

林晓光 著译

受欢迎的 说话艺术

制造良好的面谈印象
谈话十诀
生动的谈话



中国展望出版社

受欢迎的说话艺术

著译者 林晓光

受欢迎的说话艺术

林晓光 著译

中国展望出版社出版发行
(北京西城区太平桥大街4号)

广东省新华书店经销
中国人民解放军7215工厂印刷



开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.25 字数 118 千字

1990年9月北京第1版 1990年9月 第1次印刷

印数 1—15000

ISBN7—5050—0896—X/H.10 定价：2.65元

序

语言、文字、动作，都是表答思想的工具，而其中以语言的使用量最大。

有一项统计说，一般的美国人，平均每天要花一个钟头的时间来打电话。一天有 24 小时，除去睡觉，还有 16 小时，这清醒的 16 小时当中，你就要讲上一个小时的电话。换句话说，你每天至少有十六分之一的时间，不靠文字、不靠动作，只借助“纯说话”来表达你心里头的意思，而其他的 15 小时里，又多半是语文并用、语形并用，“说话”在人的一生当中占了多大“数量”，不言而喻。

正如大洋上的水，它可以使载重的船只往来于两岸，也可以掀起巨浪，裂桨催帆。同样，良好的谈吐可以助人成功，蹩脚的谈吐则令人万劫不复。夫妻的感情、工作饭碗的争取与维系、人际关系的搭建、人生理想的拓展等等，都和说话有关。“一言兴国”、“一语丧邦”的史实不绝如缕，“说话”，在人的一生当中占了多大“份量”，不言而喻。

然而，高明的说话艺术，却不是每个人都与生俱来的。

于是，专家们开始钻研其中的要髓，他们分析发音的人体器官构造与原理、找出“声如银铃”的发音法与训练术；又观察他词汇、速度、神态、人际接触等“周边软体”对说话的辅助效果，日积月累，各成一家之言，不但为自己挣来“语言专家”、“语言顾问”的头衔，也替广大的需要良好说话技术的群众，提供了改善人生远景的途径。

对于有心改善自己谈吐的读者而言，本书是一门“说话八门指导”。全书分为三篇，第一篇着重在发声技术上的训练与矫正要领，涵盖的范围包括驾驭谈吐的概念、如何先给自己的谈吐现状作一个全面检测——发声结构、发声技巧、词汇运

用、速度控制以及其他注意事项等,可视为“基础训练教材”。第二篇则提供几个日常最易碰到的交谈事例的应用,除了点醒交谈的共同诀窍之外,其余完全针对家庭交谈、待客、求职、电话交谈等情况而发,可视为“实务应用指导”。第三篇则在前面篇名基础上,对如何在社会生活中面对公众,阐述对某些问题、事件的系统的认识、看法,可视为“提高”。

当然,这既是一本“习练之道”与“改善方法”的传授手册,那么最重要的,除了用心去读、去了解它的精要内容之外,还必须实实在在地去“亲自操练”。这不是一本必须完全“静静地读”的书。

祝你很快地成为一位谈笑风生,人人欢迎的魅力焦点。

原序

本书能使你声音悦耳,能使你在谈话中更显得风趣从容,更能使你说话充满自信,有效地表达自己的意念。

如果你有语言方面的困扰,本书的提示能够协助你矫正;如果你善于词令,本书能使你更上一层楼。

阅读本书之前,请先检查一下你想消除的语言障碍:

紧张

鼻音

尖音

速度过快或过慢

表达不当

口音

含糊不清

单调乏味

口齿不灵

再检查你希望改进的项目:

谈话

掌握注意力

速度

说服听众

热忱的说话

运用纲要

全神贯注的聆听

亲切的沟通

说些故事轶闻

主持座谈及讨论

权威性的说话

总之，不论是在日常生活的事务或社交方面，本书均能协助你获得最佳的谈吐。

目 录

序	(1)
引言	(1)
第一篇 声如其人	
	(6)
驾驶你的谈吐	(6)
利用录音机	(12)
了解自己	(24)
呼吸的重要	(31)
朝气蓬勃的声音	(40)
去除瑕疵	(45)
生动的谈话	(54)
完美的速度	(61)
勿喧宾夺主	(64)
第二篇 交谈	(71)
交谈是双行道	(71)
谈话十诀	(75)
谈话始于家庭	(94)

待客之道	(101)
最受欢迎的客人	(107)
电话交谈	(115)
制造良好的面谈印象	(122)

第三篇 成为一个演说家 (131)

演说的自信和勇气	(131)
做好演说的准备工作	(135)
演说稿	(139)
学会记忆	(141)
演说需要意志	(145)
注意演说风度	(146)
演说的开始	(151)
精采结尾	(155)

引言

比利·罗斯第一次听到自己的录音广播时，不禁用手捂住了耳朵，埋怨道：“拿开！那根本不是我！那是冒牌货！那个声音就象在用指甲锉东西一样难听！”

从企业巨子到家庭主妇，要是人们发现自己说话的真相，必定大为沮丧。

在说话训练课程中，包括将每位学生的最初谈话用闭路电视录下来，随即予以重播。人们首次象别人一样看到自己的谈话、演讲的样子，几乎感到无法置信。

我们要注意一些不良的社交，事业障碍，如：口臭、垢齿。我们采取行动避免这些，但我们的好友会告诉我们同样不良的语言习惯吗？

也许你说话时并未察觉自己的声、貌，然而，别人却不会放过。

你是否声如其人？

有一次，某市举行了一个高雅的宴会，那是全世界最好的餐厅之一，所有的来宾都是盛装赴宴，珠光闪烁，冠盖云集。

最后抵达的那位女士令所有参加宴会的人相形失色；她就象孔雀立于麻雀群中那样突出。她的衣裳饰品使每位女士羡慕之极；眼睛晶莹闪耀，肌肤光滑细腻；身段风姿无可比拟。

不幸，她不但象孔雀般显眼注目，引开嘴巴时，她的声音也象孔雀那般刺耳。

在场的一位时装杂志的发行人对此感到十分沮丧。一位语言专家对他轻声地说：“这就是你的错”。

“我的错？”他惊奇地叫道：“人们怎么会这么想呢？”

“因为月复一月，年复一年，你的时装杂志总在女人眼前展示、夸耀具有魔效的东西：衣裳、香水、化妆、假睫毛、假发等等。”

“可是你从未告诉她们，要是她们在谈吐上花费与用在脸孔、身材上同样的心力，她们会变得多么迷人。”

“你也向男人宣传时装，你为何不指出：一个男人的印象如何，其谈吐的格调与沟通能力远胜于他的服饰的剪裁样式。”

“可是，成年人也能改变他的语言习惯吗？”这位发行人问。

“当然，”语言专家说，“我可以给桌子那边那位朋友几点忠告，使她的声音立刻就能象她的容貌一样动人，任何一个普通人人都能够培养出引人的谈吐。”

发行人又问道：“要是真能用那种方法帮助人们，而且你又晓得如何提供这种帮助，为什么不去做呢？”

“要知道，总有一天我会去做的。”语言专家说道。

这就是“语言学”这门课程的来源。也是本书之始。

语言顾问

杜乐丝·罗莎所以成为语言顾问，或许是无可避免的。三岁时，她在布鲁克林音乐学院那些家长面前唱了一首《回音先生，你好吗？》之后，人类的声音，以及声音如何沟通早已令她心醉。她以唱歌、演剧渡过了高中、大学的生活。此后，又继续在歌剧院、百老汇夜总会中做职业性的唱歌、表演。她贪婪地吸收每一点能搜集到的关于声音、语言及演讲的知识。

大都会歌剧院的明星，如佛罗伦斯·伊斯顿、康娜·马里奥、齐伐尼·马丁纳利都很有耐心地向她共事，教导她如何运用呼吸，如何表达她的声音，如何在谈吐中注入生动和美感，如何保护声带等。

她研究这些共同演出的明星，模仿他们的技巧，不畏羞怯向他们求教。他们的仁慈令人难以忘怀，雪莉·布丝教她如何在舞台上使眼泪收放自如，观察尤·伯连纳使她学会在开幕之前专心致志，旁若无人。玛丽·马丁指导她如何以手势与身体动作来唱歌，以赢得满堂掌声。葛黛德·罗伦斯指点她许多吸引注意力的秘诀。

这位语言学家从参加宴会的那一天起，就开始发展现在为人熟知“语言动力学”的研究课程，所有这些一点一滴的知识都串连起来。从那时起，她已向纽约的千百学生，向全国各处参加她的演讲会的人群，无数的收音机听众与电视机观众，说明了引人有效谈吐的简易诀窍。她重新分析研究各阶层形形色色美国人的语言习惯、讲话方式与形象。现在她的学生范围极其广泛，有七十岁的老人，有十来岁的少男少女，有行政的主管人员有家庭主妇，有速记员、推销员、店员、移民，有经纪人、律师、政府客员、农民、护士。

你能如愿以偿

多年以来一直生活于解雇通知阴影中的一位船业公司职员，兴奋地告诉别人：改进谈吐习惯后，他已经升到主管，前途不再有阴影笼罩。一位久已被公民俱乐部会员遗忘的妇女，学习引人的谈吐后，竟被邀请代表她们单位去参加世界会议。一位年轻人赢得了早先拒绝过他的一位姑娘的芳心。一个经纪

公司的老板，以前总为说话怯场所苦恼，现在已学会控制他的神经与听众了。他骄傲地说：“现在，我终于感到我真正是自己公司的老板了。”

这些男女发现动人的口头沟通远胜于用厚重的化妆品来粉饰缺点，能使他们呈现更真、更好的性格。要是是一个女人具有动人的谈吐，她在其他方面也会变得更加动人。一个学会以具有信心、权威来说话的男人，其举止也会充满信心、权威。

舞台上，反光灯上照的黄色胶纸会使原本美丽的女人变得丑陋可怕。要是换成粉红色的胶纸就会在人脸上覆上一层象雷诺阿画中那种柔美光泽的色调。当《国王与我》在百老汇演出前举行灯光预排时，人们看到葛黛德·罗伦斯从手提袋中拿出一面镜子，仔细地检查舞台的每一方寸，以确定她不会在黄色灯光下演出。

一个人的谈吐就象改变演员形象的灯光胶纸，能彻底改变他的形象。确实清楚它不是黄色，而是柔美的粉红。谈吐能展现出原来似乎黯然无光的人格优点，能使一个不太聪明的男人显得优秀杰出，也能使一个不太迷人的女性显得无可抗拒。

史黛夫人是拿破仑时代一位著名的女性，她的容貌远谈不上漂亮，但她一开口，男人都禁不住倾听。

王子？青蛙？

对于每一个人来说，你是否貌似王子，声似青蛙？望之如虎，闻之若鼠？你的声音是否细若游丝、带有鼻音、尖锐难听？你是否喜欢低语、含糊不清、发音错误？你咬字是否象嚼太妃糖？或是象吃爆米花。

你谈话时是否令人感到不适？说话的时候你的朋友是否显得心不在焉？他们会不会插嘴、转交话题？宴会中你是否总是格格不入？

商业会谈、会议、演说令人紧张不安吗？主持会议时你是否感到力不从心？

如果你正因上述的沟通毛病苦恼不堪，本书将能解决你的困难。除非你的困难显现一些需要治疗生理缺陷，否则，遵循下列诸章的指示必能使你扭转劣势，开契新机。你会发现这些练习不废吹灰之力，而且乐在其中。每天花费的练习时间比刮胡子（如果你是男人），化妆（如果你是女人）还少。事实上不论你在刮胡子或是化妆，你都能进行一些课程的练习。六周之内，你的谈吐不仅如新，而且更美更好。

利用本书的提高与捷径，你的谈吐会变得清晰、生动、引人、信服。你说话时人们会注意听，而且乐于如此。

别等到危机浮现，等到你即将为一场理想工作晤谈时，或为你最喜爱的候选人演讲助阵，或与最理想的异性初次约会时。

把握时间，立刻开始。仔细阅读下列诸章。将指示谨记于心。不可跳读，因为遗漏之处很可能即是你最需要的处方。本书能戏剧化的改变你的谈吐、交谈、演讲，更能使你的人生改观。

第一篇 声如其人

〔提要〕 说话是人的天赋本能，但良好的谈吐都靠后天的习练。说话是一门艺术，但也是技术。

这技术牵涉到人体器官的构造、发音的技巧、词汇的运用、速度的控制、甚至对说话这门“艺术”的认识，也是练就良好谈吐“技术”之一。

本篇是你改善谈吐的“基础训练”。

驾驭你的谈吐

小说家亚诺·本奈说：日常生活中大部分的磨擦、冲突都起于恼人的声音、语调以及不良的谈吐习惯。语言的缺陷可能会导致失业或分离。你的谈吐能促使人们决定：是否愿意聘你为他们工作，是否愿请你担任家庭医生，是否愿意选你为代表，议员，也能促使人员决定愿否向你购买商品，愿否邀请你到家中作进一步的认识。

即使你的思想如星星般闪耀生辉，即使你替公司谋利的主意象保罗·盖蒂一般高明，即使你胸怀中充溢着艺术、运动、飞机、矿物学、演奏会、电脑的渊博知识，但却不一定能够保证你免除语言障碍的困扰。除非你能引起人们的注意，温和亲切地与人沟通，否则极少有人愿意听你说完。若是你的声音沉闷疲乏，你绝对无法达到你的目标，那种声音大概只有为人母者才会爱听。

马歇尔·麦卢汉的名言：“媒体即信息”，也许并不适用于

所有的交流方式，但却绝对适用于谈吐。

语言障碍及表达能力不足，会让人低估你，会散布残酷无情的谎言，更会扭曲你的形象。

有些语言习癖，就象身体毁形一样，需要整形外科的手术矫正。有些人只需做些轻微改变，就象修改去年的衣服；有些象松驰的腹膈，需要拉紧。有些谈吐就象汽车需要调整；或象汽车的弹簧，需要上油滋润。另一些人则象小男孩的脏脸孔，需要在温肥皂水里结结实实地擦洗一下。

表达方式重于内容

如同叉子、筷子、产生之前就有手纸，咕噜、尖叫、狂吼、喝喝及嘻笑都先于言语。尼安德塔人一辈子也不必分析句子，但凭着声音与语调的抑扬顿挫，他们一样能够吓阻敌人，也同样能打动尼安德塔少女的心扉。

自人类创造语言以来，语言便改变了国家的命运。由于萨凡纳罗的动人言词，使得千百世纪的翡冷翠从荒淫奢糜转变为严谨自律的城市，隐者被得的言辞打动了千万的男女、幼童，为了将耶路撒冷从穆斯林教徒手中夺回，纷纷拥入中东，参与一场徒然而血腥的十字军运动。

遗憾的是以往那些伟大演说家的声音未能随着文词留传后世。想想看，要是你能亲身聆听西塞罗马元老院说道：“迦太基必须毁灭！”听派崔克·亨利喊道：“对我而言，不自由，毋宁死！”听亚伯拉罕·林肯说：“在上帝守卫之下，这个国家应享有自由的新生！”或威廉·坚宁斯·布莱安：“你们不能将这顶荆冠压覆在劳工的额上！你们不可将人类钉死在一座金十

字架上！”

这些话语映现在纸上，依然是字字珠玑，闪耀着光芒，然而却象失落了镶架的珠宝，说话者的真实性、人格、声音的节拍，热诚及激动——这些，全都永远消失了。

好莱坞的黑死病

今日人们早已理所当然的将动人的谈吐视为演员的必备要求，但在以往的电影中却非绝对如此。

一九二〇年末期，有声电影出现后，当代的电影明星都象被镰刀横扫而过，淘汰精光，正如黑死病席卷了好莱坞似的。

在以往的无声片中，明星素来不必注意谈吐，因为影迷根本听不见他们的声音，所以声音的出现令大家惊慌失措。一位前程似锦的明星在第一次听完自己的录音之后，尽吞服了过量的安眠药。曾是许多影迷梦中情人的卡蕾妮·葛菲丝，看了《时代》周刊毫不留情的批评之后，竟长别影坛永远退休了。影迷如此说道：“美艳的卡蕾妮·葛菲丝是用鼻子来讲话的。”

就在声音与电影结合之前，银幕的爱情影星鲁道夫·范伦铁诺的后继者——约翰·吉伯特，签订了一项四年合同，年薪一百万美元。在第一部有声影片中，吉伯特那副尖细的高音引得观众哄笑连连，而那些观众仅仅一年前还为他热情的演出狂热喝采呢！

有声电影取代了无声片，无声片的黄金时代终于过去了。

家中的谈吐

若你尚未结婚，你的说话方式是以决定你这一生会不会