

好口才好人生

黄瑞媚◎著

彭清一 颜永平 蔡顺华
著名演讲家——安想珍
文艺家——钟期
企业家

联袂推荐

中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



好口才好人生

黄瑞媚◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好口才好人生 / 黄瑞媚著. —北京: 中国财富出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5047-6310-5

I. ①好… II. ①黄… III. ①口才学—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277557 号

策划编辑 丰虹

责任编辑 姜莉君

责任印制 方朋远

责任校对 杨小静

责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电话 010-52227588 转 2048/2028 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 北京京都六环印刷厂

书号 ISBN 978-7-5047-6310-5/H·0148

开本 710mm×1000mm 1/16 版次 2017 年 1 月第 1 版

印张 14.25 印次 2017 年 1 月第 1 次印刷

字数 204 千字 定价 35.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

推荐序一

时代需要人才，人才需要口才

讲述中国故事，传播中国声音，提升全民综合素质，做有道德、有追求的中国人，是我们每一个中国人义不容辞的责任！

黄瑞媚就是一名有道德、追求、责任感和使命感的优秀培训老师。她从小就热爱演讲和语言艺术，因为老师的启蒙，让她对演讲如痴如醉，她是演讲爱好者、演讲传播者、演讲教学者、演讲受益者、演讲研究者……近十年了，黄瑞媚全身心地投入到了演讲与口才的理论学习、实践运用和培训教学中，经常参加全国的大型演讲口才活动与培训，成为一位既有丰富演讲经验与技巧，又有深厚人文传统的知名培训专家。

演讲与口才不仅仅是一门语言艺术，也是一项社会事业，不仅仅是一种实用工具，更是一项文化事业。中国是一个传统的演讲大国，但是近些年来，我们由于社会转型加速，外来文化冲击加大，我国的成人整体演讲与口才水平有所下降，不善于语言表达已经成为一个社会问题。

身为演讲受益者的黄瑞媚，走出自卑、走向自信、找到方向、走向成才，凭借的是演讲与口才。她一直专注演讲，为演讲而演讲、为责任而演讲、为幸福家庭而演讲。她认真负责且有效地帮助很多人走出了语言表达的困境，使无数的学生成为家庭和职场中受欢迎的能说会道、善解人意的优秀人才。



时代需要人才，人才需要口才！中华民族伟大复兴中国梦的实现，需要我们去培养和造就成千上万的身能行之、口能言之的时代的栋梁之材！黄瑞媚的《好口才好人生》，不但有她教学中的案例故事、理论和实践，更有她自己感人的真实故事。这本书，不但能给我们学习方法，更能让我们体会她的那份追求和使命。

安想珍

2016年9月

（作者系惠州市文学艺术界联合会主席）

推荐序二

有德者必有言

我隐约记得，我曾提出过培训老师要有出书计划，想不到在我养病期间，有一天收到黄瑞媚老师的电话，邀我为她的新书撰写推荐序，我曾给培训界不少讲师写过推荐序，他们中有的还成了全国著名的讲师。作为一名从乡村走进城市的耕耘者、一个普通人，我自然为黄瑞媚老师的成绩欣喜万分，为黄瑞媚老师的有心而高兴，同时又为没能尽力而愧疚。

德者口才全国连锁机构的各位老师，要求能说会写，德才兼备，黄瑞媚就是这样来要求自己的。子曰：“有德者必有言，有言者不必有德。仁者必有勇，勇者不必有仁。”（《论语·宪问》）这几句话说来都很好理解。一个人有德行、有修养，就一定会有好的言论、好的著作传世；可是反过来，一个有好的言论、好的著作传世的人却不一定就很有道德、修养。勇和仁的关系也一样。一个有仁德的人一定有勇气，这种勇气是指大智大勇，而不是打架斗狠的匹夫之勇；反过来说，一个有勇气的人却不一定有仁德。从愿望来说，我们当然是希望有言者又有德，有勇者又有仁。

黄瑞媚老师在学校就是一名热爱演讲的骄子，赢得了诸多荣誉。自从加盟德者以来，更多的是实践，教学的过程其实也是学习的过程，黄瑞媚的敬业乐业赢得了老师和学员们的认同，同时黄瑞媚的专业也赢得了社会的认可。

处处留心皆学问。黄瑞媚是一个善于学习的人。向人学习，哪怕是最



亲的人，都是学习的对象。从书本上学习，博览群书，关注时事，秀才不出门，便知天下事。尽信书不如无书，黄瑞媚有着自己的头脑，能把一本书读成几页纸，又能把几页纸变成一本书。

人情练达即文章。黄瑞媚是一个善于总结的人。作为一名口才老师，能说是一种能力，不说是一种素养。何时该说何时闭口，往往关乎事情的成败。

今天你如何对待你的父母，你的孩子一定会如何对待你；今天你如何对待你的老师，将来你的学生一定会如何对待你。一点不虚。培训行业的从业者必须要有良好的品性。小胜靠智，大胜靠德。黄瑞媚就是这样来要求自己的，一步一个脚印，看到别人不足的时候，也认识到自身不足。有德者必有言，我们谨记孔子的话，作为修身的信条。

女人有梦，并不妨碍事业的进展。黄瑞媚从加盟德者到成为讲师明星，从结婚成家到成为孩子妈妈，从一名贤妻良母到孝顺女人，更重要的是，从走进德者讲坛到创办国学“梦媚学堂”，不同的角色都让黄瑞媚演绎得淋漓尽致。

孔子讲究“因材施教”，对于演讲教学照样适用。演讲也是国学的一个部分。黄瑞媚老师把演讲当成事业，这个过程就是一个自我修炼的过程。

文如其人。当你对黄瑞媚还不够熟悉，或者只闻其名不见其人，抑或是听过她的课还想继续听，该书都可以给你启迪，特别是对于那些渴望成功的人来说，此书值得一读！

是为序。

唐戈隆

2016年7月3日于桂林

（作者系全国道德模范，湖南省作家协会会员，德者口才全国连锁创始人）

推荐序三

不忘初心 因爱前行

初识瑞媚，是五年前的8月20日。那一天，日月同辉，广东演讲学会成立；那一天，听她说了句话，“演讲人，有了家”；那一天，我们就成了“一家人”，我成了她心中的“家长”。一晃，五年。

五年中，她从一位演讲“家人”，成长为演讲“家长”。一路走来，走向成熟，走向成才，走向成功。这个“家长”，孕育了两个“孩子”。

第一个孩子，2014年出生。记得那年广东演讲学会召开年会，瑞媚身怀六甲，从惠州坐车两个多小时来到广州参会，演讲同人为之喜悦、为之感动、为之祝福，而瑞媚幽默一笑，美其名曰“胎教”。会员发言中，她以准妈妈的身份告诉我们，她生的是“演讲宝宝”。从怀孕到孩子出生，她最大的遗憾是不能站在讲台上享受传道、授业、解惑之乐趣，为了弥补这份内心的不足，她把学习安排进生活的每一个空间，坚持相信知识改变命运、学习成就未来。于是，书籍、影像学习资料成了她生活中重要的一个部分，恰是这两年的苦学、精学、巧学，让她的知识面更宽，内心更加强大。

第二个孩子，今年刚出生。7月7日，她打电话激动地告诉我，又有了一个孩子。我喜悦地祝福她，并为国家的二胎政策点赞。她高兴地发“孩子”照片给我，当我打开微信时，看到整齐的课桌、温馨的课室，我



才恍然大悟，这个孩子也是一个“演讲宝宝”。瑞媚的课室名字叫“梦媚学堂”，以“为舞台而生”为使命，致力于全民素质提升，传播正能量，这不仅是瑞媚梦寐以求的舞台，更是惠州乃至全省、全国演讲人梦寐以求的舞台。

这些，缘于她不忘初心，有梦有情，因爱前行。

两个孩子茁壮成长之际，瑞媚完成了她人生的第一本著作——《好口才好人生》，可喜可贺；书中是满满的知识点，满满的正能量，可圈可点。

提起好口才，想起一句话，是人才不一定有口才，有口才一定是人才。这句话有一定道理，但不全对。

我在国内一所知名大学演讲时，曾现场互动提问：“希特勒的口才好不好？”“好！”应答声一片，举手赞成者近2/3。于是，我连续追问了三个问题。

第一个问题，在几十年前，作为第二次世界大战中反法西斯战场的中国，我们多少先辈，曾经受到凌辱或者被夺去生命，对于这样一个臭名昭著的法西斯轴心国同盟头子，你还要在他的口才前加个“好”字吗？举手者减半。

第二个问题，如果在今天，又一场这样的战争发生，在座的你，或者是你的亲人、你的朋友，也被这样一个魔鬼发动的战争夺去生命，你还要在他口才前加个“好”字吗？举手者不多。

第三个问题，如果在明天，还有这样一场反人类的战争，你的爱人、你的孩子、你的孩子的孩子被惨无人道地杀害、欺侮，你还要在这样一个死无葬身之地的杀人魔王的口才前加个“好”字吗？这时，就剩下一个人还坚持举手。

我没有逼迫他放下手，更没有批评他坚持认为希特勒口才好，是因为他从演讲专业的角度考虑。我只是让大家像招标似的竞猜一组数据：第二



次世界大战全世界死亡人数是多少？100 万、1000 万、3000 万、6000 万？我公布答案：死亡近 7000 万，伤 1.3 亿，而在中国抗日战场，死伤 3500 万，这里有我们的亲人、我们的同胞。讲到这里，我看到了不少大学生眼中闪闪的泪光。

最后，我告诉大学生们，评判口才好坏的第一标准是道德！一个国家、一个民族、一个社会、一个人，都应当有是非观念、好坏之分、对错之区、善恶之别。如果还有人认定希特勒口才好，我只希望保留个人意见，不应在社会上传播，因为作为当代有担当的大学生，有责任、有义务引领社会正确的舆论导向，传播正能量。

这次名校演讲中的即兴提问，被业界朋友戏称为“朝阳三问”！

最近，在推广全国青少年演讲与口才能力提升计划项目中编写《演讲考级教程》时，第一级第一节就把“评判口才好坏的第一标准是道德”作为重要知识点，第六级最后一节将“德行修炼”列为测评内容。

这一切，也缘于不忘初心，弘扬传统，砥砺前行！

《好口才好人生》是瑞媚的心作，也是心路、演讲路、人生路、逐梦之路。有句网络上的话是这样说的：“再牛的梦想也抵不过傻傻的坚持。”我觉得，瑞媚的梦想正在绽放。

瑞媚说过，自己曾是个自卑、胆小，不爱、不敢说话的女子。她在 1996 年遇到了生命中一位重要的老师，让她和语言艺术结了缘。语文课上，老师的慧眼、同学的鼓励、自己的努力使她克服了自卑，找回了自信，让她在领读中领悟自信的价值、台上的魅力、生活的力量。从那时起，演讲初心便在她心中开始萌芽。那年，她十二岁。

今天，很巧，是七夕节。2012 年七夕节，惠州市演讲与口才协会成立。那天，我现场即兴贺语，讲了“七喜”。没想到，瑞媚当晚就整理出来在博客上发表，令我无比感动。想想自己，真是惭愧，一个多月前，瑞



媚即邀我写序，而我却拖到今天，先后两次在万米高空的飞机上提笔，今天凌晨，刚从昆明落地广州，草草收尾，愧疚之心油然而生。唯有一丝慰藉，是我们都不忘初心，热爱演讲，因爱前行！

孙朝阳

2016年8月9日七夕于正能量传习馆

（作者系全国青少年演讲与口才能力提升计划推广中心执行主任、总培训师，广东演讲学会会长，正能量演讲商城创始人）

前言

公众演讲增进魅力

《战国策·东周》云：“三寸之舌，强于百万雄兵；一人之辩，重于九鼎之宝。”

英国前首相丘吉尔说：一个人能够面对多少人说话，他的成就就有多大！

古今中外，无论是政界领袖还是商界大佬，都是善于演讲的超级演说大师！我在演讲授课中，也会经常举例说明。例如在我们的周围，阿里巴巴的马云、万达集团的王健林、格力电器的董明珠、小米手机的雷军、锤子科技的罗永浩、微软创始人比尔·盖茨，这些成就卓著的企业家都拥有超级演说能力，公众演说已成为他们的成功中必不可少的职业行为，一流的口才才是他们驰骋商战的制胜法宝！

人是社会关系的总和，社会关系离不开人与人之间的交际，因此公众演说是最实用的科学。一个人只有通过表达才能向别人传递他的思想，谁能让越多的人接受他的思想，谁就能成为一个越有影响力的人，影响力就是财富。唯有最具魅力的公众演说，才能让你脱颖而出，才能让你在最短的时间内得到更多人的认同和支持！所以，一个人要成功，就需要学会用公众演说来向别人表达自己的思想，通过公众演说建立自己的影响力，吸引合作伙伴，达成预订目标。



毋庸置疑，在这个魅力展现的时代，拥有一切能力都不如拥有公众演说能力，拥有公众演说能力是通往成功关键中的关键。为此，在本书中我阐述了这样的观点：在职场中，善于演讲不仅可以提升你在众人心目中的地位和形象，使你在复杂的人际关系网络间游刃有余，更重要的是可以为你的工作提供帮助。可以毫不夸张地说：不懂演讲，难混职场！在生活中，演讲与口才同样扮演着不可或缺的角色，其渗透在生活的每个角落，贯穿一个人的一生，具有多方面的作用。演讲与口才已经成为一种为人处世的工具、谋生的技巧、生活的艺术。那么，为了事业成功、生活幸福，在学习演讲的路上，就要熟知演讲规范，让演讲过程中的开头似“凤头”、中间像“熊腰”、结束如“豹尾”，要熟练掌握即兴演讲、命题演讲和辩论演讲三大表达形式，要在酒席宴会的觥筹交错间尽显演讲风采。

一个人只要充分展现魅力地演讲，就能取得人生的辉煌！

我相信，我的分享能够让读者朋友在职场中、生活中及学习演讲的过程中大有收获！

黄瑞媚

2016年8月

目 录

第一章 演说加速成功	1
马云：演讲打造魅力	3
王健林：演讲展现成功	10
董明珠：从普通女孩到商界女强人	15
雷军：演讲解读“七字诀”	20
罗永浩：演讲的语言魅力	25
比尔·盖茨：用简单阐释复杂	27
第二章 不懂演讲，难混职场	33
八大沟通规则决胜职场	35
如何与上司沟通	46
如何与同事沟通	50
如何与下属沟通	54
领导者讲话要“三性”	57
第三章 演讲与生活	65
当今社会的三大工具	67
演讲在生活中的作用	69



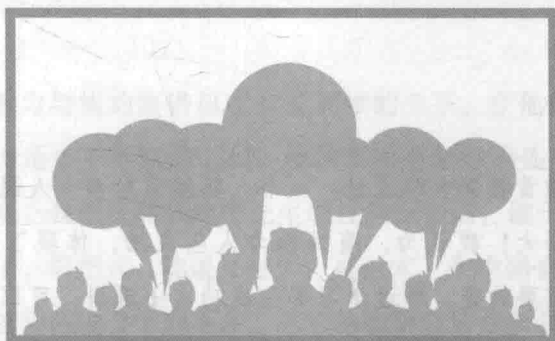
演讲失败的三大原因	75
演讲需要的三个步骤	78
演讲需要掌握四种方法	80
演讲遵循的七个原则	83
第四章 演讲规范造就成功	93
演讲是综合艺术	95
内容新颖，语言明白	102
演讲者的礼仪要求	104
演讲者的肢体语言	108
当众讲话的十六字方针	114
语速的把握	120
抗干扰与现挂	123
第五章 演讲制胜的“三件宝”	129
演讲开头要出彩	131
演讲中间亮观点	141
演讲结尾促深思	145
第六章 演讲分类你做主	149
演讲常见表达形式	151
三分钟即兴演讲技巧	154
命题演讲的基本要求	157
辩论演讲十大技巧	166



第七章 演讲模板	175
生日祝酒词	177
就职祝酒词	179
宴会聚会祝酒词	181
参考文献	188
附录 追梦在舞台	189
后记 生命不息，演讲不止	211

多说英语成功

马云：演讲打造能力



第一章

演说加速成功