

外表绝对不是人生的决胜点，但说话是！

不要再做
被别人贴上
“不会说话”
标签的人

郑匡宇
著

别让 不会说话 宰了你

不好意思开口搭
讪，注定天天都
是光棍节

不敢在大庭
广众之下发言，
注定推销不了
自己

不会迅速地临
场反应，注定
样样工作事倍
功半

不能及时
地抓住说
话重点，
注定天天

成功的三大必备因素：会说话、会做事、会做人
全球华人圈最知名的说话达人——搭讪教主现身说法
14招教你步步进阶，成为说话高手
逐步掌握击中人心的说话术



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

别让 不会说话 害了你

郑匡宇

／ 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

别让不会说话害了你 / 郑匡宇著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2014 (2014.5重印)

ISBN 978-7-5399-7156-8

I. ①别… II. ①郑… III. ①演讲-语言艺术 IV.
①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第055486号

书 名 别让不会说话害了你

著 者 郑匡宇

责任编辑 郝 鹏 孙金荣

策划编辑 一 航

特约编辑 赵 娅

文字校对 陈晓丹

封面设计 主语设计

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

开 本 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 16.5

字 数 107千字

版 次 2014年4月第1版 2014年5月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-7156-8

定 价 39.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

PREFACE ◦ 序言

会说话才是人生的决胜点!

我是一个靠说话为生的人，一个星期除了三天在韩国弘益大学教书以外，剩下的时间，通过写作出版和毛遂自荐，还在各大企业及学校团体演讲，并且受邀上电视广播担任嘉宾，更标榜自己是亚洲唯一能同时讲中英日韩四国语言的记者会主持人。在这些场合里，除了已经准备好的内容以外，常会发生许多突发事件，让我不得不就内容做些更改，以期能继续抓住观众的注意力，或者通过临场的反应，结合当下的问题与及时的幽默，化危机为转机，使可能的尴尬变成精彩场面的催化剂。

有人说，这种能力，都是与生俱来，并非由后天的努力所训练。我对这样的看法抱持否定的态度。因为，我非常确信，自己从小就

别让 不会说话 害了你

002

不是一个能说善道的人，也没有像现在这样极佳的临场反应，所有的一切，都是经由后天刻意的努力和训练培养而成的。

除了从大学时代开始主动参加中英文演讲比赛外，我在任何一个上课的场合，都把握机会，在课程教授结束后，想办法挤出一个问题，训练自己在大庭广众之下说话的勇气，以及三十秒内就能抓住重点，说出一口好话的能力。进入社会以后，我很快地借由毛遂自荐，成为专业的讲者，并在每一次演讲结束之后，回想演讲时的表现，搭配现场的录影影像，看看有没有可以改进的地方，例如过于冗长无趣的论述，不够清楚的表达，以及“呃呃啊啊”之类没有必要的赘词和发语词，都在一次又一次的调整下消失无踪。

因为常受邀上电视和广播分享所学与心得，我还会大量观看电视上的综艺节目和名人专访，观察那些主持人与特别来宾是怎样“铺梗”回应，制造意想不到的笑点，让观众留下深刻的印象，然后想着如何转化那样幽默的逻辑和方法，变为自己下次上节目或演讲时的笑点高潮。相信我，这些能力都是可以通过刻意的训练，并借由科学的方法培养出来的。如果我这样一个普通家庭出身、从小资源

不多的孩子，都可以做到，那么现在拥有海量网络资源、享受更加普及的社会教育，特别是拿起这本书来阅读的你，一定也能做到。

由于时常往返于大陆和台湾，我对大陆演讲界也略有了解。我发现大陆的演讲者，尤其是一些重要人物，普遍都有照本宣科、低头念稿的习惯，这虽然能避免口误犯错，但因为缺乏与听众的互动及眼神接触，一场内容精彩的演讲，也可能造成底下“横尸遍野”，大家睡成一团，听众无法感同身受，重要的讯息无法有效传达的局面。再不然就是台上的讲者出口成章，旁征博引，整场听下来，讲者说了一堆优美的词句，仔细分析起来却根本没一句重点，搞不清楚他们真正的论点到底为何，对于议题的态度到底是支持还是反对。当然，使用这种说话技巧的人，很可能目的就是在鱼目混珠，不让人知道他真正的想法，免得被人抓到把柄，或者被乱扣帽子。但长此以往，会让人失去精准表达的能力，等真的需要说出自己想法的场合到来时，突然语塞，无所适从，白白浪费了一次表现机会，甚至是能登高望远、更上一层楼的机会。

反观台湾媒体上一些十分活跃的人士，在这方面就做得“到位”

别让 不会说话 害了你

004

许多。听他们说话，虽然充斥着华丽的词藻和优美的语句，但往往能一针见血、博君一笑，庄重中不失幽默，欢笑之余又有发人深省之处，这都是我们应该学习的地方。

这本书的目的，旨在分析一个讲者之所以成为受人欢迎和尊敬讲者的原因，以及如何通过有效的训练，使自己也能像优秀讲者一样，学成一开口众人就无法不专注倾听，甚至哄堂大笑的表达能力。相信大家都认同，自信是一个人能够在事业上成功、在爱情上无往不利的基石，而一个人的自信，不是每天在家里催眠自己就能养成的。通过演讲、说话、表达，与人群产生互动，说出自己的意见，得到他人的肯定与回馈，是自信养成最快也最有效的方法。

在我们生活的周遭，特别是职场上，口才好、能够清楚表达自己想法、有条有理地传达意念的人，通常最能吸引大家的目光，他能做好最充分的沟通，往往也是最快升迁的一分子。再好的提案，若没有精彩生动的说明，便无法打动客户、顺利成交；再宏大的企业愿景，若没有充满热情与煽动力的演说，也无法让员工感同身受，向共同的目标迈进。如何训练自己的演说和表达能力，是每一位在

序言
会说话才是人生的决胜点!

005

职场奋斗的专业工作者都应该严肃面对的议题。

情场又何尝不是如此呢？许多人批评一些“猥琐男”，根本没有真才实学，就靠一张花言巧语的嘴，便轻易将众男人心目中的女神给“骗到手”。但，与其在那里愤怒批评，何不让自己也成为总能“说一口好话”、舌灿莲花的人，使自己既具备实力，又能在言语上讨对方欢心，带给她真正的幸福呢？不管你愿不愿意，心里对口才好这件事是羡慕还是不屑，大环境都逼着你训练自己的口才，提高自我表达的能力。而这表达力水平的高低，往往也直接影响到你所得的高低，和情感世界里的魅力指数！

从自封搭讪教主和新世代激励达人至今，我已经出版了17本关于自我激励、情绪管理、语言学习和两性关系的著作，在台湾地区的各大学府，以及前500强企业，做过数百场演讲，并且将触角伸向祖国大陆、日本、韩国以及泰国，是国内首屈一指的演讲家与演讲沟通技巧培训家。我的课程在业界收费最高、最震撼人心且最具效果。阅读本书并且实际操作的朋友，将能在最短的时间内，把一位身经百战的演讲大师的精华，最完整也最有效地吸收。

别让 不会说话 害了你

006

除了演讲和表达的技巧外，我还将分享如何在不同场合及单位毛遂自荐，进而上台演讲成为收费讲师的方法！想想这是件多棒的事啊！自己说话别人还得付钱听，这想必是许多人的梦想。要达成这一步，其实不需要多么伟大的成就，只要知道如何开始和包装自己的方法即可。书中分享的步骤，绝对是每个人都能一步一步参照学习的方法，而且往往都能立竿见影。就算你的目的不是成为专业的讲师，照着书本里提供的方法，你也可以成为在任何场合一开口就让众人刮目相看的人物，之后赢得事业上的机会或得到心仪女性的青睐，都将易如反掌。

最难能可贵的是，我将为每一位买书的读者提供一项史无前例的优惠。那就是，看完书并且开始自我演讲训练后，你可以把自己练习的实况录下来，放在视频网站上，或者直接以附件的形式发邮件给我，我将在最短的时间内看完影像并回复你，提供专业又深入的意见，指导你更上一层楼。一本人民币二三十元的书，却能为给你带来终生受益的学习效果，这绝对是人生中不可错过的好事。

读者们或许会认为，有作者愿意这样付出，与读者做如此绵密

序言
会说话才是人生的决胜点！

007

深入的交流，简直就是一件不可思议的事。但在我看来，这样的互动正是为了体现本书中一以贯之的精神：想成功，永远没有捷径！任何所谓的专家和达人，都是经过几千次几万次的训练，才渐臻化境。只要你付出了努力，身为指导者和终身 coach（教练）的匡宇，就有义务陪伴你一起成长。古人说教学相长，那真是千锤百炼后的智慧，我在观看读者寄来的影片的过程中，一定也能找出对自己有帮助的演说技巧，看到自己有时也会犯的 error，并且归纳整理出更好的演讲训练教材，对我来说这都是最宝贵的资产，这是一种极度积极的正向循环。

如果你害怕自己的努力没人看见，那么请放心，无论我身在何处，都会是你最坚强的盟友，都会陪着你一起成长。You are not alone！（你不是一个人！）我们共同的努力，一定会有人看见，但在别人看见之前，我们先要有持之以恒、毫不懈怠的努力。作家九把刀等了十年，才靠着《那些年，我们一起追的女孩》改拍成电影而扬名立万、众人皆知；导演魏德圣等了十五年，才因为《海角七号》的卖座大放异彩，也才有后续《赛德克·巴莱》受到国际认

别让
不会说话
害了你

008

可的大成功；更不要说拿到奥斯卡最佳导演的李安，曾经常年失业，最后才靠着渐入佳境的拍片成就，以及《少年Pi的奇幻漂流》这部精彩又深富人生哲学意涵的好片，勇夺小金人，名震全球。于是我们知道，大部分的超级成功，都需要时间与努力来累积。令人兴奋的是，本书中介绍的都是经过验证的高效率提升法，我保证照着书中所讲去磨练演讲技巧，你不必自己闯破头却依然在原地打转，而能用最有效率的方法来精进自己，不出半年就能达到突飞猛进，使人刮目相看的结果。别忘了你才是自己成功的最佳保证！

我等着看你寄给我的练习影片。共勉之！

别让 不会说话 害了你

目录 CONTENTS

- 序言 会说话才是人生的决胜点! / 001
P R E F A C E
- 第一章 战胜恐惧法
CHAPTER 1 无所畏惧是说话、做事、做人的基本条件 / 001
- 第二章 洞悉心理法
CHAPTER 2 追寻“见人说人话，见鬼说鬼话”的至高境界 / 017
- 第三章 转换心锚法
CHAPTER 3 一说话就像打了鸡血，打动别人前先打动自己 / 039
- 第四章 云联想法
CHAPTER 4 自信挥洒，做谈话的主导者 / 055
- 第五章 勤能补拙法
CHAPTER 5 聪明又先飞的鸟才是好鸟 / 075
- 第六章 知识吸星大法
CHAPTER 6 多听多看多想，一张嘴就是切中要害的话 / 093

◦ **第七章 厚脸皮制胜法**

CHAPTER 7

心态好和死不要脸是掌控世界的两大法宝 / 121

◦ **第八章 能屈能伸法**

CHAPTER 8

能认识到不足，说明上升空间极大 / 135

◦ **第九章 高级搞笑法**

CHAPTER 9

真的猛士敢于嘲笑自己 / 149

◦ **第十章 身体万能法**

CHAPTER 10

注重姿势，让形式大于内容 / 159

◦ **第十一章 呼吸韵律法**

CHAPTER 11

没有天生好嗓，正确的说话方式助你先声夺人 / 169

◦ **第十二章 面面俱到法**

CHAPTER 12

没有机会说，创造机会也要说 / 179

◦ **第十三章 地狱式口才训练法**

CHAPTER 13

先让自己掉入地狱，才能一步一步迈入最后的天堂！ / 193

◦ **第十四章 你就是那个最会说话的人**

CHAPTER 14

成为推荐自己、营销自己的高手 / 201

◦ **结 语 / 218**

F I N I S H

◦ **附 录 向当代的超级演讲家们致敬 / 222**

A P P E N D I X

别让 不会说话 害了你

第一章
CHAPTER 1

。

战胜恐惧法

无所畏惧是说话、做事、做人的基本条件

· 小锦囊 ·

上台前和说话时的恐惧，根本不是恐惧，而是兴奋！
我很兴奋能把自己知道的东西和大家分享，也很兴奋透过
这次的分享，表达能力能得到前所未有的提高，把这次发
表做好，就是一个全新的开始，我会越来越棒！

对大部分的人来说，没有办法上台演讲，做出和他平时在台下跟朋友同事聊天打屁^[1]时妙语连珠、字字精辟表现的原因，是他害怕！他的害怕，缘于担心自己的准备不够、害怕所有人盯着他看的眼光、心想自己会不会说到一半忘词、烦恼别人识破他只是一个虚张声势的绣花枕头……不一而足的原因。但实际上，只要诚实地面对自己，透过自我对话、自问自答，以及拉高视野重新审视一切的方式，就能面对恐惧的根源，针对既有的恐惧对症下药，使害怕的感觉烟消云散。

为数不少的人对上台演讲产生恐惧，大多跟儿时的经验与记忆有关。你可能运气不好，没有遇到愿意对你付出耐心、关爱与支持

[1]打屁：东南沿海地区方言，意思跟普通话里的聊天相同。

别让
不会说话
害了你

004

的父母或老师，在某次你兴高采烈发表自己意见的时候，他们用类似“你叽里呱啦说些什么鬼东西啊！咬字清楚点，不然谁听得懂你在说啥！”或“小孩子懂什么，不懂不要装懂！”，又或者“大人讲话，小孩插什么嘴！”打断你，说这些话时还搭配怒目而视，吓得你赶紧闭嘴，心里还直打哆嗦，心想以后还是少说少错、不说不错。类似这样的被斥责与恐吓的经历，都会在孩子的心中烙下阴影，你为了避免下次再被大人骂，就干脆不要在公开场合发表意见，免得出错。但这样一来，也同时失去了自我表达的机会。少了自我表达，一个人的自信很难建立。

如果这正是你上台恐惧的根源，那么请从这一刻开始告诉自己：我的父母师长当时做错了，我要原谅他们！他们当时错误的教育方式虽然对我造成了一些伤害，但是不能再继续成为我前进道路上的阻力！

的确，不是每位父母师长都是完美的父母师长，都有正确的态