

# 柴静


的

## 沟通力

优雅知性，  
刚柔并济

李少聪  
著

The Communication  
Power of  
Chai Jing



她的心很热，像火柴一样蓬勃燃烧；她的眼很冷，像水流一样深邃宁静。她语言犀利，执着于对真相的探问；她情怀柔软，悲悯而且充满诚意。她的梦想只有四个字：我在现场。这就是一个“弱肩担道义”的女子——柴静！

——柴静荣获“首届中国职场女性榜样”奖颁奖词

媒体支持：   

 青岛出版社

# 柴靜

的

沟通力

李少聰  
著

---

The  
Communication  
Power of  
Chai Jing

---

青島出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

柴静的沟通力 / 李少聪著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1476-2

I. ①柴… II. ①李… III. ①口才学—通俗读物 ②女性—修养—通俗读物

IV. ① H019-49 ② B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 010390 号

- 书 名 柴静的沟通力  
著 者 李少聪  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026  
责任编辑 石相杰 E-mail: shixiangjie07@126.com  
校 对 邱丽英 岳玉庆  
装帧设计 乔 峰  
照 排 青岛新华出版照排有限公司  
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司  
出版日期 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷  
开 本 16 开(710mm × 1000mm)  
印 张 16.5  
字 数 260 千  
书 号 ISBN 978-7-5552-1476-2  
定 价 35.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

建议上架: 畅销·口才交际 / 女性修养

## 序言

在铁杆粉丝的眼里，柴静是女神；在文艺青年眼中，柴静就如当代林徽因；在新闻系学生眼里，柴静是人生偶像；而在采访对象眼里，柴静是电视新闻节目大牌主持人……

柴静，著名媒体人，前央视主持人，记者，1976年出生于山西。19岁毕业于湖南长沙铁道学院（现中南大学），同年主持湖南文艺广播电台《夜色温柔》节目；1998年辞职，到北京广播学院（现中国传媒大学）进修电视编辑专业；2001年担任央视《东方时空·时空连线》主持人；2003年4月，成为央视《新闻调查》出镜记者，零距离报道“非典”。

提到柴静，不少人最先想起的可能是那句——“火柴的柴，安静的静”，继而又会想到央视的名牌栏目《东方时空·时空连线》。然而让观众印象最深刻的可能是她本人在《北京：“非典”阻击战》等专题节目中，无所畏惧，坚持为观众跟进播报“非典”实况的情景。镜头之下的柴静总是一副淡定从容的样子，声音柔和，矜持而又冷静。有时候话可能并不是很多，亦不善于用身体语言表

达,但是从她口中说出的话,却总是犀利而不失温情。

她总能用最精简、真实的声音将新闻语言贴近于事实,以最淳朴自然的播报方式缓缓进入每一个听众的心。她喜好素妆出镜,喜欢短发,喜欢系围巾,邻家女孩的清秀模样时常让被采访者心生好感,而其优雅知性的谈吐也尽显大女人成熟的一面。

或许在人才济济的主持界,拥有与柴静同等口才的女主播有很多,比柴静漂亮的主持人也有不少,但是真正能够如她一样,将心贴近于新闻当中的“人”,恰如其分地控制谈话内容和节奏,准确而又简洁地表达自己的想法,带动受访者作真诚的交流,从而快速抵近事实真相的主持人却很少。似乎在每一次与受访者的对话中,柴静总能找到“动情点”引人共鸣,有时即便面对一些难以直接表述的观点,她也总能以一种恰到好处的方式掌握谈话的火候。

人们喜欢柴静,不仅是因为这个瘦弱的山西姑娘优雅、淡然、沉静,拥有良好的现场控制力,更重要的是因为她在节目中的每一次对话、每一番真切而又犀利的演说,常常打动人心。柴静刚到央视主持《东方时空·时空连线》时,在没有名校的学历背景、不是新闻专业出身的情况下,度过了一段痛苦的适应期。柴静说自己从“蹲马步”开始学基本功,流汗流血,风吹日晒。她曾经采用最笨

拙的办法,像蚂蚁一点一点地搬运食物一样,竭尽全力地去学习。自己做策划,观摩同行的节目,上机编节目,熬夜到凌晨三四点。

央视名主持白岩松曾经说过:“人们号称最幸福的岁月,其实往往是最痛苦的,只不过回忆起来非常美好。”而柴静在自己的书中也曾经提及过这句话,或多或少从侧面反映出她在适应期的苦痛和心酸。然而正是这段艰辛的磨炼,才让人们后来看到了一个更加专业、成熟、稳重的新闻播报人。

也因为如此,柴静有了自成一体的口才风格。在采访报道中面对强权与黑恶势力,她毫不退缩,刚柔并济,言语犀利而又果断,让对方在真相和事实面前哑口无言,无从狡辩;面对普通民众与弱势群体,她平易近人,真诚友善,让对方放下戒备的同时,能够将心声全盘托出,亲切愉快地交谈。

面对“华南虎事件”,面对学术造假,面对上海倒楼等新闻事件时,柴静总能以一名新闻记者的良知和正义,抽丝剥茧,深度剖析。当然,柴静亦有温情的时候。例如在汶川大地震发生后,她去现场,并没有做现场抢救的报道,也没有做救死扶伤的呼吁,而是把自己融入到群众中,在一个叫作“杨柳坪”的受灾村庄中,和灾民一起生活。在《杨柳坪的七日》访谈中,灾民说着家中的灾情,眼泪止不住地流下来。昏暗中,她捧着一截烛头,无话,但是所有的力量和言语都淌

在了脸颊。

柴静曾经说过：“通往人心的道路是最艰难的道路，一个记者可能要付出生命才能得到别人的信任，但是你又必须在这个职业当中恪尽职守。这是一件很不容易的事情。人类的心灵需要互相帮助，我要做的就是把它呈现出来让大家看到。”

本书向读者展示了柴静在新闻采访中高超而富有技巧的说话、沟通之道，同时结合柴静新闻采访、播报的具体个案，从多方面、多角度与读者深入浅出地探讨锻炼口才的有效途径。希望可以借此帮助广大读者找准沟通之道，为自己创造更为宽广的人生舞台。

# 目录

## 第一章 | 说话通俗易懂最重要

说平常话,不卖弄学识和文采	/3
不知道就是不知道	/5
少讲大道理	/8
对每个人都表现出礼貌、尊重	/10
语言简洁明了,不绕弯子	/12
聊家常的方式,让对方放下顾虑	/14
放下架子,营造谈话气氛	/17



## 第二章 | 谈吐优雅, 尽展伊人风采

给人以哲理的启迪, 腹有诗书语自香	/23
用词优雅, 话语会更动人	/26
语带矜持, 尽展优雅女性美	/28
难以解释清楚时, 要学会巧妙应对	/31
不抬杠不争辩, 伶牙俐齿不代表好口才	/33
学会用委婉语	/35

## 第三章 | 提问背后的真谛

保持疑问而不是质疑	/41
提问越界就是冒犯	/43
旁敲侧击, 达到自己的目的	/46
让对方参与到话题中来	/49
问的问题越具体, 回答的人越省力	/52
不随意打断别人说话	/54
有勇气提出尖锐的问题	/56

## 第四章 | 人情味浓厚,亲和力尽显

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 用真诚叩开陌生人的心扉      | /61 |
| 学会尊重才能学会说话       | /63 |
| 有种动听叫微笑          | /66 |
| 暖心话最能打开心扉        | /68 |
| 友善,才能拥有人气        | /70 |
| 多一点滋润人心的人文关怀     | /73 |
| 把“我”的立场变成“我们”的立场 | /75 |
| 在晓之以理时莫忘动之以情     | /78 |

## 第五章 | 重视非语言沟通的感染力

- |                |     |
|----------------|-----|
| 语言跟不上,身体要及时补位  | /83 |
| 认真聆听就是给对方最好的关注 | /85 |
| 运用眼神架起沟通的桥梁    | /88 |
| 用手势强调重点        | /91 |
| 羞涩,最令人心动的表情    | /94 |
| 体态,展现女人的优雅气质   | /97 |

## 第六章 | 沟通的关键在于制造共鸣

避免冷场,要挑人熟悉的话题说	/103
找到“动情点”,引发共鸣	/105
看透脾性再说话,更容易攻其心	/108
站在对方的角度给予理解	/112
说对方关注的话题	/115
像插花一样恰到好处地插话	/116
说出的道理要让人听着舒服	/120
对方的心理是你说话的风向标	/123

## 第七章 | 恰到好处的分寸感

不要因为感性而缺少逻辑性	/129
把话说过头了就是过分	/131
说话的余地要靠自己留出来	/134
思路保持清晰,语言适当模糊	/137
忠告讲策略,不把意见强加于人	/140
委婉拒绝,把握说“不”的分寸	/143
必要的时候保持沉默	/146

## 第八章 | 犀利而不失温情

有时候不能怕得罪人	/151
话不多,全在点子上	/154
言语果断,绝不拖泥带水	/157
不因别人不高兴轻易改变自己	/159
有的放矢的批评和建议	/162
见解独到,表达才会独特	/166
刚柔并济,巧达目的	/168

## 第九章 | 会说软话,以柔克刚巧示弱

故意显示自身的缺点,拉近彼此的距离	/173
关键时刻要会说软话	/176
以礼貌的话语提出自己的请求	/179
柔性的赞赏更能激励人心	/181
想采访弱者,就要让弱者同情你	/184
适当表达同情和关怀	/187

## 第十章 | 用幽默寻找自我

- |                  |      |
|------------------|------|
| 幽默让尴尬不再尴尬        | /193 |
| 自嘲的魅力            | /195 |
| 妙用比喻,制造“笑果”      | /198 |
| 说话巧用典故,会有出其不意的效果 | /199 |
| 幽默的最高境界是无意的自然流露  | /202 |

## 第十一章 | 保持冷静和谨慎

- |                  |      |
|------------------|------|
| 说话要慢,思考要快        | /209 |
| 表达事实而非情绪         | /212 |
| 冷静应对别人的质疑和指责     | /213 |
| 没弄清是非曲直,不要草率地下结论 | /216 |
| 不轻易发表自己的看法       | /219 |
| 用最快的速度弥补话语上的失误   | /221 |

## 第十二章 | 低调内敛的沟通魅力

自信不是自大,低调的姿态更受人欢迎	/227
是主角也可以少说	/230
绝不逞口舌之快	/232
把人驳倒,其实是一件悲哀的事情	/235
接受他人的批评	/237
适当做出妥协	/240
对上不谄媚,对下不轻慢	/243







## 丨说平常话,不卖弄学识和文采丨

说话具有亲和力的人不会总是满口“官话”,而会用最平实的语言与人交流,哪怕自己的职位和社会地位比别人高很多。他们把自己的这种亲和力逐渐变成了影响力,赢得人们的喜爱和追随。

柴静说:“好的文字,是要用来听的。说到底,是不装。写文章用副词、连词是想吓唬人。告诉别人,我成年人了,你们要重视我,其实是虚弱。我也是花了好多年才学会平常说话。”

在柴静写的《看见》一书中,说话总是点到为止,她没有在书中推销自己的思想,也没有卖弄自己的文采,而是客观、精准地向人们展示事实。柴静在访谈的过程中,也并没有因为记者这个职业而忘记自己作为“人”的本性。

柴静说自己年轻的时候,在镜头对着自己时,总是觉得必须要夸张自己的行为来取悦谁,认为只有这样才算是完成任务。但是后来柴静逐渐意识到,对于一个新闻人来说,在镜头前做到真实、不装才是最重要的。

在一个谈话节目中,如果主持人仅仅是照着预先定好的问题,一个接着一个地提问,而嘉宾一板一眼地回答。整个“谈话”过程就像是一台僵硬运行的机器,没有丝毫的生动可言。这样的谈话节目也就没有任何的吸引力。既然是聊天,那么彼此之间就不应该有距离感,也不应该有地位身份的差别。主持人、嘉宾和观众都应该是平等的。

有些人为了给他人一个好的印象,便让自己的话语里堆满华丽辞藻,乱用