

青年
励志经典
必读

有时候，话语贵精不贵多，**一句话足以改变局面**，
让我们达到目标，取得成功。

改变自己 口才上的弱点



口才是你人生与事业的资本

江北城◎编著

口才是衡量一个人
学识和魅力的重要标准之一

只要找出了内心的障碍物，
就能迈出说话的第一步。

让你迅速掌握
说话的技巧

本书讲解涵盖了社交、为人处世、求人办事、商场、职场及日常生活等各个方面

 中国纺织出版社

改变自己 口才上的弱点



口才是你人生与事业的资本

江北城◎编著

口才是衡量一个人
学识和魅力的重要标准之一

青年
励志经典
必读

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

改变自己口才上的弱点/江北城编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.6

ISBN 978-7-5064-7427-6

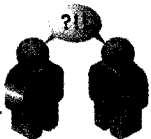
I. ①改… II. ①江… III. ①口才学—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第050140号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:宋志刚
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011年6月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:17
字数:205千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

每个正常人,从咿呀学语起,到寿终正寝止,几十年的光阴中,不知道要说多少话。朱自清在《说话》一文中说:“人生不外言动,除了动就只有言,所谓人情世故,一半儿是在说话里。古文《尚书》里说,‘唯口,出好兴戎,’一句话的影响有时是你料不到的,历史和小说上有的是例子。”

在现代交际中,是否能“言”,是否会“说”,仍然深刻地影响着一个人的生活美满与事业成败——

社交没有好口才,就会少朋寡友,怎能人缘通达;

办事没有好口才,就会四处碰壁,怎能左右逢源;

谈判没有好口才,就会被动挨打,怎能赢取先机;

演讲没有好口才,就会嘴舌笨拙,怎能语惊四座;

职场没有好口才,就会触动雷区,怎能加薪晋职;

情爱没有好口才,就会言不尽意,怎能爱意绵绵。

口才是否高超,关乎一生成败。如果说知识是人生的财富,那么口才就是人生的资本!上乘的口才高手,能够把一张嘴变成解决困厄和成就大事的杀手锏。而蹩脚的说话低能儿,一件皆大欢喜的好事也可能被说得鸡飞狗跳。同样一个意思,用不同的方式来表达,其效果有着天壤之别。李四没有遵守对张三的承诺,张三对李四说:“你为什么要欺骗我?”这话可能会引起李四的不快和反感,继而引发一场不必要的冲突;但若换成“你这样做让我

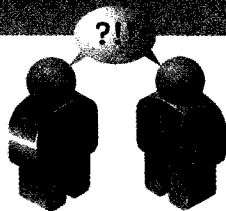
很难过”，或许李四会心生内疚并极力弥补他的过失。这只是生活中一个极其微小的例子，但从中也说明了口才的作用。

对于那些不注重口才的人来说，培根的话可谓语重心长。他说：“那些喜欢出口伤人者，恐怕常常过低的估计了被害者的记忆力。温和的语言其力量胜过雄辩，不善答问者是笨拙的，但没有原则的诡辩却是轻浮的。说话绕弯子太多令人生厌，但过于直截了当会显得唐突。能掌握此中分寸的人，才算精通了谈话艺术。”

本书详细讲解了各种常见的口才弱点，涵盖了社交、为人处世、求人办事、商场、职场及日常生活等各个方面，用通俗易懂的语言，告诉你如何加长自身在口才上的“短板”。

编 者

2011年3月



第一章

不善说话寸步难行

在现代生活中,口才是衡量一个人学识和魅力的重要标准之一。笨嘴拙舌、词不达意的人往往四处碰壁、寸步难行。而巧舌如簧、能言善辩的人则可以左右逢源、无往不胜。

2 / 成败都是说出来的

4 / 社交离不开好口才

6 / 说服他人需好口才

10 / 巧说妙解生活难题

12 / 看得见的好口才实惠

16 / 谁是口才顶呱呱的人

19 / 不善说话的具体表现

21 / 好口才并不是天生的

24 / 练习口才从沟通开始

26 / “毒舌”是怎样炼成的



第二章

为什么不敢秀出自己

不少人都不敢在大庭广众之下说话,并认为那是一件“天大”的事。也正因为如此,他们失去了很多出人头地的机会。为什么不敢秀出自己?当众说话有什么难的?其实,只要找出了内心的障碍物,就能迈出说话的第一步。

32 / 别把说话当成负担

34 / 笑迎人类第一恐惧

38 / 轻松战胜自卑心理

40 / 不要太在意别人的看法

43 / “逼”自己和陌生人交谈

47 / 像李阳一样疯狂地大声讲

50 / 只管说,口吃算不了什么

52 / 害怕说错而甘当“哑巴”不可取



第三章

力戒东扯葫芦西扯叶

有时候,话语贵精不贵多,一句话足以改变局面,让我们达到目标,取得成功。可是,有些人在与别人交谈时,总是不遗余力地引经据典,甚至海阔天空地乱“吹”一番。结果可想而知,让对方不知所云不说,还会引起对方的反感。

58 / 一句话的威力有多大

60 / 话不在多,到位就灵

62 / 简洁说话最有力量

64 / 浓缩的都是精华

65 / 话多容易嚼到舌头

67 / 说话简洁不简单

69 / 生活常用简洁短语

72 / 摒弃华而不实的话

73 / 有条有理,逻辑严密

76 / 如何让表达更加完美

78 / 如何在关键时刻说关键的话



第四章

直来直去你很爽,但别人不爽

在日常交际中,一个人说话直言快语是可以表现出其真诚的。但很多时候,直言快语的效果却不佳,轻者会损害人际关系,重者会造成麻烦。这就要求我们在说话过程中,要尽量顾及对方的感受,采取外围战术,以退为进。

84 / 别让“硬话”伤了和气

86 / 委婉是一种高人的策略

89 / 掌握说话的时机和火候

92 / 切莫哪壶不开提哪壶

95 / 特定场合用模糊语言

97 / 活用暗示,巧解难事

99 / 借别人之口说自己话

101 / 指桑骂槐,言此及彼

103 / 理直气和,得理让人

105 / 正话反说,话中有话

108 / 类比是铿锵有力的武器

114 / 无谓的争辩应尽量规避

118 / 巧嘴让人顺利接受“不”



第五章

如何让言辞不再味同嚼蜡

有些人有一肚子话要说,可就是不知道该如何说出口——用什么方式?用什么言辞?或者有些人说了,可根本表述不清楚,给人一种味同嚼蜡的感觉。这都是由于当事人肚子里缺少“墨水”造成的。只有丰富阅历、多积累词汇等才能改变现状。

- 122 / 多种渠道丰富说话内容
- 124 / 丰富的阅历使话语源源不断
- 128 / 在遣词造句上做“文章”
- 130 / 生动的语言富有感染力
- 131 / 精心选择引人入胜的话题
- 136 / 选择话题需要注意的事项
- 138 / 如何做到组织材料快“半拍”
- 141 / 运用谈话材料要合情合理



第六章

举止粗俗的人自贬身价

话语的主要作用是传递信息,而肢体语言则通常被用来进行人与人之间思想的沟通和谈判。在某些情况下,肢体语言甚至可以取代话语的位置,发挥传递信息的功效。因此,那些举止优雅的人往往更受人欢迎,而那些举止粗俗的人则常常为人所厌。

144 / 肢体语言就在身边

147 / 不礼貌的肢体语言

149 / 礼貌让你所向披靡

151 / 不要小瞧握手礼仪

154 / 让手势产生魔力

158 / 丰富你的脸部表情

160 / 每天带着微笑出门

164 / 部分肢体语言代表的意义

167 / 谨慎解读别人的肢体语言

**第七章****倾听比倾诉更让人倾心**

在我们的周围,很多人一心只想表现自己,喜欢高谈阔论、夸夸其谈,却不能耐心倾听别人的意见与想法。诚然,他们是能说会道的人,却不是最招人喜欢的人,因为他们不懂得倾听比倾诉更重要。要知道,倾听和倾诉是相辅相成、互相依赖的,没有倾听的倾诉就是无源之水。

170 / 静下心,听听别人说什么

173 / 掌握倾听的技巧

177 / 信任是最好的听众

180 / 在倾听中产生共鸣

182 / 聆听别人的光荣与梦想

183 / 听懂对方的“话外音”

186 / 抓住话中的关键词语

189 / 抛砖引玉在倾听中的作用

193 / 沉默也是一种强劲的说服力



第八章

适当加点幽默的调料

生活中不乏有这样的人：品行端庄，为人朴实，但他总是一本正经，没个笑脸，让人觉得枯燥无味，可敬而不可亲。富有幽默感的人就不同了，他们不但愉快地做事，更能愉快地说话，走到哪儿，欢乐就散布到哪儿。有幽默感的人，别人往往更乐意与之交往、与之亲近、与之为友。

196 / 口才因幽默更有魅力

198 / 幽默是友谊黏合剂

201 / 用幽默表达不满

203 / 有风度地回击敌意

205 / 轻松写意地应对尴尬

208 / 妙用绰号会趣味横生

211 / 幽默时不妨自嘲一下

214 / 幽默应把握真诚原则

216 / 怎样才能幽默起来

218 / 让幽默发挥淋漓尽致

224 / 记住这些幽默的歇后语



小心你的嗓音“雷”倒人

238 / 优雅的谈吐很重要

240 / 优美的声音可以塑造

242 / 校正身体的发音部位

244 / 认识声音的四大属性

245 / 给声音做个“体检”

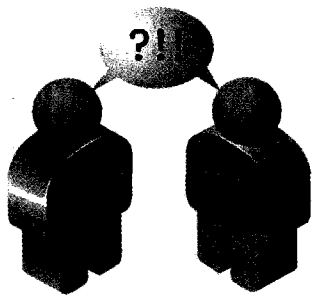
247 / 找出你弹性的“音域”

251 / 如何使声音低沉洪亮

252 / 使用柔和的语言基调

254 / 掌握语言的停顿与重音

256 / 让声音健康的几种方法



第一章

不善说话寸步难行

人人都会说话,然而,能把话说好却并非易事。面对同样的情况,不同的话就会产生不同的效果。能言善辩者即使是严厉地批评,也可能令人欣然接受;笨嘴拙舌者即使是由衷地称赞,也可能让人极为反感。

纵观古今中外,王侯将相、政坛领袖,甚至于平民百姓、凡夫俗子,能说会道的人比比皆是。如东汉末年的诸葛孔明,他在东吴舌战群儒,最终说服孙权联合刘备抗击曹操,取得了赤壁之战的胜利;周恩来总理的口才举世闻名,他灵活的应变能力、渊博的学识、不俗的谈吐,都被世人仰慕,当时的美国总统尼克松赞誉他为“冠绝国际”;古罗马杰出的政治家、哲学家西塞就很会说话,最后凭着一张利嘴跻身政界,成为罗马的检察官和执政官……

由此可以看出,善于说话的人易成功,而不善说话的人往往寸步难行。相信很多人都听说过这样一句话:说的比唱的都好听。意在讽刺某人只说好听却不办实事,即只动口不动手,一味耍嘴皮子。有必要声明的是此“好听”非彼“好听”,我们就是要把话说得好听,同时我们更要把事做得漂亮。人在旅途,道路不可能永远平坦,面对那些泥沼渠沟,在勇敢面对的同时更要灵活应对,或许一句话,或许一件事,就可能使人生的旅途变得畅通无阻、前途光明。



GAIBIAN ZIJI KOUCAI
SHANGDE RUODIAN

成败都是说出来的

我们的很多前辈不大重视甚至不大喜欢“能说会道”的人,那些很健谈的人,常常被冠之以“夸夸其谈”的帽子。如果一个人被公认为“夸夸其谈”,那就不怎么讨人喜欢;如果被公认为善于为自己辩护,那就没有多少人愿与之交往。相反,如果一个人沉默寡言,不苟言笑,这个人往往会受到赞赏。这个传统的评价标准,依然在今天的青年身上打下了深深的烙印。常常听到有人说:“我这个人,笨嘴笨舌,不会说话。”似乎这并不是什么缺点。显然,这是相当陈旧的一种见解。

即使在古代,夸夸其谈者遭人轻视,却也出现了许多雄辩家,正是那些带着自己观点,游走于各国之间的思想家们不知疲倦地游说、演讲,才有了我国古代思想文化的百家争鸣。“子非鱼,安知鱼之乐”、“子非我,安知我不知鱼之乐”……祖先充满智慧的辩论至今让我们津津乐道,辩论的口才更让我们佩服。

戴尔·卡耐基说:“一个人的成功,有 15% 取决于技术知识,另外 85% 则取决于他的口才。”在当今时代,愈来愈多的人意识到口才的重要性,对于任何一个人来说,口才都是一种不可或缺的能力、一种未来成功的资本。放眼政坛或商界的风云人物,无人不是能言善辩的高手。我们无法想象:奥巴马没有良好口才怎能战胜麦凯恩登上总统的宝座? 马云、俞敏洪没有良好口才怎能说服投资人掏腰包、鼓动员工跟随自己?

事实上,古今中外,凡是在职场上能左右逢源、逢凶化吉、办事顺畅的人都是拥有好口才的人。拥有好口才,无异于就拥有了胜人一筹的法宝。

我国首次载人航天飞行成功返回后,中国第一个进入太空的宇航员杨利



伟一时间家喻户晓、妇孺皆知,各大新闻媒体争相报道。航天部门的领导们说,杨利伟之所以最终被选中,主要有三方面的因素,其中很关键的一条就是他的心理素质过硬,具有很强的口头表达能力,而且说话有条理、有分寸。杨利伟总认为航天没有小事可言,什么都很重要,因此,无论做什么事情,他都要尽自己最大的努力将其做好,甚至训练的总结会、训练的小节等等这些在别人看来微乎其微的小事儿,他都不放过。在总结会上,杨利伟准备充分、发言积极,并且每次发言都条理清晰、逻辑性强,而且态度从容。在最终确定从三个候选人中选择一人首飞的时候,领导为难了,这三个人各方面都很优秀,难分伯仲,最后考虑到我国第一个踏入太空的宇航员,势必会受到全世界的瞩目,要接受各大媒体的采访,出席各种活动场合,进行巡回演讲等等。所以最后决定让在口才上有明显优势的杨利伟进行首飞。杨利伟就是在口才上走在了其他竞争者的前面,因此他脱颖而出了。

但是,我们也常看到许多不会说话的人,他们不能表达自己的意图,所说的听起来费神,让人无法接受。

古代有一位国王,一天晚上做了一个梦,梦见自己满嘴的牙都掉了。于是,他就找了两位解梦的人。国王问他们:“为什么我会梦见自己满口的牙全掉了呢?”第一个解梦的人说:“皇上,梦的意思是,在你所有的亲属都死去以后,你才能死,一个都不剩。”皇上一听,龙颜大怒,杖打了他一百大棍。而第二个解梦人则说:“至高无上的皇上,梦的意思是,您将是您所有亲属当中最长寿的一位呀!”皇上听了很高兴,便拿出了一百枚金币,赏给了第二位解梦的人。

同样的事情,同样的内容,为什么一个会挨打,另一个却受到嘉奖呢?因为挨打的人不会说话,受奖的人会说话。

没有口才的人,有如发不出声音的留声机,虽然是在那里转动,让人产生