

培养真正的小男子汉就先从练好口才开始



# 杰出男孩 的好口才 是练出来的

锻炼胆量、完善心态、掌握技巧

良好的口才是男孩将来出人头地、建功立业的基础。付出才有回报，只要方法得当，肯下功夫一定能练出出色的口才。

王峰◎编著

中国华侨出版社

培养真正的小男子汉就先从练好口才开始



# 杰出男孩 的好口才 是练出来的

**锻炼胆量、完善心态、掌握技巧**

良好的口才是男孩将来出人头地、建功立业的基础。付出才有回报，只要方法得当，肯下功夫一定能练出出色的口才。

王峰◎编著

中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

杰出男孩的好口才就是练出来的 / 王峰编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5113-0672-2

I. ①杰… II. ①王… III. ①男性-口才学-青少年读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第176005号

**●杰出男孩的好口才就是练出来的**

---

著 者 / 王 峰

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 17 字数 210 千字

印 刷 / 北京蓝创印刷有限公司

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0672-2

定 价 / 28.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言



21 世纪世界上最重要的三大交际工具是口才、通讯工具和交通工具。由此可见，口才将会决定一个人一生的成败优劣。口才好的人在大家庭广众下可以与别人交流思想，进行沟通，而口才差的人则羞怯拘谨、笨嘴笨舌，不会应对社会上的种种社交场合，就会让自己处在交际困难的尴尬里。机会在任何人面前是平等的，而善于把握机会并且能够成功的人却是不多的。那些口才好的人往往能够牢牢把握机会，在第一时间内表现出自己的聪明才干。世界上 80% 的财富和权势掌握在 20% 的人手中，而那 20% 的人都是善于表达和沟通的人。以上的种种例子无不体现着口才的重要性。所以说，口才是人的第二张面孔，可以为个人创造成功的机遇。

望子成龙是家长的心愿，他们希望自己的男孩能够在众人面前侃侃而谈，自如流利地表达自己的看法。可是现实中自己的男孩在外人面前讲话不是胆小怯场，就是无话可说，不是紧张脸红，就是不善言谈。难道自己的男孩一辈子就注定是这样的，他们的口才天生就是这么差吗？这是摆在很多家长面前的难题。

口才通过后天的努力是可以得以有效提高的。这是许多著名演讲家的经验之谈。卡耐基认为害怕当众说话的主要原因在于你不习惯当众讲话。只有克服心中当众讲话的恐惧，就会激发心中的潜质，只要自己战胜自我，克服当众说话的恐惧，就可以让自己满怀自信，实现一种更圆



满、更丰富的人生。

有的男孩看似能说会道，可是却祸从口出，得罪别人。这是因为他并不懂得讲话的技巧。所以男孩在平时就要掌握讲话的技巧。讲话时要有条有理，有血有肉，不能揭别人的短处，不可与别人斤斤计较。讲话时还应该用词得当，恰如其分地表达自己的看法。只有平时多注意讲话技巧，让自己在现实中不断磨练，才可以有朝一日有好口才，与别人侃侃而谈。

锻炼口才需要长时间的努力与付出，需要持之以恒的毅力。因此，男孩只有勤学苦练才可以提高自己的口才。一个人能说会道，有流利的口才，先天的因素不可否认，但后天的努力固然重要。当今社会人际交往日益密切，口才的用武之地越来越多。只要掌握好的方法，勤加练习，“三寸不烂之舌”的梦想便不会遥远。

杰出男孩不仅口才好，更重要的是会说话。会说话的男孩在和别人交流时说话不会漫无边际，而是有的放矢；和陌生人打交道时总是很有礼貌，针对不同的对象说话的方式会有所改变。他们会满怀自信，面带微笑，友善和别人进行沟通。而他们的真诚也会感动交谈的对方。这样双方就可以倾心交流，相互鼓励与进步。

良好的口才是男孩将来建功立业的基础，为他成就事业奠定良机。如果一个连最基本的口语表达能力都欠缺的男孩要想在竞争残酷的社会中拥有一席之地，那将是十分艰难的。当今社会不仅仅需要的是知识型人才，更需要的是全面性人才。他不仅要涉猎很多知识，懂得人生道理，他更应有流利雄辩的口才，可以舌战群儒，侃侃而谈。只有敢于在大庭广众下发表自己意见的男孩，他才会在社会中赢得一次次难得的机遇，把握难得的机会，为自己的人生事业铺垫道路，为自己的人生辉煌创造奇迹。



# 目 录

## 第一章

### 做自信的小男子汉，说话时胆子大一点

有的男孩生性腼腆，不敢在外人面前发表意见；有的男孩胸有成竹，一到现场却脑袋一片空白。敢于说话、不能怯场是他们必须做到的，也是口才能力的先决条件。只有满怀自信，勤加练习，就一定能够克服心中的阴影，大胆大方地在大庭广众下侃侃而谈。

1. 树立自信，说话时别害怕 ..... 003
2. 说话前精心准备 ..... 006
3. 找到不敢说话的原因 ..... 009
4. 说好开头，引人注目 ..... 012
5. 说服别人时要有理有据 ..... 017
6. 尊重他人，遇见尴尬别紧张 ..... 020
7. 懂得礼仪，善于沟通 ..... 025
8. 遇见怯场要冷静对待 ..... 029

- 9. 多说赞美他人的话 ..... 032
- 10. 在争论中胜出的最好办法是沉默 ..... 037
- 11. 懂得感恩，表示谢意 ..... 040
- 12. 说恭维话时别过火 ..... 045
- 13. 保持自信，勤加练习 ..... 048
- 14. 耳眼并用，提高表达能力 ..... 052

## 第二章

### 注重说话技巧，提高说话水平

在人际交往中，男孩不仅仅要大胆说话，更要掌握讲话的技巧。有的男孩看似滔滔不绝，可是他讲的都是些不值一提、无关紧要的话题，他讲的话总是让别人感到很厌恶与反感。所以说，讲话掌握必要的技巧是十分关键的，只有掌握技巧，交谈双方才能进行有效沟通，达到合作的共同目的。

- 1. 找共同话题，选好切入点 ..... 057
- 2. 注意讲话的语气 ..... 061
- 3. 把握讲话的速度 ..... 063
- 4. 经常使用肢体语言 ..... 065
- 5. 善于使用黄金小短句 ..... 068
- 6. 要学会聆听，让别人先说 ..... 072
- 7. 讲话要带有幽默 ..... 076
- 8. 要多为他人着想 ..... 079



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 9. 批评别人有讲究 .....    | 081 |
| 10. 掌握训练的特点 .....   | 084 |
| 11. 说话要注意节奏 .....   | 088 |
| 12. 言不在多，力求简练 ..... | 090 |

### 第三章

## 经常练习演讲，激发讲话激情

男孩要想做一场精彩的演讲，并且获得听众的赞赏，就必须未雨绸缪，多做准备。冰冻三尺非一日之寒，做好演讲绝非容易之事。只有自己不断努力，严于律己，在各方面精益求精，相信男孩一定会成为一个出色的演讲家。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 精彩演讲的要求 .....   | 097 |
| 2. 演讲必备的素质 .....   | 101 |
| 3. 做好演讲态势语 .....   | 107 |
| 4. 多注重知识积累 .....   | 110 |
| 5. 为演讲开好头 .....    | 113 |
| 6. 为演讲结好尾 .....    | 117 |
| 7. 要进行思维训练 .....   | 124 |
| 8. 登台演讲重仪表 .....   | 129 |
| 9. 全面了解演讲稿 .....   | 132 |
| 10. 善于调动现场气氛 ..... | 134 |
| 11. 语调传情很有必要 ..... | 137 |





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 12. 即兴演讲需注意 ..... | 141 |
| 13. 多学习礼仪致辞 ..... | 143 |
| 14. 增强讲稿现场感 ..... | 148 |
| 15. 演讲成功模拟法 ..... | 152 |

## 第四章

### 掌握说话要领，耐心总结方法

做任何一件事情都必须讲究方法，锻炼口才也是如此。掌握了有效的方法做起来会事半功倍、得心应手，否则只能是事倍功半、徒劳无功。锻炼口才，需要有效的方法，更需要坚忍不拔的毅力与恒心。只有持之以恒加之高效的方法，这样男孩的口才才得以迅速提高，他在有朝一日才会成为口才雄辩的演讲家。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 口才好才能成功 .....   | 157 |
| 2. 认识口才的重要性 .....  | 161 |
| 3. 练口才要找好方法 .....  | 165 |
| 4. 好口才源于生活积累 ..... | 169 |
| 5. 讲话要注重实效 .....   | 172 |
| 6. 提高口才的水平 .....   | 175 |
| 7. 衡量口才的标准 .....   | 179 |
| 8. 良好的口才素质 .....   | 182 |
| 9. 平时要多背文章 .....   | 184 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 10. 尝试去模仿他人 .....   | 186 |
| 11. 课后复述新知识 .....   | 188 |
| 12. 时常练习绕口令 .....   | 190 |
| 13. 看图去描述故事 .....   | 194 |
| 14. 好口才离不开“情” ..... | 197 |
| 15. 每天讲一个小故事 .....  | 200 |

## 第五章

### 好口才来源于生活，在生活中锻炼口才

同样的一句话，有的男孩讲出来别人会很乐意听，有的讲出别人却觉得很别扭。这就需要男孩掌握说话的门道。会说话的确是十分重要的。“一言可以兴邦，一言可以误国”便是有力的证明。大至安邦治国，小至家庭和睦都与说话是分不开的。有人讲巧舌如簧的人能够用一根头发牵动一头大象。这话固然有点夸张，不过足见说话在人们日常生活和工作中的重要性。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 会说话是金钥匙 ..... | 217 |
| 2. 学会说话很重要 ..... | 220 |
| 3. 说话不可太直白 ..... | 224 |
| 4. 讲话要注意分寸 ..... | 226 |
| 5. 说话要看清对象 ..... | 228 |
| 6. 打破谈话的僵局 ..... | 231 |
| 7. 讲话前来个寒暄 ..... | 233 |



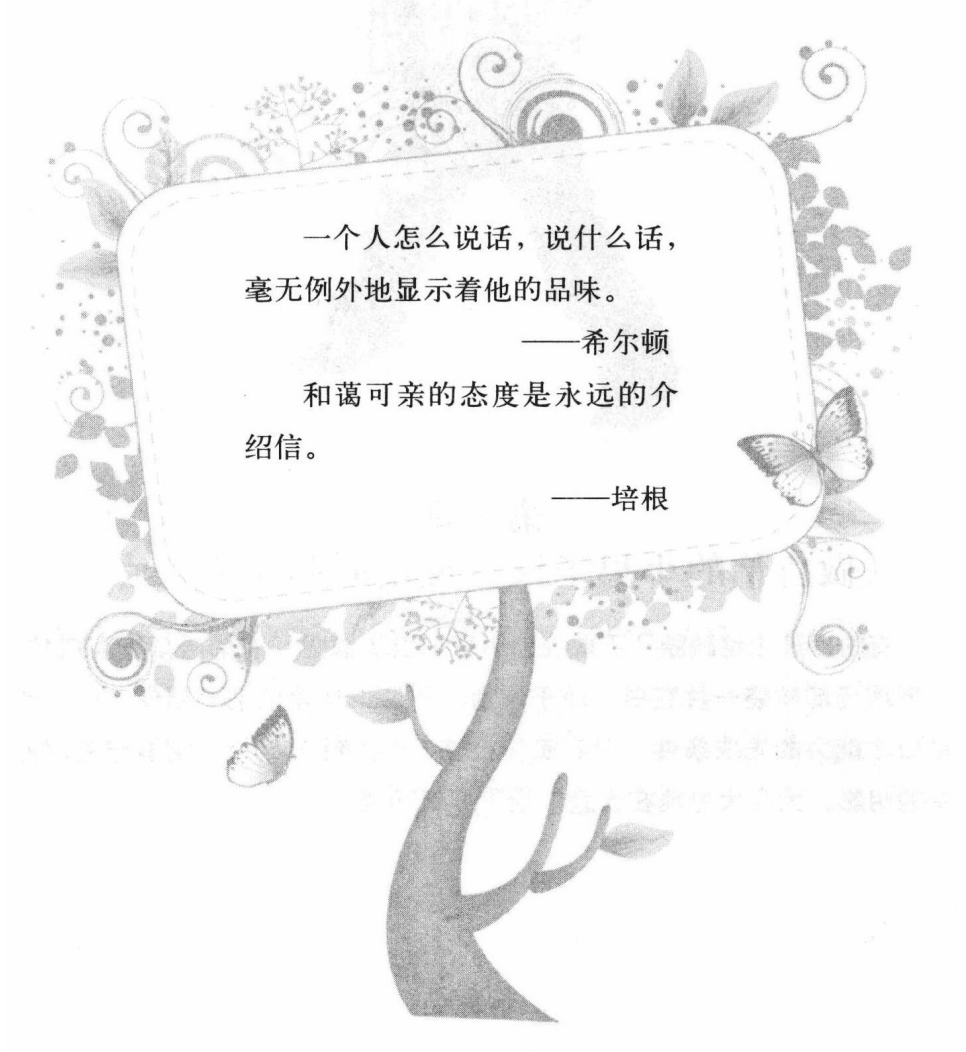
|                   |     |
|-------------------|-----|
| 8. 训练说话的能力 .....  | 235 |
| 9. 交流中的忌讳 .....   | 239 |
| 10. 错误的肢体语言 ..... | 242 |
| 11. 谈话的人格魅力 ..... | 244 |
| 12. 说服他人的方法 ..... | 248 |



## 第一章

### 做自信的小男子汉，说话时胆子大一点

有的男孩生性腼腆，不敢在外人面前发表意见；有的男孩胸有成竹，一到现场却脑袋一片空白。敢于说话、不能怯场是他们必须做到的，也是口才能力的先决条件。只有满怀自信，勤加练习，就一定能够克服心中的阴影，大胆大方地在大庭广众下侃侃而谈。



一个人怎么说话，说什么话，  
毫无例外地显示着他的品味。

——希尔顿

和蔼可亲的态度是永远的介  
绍信。

——培根



## 1. 树立自信，说话时别害怕

世界上，每个人都有内在的潜质，对于那些不敢在公开场合讲话的男孩，究其原因，那是他们缺乏自信，对自己充满怀疑。相信只要他们克服自己心中的“魔鬼”，摆脱自卑的阴影，他们就会摆脱畏惧，流利自如地在公众面前讲话。

美国舍弗公司的总裁亨利·柏莱史东先生曾经说：“与他人做有效的交谈，并且赢得他们的合作，是我们往上爬的人选中所积极追寻的一项能力。”对于那些在商业上有所成就的人士，他们就是借着讲坛上的杰出表现而蒙受器重的。良好的口才往往是为他们美好的未来在铺路，对他们的事业产生重要影响。然而他们能够在大庭广众下口若悬河，并不是他们与生俱来的，他们是通过后天的不懈努力逐渐培养的。

现实中很多家长都会非常苦恼这样一个问题：自己的男孩在家中为所欲为，可是到了学校却不敢和其他小朋友进行沟通，彼此交流。其实这是他们之间比较陌生并不熟悉的正常表现。只有那些在社会上打拼已久，如鱼得水的人才可以轻松自如面对现实中的种种局面。而这是初出茅庐的男孩身上根本无法体会的，所以他们今后应该好好把握更多的机会来，把自己锻炼成拥有雄辩口才的有志青年。

哥尔特是一位成功的企业家，然而他一开始并不会和别人交流，只要在公众面前讲话他就会感到十分恐惧，十分胆怯与害怕。他总是想方设法躲避和外人正面接触，然而如今他却是大学董事会的主席，经常轻松自如地主持各种会议。他之所以能够有如此大的变化，那是因为他克服了心中的恐惧，从而能够大胆张口，成功进行演讲。

威廉·詹姆斯是哈佛大学著名的心理学教授，他所讲的六句话激励

着无数青年奋发向上。它们是：“倘若你对某项结果足够关心，你自然一定会完成。如果你希望做好，你就会做好。若你期望致富，你便会致富。若是你想博学，你就会博学。只有那样，你才会真正地期盼这些事情，并一心一意地去做，而不会费许多心神再去胡思乱想其它不相干的杂事。”

对于那些一心希望自己有朝一日能够有流利口才的男孩而言，实际上他们身上所缺少的就是自信与毅力。巴尔扎克说过，人的本质无非是时间和耐力的混合物。相信男孩只要对自己有足够的自信，就一定会克服心中的畏惧，摆脱自卑的阴影，树立自信的意识，实现自己的目标。许多男士在社交场合之中感到害羞而不自在。当他们发现自己能够站着和同事讲话心里不感到害怕时，他们便会觉得不自在是多么可笑，他们所培养出的泰然风度会令家人、朋友、事业伙伴和顾客刮目相看。

对于那些一心想成为演讲高手的男孩而言，他们可以把自己投入未来的形象中，想象自己已经获得成功，然后努力使其成为现实。这是每个人都可以做到的。他们可以自己独自一人在房间，面对镜子，自己对自己讲话。这时他便会畅所欲言，他会觉得自己的口才并不是想象中的那么差。他还可以想象自己面对着观众，满怀信心，迈步向前，对在场的观众进行精彩的演讲，场下的听众各个聚精会神，全神贯注，当自己演讲完后他们报以热烈的掌声。其实现实中正是心中的恐惧让他们在公众场合出丑，恐惧就像一层窗户纸，只要用自信就可以捅破它。事实证明，绝大多数的人在当众讲话的时候，都会产生莫名的畏惧。一旦有了这种心理，这就会大大抑制他们自身具备的语言潜能，让自己原本有的水平得不到正常的发挥。这就直接造成自己在公众面前哑口无言，满脸通红。

有的人会觉得在别人面前讲话是一件很丢脸的事情。实际上当众讲话会培养人的一种能力，它让别人能够看到自己的脑海和心灵。一个人尝试在别人面前、在人群当中、在大众之前清晰地表达自己的思想和意念给别人，他就会逐渐发觉：真正的自我，正在人们心目中塑造一种前



所未有的形象，产生前所未有的震击。

要想克服心中的恐惧，男孩还要在平时利用任何一次锻炼自己的机会。上学期间，很多男孩在课堂上回答老师的提问就是锻炼自己的好时候。可是有的学生自己心中明明知道答案，看着其他同学并没有举手，自己诚惶诚恐不敢举手，就这样让机会白白地和自己错过，和自己擦肩而过。很多男孩肯定会不以为然，甚至还会认为那是在出风头，其实这都是错误的认识。在课堂上面对所有的同学和在场的老师，这就是一次发挥自己口才发表自己意见的机会。哪怕自己的回答并不是正确答案，只要自己大胆站出来，大胆说出自己的看法，这本身就是自己的进步。除此之外，学校还会组织各种各样的演讲比赛和辩论赛，男孩有机会也要参加，参加并不是为了获得什么名次，参与本身就是锻炼自己的难得的机会。只有在平时充分利用各种各样的机会，自己才会让自己摆脱恐惧，说出自己的一己之见。





## 2. 说话前精心准备

“巧妇难为无米之炊。”没有了前期的精心准备，即使是再技艺精湛的人也会手足无措。因此，在事先进行讲话或者演讲之前，必要的准备是十分必要的，也是必须的。如果没有准备，等待自己的只有是当众冷场，所以男孩一定要在演讲或者讲话前准备好自己的相关材料，为自己的讲话或者演讲做好充分准备。

做任何事情前都必须做好充分的准备，当众讲话自然也不例外。男孩只有自己事先充分准备，才不会当众冷场，让自己无地自容。当然充分准备并不是讲自己要逐字逐句完全把演讲的内容背得滚瓜烂熟，这的确是一种理解上的误区，它会花费一个人太多的精力与时间，而且那样的效果并不是最佳。只有在理解的基础上，记忆才会记得牢。才不会在演讲中出丑。

美国资深的新闻评论家卡德伯恩毕业于美国哈佛大学，在校期间他曾经参加过一次演讲比赛。在演讲之前，他准备把一个短篇故事当做自己演讲的内容，他已经把这个故事背得滚瓜烂熟，并且在比赛之前他预演了很多次。可是当他登台的那一时刻，他的脑海中一片空白，一时之间他竟然忘得一干二净。就在这时，他干脆把那个故事省略过去，针对题目他自由发表了自己的一番意见与看法。让他意外的是最后他竟然获得了第一名。当评委给他颁奖的时候，他简直不敢相信自己的眼睛。

李华是一位七年级的大男孩。有一次，班里临时决定举办一次班会，让大家在会上献言献策，讲出如何能够提高学习的效率。等轮到李华发言的时候，他刚开始还是信心十足，可是当他登上讲台的那一刻，看着