

赢在30岁,人生助跑课

30岁前 要学会的33堂 口才课

30SUIQIAN
YAO XUEHUIDE
33TANG KOUCAI KE

赵凡禹 水中鱼◎主编

为每一位年轻人量身打造的口才精华课

人才不一定有口才，有口才一定是人才。

你可以没有出众的外表，
好口才让你身价倍增，

你的世界由你的口才建造，

30岁前练就好口才，30岁后用口才决胜社交场、职场、情场、商场。
好口才是学出来的，好口才是练出来的。功到自然成，金口赢天下。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

赢在30岁,人生助跑课

30岁前 要学会的33堂 口才课

30SUIQIAN
YAO XUEHUIDE
33TANG KOUCAI KE

赵凡禹 水中鱼◎主编

为每一位年轻人量身打造的口才精华课

人才不一定有口才，有口才一定是人才。

你可以没有出众的外表，
好口才让你身价倍增，

你的世界由你的口才建造，

30岁前练就口才，30岁后用口才决胜社交场、职场、情场、商场。
好口才是学出来的，好口才是练出来的。功到自然成，金口赢天下。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁前要学会的33堂口才课/赵凡禹, 水中鱼主编. —上海:

立信会计出版社, 2010.8

(赢在30岁, 人生助跑课)

ISBN 978-7-5429-2572-5

I. ①3… II. ①赵… ②水… III. ①口才学—通俗读物

IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第152130号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 徐小霞

封面设计 久品轩

30岁前要学会的33堂口才课

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

Tel: (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 22

字 数 349千字

版 次 2010年8月第1版

印 次 2010年8月第1次

印 数 1-10000

书 号 ISBN 978-7-5429-2572-5/H

定 价 38.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

|| PREFACE || 前言

30岁是青春的尾巴,30岁以后却是收获的季节,如果你没有资格说这句话,你将会感到遗憾。30岁之前如果没有积攒足够的能力,就会在激烈的社会竞争中惨遭淘汰;30岁之前如果没有设定明确的目标,就会渐渐在人生旅途中迷失方向;30岁之前如果没有为事业奠定基础,今后的路就会越走越艰难!所以在30岁以前,在烂漫蓬勃的青春年华里,一定要为人生做好充分的准备,如果你想获得事业上的成功,就必须具有能够应付一切的好口才。

知识就是财富,口才就是资本。语言的力量能征服世界上最复杂的东西——人的心灵。它具有神奇的魔力,它可以震撼人的心灵,操纵人的情绪。“投资口才等于投资未来”,拥有好口才,你就能在错综复杂的人际关系网络中游刃有余,助你改变思维模式,为成功打开更多的通路。

说话能力是一个现代人必备的素质之一,好口才才会给你带来好人缘、好运气和好财气。拥有好口才,就等于铺就了成功的坦途。口才是一个人一生中重要的财富之一,在人生的各个场合,如果缺乏出众的口才和娴熟的语言表达能力,你的人生将会陷入困境和僵局,难以达成意愿,实现目标。

如何在30岁之前练就一副流利的口才,开创30岁以后的人生局面,创造多彩的人生?本书以简洁明快的语言,结合大量经典生动的案例,从交际、生活、婚姻、商务、职场等人生的各种场合,阐述了口才的作用和效力,揭示了口才运用的方法和技巧,为读者提供了一条快速提高说话能力的捷径,帮助读者朋友有意识地运用口才游刃于社交、事业、生意等场合,改变不利的情景,征服人心,赢得机遇,创造美好的人生。



30 岁前要学会的 33 堂口才课

在口才的艺术长廊中,有着浩如烟海的丰富知识,本书取其荦荦大者,给脉络、明精髓、重实践,无关宏旨者不谈,隔靴搔痒者不言,希望能使读者开卷有益。

“心实不能仕途,言拙难会经济”,愿本书在鱼目混杂的书海中能为你吹来一股清凉之风,在人生的奋斗之路中助你一臂之力!

是为序。

作者

| CONTENTS | 目录

Part1 准备篇

——叩响口才之门,跨出改变命运的第一步

第1课 是谁创造了口才:口才是一门语言的艺术 / 3

丰富的语言来自灿烂的内心 / 3

完美声音的六大原则 / 4

做人必看的 12 条说话艺术 / 6

阅读链接:温总理口才的感染力 / 8

第2课 祸从口出:都是口才惹的“祸” / 11

刀只有一刃,舌却有百刃 / 11

说话太直,往往伤人害己 / 12

当着矮子不说短话 / 15

不在人后说人 / 16

不直接说人不对 / 17

给嘴巴贴上封条 / 18

第3课 机遇为什么总是垂青于他:口才就是财富 / 21

成败说出来,机遇听出来 / 21

会说话,成就一生的财富 / 22

会说话是成功的基石 / 23

阅读链接:红楼女人好口才 / 26



30 岁前要学会的 33 堂口才课

第 4 课 口才决定成败:好口才决定好前程 / 29

好口才是一种实力 / 29

好口才是事业腾飞的翅膀 / 31

你的世界是由你的“口才”建造的 / 32

永远都要“有话好好说” / 33

Part2 训练篇

——台上 1 分钟,台下 10 年功:好口才是练出来的

第 5 课 告诉自己:“我是世界上最会说话的人” / 37

扼住卑怯的咽喉 / 37

从现在开始,告别不良的说话习惯 / 40

自信,融化沉默的坚冰 / 42

让你的发言语出惊人 / 44

第 6 课 读书破万卷,开口如有神:用知识“武装”口才 / 47

知识是口才的基础 / 47

读书可以长口才 / 48

善言谈者必备的五种修炼 / 50

内涵深厚才能妙语连珠 / 52

阅读链接:幽灵写手:造就“总统口才”的幕后功臣 / 54

第 7 课 在未开口前就征服人心:形象是口才的一部分 / 56

给人以清楚流利的形象 / 56

给人以简洁的形象 / 57

给人以通俗明白的形象 / 58

给人以充满自信的形象 / 59

第 8 课 身体会说话:肢体语言,一种口才一种美 / 61

如何控制对话——语言调整动作 / 61

如何解读别人的身体语言 / 62

掌握正确的交谈姿势 / 65

阅读链接:生活中必知的礼仪规范 / 66

第 9 课 说话也要多彩多姿:让口才锦上添花的修辞技巧 / 70



比喻 / 70
夸张 / 72
双关 / 73
借代 / 74
比拟 / 75

第 10 课 过犹不及:拿捏说话的分寸 / 77

说话要有分寸感 / 77
说话说到位 / 78
把握好尺度,留出点余地 / 79
把握好说话的火候 / 80
话要说得圆润 / 81

第 11 课 魅力口才修炼八法:坚持就有效 / 83

速读法 / 83
背诵法 / 84
练声法 / 85
复述法 / 88
模仿法 / 88
描述法 / 89
角色扮演法 / 90
讲故事法 / 91
阅读链接:让生命化蛹为蝶 / 92

第 12 课 他山之石,可以攻玉:向语言大师学习口才 / 94

林语堂的妙才演讲 / 94
刘墉巧言戏和珅 / 95
圆智巧答乾隆问 / 96
感受马克·吐温的幽默 / 97

第 13 课 谨言慎语:绕过说话的雷区 / 99

咄咄逼人,得理不饶人 / 99
言语太啰嗦,折磨人耳朵 / 102
适时闭嘴巴,不要惹是非 / 104
怪罪人两面不讨好 / 106



Part3 技能篇

——掌握口才艺术,成为口才高手

第 14 课 赞美的艺术:每个人都渴望赞美 / 111

赞美他人无“微”不至 / 111

赞美他人要恰如其分 / 113

恭维的话要说得“独特” / 114

赞美的话无须刻意修饰 / 116

第 15 课 倾听的艺术:“两只耳朵一张嘴”法则 / 118

“两只耳朵一张嘴”法则 / 118

你真的在听吗 / 119

倾听——成功交谈的必备素质 / 120

察言观色善倾听的五大技巧 / 123

在说与不说之间 / 125

阅读链接:“倾听”技能测试 / 128

第 16 课 批评的艺术:“温柔一刀”的神奇效应 / 130

绵里藏针,批评有术 / 130

小心翼翼跨过批评的禁区 / 132

打一巴掌不忘揉三揉 / 134

把握好批评的场合 / 135

批评少一些,赞许多一些 / 135

第 17 课 说服的艺术:如何说别人才会听 / 137

说服是一门艺术 / 137

说软话,服人心 / 138

说利害,动人心 / 139

抓住关键,一语中的 / 140

迂回诱导,打开缺口 / 141

第 18 课 幽默的艺术:幽默百分百,口才王中王 / 144

张冠李戴:一种别致的幽默技巧 / 144

巧用幽默六法 / 146



- 如何幽默最得体 / 148
- 幽默交际的禁忌 / 150
- 阅读链接:美国“小沈阳”应邀白宫秀口才,奥巴马爆笑不已 / 151
- 第 19 课 提问的艺术:有时完全可以把问题交给“?”来处理 / 153
- 把握好提问的尺度 / 153
- 看清对方,问得适宜 / 154
- 提问的最佳说法 / 155
- 相同的问题不同的问法 / 158
- 第 20 课 应变的艺术:巧用语言摆脱困境 / 161
- 将计就计,摆脱尴尬 / 161
- 棘手问题,举重若轻 / 162
- 先顺后逆,巧妙反驳 / 163
- 以其人之道,还治其人之身 / 166
- 阅读链接:周恩来妙语应对筵席间 / 167
- 第 21 课 话随境迁的艺术:在什么场合说什么话 / 170
- 上什么山,就要唱什么歌 / 170
- 见什么人,就要说什么话 / 173
- 善意的谎言也很美 / 175
- 温言婉转,把难说的话说得好看 / 177
- 第 22 课 拒绝的艺术:“不”字可以这样说 / 181
- 真心地说“不” / 181
- 轻松地说“不” / 182
- 委婉地说“不” / 184
- 大胆地说“不” / 186
- 说“不”的禁忌 / 186
- 第 23 课 激励的艺术:三分说话,七分激励 / 189
- 赞扬是对下属最好的鼓励 / 189
- 激励下属的“便宜”手段 / 192
- 激励员工不可采用的五种方式 / 196
- 巧用激将,迸发力量 / 197



30 岁前要学会的 33 堂口才课

利用好胜,激发潜能 / 199

阅读链接:激励员工最有效的八大法则 / 200

第 24 课 交际的艺术:做一个开口让人难忘的人 / 203

人际交往中的谈话技巧 / 203

交际口才表达的八大忌讳 / 206

交际中十种不宜说的话 / 208

掌握交谈中巧打“太极拳”的技巧 / 209

阅读链接:不讨人喜欢的 26 种社交缺点 / 211

Part4 实战篇

——挥洒口才,创造多彩人生

第 25 课 如何运用口才谈判:开口就是金,万条商河口来开 / 217

如何增加谈判胜算的筹码 / 217

如果你的谈判对手发脾气 / 218

掌握对方底牌的四种谈判技巧 / 219

商务谈判语言七“忌” / 221

阅读链接:通过刘姥姥荣府借款看项目谈判 / 223

第 26 课 如何运用口才推销:货卖一张嘴,全凭口上功 / 227

销售员的七张“禁”嘴 / 227

推销员封杀拒绝的说话技巧 / 229

业务员练出好口才必经的四个阶段 / 230

如何塑造出色的销售口才 / 232

面对面销售的十大语言忌讳 / 233

第 27 课 如何运用口才演讲:掀起语言的风暴,让掌声响起来 / 237

提高演讲口才说服力的十要素 / 237

演讲中设“问”要有“度” / 238

演讲中的六种照应技巧 / 240

演讲观点表述的“新”方法 / 243

演讲七忌 / 246

阅读链接:优秀演讲开场白案例赏析 / 247



- 第 28 课 如何运用口才进行辩论:才思敏捷斗智勇,无懈可击操胜券 / 251
大言不辩,软化对方立场 / 251
抓住诡辩的“辩子”反诡辩 / 254
辩论获胜的反击战术 / 256
十大常用辩论技巧 / 257
阅读链接:以情动人:辩论煽情集锦 / 260
- 第 29 课 如何运用口才主持会议:营造气氛,循循善诱 / 263
成功主持会议的八大准则 / 263
设计会议的开场白 / 265
灵活处理各种会议局面 / 267
做好会议总结 / 269
阅读链接:会议主持的礼仪知识 / 270
- 第 30 课 如何运用口才赢得爱情:心有灵犀一点通,说到对方心窝里 / 272
恋爱约会如何用话题吸引对方 / 272
表露爱意的最佳方式 / 275
恋爱中的口头禅 / 278
阅读链接:男女问答妙语集 / 279
- 第 31 课 如何运用口才决胜职场:潜伏在办公室的口才定律 / 282
面试的 12 种高级错误 / 282
办公室里的 10 种说话技巧 / 284
职场白领女性的巧言秘笈 / 286
12 招叫你成同事们的知心朋友 / 289
阅读链接:学做职场开心果:办公室里的幽默集锦 / 292
- 第 32 课 如何运用口才教育孩子:好孩子是“说”出来的 / 294
与孩子交流时应当少说多听 / 294
用什么语气和孩子说话 / 296
批评孩子要“偷偷”地进行 / 297
亲子沟通掌握八大技巧 / 299
阅读链接:一个母亲一生撒的 8 个谎言 / 300



30 岁前要学会的 33 堂口才课

第 33 课 如何运用口才办好事情：说好难说的话，办好难办的事 / 302

请人办事的讲究 / 302

没话找话，拉近关系 / 303

“软磨硬泡”的艺术 / 304

有效接近对方 / 305

办事交谈七“忌” / 307

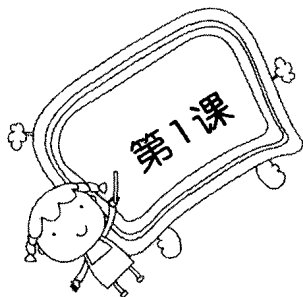
附 录

附录一：测测你的口才如何 / 311

附录二：体味口才的力量：奥巴马竞选胜利演讲稿 / 329

附录三：马云的另类演讲：懒人支撑世界 / 334

附录四：辩论知识 / 336



是谁创造了口才:口才是一门语言的艺术

在一切使人喜悦的艺术中,说话的艺术占第一位,只有通过它才能使被习惯钝化的感官获得新的乐趣。

——卢梭



丰富的语言来自灿烂的内心

古人云:“腹有诗书气自华”,广博、严谨的知识结构是表达者妙语连珠、左右逢源的坚实底蕴。

当一个人在某些方面的经验和知识多于周围其他人时,他就对该方面的问题取得了发言权,并且有充分的自信心。因此,只有具备多方面的知识,才能赢得更多的发言权。要求一个人什么都懂并不现实,但至少要对自己本专业知识和职业知识有足够的了解,尤其要多掌握一些文史哲方面的知识,这样,就能出口成章,言之有物。

知识丰富会扩大一个人的想象力,而想象力会为思维和语言插上翅膀。要在语言表达中“飞”起来,就必须通过学习和实践长出这样的翅膀不可。

如果你想拥有出众的口才,就要像酿蜜的蜜蜂那样,终日在生活的百花园里采撷;要像淘金的老汉那样,在沙砾中筛出真金。中国历代丰富的语言宝库,五湖



30 岁前要学会的 33 堂口才课

四海优秀的语言财富,鲜明生动的民间语言,精心雕琢的书面语汇,都是我们应当开掘的“富矿”。

首先,可直接从生活中向人民群众学习语言。生活是语言最丰富的源泉,要使自己的语言丰富起来,就要从生活中汲取。老舍说:“从生活中找语言,语言就有了根。”

学习语言要博采口语。俄国伟大的批判现实主义作家列夫·托尔斯泰称赞农民是语言的“大家”。语言的“天才”,的确存在于人民群众之中。比如,我们讲话常用程度副词“很”字,如“很黑”,在人民群众的口语中,却用更精确、更形象、更简练的表达法:“漆黑”。

学习语言还要多看,即勤于观察、体验,真正熟悉你的对象,掌握他的声调、声色等,而不是生搬硬套。

其次,要多读中外名著。“熟读唐诗三百首,不会做诗也会吟”的经验之谈,是大家所熟悉的。它告诉人们要提高口才技巧,就应多读名著。“穷书万卷常暗诵”,心领神会,自会产生强烈的兴趣;体味语言的精微之处,就能唤起灵敏的感觉;熟悉名篇佳作的精彩妙笔,可以获得丰富的词汇,演说和讲话时优美的语言会不招自来。

最后,要拥有丰富的知识。知识贫乏是造成语言贫乏,特别是词汇贫乏的一个重要原因。如果《水浒》的作者不懂得江湖勾当,不知开茶坊的拉线、收小、说风情、做马泊六及趁火打劫的种种口诀,他就不可能绘声绘色地写出那个成了精的虔婆王干娘。这个例子生动地说明,掌握丰富的知识和学习语言是紧密地结合在一起的。



完美声音的六大原则

一位女性,如果她的声音清脆圆润,不管她到什么地方,只要她一开口讲话,所有的人都会洗耳恭听,因为他们无法抗拒如此富于魅力的声音。那种真诚、爽朗、充满生命活力的声音就像从干裂的地面喷出的一股清泉,就像从静寂的山谷涌出的一道急流,在每个人的心头涓涓流淌,恰似生命中最美的音乐。即便这位女士的相貌相当普通,甚或有些丑陋,但她声音的魅力却是不可阻挡的,并且也从某个层面反映了她迷人的个性。

也许,有人会问:优美声音的标准是什么?根据语言培训机构对学员的检测结果,我们总结了以下这些标准,以供参考。



1. 注重自己说话的语调

语调能反映出你说话时的内心世界,表露你的情感和态度。当你生气、惊愕、怀疑、激动时,你表现出的语调也一定不自然。从你的语调中,人们可以感到你是一个令人信服、幽默、可亲可近的人,还是一个呆板保守、具有挑衅性、好阿谀奉承或阴险狡猾的人。你的语调同样也能反映出你是一个优柔寡断、自卑、充满敌意的人,还是一个诚实、自信、坦率以及尊重他人的人。

无论你谈论什么样的话题,都应保持说话的语调与所谈及的内容相互配合,并能恰当地表明你对某一话题的态度。要做到这一点,你的语调应能:

- 向他人及时准确地传递你所掌握的信息。
- 得体地劝说他人接受某种观点。
- 倡导他人实施某一行动。
- 果断地做出某一决定或制定某一规划。

2. 注意你的发音

我们所说出的每一个词、每一句话都是由一个个最基本的语音单位组成,然后加上适当的重音和语调。正确而恰当地发音,将有助于你准确地表达自己的思想,使你心想事成,也是提高你的言辞智商的一个重要方面。只有清晰地发出每一个音节,才能清楚明白地表达出自己的思想,才能自信地面对你的谈话对手。

3. 注意说话的节奏

口才出色的人,若与他谈话简直是一种艺术的享受。他们说话时,抑扬顿挫,引人入胜,就像一个出色的钢琴家,将语言的节奏当作钢琴的琴键而随意拨弄,弹奏出一曲动人心弦的“高山流水”。他们对语言节奏的掌握可谓随心所欲。

下面几种语言节奏较为常用,若能有效地掌握,也能起到打动人心的效果。

高亢型。高亢的节奏能产生威武雄壮的效果,声音偏高,起伏较大,语气昂扬,语势多上行。用于鼓动性强的演说,叙述一件重大的事件,宣传重要决定及使人激动的事。

低沉型。这种节奏具有低缓、沉闷、声音偏暗的效果。语速偏慢,语气压抑,语势多下行。用于悲剧色彩的事件叙述,或慰问、怀念等。

凝重型。这种节奏听来一字千钧,句句着力。声音适中,语速适当,既不高亢,也不显低沉,重点词语清晰沉稳,次要词语不滑不促。用于发表议论和某些语重心长的劝说,抒发感情等。

轻快型。轻快型节奏是最常见的,多扬少抑,听来不着力。日常性的对话、一般性的辩论,都可以使用这类型的节奏。