

沟通 销售
会议 汇报 谈判

从此令你
应对自如

讲话 就得有方法

你也能做到，一开口就能说服任何人

刘湛泉◎著

让你的话语具有
感染力、说服力、影响力



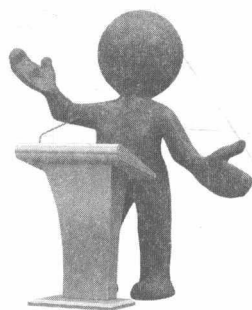
如何做到一句话打动人心？

倾听、微笑、赞美，怎样才能恰到好处？

从发言到即兴演讲，讲话专家教你快速提升“言值”！

讲话 就得有方法

刘湛泉◎著



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社
• 广州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

讲话就得有方法 / 刘湛泉著. — 广州: 广东人民出版社, 2018.1
ISBN 978-7-218-12161-1

I. ①讲… II. ①刘… III. ①人际关系—语言艺术—通俗读物 IV. ①C912.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 258066 号

Jianghua Jiudei You Fangfa

讲话就得有方法

刘湛泉 著

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 马妮璐

责任技编: 周杰 易志华

装帧设计: 刘红刚

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 三河市书文印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 14.5 字数: 190 千

版次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

序 言

随着科技的发展，人们越来越多地借助于工具进行交流，讲话的能力竟变得越来越弱。然而，还是有很多人已经意识到，制约他们人生发展的最大瓶颈正是讲话的能力。

交流工具的增多削弱了很多人的当众讲话的基本技能。虽然在自媒体时代，可以说每个人都拥有八十家电视台的传播力，但是敢于现场直播的恐怕并没有多少人。

美国心理学家曾做过一个有三千人参加的调查，询问受访者“你最担心的是什么”。令人吃惊的是，有超过四成的人把“当众讲话”排在了第一位，而死亡仅排在第二位。

现实生活不会让我们放弃“当众讲话”。一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。当众讲话的能力甚至决定事业成功与否，行走职场时没有多少人能离得开口才。

1999年，创业之初的马云仅用六分钟就说服了日本首富孙正义，赢得了2000万美元的投资；2005年，马云又用十分钟说服杨致远，成功收购“雅虎中国”……

与人交谈时，好的口才如战鼓催征、雄兵开拔；又如江水直下，一泻千里；更如绵绵春雨，滋润心田。古今中外，口才都是成功者必备的关键要素之一。

在成功需要具备的因素中，口才比出身、机遇、精力、智慧等更容易掌控。毕竟，当众讲话的能力是我们每一个人都可以习得的，只要我们坚持好好讲话就能做到。

“头悬梁，锥刺股”“语不惊人死不休”，说明了“坚持”的力量；德摩斯梯尼含着石头讲话，一直含到满口是血，最终克服了口吃，成了举世闻名的演讲家，证明了“坚持”的力量……可见，成功就是把必需的事情坚持下来，包括当众讲话。

虽然我们在成长的过程中可能或多或少都学过一些语言表达的技巧，也有人受过一定程度的演讲训练，参加过无数次不同场景的讲话锻炼，但是可能并没有多少人能把这些学过的东西真正应用于实践之中，也没有多少人能说得清当众讲话的精髓，平常发言时只是随机发挥，谈不上“高明”。

这其中的主要原因在于没有经过持之以恒的训练，没有养成良好的讲话习惯，没有形成固定的成功语言模式。本书所贯彻的不只有口才的技巧，更有科学的训练方法。让你经过一定时间的锻炼之后能够随时出口成章，随时把话说得生动悦耳。

播种一种行为，会收获一种习惯；播种一种习惯，会收获一种品格；播种一种品格，会收获一种命运。习惯形成自然，习惯决定命运。本书根据当众讲话的规律，结合大量案例及对个人进行性格分析、诊断定位、精准设计，凸显了当众讲话的“表、型、声、言”四项基本功，通过“突

破”“拓展”“提升”“成型”几个阶段让你华丽蜕变，达到“辛苦三个月，语出惊四座”的神奇效果，为你打造“行走社会，成就大业”的万能“语言绿卡”。

目 录

第一章

“言值”是一堂必修课

在生活中，我们时时刻刻都离不开口才。“一句话使人跳，一句话使人笑”，同样的话从不同的人嘴里说出来，味道也不一样。“口利”者往往无往不胜，“口拙”者却总在低处徘徊，这是人生中不可忽视的现象。因此，每个人都必须重视口才，重视对当众讲话技巧的培养。

不会说话，你拿什么影响他人 // 002

无往不利的人都懂得如何说话 // 004

说话是一门技术活 // 006

第二章

“好声音”的几个标准

人的声音也是有好坏之分的，“好声音”不仅让人听来悦耳、动听，也能在听者心中留下良好的印象。虽然并非每个人都有一副天生的好嗓子，但只要肯下功夫训练，“好声音”也能水到渠成。

声情并茂最动人 // 010

气要通，声要悦，字要清 // 013

口才不仅是“嘴上功夫” // 015

“好声音”需要真性情 // 017

耳语发声练习法 // 020

“字正腔圆”训练法 // 022

第三章

自信敢讲的自我训练

紧张是大多数人当众讲话的通病，也是当众讲话时必须克服的心理障碍。只有自信、敢讲的人才能充分地掌握话语权。克服讲话时的紧张需要进行相应的有针对性的训练。冰冻三尺，非一日之寒，平时的刻苦训练终会让你成为一个魅力无穷的讲话者。

阅读，为自己积累谈资 // 026

自我介绍五要素 // 028

一定要克服你的紧张情绪 // 031

笑定、眼定和站定 // 034

自信敢讲的服饰穿戴原则 // 037

“循环练胆法”的训练设计 // 040

第四章

高效沟通与说服的四个阶梯

沟通需要高效，说服需要实效，沟通与说服都离不开四个阶梯——倾听、微

笑、赞美和面对不同类型的人的应对方式，它们是沟通与说服无往不利的“武器”。这四点缺了任何一环，都可能造成沟通与说服的障碍。

倾听 // 044

微笑 // 049

赞美 // 055

应对 // 062

第五章

不妨比别人说得更“艺术”些

口才是一门学问，也是一门艺术。高明的讲话者讲话都很“艺术”，他们有着高超的说话技巧，能够跳出普通人讲话的俗套。这些技巧也是我们练习讲话时需要好好学习的。

正话也可以反着说 // 072

恰到好处的幽默 // 075

学会讲故事和运用比喻 // 079

说在明处，点在暗处 // 082

有的话需要“拐拐弯” // 084

动之以情，晓之以理 // 087

用真情实意去安慰别人 // 090

把握提问的最佳时机 // 093

第六章

好好讲话，化解僵局

在日常讲话中，僵局是我们经常会遇到的问题。不会讲话的人在僵局面前总是手足无措，不知如何应对；而会讲话的人三言两语即可“转危为安”。这是讲话的底气，也是口才的实力。

初次见面，第一句话很重要 // 100

多用建议，少用命令 // 103

批评要私下里说 // 105

弹好话语中的“弦外之音” // 109

让别人有台阶下 // 111

灵活一点去说“不” // 113

掌控话题，变被动为主动 // 118

遇见摩擦，好好说话 // 122

不伤感情的“逐客”术 // 125

第七章

讲话现场，学会掌控有度

如果在讲话现场做不到掌控有度，就会出现各种无法预料的情况。因此，控制现场也是当众讲话的重要一环。讲话者可以根据话语的表达方式、声音运用、身体语言的恰当配合来轻松调控现场，达到现场“为我所有”的效果。

具象地进行表达 // 128

慢一点更有效 // 131

讲话中的声音运用 // 134

牢牢控制讲话现场的节奏 // 137

让“眼神”来说话 // 140

注意你的手势和站姿 // 143

全方位提高你的吸引力 // 146

坚决不踩说话的“雷区” // 148

第八章

脱口演讲，交流更真诚

讲话的最高境界是演讲，演讲的最高境界是脱口演讲。脱口演讲被很多人看成是可望而不可即的能力。但其实，脱口演讲只是一种心理素质、语言能力，只要掌握好其中的关键点，有朝一日你也可以成为一个侃侃而谈的脱口演讲家。

提前打好腹稿 // 152

制造话题和观众互动 // 155

有好的开头就等于成功了一半 // 157

用漂亮的结尾画上漂亮的句号 // 161

理清思路，讲话有序 // 164

突出你的真情实感 // 166

说话的“一简二活三口诀” // 168

第九章

精妙演讲的制胜之道

演讲越精妙，越能打动人心。在演讲中，演讲者需要恰到好处地调和好与听

众的关系，创造良好的氛围，获取讲话的优势，控制好演讲的现场氛围，只有做到这几点，才称得上是精妙演讲。

演讲者要有临场应变能力 // 174

创造良好的演讲氛围 // 178

获取讲话优势的关键 // 181

主动控制演讲现场 // 184

即兴演讲的黄金模式 // 186

第十章

好好讲话的具体场景实战

好好讲话，说难也难，说不难也不难。在不同的场景中，有不同的讲话技巧需要我们掌握。因此，除了刻苦的学习之外，我们还应该将好好说话放到具体的场景中进行实战。唯有如此，我们才能真正地成为讲话高手。

闲谈：轻松而又不失风趣 // 190

面试：把话说到面试官心坎上 // 194

会议：有的放矢，分寸有度 // 199

汇报：言简意赅，突出重点 // 203

推销：让“NO”变成“Yes” // 206

谈判：变冲突为合作 // 210

辩论：争取到第三方的支持 // 215

JIANGHUA JIUDEI YOU FANGFA

第一章

“言值”是一堂必修课

在生活中，我们时时刻刻都离不开口才。“一句话使人跳，一句话使人笑”，同样的话从不同的人嘴里说出来，味道也不一样。“口利”者往往无往不胜，“口拙”者却总在低处徘徊，这是人生中不可忽视的现象。因此，每个人都必须重视口才，重视对当众讲话技巧的培养。

不会说话，你拿什么影响他人

当今时代是一个极为重视人际沟通的时代，也是一个越来越讲究“说话”的时代。我们在生活中，随时随地都需要与人沟通：说服别人接受你的观点、单位里的职位竞争演讲、毕业或跳槽的应聘面试、推销你的业务、让下属信服你、让上司欣赏你，甚至是在家庭中与父母儿女顺畅地沟通……在我们所能想到的生活中的方方面面，几乎没有不需要用“说”去达到目的的。

一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。在信息交流尚不发达的古代，人们就已经充分意识到了“说话”的重要性。而现代社会中，人们横向纵向间的交流更趋广阔，“说”便成了每一个人必须具备的技能。

会说的人一定是一个能随时随地为自己“加分”的人。可以设想这样一个场景：在一个精英荟萃的座谈会里，如若某人谦恭有礼又能侃侃而谈，每次说话都能说到他人的心窝里，与会者频频点头对其表示赞美与认同，会后这个人必定会被别人牢牢记住，日后他与大家的联系也必然更加频繁，人际交往对他个人的发展当然也会带来水涨船高般的影响。再比如经贸谈判，双方说得合拍，多大的合同都能争取过来；而如果谈成僵局，那巨额财富也可能平白送人……有时在极为关键的时刻，真的是一言可以兴邦，一言也可以丧邦。

一个擅长说话的人能流利地表达出自己的意图，让别人接受，也能迅速从谈话中甄别出对方的真实想法，据此予以合理合情地应对，这样更有利于和他

人建立起良好的友谊。反之，一个不会说话、木讷少言的人，和别人交谈时会感觉处处掣肘，又如何得到别人的信服并与对方进行有效的沟通呢？沟通不畅办事就不畅，这是在社会中为人处事的硬道理。

早在20世纪40年代，美国人就把“口才、美元和原子弹”看作生存的三大法宝。随着时局的变化，20世纪60年代美国人又将“口才、美元和电脑”视为生存的三大法宝。但不管在什么时代，口才都被看作是生存的三大法宝之首，口才的重要性可见一斑。

“说”是人在人际交流中必须具备的一项能力，也是创新型人才和开拓型人才必备的素质。会说话的人在每一个场合都会受到欢迎，都能主导话语权，为自己争取主动。如果会“说”，你便拥有了一种不可思议的力量，可以影响你周围的人。

现代社会中，专业化的分工越来越细，有知识的专业人才也越来越多。但是人才并不一定都有口才，而拥有口才的人却一定是人才。有才干又有口才的人才有可能成为行业的赢家、人生的赢家。其实，会不会说也是一个人的知识储备、思维应变、专业技能等综合素质的体现。

无往不利的人都懂得如何说话

精英、名人是我们很多人奋斗的标杆。我们往往被他们的公众影响力所吸引，但在很多时候我们却忽视了“说”在他们达到人生高度的过程中所起到的重要作用。

会说，是古今中外名人们的必备“撒手锏”。纵观历史，毛遂自荐、晏子使楚、诸葛亮隆中之对，无一不是靠卓有成效的“说”来赢得最后的成功的。

互联网大佬马云的说话水平被公认为是“开挂”的水平，他每次说话都能给听者一种高山仰止的感觉。“在我刚开始创业的时候，有人说，如果阿里巴巴能够成功，无疑是把一艘万吨巨轮从喜马拉雅山脚下抬到珠穆朗玛峰峰顶，我就要让他们看看我是如何把这艘万吨巨轮从珠穆朗玛峰峰顶抬到山脚下的。”

马云的话总是像这样不拘一格、句句经典，经常给人一种峰回路转、荡气回肠的感觉，让人印象深刻、感同身受。马云有如此口才，也难怪能为自己的企业带来经济效益，难怪他能为自己打开一条通天大路。

马云的口才并非天生，而是刻苦锻炼的结果。儿时的马云就混迹茶社，天南海北的人在此高谈阔论，耳濡目染使得马云从小就成了一个善辩的人；进入

大学后，马云担任了杭州师范学院的学生会主席；步入工作岗位，马云先是在杭州师范学院教书，后来又独自创业。这样的人生经历让他少不了面对公众演讲的机会，再加上马云独特的语言文学气质，后来创业的马云拥有一套独步天下的话术也就不足为奇了。

特朗普能够在前期民调的劣势中脱颖而出，最终在美国大选中战胜希拉里，成为新一届的美国总统，在很大程度上也是依靠他的那张利嘴。特朗普扣人心弦的演讲是他获胜的关键。他曾经说过：“如果你没有口才，你就没有能量；如果你没有能量，你就一无所有。”特朗普的口才同样也源自于他长期管理企业的成功经历。

不止马云和特朗普，我们还可以发现，无论是商界领袖比尔·盖茨、乔布斯、刘强东、马化腾、史玉柱，还是政界领袖马英九、丘吉尔，文艺界名人易中天、于丹、余秋雨等人，他们都是口才惊人的人，也都是经过多番历练后成为说话高手的。

人生战场上无往不胜的人都懂得如何说话，这是一个亘古不变的道理。如果我们想要成为无所不能的人，也必定要刻苦锻炼自己的说话能力，让自己成为左右逢源的说话高手。