



如何培养自信并与人有效沟通？

学会公开演说术、推销术

商业谈判技巧和辩论术

克服人性和心理弱点

学会语言的艺术和技巧

获得人生和商业上的成功

(美) 戴尔·卡耐基 著

李志敏 编译

语言的突破

卡耐基口才课堂



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

The
Quick
and
Easy Way
to
Effective
Speaking

(美) 戴尔·卡耐基 著
李志敏 编译

语言的突破

卡耐基口才课堂

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

MAH72/11

良好的口才、融洽的人际关系、积极的心态是人们取得事业成功与生活幸福的重要因素。一个人具有优秀的演讲口才,能引人注意而出类拔萃,是他成名、成功的快捷方式。本书根据卡耐基演讲课堂培训资料整理而成,详细地介绍了克服恐惧、建立自信的方法,阐述了演讲口才方面的方法和技巧等内容。本书适合渴望具有良好口才的人们阅读。

图书在版编目(CIP)数据

语言的突破:卡耐基口才课堂/(美)卡耐基(Carnegie,D.)著;李志敏编译.
—北京:机械工业出版社,2004.1

ISBN 7-111-13792-2

I. 语… II. ①卡… ②李… III. 人间交往-语言艺术
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 126364 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:常淑茶 责任编辑:贾秋萍 版式设计:耿文国
责任校对:王再华 封面设计:沈秋红 责任印制:施 红

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

1000mm×1400mm B5·5.875 印张·120 千字

0 001—8 000 册

定价:19.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
本社购书热线电话(010)68993821、88379646
封面无防伪标均为盗版



译者序

在 20 世纪，卡耐基演讲口才艺术曾风靡世界，掀起了一股经久不衰的卡耐基口才热，在全世界 50 多个国家的近 2000 所培训机构已经使千百万人获益。在参加训练的人们中，有著名作家、政治家、商界大亨、学者、大学生、职员，甚至还有几位国家元首，可见其影响之巨。

良好的口才、融洽的人际关系、积极的心态是人们取得事业成功与生活幸福的重要因素。一个人有演讲口才才能引人注意而鹤立鸡群，是他成名、成功的快捷方式。说话受人欢迎的人，能获得意想不到的效果，那是出乎于他真正所有的才学之外的。



卡耐基指出，任何一个人，如果有充分的自信，而心中又孕育着一股热切的意念，就都能在大众面前作动听的演讲。他说，培养自信的方法，那就是做你所怕做的事，并去争取获得一次成功经验的记录。要想取得语言的突破，最主要的一点就是克服恐惧。

本书根据卡耐基演讲课堂培训资料整理而成，详细地介绍了克服恐惧、建立自信的方法，阐述了演讲口才方面的方法和技巧等内容。正如《纽约时报》对卡耐基著作的评价那样：“在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久地深入人心，也惟有卡耐基的书，才能在他辞世半世纪后，还能占据我们的排行榜。”时至今日，《语言的突破》对于渴望具有良好口才的人们来说，仍是一本难得的好书。



译者序



01 恐惧是演讲的最大障碍 / 1

想获得自信、勇气和面对公众发表演讲时冷静而清晰思考的能力，并不像大多数人所想像的那么困难。



02 成功的关键是决心 / 7

无论任何人，如果他希望迎接语言的挑战，使自己能言简意赅地讲话，就必须具备坚强的决心。



03 做好充分的准备 / 11

准备演讲的恰当方法，就是留意生活中那些有意义的、曾对你的人生有过指导的经验，然后把从经验中获得的思想、感悟等进行汇集整理。



04 让听众产生共鸣 / 23

惟有演讲者把自己的演讲与听众发生联系后，演讲才算是成功的。



05 确定演讲的具体内容 / 27

准备就是回忆、选择思考最吸引你注意力的事物，然后加以修饰，使它们成为一个统一的整体，这个整体就是你思想的精华。



06 演讲的四大技巧 / 35

只要在演讲稿中使用具体的名字或个人的代称，讲稿就已经具备了人情味这种可贵的要素了。你就不用担心，没有人会不感兴趣了。



07 给听众同样的感受 / 51

听众的反应如何，决定着演讲的成败。当演讲者把听众当作自己的朋友，谦逊地包容了他们，那么就已掌握了打开听众心扉的钥匙。



08 即席演讲的两种锻炼方法 / 65

在毫无思想准备的情况下，当被邀请发言时，你所希望的就是自己能对某一个属于你的领域内的题目发表一些观点。



09 个性、环境、肢体语言 / 73

个性是由遗传和环境决定的，一旦形成就难以改变。我们可以把它强化，让它更有力量，也更有吸引力。



10 演讲中最重要的三件事 / 85

在一场演讲中，有三件最重要的事情：谁在发表演讲，他如何进行这场演讲，以及他说了些什么。在这三件事中，说什么绝对不比怎么说重要。



11 注意语言的表达习惯 / 101

伟大的艺术作品的教导，会以良好的性格和不妥协的态度，自然地出现在我们面前，而不是像我们那样，在大多数的时间都将自己内心深处的声音置于一旁。



12 演讲前的 12 项规划 / 117

理智的人，是会在没有规划的前提下，就建造房屋的。演讲也是如此，演讲者在对自己的目的是什么还没有概念的情况下，是绝不能开口演讲的。



13 牢记自己的目标 / 159

集中全部注意力，时刻不忘自信与侃侃而谈的能力，对一个人非常重要。



14 演讲时要表现得信心十足 / 165

让自己感觉自己勇敢起来，而且表现得好像真的很勇敢，运用意志达到这个目标，勇气就很可能取代恐惧。



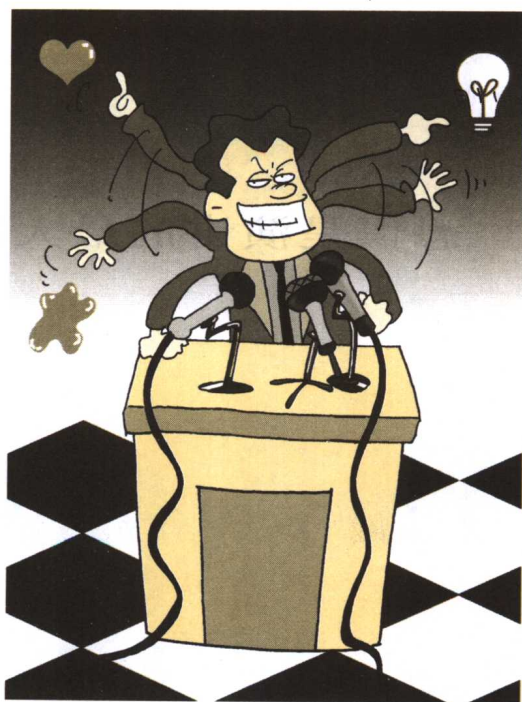
15 给演讲赋予丰富的生命力 / 171

演讲者几乎都怀疑选择的题目是否会引起听众的兴趣。让听众对所演讲题目感兴趣的办法是：点燃自己对题目的狂热之情。



01

恐惧是演讲的最大障碍





大师箴言

无论是否处于被囚禁的状态，
没有哪个人是天生的大众演讲家。
想获得自信、勇气和面对公众发表
演讲时冷静而清晰思考的能力，并
不像大多数人所想像的那么困难
——甚至可能不到其想像的十分之
一的困难。

在人类社会，没有天生的大众演讲家。以前，演讲是一门精湛的艺术，所以要求演讲者必须掌握修辞法和演讲技巧。现在的演讲，其实就是一种扩大了交谈。它既不要求你用如雷贯耳的声音，也不要求你必须掌握特殊的演讲方式。人们只是希望听到一些坦诚的话。

当众演讲不是一门封闭的艺术，因此你根本不用掌握修辞法和经过多年训练去美化声音。卡耐基先生从几十年的教学经验中得出这样一个结论：当众演讲很容易，你只要掌握一些简单而重要的原则就行了。

卡耐基先生从 1912 年起，在纽约市的一个青年基督协会开始从事教育工作。刚开始时，他也一样无知。那时人们所用的教学方法，就是他在大学中，教授们教他的方法。但很快卡耐基就发现用这种方法教那些商界人士，根本就行不通。即使



用当时一些演讲名家，如韦伯斯特·伯克彼德、奥卡纳尔等人的一些方法，也不行。因为这些学生是一些商界人士，他们需要的只是有足够的勇气在商务会议上站起来，清晰连贯地表达自己的思想。所以在万般无奈之下，卡耐基只有抛开所有的教科书，用一些简单的概念，让那些学生们埋头练习，终于取得了一定的效果。

在卡耐基先生所教的数千名学员中，有一位成功的企业家，他是费城人，叫哥尔特。他曾经有许多在公众面前说话的机会，但在潜意识中，他总是试图躲避与人正面交流。可现在他是大学的董事会主席，这个职务要求他必须经常地主持各种会议。哥尔特的年纪已经很大了，对能否学会演讲总是抱着怀疑的态度。

三年后，哥尔特已成功获得演讲的能力。他所负责的教区曾经邀请英国首相来费城公开演讲，而负责向听众介绍这位杰出政治家的人就是哥尔特自己。

三年的变化多大啊！哥尔特如此成功，是否有什么秘诀？不，没有，像哥尔特先生这样的成功事例还有很多很多……

几年前，一位家庭医生克狄斯大夫，前往佛罗里达州度假。度假地离著名的巨人棒球队的训练场地不远，克狄斯大夫是一位铁杆球迷。他经常去看他们练习，渐渐地他就和球员们成了好朋友。一天，他被邀请参加一次球队的宴会。吃饭前，宴会的主持人请他就棒球运动员的健康情况谈一谈自己的想法。



克狄斯是专门研究卫生保健的，他行医也已三十多年。对主持人提出的这个问题，他根本不用任何准备，就可以侃侃而谈。可是，在这种场合下，他还是第一次。当听到主持人提自己的名字，他的心跳就加速了，他简直不知所措。他努力想使自己镇静下来，可无济于事，他的心脏仿佛就要跳出胸膛。这时参加宴会的人都在鼓掌，全都注视着他。怎么办？再三思虑之后，他摇摇头，表示拒绝。但却引来了更热烈的掌声，听众也自发地呼喊起来。

克狄斯心里清楚，在这种极其沮丧的情绪支配下，自己一旦站起来演讲，肯定会失败，更有甚者可能连五六个完整的句子都讲不出来。他只好站起来，背对着朋友，默默地走了出去，心中充满了难堪和耻辱。

一回到布鲁克林，他马上就参加了卡耐基先生的培训班。他说他再也不愿陷入这种哑口无言的困境中了。

老师最喜欢像克狄斯这样的学生。因为他迫切希望提高自己的公众演讲能力。正是这种迫切性，使他毫无怨言地刻苦学习。一个月的训练结束后，他的紧张情绪就消失了。两个月后，他已成为班上的演讲名家，并开始接受邀请，到各地去演讲。

现在，克狄斯说他非常喜欢演讲时那种欣喜的感觉以及所获得的荣誉，更让他高兴的是，在演讲中结交到了更多的朋友。纽约市共和党竞选委员会的一名委员，在听过克狄斯大夫的演讲后，马上就邀请他到各地为共和党发表竞选演讲。如果



这位政治家知道一年前，克狄斯在那次宴会上的表现，不知做何感想？

思考：

你在毫无准备中被提议进行演讲时会有什么样的反应？



02

成功的关键是决心



