

“

句句切中要点，提升说服力。
全方位沟通，无往而不利！

精准表达

一开口就能直抵人心的说话术
PITCH PERFECT

既能正式会谈，也能闲聊寒暄

脱稿演讲无障碍

连道歉都充满艺术的魅力



陈立之◎著

黑龙江教育出版社

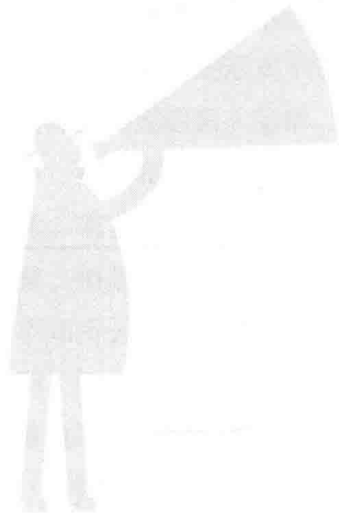
”

PITCH PERFECT

精准表达

一开口就能直抵人心的说话术

陈立之◎著



江苏教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

精准表达/陈立之著.—哈尔滨:黑龙江教育出版社,2017.2

(读美文库)

ISBN 978-7-5316-9133-4

I. ①精… II. ①陈… III. ①语言艺术—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第041212号

精准表达

Jingzhun Biaoda

陈立之 著

责任编辑 华 汉 常 畅
封面设计 久品轩
责任校对 张 楠
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 固安县保利达印务有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 7
字 数 140千
版 次 2017年5月第1版
印 次 2017年8月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-9133-4 定 价 26.80元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书,请与我社发行中心联系。联系电话:0451-82533097 82534665

如有印装质量问题,影响阅读,请与我公司联系调换。联系电话:010-64926437

如发现盗版图书,请向我社举报。举报电话:0451-82533087

前 言

P r e f a c e

表达，是一件每天都在发生的事情。表达，是一门人人都需要掌握的交流工具。

表达，既简单又深奥。说它简单，是因为我们每天都在说话，都在有意无意地进行表达。说它深奥，是因为表达的内容林林总总，表达的形式千变万化，表达的对象各不相同，绝不仅仅是日常的说话那么简单，而是一种技巧，一种学问，一门艺术。

我们每天都在说话，都在表达，然而并不是人人都懂得表达。有的人明明内心有一套完整的看待事物、解决问题的方案，但是一经口语表达，就语无伦次，颠三倒四，词不达意，不知所云；有的人伶牙俐齿，巧舌如簧，嘴巴一张便如大河倾泻，滔滔不止，然而却是雷声大、雨点小，表达效果甚微，听者也不以为然，甚至心生反感。

究其原因，是表达不得其法，不得要领，也就是未能掌握精准表达的法门。只有以精准的方式、用精准的语言、向精准的对象表达，才是有效的表达，才是成功的表达。

在当今这个高速发展的信息时代，随着传播手段的日益现代化，社会竞争日趋激烈，人与人之间关系和交往的密切，在社会生活的各个领域，表达能力的大小越来越起着举足轻重的作用。交际、恋爱、谋职、合作、讨论、说服、请示汇报、推销、管理、演讲、谈判、辩论，都毫不例外地依赖于口语表达。衡量一个人是否有能力，这种能力能否表现出来，在很大

程度上是看他的表达能力。表达能力成了一个人能否尽快脱颖而出、出人头地的关键所在。

有位名叫亚诺·本奈的小说家曾说：“日常生活中大部分的摩擦冲突都起因于恼人的声音、语调以及不良的谈吐习惯。”细察生活于身边的人就会发现，谈吐的缺陷、表达的失误可能导致个人事业的挫折、职业的不顺，可能导致夫妻的情感不和乃至人际关系的紧张恶化。要想改变这种不如意的局面，就要注重提高自己的谈吐水平和表达能力，锤炼语言，斟酌措辞，力求字字珠玑，句句精当，将每句话都表达得精准到位，精妙传神。

精准的表达让你大受欢迎，蹩脚的表达让你处处碰壁。有的人口吐莲花，有的人期期艾艾；有的人谈吐隽永，有的人言语干瘪；有的人唇枪舌剑，有的人吞吞吐吐……口才和表达能力有大小之分，人生自然也是天壤之别。

精准的表达显示一个人学识的广博、语言的隽永、举止的优雅和应变的灵活，它往往是一个人综合素质的体现。拥有精准高超的表达技能是每个人渴望的目标。本书将告诉你如何掌握这些技巧，让你一步步实现目标，从此冷静自信地站在所有人面前，流利自如、随心所欲地表达自己的思想，在生活与工作的舞台上优雅地左右逢源，在社交场、情场、职场、商场等人生各种场合挥洒口才，展现风采，大显身手。

精准的表达，精彩的人生。掌握精准表达的诀窍，跨出改变命运的关键一步！

Part1 流利表达，一开口就打动人心

- 字正腔圆地表达 / 003
- 抑扬顿挫地表达 / 006
- 语调舒缓地表达 / 008
- 节奏明快地表达 / 010
- 语气精当地表达 / 012
- 流畅自如地表达 / 013
- 说话如弹琴，表达似流水 / 015
- 信心是表达的“维他命” / 017
- 扫清表达的语言障碍 / 018
- 纠正表达的发音缺陷 / 020
- 精准表达：吐字清晰发音准 / 022

Part2 精练表达，三言两语说到点子上

- 不做唠叨的“啰嗦先生” / 027
- 消除语言中的累赘成分 / 029
- 简短、简洁、简练地表达 / 031

简明扼要，三分钟表明意思 / 032

清水出芙蓉，天然去雕饰 / 034

明白晓畅，通俗易懂 / 036

语言朴素不等于表达贫乏 / 037

大道理用大白话来表达 / 039

言简意赅，一针见血 / 041

精准表达：简洁明快四准则 / 043

Part3 精彩表达，妙语连珠字字千金

话语出彩，表达精彩 / 047

审慎措辞，句句出彩 / 049

说话有力量，表达有力度 / 051

腹有诗书气自华 / 053

积之愈深，言之愈佳 / 055

奇妙比喻，新奇表达 / 057

小技巧让表达“飞”起来 / 059

丰富见识，增强表达 / 061

读书破万卷，表达如有神 / 063

精准表达：克服交谈小毛病 / 065

Part4 精妙表达，把话说到对方心窝里

用提问来“投石问路” / 071

搭起双方沟通的桥梁 / 073

摸清对方底牌再表达 / 074

- 以话题作为交谈的切入点 / 076
- 多侃点“闲谈”资料 / 078
- 消除戒意，乘隙而入 / 081
- 投其所好，说中心坎 / 083
- 站在对方的角度表达 / 085
- 把话说到对方心窝里 / 087
- 揣摩心思，拨动心弦 / 088
- 察言观色，寻找交谈共同点 / 090
- 精准表达：巧言妙语动人心 / 093

Part5 缜密表达，逻辑严谨无懈可击

- 都是含糊其辞惹的祸 / 097
- 环环相扣，表达无懈可击 / 098
- 没有调查就没有发言权 / 100
- 用理由敲开说服的大门 / 102
- 事实胜于雄辩阔论 / 105
- 实物表达，无声胜有声 / 107
- 晓之以理，动之以情 / 109
- 数字表达，事半功倍 / 111
- 谨慎周密，把话说得天衣无缝 / 113
- 精准表达：增强说服五技巧 / 114

Part6 重点表达，一语中的句句靠谱

- 颠三倒四是表达的大忌 / 121

- 摒弃漫无边际的谈话陋习 / 122
- 明确因何沟通、因何表达 / 124
- 带着目的来沟通 / 125
- 围绕中心来表达 / 127
- 说话表达要言之有物 / 129
- 对症下药，问题迎刃而解 / 131
- 攻其要点，击中“要害” / 133
- 精准表达：紧扣要点细陈述 / 135

Part7 优雅表达，为谈吐穿起美丽的外衣

- 优雅的谈吐讨人喜欢 / 139
- 温和表达的迷人魅力 / 141
- 曲径通幽，含蓄婉转把话说 / 142
- 婉言劝导是说服的上上策 / 145
- 赞许比批评更有力量 / 146
- 找准被赞美者的“穴位” / 149
- 优雅拒绝，说“不”有窍门 / 151
- 为你的回绝加上“垫子” / 153
- 彬彬有礼，不卑不亢 / 155
- 用身体语言为表达加分 / 158
- 精准表达：玩转语言“障眼法” / 161

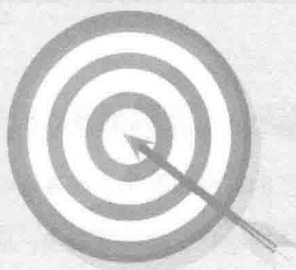
Part8 因人表达，向对的人表白对的话

- 因人表达，不拘一格 / 165

- 边看边说，边说边看 / 166
- 性格不同，表达有别 / 168
- 晚辈向长辈表达——体贴尊重 / 169
- 长辈向晚辈表达——语重心长 / 171
- 异性之间表达——亦庄亦谐 / 173
- 恋人之间表达——心有灵犀 / 178
- 领导向员工表达——寓刚于柔 / 180
- 员工向领导表达——谦逊请教 / 182
- 同事之间表达——疏通感情 / 184
- 跟任何人都聊得来 / 185
- 精准表达：分清对象好沟通 / 187

Part9 恰当表达，每一句都说得恰到好处

- 说话表达要恰到好处 / 195
- 把握好表达的分寸 / 196
- 表达感情要适可而止 / 198
- 奉承也要有个度 / 199
- 逢人只说三分话 / 201
- 口有遮拦，表达细掂量 / 203
- 恰当表达，不再话不投机 / 204
- 说话表达要多留余地 / 206
- 不触犯对方的“逆鳞” / 207
- 避开交谈中的“雷区” / 210
- 精准表达：话到嘴边留半句 / 212



Part1

流利表达，一开口就打动人心

嗓音是身体的音乐，语调是灵魂的音乐。要想在说话交谈中清晰准确地表达自己的观点和思想，就要留心自己说话的声音，使你的话如同音乐一般动听，应快时要快，应高昂时要高昂，应慢时要慢，应低沉时要低沉。字正腔圆，清脆悦耳，抑扬顿挫，是打动听众的首要秘诀。

字正腔圆地表达

我们讲话表达要让人能够接受，首先要做到发音清楚，吐字清晰。

你和对方的谈话已经开始，那么在言语表达、思想交流中，最好分出一部分精神来，留心你的声音。“我的声音是不是太低了？”说话的目的在于使人全部明了，如果声音太低，别人听不清楚，听不懂，就是白费口舌。

再问一句：“我说话的声音是不是太响了？”试想在宁静的黄昏，树下谈心，或在温暖的炉边，围炉叙旧，高声谈话是如何煞风景啊！在客厅里，过高的声音会使主人嫌恶；在公共地方，更会令你的同伴感到难堪。你说话时要记着，对方并不是聋子。

在生活中，我们都喜欢听那些饱满圆润、悦耳动听的声音，干瘪沙哑的声音往往让人生厌。所以锻炼出一副好嗓子，练就一腔悦耳动听的声音，是高超的表达水平的必备条件。

练声的第一步，练气。

俗话说练声先练气，气息是人体发声的动力，就像汽车上

的发动机一样，它是发声的基础。气息的大小对发声有着直接的关系。气不足，声音无力；用力过猛，又有损声带。所以我们练声，首先要学会用气。

吸气：吸气要深，小腹收缩，整个胸部要撑开，尽量把更多的气吸进去。可以体会一下你闻到一股香味时的吸气法。注意吸气时不要提肩。

呼气：呼气时要慢慢地进行。要让气慢慢地呼出。因为我们在演讲、朗诵、论辩时，有时需要较长的气息，那么只有呼气慢而长，才能达到这个目的。呼气时可以把两齿基本合上。留一条小缝让气息慢慢地通过。

学习了吸气与呼气的的基本方法后，你可以每天到室外、到公园去做这种练习，做深呼吸，天长日久定会见效。

练声的第二步，发声。

人类语言的声源是在声带上，我们的声音是通过气流振动声带而发出来的。

准备工作：先放松声带，用一些轻缓的气流振动它，让声带有点准备，发一些轻慢的声音，千万不要张口就大喊大叫，那只能对声带起破坏作用。这像我们在做激烈运动之前，要做些准备动作一样，否则容易使肌肉拉伤。

声带活动开了，我们还要在口腔上做一些准备活动。我们知道口腔是人体一个重要的共鸣器，声音的洪亮、圆润与否和口腔有着直接的联系，所以不要小看了口腔的作用。

口腔活动可以按以下方法进行：

进行张闭口的练习，活动嚼肌，也就是面皮。这样等到练声时嚼肌运动起来就轻松自如了。

挺软腭。这个方法可以用学鸭子叫“嘎嘎”声来体会。

人体还有一个重要的共鸣器，就是鼻腔。有人在发音时，只会在喉咙上使劲，根本就没用上胸腔、鼻腔这两个共鸣器，所以声音单薄，音色较差。练习用鼻腔的共鸣方法是，学习牛叫。但在平日说话时，如果只用鼻腔共鸣，那么也可能造成音量太重的结果。

我们还要注意，练声时，千万不要在早晨刚睡醒时就到室外去练习，那样会使声带受到损害。特别是室外与室内温差较大时，更不要一出门张口就喊，那样，冷空气进入口腔后，会刺激声带。

练声的第三步：吐字

吐字似乎离发声远了些，其实二者是息息相关的。只有发音准确无误，清晰、圆润，吐字才能“字正腔圆”。

我们在小学时学习过拼音，知道每个字都是由一个音节组成的，而一个音节我们可以把它分成字头、字腹、字尾三部分，这三部分从语音结构来分，大体上字头就是我们说的声母，字腹就是我们说的韵母，字尾就是韵尾。

吐字发声时一定要咬住字头。有一句话叫“咬字千斤重，听者自动容”说的就是这个意思。所以我们在发音时，一定要紧紧咬住字头，这时嘴唇一定要有力，把发音的力量放在字头上，利用字头带响字腹与字尾。

字腹的发音一定要饱满、充实，口形要正确。发出的声音应该是“立着的”，而不是“横着的”；应该是“圆的”，而不是“扁的”。但是，如果处理得不好，就容易使发出的声音扁、塌、不圆润。

字尾，主要是归音。归音一定要到家，要完整，也就是不要念“半截子”字，要把音发完整。当然字尾也要能收住，不能把音拖得过长。

如果你能按照以上的练习要求去做，那么你的吐字一定圆润、饱满，你的声音也就会变得悦耳动听了。

抑扬顿挫地表达

我们在说话表达中，只要重视并运用语调的抑扬顿挫的变化，即使是抽象枯燥的内容也能表达得娓娓动听，牢牢吸引住听众；如果不善于运用语调变化，即使是生动有趣的内容，也会表达得单调平淡，使听众昏昏欲睡。这就要求我们必须掌握驾驭语调的技能技巧，以便能淋漓尽致地表达思想感情，增强说话效果。

1. 停顿与连接

说话中的停顿与连接是为表达语句的意义和层次、思想和情感服务的，并不完全受标点符号的制约。没有标点符号的地方，有时也需要停顿；有标点符号的地方，有时则要连接。这

一点应该牢记，但也不能生搬硬套。

停顿与连接在说话中起着重要的表情达意的作用，主要意义在于以下六点：

- (1) 保证语意清晰明确，不使听者产生误会；
- (2) 强调重点，加深印象；
- (3) 并列分合，使内容完整；
- (4) 造成转折呼应；
- (5) 体现思考判断，给听众的领悟提供依据和时间；
- (6) 营造意境，令人回味想象。

2. 重音

重音可分为语法重音和强调重音。语法重音是显示语句语法结构的，位置比较固定，有一定的规律。强调重音可分为逻辑重音和感情重音。感情重音强调某种特殊的感情，如表露喜怒好恶等所使用的重音。逻辑重音是能突出语句目的、体现逻辑关系、点染感情色彩的关键词句，其具体表现较为复杂，应根据内容予以区分并把握。重音需在非重音的环境中存在并采取适当的方法加以突出，二者必须有机地衔接和过渡，做到和谐统一。

在表达时，重音一般是重读，但也可根据不同的言语环境选择相应的语音变化来突出重音，如压抑气息、用轻声或低声表达，用短促有力的声音表达，用拖长的声音表达等，都可以显示重音并实现言语目的。

在言语交锋中，有时可以利用重音技巧摆脱对方所设计的