

魅力口才系列

脱口秀^的 技巧与方法

魏子捷◎著



人人都能脱口秀

10堂课，59篇语言策略的经验分享，
让你30秒内脱口而出，“秀”出真我

- 以脱口秀形式锻炼你的口语交际能力，
帮你轻松融入社会群体，
迅速提升你在生活、工作中的魅力与号召力

会说话是一种资本，语言才是更直接的表达方式

SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

脱口秀^的 技巧与方法

魏子捷◎著

SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

脱口秀的技巧与方法/魏子捷著. —广州: 广东经济出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5454-5977-7

I. ①脱… II. ①魏… III. ①演讲—基本知识 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第303732号

出 版 人: 姚丹林

责任编辑: 易 伦 甘雪峰

责任技编: 许伟斌

装帧设计: 海阔天空

脱口秀的技巧与方法

TUOKOUXIUDEJIQIAOYUFANGFA

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
发行	
经销	全国新华书店
印刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司 (北京市大兴区春林大街16号1幢等2幢)
开本	710毫米×1000毫米 1/16
印张	16.25
字数	196 000
版次	2018年1月第1版
印次	2018年1月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-5977-7
定价	46.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

前言

Foreword

古人云，一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师。古代人十分重视口才，他们甚至有一个比较专业的与之相关的词语——说客。现今，人们也越来越注重培养和提升自己的口才。而且随着社会的发展，口才的表现也越来越开放，其中就有一种突出的表现形式——脱口秀。

说到脱口秀，很多人会想到国外的奥普拉，国内的金星、王自健。他们确实是脱口秀名人，但这其实只是对脱口秀的一个最模糊的了解。

脱口秀是一种舶来的电视传媒产品，是一种观众聚集在一起讨论主持人提出的话题的广播或电视节目。自从引入我国以来，它一直随着时代的发展而不断发生着变化。从形式上说，脱口秀主要包括这几种：时事评论型，如梁宏达的《老梁说天下》；明星大腕访谈型，如陈鲁豫的《鲁豫有约》；综艺娱乐型，如汪涵的《天天向上》。

无论脱口秀的表现形式如何，其核心都在于表达者的语言功力，这种功力与表达者自身的学识、素养、人格、品行息息相关，并直接决定脱口秀的成败。

本书不是简单的说话技巧，而是以脱口秀为立足点，囊括演讲、演说、访谈、主持、评论、表演等各种脱口秀类型，并结合古今中外最为人知的名人脱口秀案例，详解表达技巧，旨在切实提高你的表达功力和脱口秀水平。

在这些脱口秀名家案例中，有古代的晏子使楚、诸葛亮舌战群儒；有现代的“脱口秀女王”奥普拉现身说法、朱军驾驭艺术人生、梁宏达评说天下、罗振宇智慧60秒、汪涵机智救场、马云超级演说、奥巴马竞选演讲，等等。每一个主人公，每一个案例，都堪称脱口秀中不可多得的经典，值得仔细揣摩和学习借鉴。

生活是一个大舞台，每时每刻，我们都在这个舞台上扮演着自己的角色，“秀”出真我。脱口秀也是其中的一种“秀”。它并不像我们想象中那么难，简单点说，就是把自己的话搬到舞台上，以有趣、有料、有味的方式说给更多人听。只要我们放松心态，跟平时说话一样，再注意一下感情、仪态、氛围、应变等要素，那么，人人都能像脱口秀达人一样，说好自己的人生脱口秀！

目录
CONTENTS

第一课

激情——脱口秀
感染力的源头

- 003 自信是脱口秀的首要前提
- 007 释放自己的真情实感，才能感染听众
- 011 慷慨激昂的脱口秀，最能引发共鸣
- 015 脱口秀语言，以诚挚和炽热为先
- 018 声情并茂的脱口秀，最有号召力

第二课

仪态——脱口秀的外在语言

025 仪表形象是无声的脱口秀语言

029 姿态语言在脱口秀中的运用

033 丰富多彩的表情语言

037 “眼”在脱口秀中的“神”作用

041 肢体语言更真实可信

045 手势语言具有丰富的表现力

第三课

语言——脱口秀的基本标准和要求

051 脱口秀语言表达要口语化

055 简洁精练的脱口秀更受欢迎

059 一鸣惊人的脱口秀表达

063 通俗易懂的语言更直接，更接地气

067 打造更动人的脱口秀声音

070 对听众心理的判断和把控

073 用生动的语言博得听众的认可

第四课

氛围——脱口秀 的冷场“杀手”

079 真诚的表达，是脱口秀最朴实的技巧

083 心灵相通，拉近彼此的距离

087 巧用“套近乎”来热场

091 “套近乎”不能一蹴而就

094 即兴发挥，营造现场氛围

098 全身心投入，触动听众内心世界

101 脱口秀的煽情技巧

第五课

走心——脱口秀 的说服技巧

107 抓住听众的注意力，才能抓住他的心

111 准确的切入点，助你打开听众心门

115 从“心”开始，激发对方的恻隐之心

119 言语切中要害，把话说到心坎上

123 犀利提问，让对方无法招架

128 先稳定对方情绪，再引导说服

第六课

造势——脱口秀 的场面把控

133 诚恳是把控现场的最佳方法

137 适时沉默，酝酿气场

141 互动造势，没有互动就没有心动

145 以退为进，逆势中出奇制胜

149 欲扬先抑，蓄势待发

153 语义转折，营造“落差之势”

第七课

幽默——脱口秀 的制胜法宝

159 幽默开场，让人眼前一亮

163 自嘲是幽默的最高境界

166 幽默风趣，活跃现场气氛

170 幽默能消除尴尬，摆脱困境

173 幽默也要有分寸且得体

177 藏锋芒于幽默之中

第八课

攻心——脱口秀 的表达技巧

- 183 善于运用打比方
- 187 委婉含蓄的表达
- 191 赞美是最动听的语言
- 196 提问大有学问
- 200 表达要突出重点，不要说废话
- 204 脱口秀表达的禁忌

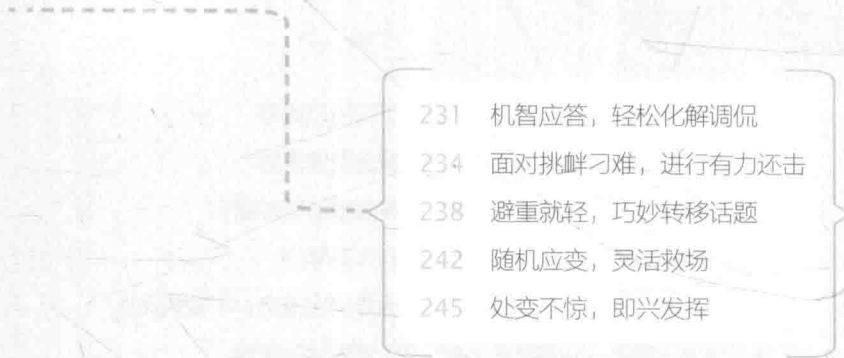
第九课

论辩——脱口秀 的制服之术

- 209 一针见血，抓住问题的关键
- 212 以缓制急，保持清醒的头脑
- 215 镇定自若，具有强大的自信
- 220 针锋相对，不轻易认输
- 224 有理有据，让人口服心服

第十课

机变——脱口秀 的制胜策略

- 
- 231 机智应答，轻松化解调侃
 - 234 面对挑衅刁难，进行有力还击
 - 238 避重就轻，巧妙转移话题
 - 242 随机应变，灵活救场
 - 245 处变不惊，即兴发挥

C1

第一课

**激情——脱口秀
感染力的源头**

“诗人阿米尔曾说，“没有激情，人只不过是一种潜在的力量。就像火石，在它能够发出火星之前等待着铁的撞击。”脱口秀尤其需要激情，它是感染力的源头。富有激情的脱口秀，总是能带给观众很大的鼓舞和震撼。因为这种慷慨陈词的表达方式，既感动了自己，也容易感染别人，调动别人的情绪，激发别人对自己的认同感。”

自信是脱口秀的首要前提

脱口秀，主要是表达和展现自己的观点、态度、思想，没有足够的自信，显然是不行的。自己都不相信、不认可自己的话，观众怎么可能肯定和认同呢！

生活中，很多人在当众说话时都没有足够的自信。这种缺乏自信的现象，在脱口秀这类即兴表达方式中尤其常见，也就是我们常说的怯场。根据心理学的定义，怯场，是对公共演讲的恐惧。它是众多的心理恐惧症（焦虑症）之一，主要表现有：在要演讲之前（甚至在想象要演讲之前）极度焦虑和恐慌；采取各种手段回避遭遇集体注意力的场合；在演讲之前出现具体的生理反应，如出汗、心跳加快、肠胃不适，等等。

对于怯场，很多人认为这只是那些个别职业的人才需要解决的问题，与自己没什么关系。事实上，无论是职场求职、销售推广，还是登台发言，都离不开当众说话，都要当众用准确而自信的语言恰到好处地表达自己、展现自己。

例如，企业管理者就经常需要演说，无论是面对公司员工、生意伙伴还是投资者，公众演说都是最快、最有效的宣传公司、产品以及个人思想观点、人格魅力的方法。

马云的成功和他“自信地说”是分不开的。他的演讲极富气场，只要一开口仿佛所有的人都被他吸引过去，都愿意相信他、跟随他。

1999年2月，马云在杭州湖畔家园的家中召开阿里巴巴第一次全体会议。18位创业成员或坐或站，神情肃穆地围绕着慷慨激昂的马云，马云快速而疯狂地发表激情洋溢的演讲，“黑暗中一起摸索，一起喊，我喊叫着往前冲的时候，你们都不会慌了。你们拿着大刀，一直往前冲，十几个人往前冲，有什么好慌的？”在这次会议上，马云和伙伴共筹了50万元本钱。

按照惯例，会议进行了全程录像，马云坚信这将有极大的历史价值。会上，马云说：“我们要办的是一家电子商务公司，我们的目标有三个：第一，我们要建立一家生存102年的公司；第二，我们要建立一家为中国中小企业服务的电子商务公司；第三，我们要建立世界上最大的电子商务公司，要进入全球网站排名前十位。”

尽管只有50万元创业资金，但马云首先花了1万美元从一个加拿大人手里购买了阿里巴巴的域名。他们没有租写字楼，就在马云家里办公，最多的时候一个房间里坐了35个人。他们每天16~18个小时机器一般在马云家里疯狂工作，日夜不停地设计网页，讨论网页和构思，困了就席地而卧。

马云不断地激励员工，“发令枪一响，你可不能有时间去看对手是怎么跑的，你只有一路狂奔”，又告诫员工“最大的失败是放弃，最大的敌人是自己，最大的对手是时间”。

阿里巴巴就这样孕育、诞生在马云家中。

马云的口才是有目共睹的，无论公司同事、企业家同行，还是跨界的主持人、政治文化界的各类知名人士，无不对此表示佩服。马云的口才，固然与他的语言技巧分不开，但最主要的，还是源于他由内而外散发出来的自信。

他在演讲中表现出来的自信，不是盲目的自大、自恋，更不

是夸夸其谈的忽悠，而是对自己所坚持的事业和梦想的自信心。曾有一个观众在节目中问他，很多人觉得他很会忽悠人，比如当初的“十八罗汉”之一蔡崇信，放弃年薪近百万美金的薪水，跟他一起创业领500元的月工资。马云说，他这不是忽悠，忽悠是自己不相信，让别人相信。他是自己相信，让别人也相信。

1995年，马云投身互联网并到处推销他的“中国黄页”，曾被当成骗子。当他说要在5年内使阿里巴巴打入世界互联网前十强时，人们认为是忽悠人。他的很多言论在当时都被认为是梦话，而恰恰是这些别人觉得不可能做成的事，被这个身材矮小却充满激情的男人干成了！时至今日，马云回想起当初的经历时，总是把自己的成功归结于对最初梦想的信心和坚持。

这就是马云的自信。身边的同事评价他，无论从言语还是神情，马云总能给人强烈的信心。这种自信也是马云作为一个演讲者、一个领导者所具备的凝聚力、向心力的根源，更是他获得成功的主要原因。

自信，是演说成败的关键，是演讲者重要的心理支柱。自信，可以坚定演说者的意志，可以充分发挥演说者的创造性，让其在复杂的情况下，保持头脑清醒，随机应变。

演说过程中，自信心强，会减轻心理负担，精力更加充沛，思维更加活跃，易于触发创造性思维，左右逢源，能随机应变和临场发挥；自信心强，对演说者的力量、气质、风度也能产生积极的影响。

那么，如何才能更自信地去演说、去脱口秀呢？在克服腼腆胆小性格缺陷、内向自弃的心理问题之后，可通过以下几个方法来改善演说技巧。

1. 在等待上场的时候，静静地拉紧、放松手或腿部肌肉。这会

帮助释放多余的肾上腺素，减缓紧张感。

2. 演讲前慢慢深吸几口气。深吸气可以帮助打破紧张周期，使紧张的神经平静下来。

3. 着重准备演讲的引言部分。研究表明，演讲开始三十秒后，演讲者的紧张情绪会得到大幅度的缓解。一旦完成引言部分，剩下的航程会更加一帆风顺。

4. 将注意力集中在与观众思想的交流上。倘若演讲者完全沉浸于演讲之中，观众也会如此。

脱口秀能力是可以练出来的。生活中，很多人总是说错话，上台发言 10 句，9 句会说错，意见总是不被认同，一天到晚被拒绝，说话没自信也没特色，让人听不下去……其实，魅力脱口秀并不难，只要具备一定的知识素养，足够熟悉的内容，再加上自信的表达，就能立于不败之地了。