影响力的成功人士都是善于公众表达沟通的大师！

演讲口才是一门技能，它同开车、游泳一样，仅仅通过学习一些理论知识是远远不够的，甚至可能会导致进入误区。因为学习只能改变人的思维模式，训练才能改变人的行为模式。要想提升演讲口才，只有通过培训演练，方能“治标”、“治本”。讲话的潜力完全可以挖掘，高超的讲话能力完全可以练就！人人都可以做到敢说、会说、巧说！

人一生中，从小到大，上学求职、竞职求爱、交流沟通，样样离不开讲话，从孩童到老年，时时离不开口才。说好话说丑话，说假话说真话，说大话说实在话，说内心话说违心话，练好了口才，具备了良好的讲话能力，一张巧舌可以赢遍天下！



即兴演讲

把握机会杀手锏

有人说做事要先做人，做人要会讲话，特别是当众讲话，可以为自己的人生开辟一条刺激而又快捷的道路。较之默默无闻者，具备当众讲话能力的人，自然优势明显，占尽风流。

某年5月，某领导在一次大型博士聚会中的开场白，就别开生面：“各位博士，大家好！今天来到这里，非常高兴又非常惭愧，高兴的是与各位博士相聚一堂，谈笑有鸿儒，往来无白丁；惭愧的是我本人还不是博士。我来到这里，一不为找对象，二不为找工作，我是来为大家助兴的，是来与各位牵线作媒的，我们在座的有许多‘海龟派’，也有不少‘土龟派’，有专利或特长的或项目的；也有具资金而欠项目的……”讲到这里气氛顿时活跃起来，博士的聚会也达到了效果。

可见这位领导人训练有素。经常在台上讲话，造就领导者的素养，随时可以发表演说，为自己在政治上赢得口碑；讲话能深得人心，人们对领导人评价自然是：有水平，善演讲，能做事，好领导！

早在20世纪90年代，北京、上海就有类似的训练机构，但广东自有广东的特色：富于实战、实用，学以致用。在沿海生活一段时间后，再回到内地就不会习惯，因为生活节奏比内地快很多。这节奏里面，就有学习的迫切需要，好多单位招人都要过演讲这一关，所以具备演讲能力，是一个人综合素质的整体表现，是关乎核心领导人才的一个门槛。特别是广东地区的不少地方，村委会主任在竞聘上岗要发表竞岗演说，就职也是要现场演说，能够即兴演讲，是每一个基层领导的关键能力。



谈话能力

随年龄增长而倍增

善于谈话的人，可以把他的生活弄得非常有趣。对于不太会谈话的人，要知道随时随地都有机会做谈话的练习。练习的机会越多，改进的机会也越多，而且，练习谈话的效果，也是很容易看到的。到处都有你练习谈话的题材，到处都有你练习谈话的对象。不过，事先你必须先分析一下自己的谈话能力。一般人都不能算是很会说话，但也不能说对于说话一窍不通。大多数人都多多少少有一点长处，懂得一点谈话的方法，只不过没有郑重其事地、科学地去研究而已。

无论你遇到多少困难，都不必灰心，即使你现在像哑巴一样不会说话，还可以到专门的机构进行训练。假使你真有诚心解决不会说话不善说话的问题，以下的步骤供你参考。

第一，正视自己的现状，立刻尝试改变的方法。你可以用个本子，逐项记下你的每一个问题，例如你要记下究竟在什么人的面前你感觉无话可说，这是什么原因，你要自己先想一想。

第二，养成“集成”的习惯，就是积累知识，将别人的知识变成自己的。一个知识渊博的人，才有能力讲出自己的内容。就跟写文章一样，读书破万卷，下笔如有神。

第三，经历和阅历，要善于总结，只有善于总结的人，才能从经历中获得经验。如果你肯这样实行并持之以恒，你就可以得到惊人的进步。

第四，训练基本功，在声音、目光、表情、肢体、形象、语速等方面有一