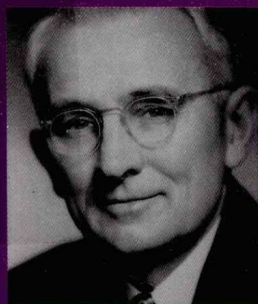


戴尔·卡耐基 著  
张珺 编译

# 语言的

Language Breakthrough

# 突破



20世纪最伟大的心灵导师  
畅销全球，令亿万读者终生受益的励志经典



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

# 语言的

Language Breakthrough

# 突破



戴尔·卡耐基 著  
张珺 编译



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

语言的突破 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 原著 ; 张珺编译 .

- 武汉 : 武汉大学出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-307-07870-3

I . 语…

II . ①卡… ②张…

III . 演讲学—通俗读物

IV . H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 102432 号

---

责任编辑: 于晓东

文字编辑: 冯 静

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

---

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

(电话: 010-63937419 传真: 010-63974946)

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

---

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 11

字 数: 150 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

---

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)

## 编译者序

你想风度翩翩、仪态万方地站在大众面前，从容不迫地娓娓而谈吗？你想在“没有硝烟的战场”上，潇洒地单凭唇枪舌剑就能征服你的对手吗？那么，请你翻开手中这本书吧，这是一本帮助你突破语言障碍，获得成功的书。

本书就是20世纪最伟大的成功学大师——卡耐基最早的作品之一，1926年他根据自己讲授演讲课程的心得体会和学员们的学习经验，写了一本名为《公开演讲：企业人士的实用课程》的教科书，当初这本教科书就是本书最初的版本。以《语言的突破》为名正式出版发行是在1931年。它的宗旨是——帮助人们克服困难，建立自信，更有效地讲话，从而战胜自己，“征服”别人，获得人生的真正成功！它不只是一本“仅仅讲解演说术的历史和原理”的范文。

这本书所阐述的演讲模式，不同于以往有关演讲的著作，它融合了“公开演说术、推销术、心理学和商业谈判技巧”，指导人们如何克服畏惧，建立自信，顺其自然地发挥自己的潜在智能，在各种场合下发表恰当的谈话，从而获得人生和商业上的成功。

卡耐基演讲口才艺术风靡世界，掀起了一股经久不衰的卡耐基口才



热，使亿万人受益，仅在欧美地区就有近两千个卡耐基演讲口才训练班。卡耐基所创办的训练班为美国乃至世界培养了无以计数的优秀领导人，参加训练班的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

卡耐基的著作都不是单纯地只为了出版才撰写的，而是从凝结了卡耐基无数心血的**教学讲义、教材中逐步丰富发展而成的**。《语言的突破》是卡耐基的成名作，长期以来，本书作为“卡耐基公开演讲与人际关系课程”的主要教科书之一，被广泛应用，并被译成几十种文字，成为与《人性的优点》、《人性的弱点》齐名的卡耐基最畅销的三大著作之一。

请深刻领悟书中的理论与实践精髓，尽量发挥你的语言特长，尽情展示你在演讲台上的魅力吧，你的人生也将会因此而更加璀璨……

# 目 录

## CONTENTS

### 第一篇 高效演讲的基本原则

演讲家并不是天生的，每一门艺术中都有一些基本原则和技巧。任何一门艺术都会有其特定的基本原则和技法。演讲也如此。只要你遵循一些简单的规则，那么，当众说话对你而言就会变得轻而易举。

- 第1章 如何获得成功演讲的基本技巧..... 3
- 第2章 培养演讲的信心 .....21
- 第3章 简单而有效的演讲方法.....35

### 第二篇 演讲、演讲者和听众

演讲、演讲者和听众是本部分的重点讨论内容，在每次演讲中，这三个方面都是缺一不可的。

- 第4章 做好演讲前的准备工作.....47
- 第5章 给演讲赋予丰富的生命力.....65
- 第6章 与听众融为一体.....72

### 第三篇 成功发表商务演讲

现在我们要详细介绍两种演讲技巧：有准备的演讲技巧和即兴演讲技巧。演讲者如果清楚地知道自己演讲的目的，就可以很好地运用以上介绍的演讲技巧，为演讲做足准备，即便是



即兴演讲也能充分发挥。

第7章 激励听众采取行动的演讲·····	83
第8章 说明性演讲·····	97
第9章 说服力演讲·····	110
第10章 即兴演讲·····	121

## 第四篇 沟通的艺术

本部分虽然只有一章，但是这一章也是紧紧围绕演讲展开的。诚如前面内容所总结的，演讲者的压力，是建立在成功表达的基础上的，适当的压力，能够让表达者更准确地把握主题，渴望与听众分享信息。只有这样，演讲才能流畅自然。

第11章 发表演讲的技巧·····	129
-------------------	-----

## 第五篇 接受成功演讲的挑战

本篇中会对各种类型的演讲做一个介绍，详细说一下它们的规则和技巧，当然包括社交谈话和正式当众演讲。

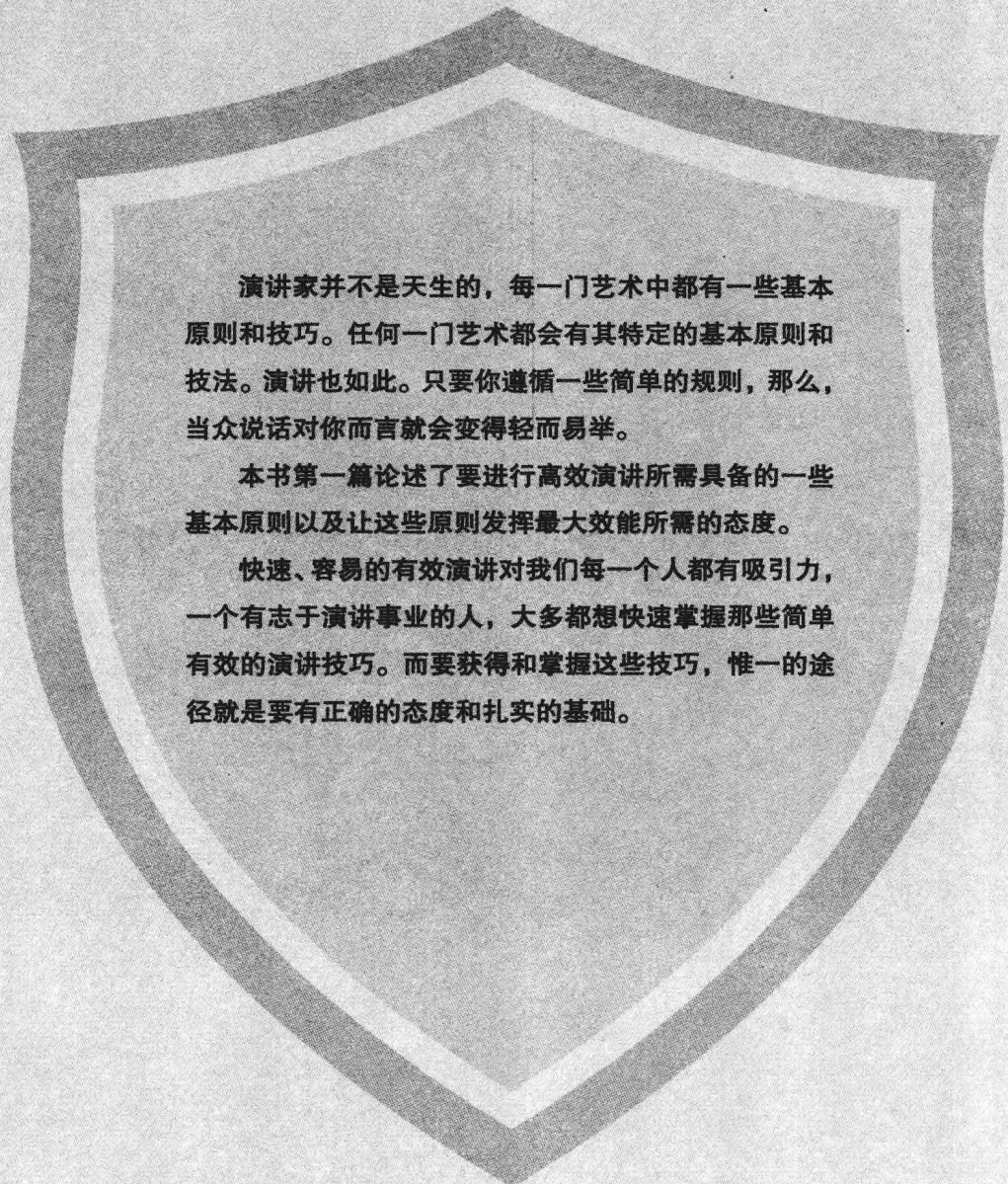
第12章 介绍演讲者、颁奖和领奖·····	137
第13章 如何发表长篇演讲·····	147
第14章 在实践中应用·····	163



A decorative, ornate frame with intricate floral and scrollwork patterns, surrounding the central text. The frame is dark and has a slightly distressed or embossed appearance.

高效演讲  
的基本原则





演讲家并不是天生的，每一门艺术中都有一些基本原则和技巧。任何一门艺术都会有其特定的基本原则和技法。演讲也如此。只要你遵循一些简单的规则，那么，当众说话对你而言就会变得轻而易举。

本书第一篇论述了要进行高效演讲所需具备的一些基本原则以及让这些原则发挥最大效能所需的态度。

快速、容易的有效演讲对我们每一个人都有吸引力，一个有志于演讲事业的人，大多都想快速掌握那些简单有效的演讲技巧。而要获得和掌握这些技巧，惟一的途径就是要有正确的态度和扎实的基础。

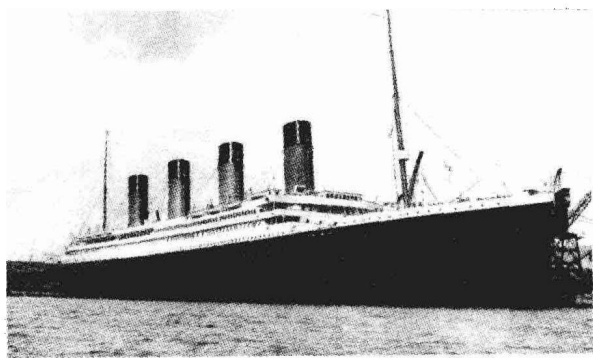
## 第1章 如何获得成功演讲的基本技巧

1912年，“泰坦尼克号”邮轮在北大西洋冰海沉没。也就是那一年，我开始教授当众演讲这门课程。至今，从我这里已经走出去了75万多人。

大多数人在公众场合都有这样的通病：面对众人讲话的时候，总是觉得浑身不自在；不管之前准备得多么充分，每当临场却不能集中精力；没有清晰的思路；甚至不知道自己究竟想说什么！这就是学员们为什么会选择“示范表演”这堂课的原因。

“示范表演”是演讲教程的第一堂课，学员们能从这一训练中学到什么呢？这个问题问得很好！“示范表演”会让学员从中获得自信；能随心所欲地思考问题；逻辑清晰地归纳自己的思想；在商业场合和社交场合侃侃而谈；让学员的思路更清晰，语言更有魅力！

是不是觉得这番话非常耳熟呢？许多人都曾有过这种感觉——心有余而力不足！每个人都希望自己能口若悬河、侃侃而谈，希望自己的演讲能令人折服。为了实现这个愿望，很多人甚至不惜重金！现在你捧着本书，或许正端坐在办公室，或许正在马路上，或许是舒舒服服地躺在家里的沙发上、床上，或许是蹲在厕所吧……总之无论如何，你已经翻



泰坦尼克号

开了这本书，那么，就说明你也和大家一样，希望能获得这种成功演讲的能力！

如果此时我们正面对面，我知道你想说什么。我猜你一定会问：“卡耐基先生，



你真的认为我能培养出自信，面对人群口齿流利地对他们演讲吗？”

那么，我可以告诉你，我这一生的精力几乎全都致力于如何帮助人们消除恐惧、培养勇气、增强信心。在我举办的培训班上发生的种种奇迹，可以写上好几十本书。因此，我的回答是，你的问题不在于我是否“认为”，只要你能根据书中的方法和建议去练习，那么你一定能够做到。

为什么我们往往坐着能冷静地思考，而一旦站在听众面前就手足无措了呢？为什么在人头攒动的场合站起来讲话，你就会心跳加速、面红耳热、胃部翻腾，甚至连身体都会不停地发抖呢？难道这些问题我们都无法克服吗？你的担心都是多余的，只要接受训练和练习，你就会消除面对听众的恐惧，并充满自信。

翻开这本书吧，你手中这本书将帮助你实现这一目标。它不是伴随我们成长的书包里那本普普通通的教科书，它既不罗列一大堆说话的技巧，也不教你如何出声发音，它以你现有的基础为起点，致力于用具体的方法来训练你如何成功演讲，从而实现自己的梦想，逐渐使你成长为理想中的自己。这个看似漫长而艰难的成长过程中，你所需要做的仅仅只是合作而已。就是遵循书中的各种建议，并将它们应用于一切需要说话的场所，并且坚持不懈。

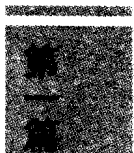
急切希望改变自己的你，一定迫不及待想要快速了解本书，从中获得最大教益吧？那么以下四条建议十分有用：

### 1. 学习他人的经验，激发自己的勇气

无论身处怎样的场合，无论是否处于被囚禁的状态，没有任何一种动物是天生的大众演讲家。纵观人类历史，不管在哪一个时期，当众演讲都是一门精致的艺术，必须谨遵修辞法，还得有优雅的演讲方式。因此，若要成为一名优秀的演讲家，那是十分困难的。以往的演讲方式都是千篇一律地边说边唱，演讲人的声音如雷贯耳，不过现在这些都已经永远地过去了。而今，我们将当众演讲看成一种扩大的交谈。人们无论是在与他人共进晚餐时，还是在教堂做礼拜，或者是在家里听收音机、看电视，都更愿意听到一些率真的话语，根据世事常理思考，诚恳地交

流，不喜欢千篇一律的夸夸其谈。

有些教科书中说，当众演讲必须经过多年的声音美化以及艰苦的修辞训练之后才能掌握。其实，当众演讲并不是一门封闭的艺术，我的教学生涯足以向人们证明：只要遵循一些简单而重要的规则，当众讲话就会变得很容易，也就不会像那些教科书所说的那么困难。你们别不相信，1912年的时候，我和学生们一样懵懂无知，因为那一年我才刚开始在





## 语言突破

的企业家——根特先生。那时候根特先生刚参加我的培训班不久，我也才开始计划写作这本书。一次，他邀请我共进午餐，餐桌上，他倾身向前，对我说：“卡耐基先生，以前我曾有许多机会在公众场合演讲，最终因为害怕，我都选择了逃避。可现在我当选为一家大学的董事会主席，因工作关系必须要经常主持各种会议。而我现在已经是迟暮之年了，我还能学会当众演讲吗？”

类似他这种情况的人在我的培训班上有很多，经过一段时间的训练后，都取得了很大的成功，于是我以这些人的成功为例告诉他：“相信自己吧，你一定会成功的！”

当我们又一次在企业家俱乐部共进午餐已经是3年以后了：还是3



华尔街铜牛

年前的那张桌子，还是我和他，仍然是3年前我们曾经谈论过的那个话题。我问他：“我的预言实现了吗？”他从口袋里掏出一个红色的小笔记本，微笑着说：“这上面记录着未来几个月预定的我的全部演讲日程，做这些演讲现在对我来说只是轻而易举的事情。”有了这些演讲的经历后，他承认：“演讲时所获得的快乐，还有我能为社会提供更多的服务——这些都是我人生中最高兴的事。”

根特先生所在的教区曾邀请英国首相来费城演讲，演讲的过程中有一个人负责向人们介绍这位旅美之行的杰出政治家。你猜这个负责向人们介绍的人是谁？对了，正是根特先生。

这太让人感到惊喜了！正是这个人，坐在我对面的这个人，3年前还在这张桌子旁问我，有朝一日他是否能够当众畅谈自如！

也许读者会问，根特先生的演讲技巧取得如此神速的进步是否超乎寻常呢？不！类似他这样成功的事例还有很多很多。

布鲁克林有一位名医——寇蒂斯大夫，几年前，他前往佛罗里达州度假，离度假地不远处就是著名的棒球队——巨人队训练场。寇蒂斯大夫是一名不折不扣的棒球迷，经常去看他们练球，时间长了大家就成了好朋友。有一天，队员们邀请他参加一个宴会，被邀请的人都是一些社会名流。宴会进行到一半，被邀请的人都被安排上台讲话。这下寇蒂斯大夫可慌了神，本来就不善言辞的他事先也没有做一点准备，他听见主持人说：“有一位医学界的朋友今晚也在场，这可是我们棒球队的荣幸，让我们以热烈的掌声邀请他上台谈谈队员们的身体健康问题！”

对于宴会中的发言寇蒂斯大夫没有丝毫准备，可是对于主持人的这个问题，即使他事前没有准备也可以算得上是世界上对这个问题最熟悉、最了解的人了，因为他就是研究卫生保健的资深名医。如果换一个环境，如果面对的是他的患者而不是此时台下的人头攒动，那么他可以坐在椅子上侃侃而谈几个小时。可此时这位医学界享有盛名的寇蒂斯大夫却面红耳赤，吓得不知所措。他试图沉静下来，而心脏却似乎就要停止跳动了，他这一生中从未做过演讲，面对这种场合，平时积累在寇蒂斯大夫



## 语言突破

FU YAN DE TU PO

脑海里的种种思想似乎都长着翅膀飞走了！参加宴会的人全都侧身望向他，雷鸣般的掌声经久不息。他不记得自己是怎么从大厅走出来的，只记得离开的时候身后大家的欢呼声不断，而且越来越响：“寇蒂斯大夫！演讲！演讲！”他知道当时自己如果一旦站到台上就一定会失败，甚至会连一句完整的话都讲不出来。

这种难堪的场面让寇蒂斯大夫陷入了深深的自卑和耻辱之中，他不得不早早地结束了那个本来应该非常愉快的假期。一回到布鲁克林，寇蒂斯大夫所做的第一件事情就是来到我的培训班，迫不及待地让我给他报名，他不想让自己再次陷入哑口无言的困境中，这种愿望让他毫无怨言地认真练习，从不耽误一节课。他的努力没有白费，上完第一阶段的课程，他面对众人那种紧张的情绪就消失了。两个月后，他已成为班上的明星演讲家，并开始接受邀请到各地巡回演讲。

这种进步让寇蒂斯大夫自己都感到惊讶，完全超出了当初他的期望值，现在他非常喜欢演讲时那种欣喜的感觉，演讲所获得的荣誉更是一种享受。他现在的朋友也越来越多，大家都喜欢和他交往，纽约市共和党竞选委员会的一名委员，在听过寇蒂斯大夫的一次演讲后，立即邀请他到全市各地为共和党发表竞选演讲。如果这位政治家知道一年前发生在这位演讲家身上的事情，一定会大吃一惊吧！

你看，想获得自信、勇气，想获得面对公众演讲时冷静而清晰思考的能力，并不像大多数人想象的那么困难吧！就像我们刚学说话和走路时一样，只要有恒心，任何人都可以发掘出自己的潜在实力！

格力屈公司董事长大卫·格力屈先生生前，有一天曾来到我办公室说：“在我的一生中，每次面对众人讲话时我总是惊恐万分。而我又不能不主持会议，因为我是董事长呀。我和各位董事都十分熟悉，平时大家围着桌子谈话时我都能够对答如流。可是每当我站起身时，就会莫名地生出一种恐惧，往往连一个字也说不出。这种情况已伴随我多年了，而且越来越严重，这让我感到十分苦恼。我抱着试试看的心里来找你，不知道你能不能给我一些帮助？”

“噢，”我说，“既然你这么怀疑我能否帮助你，那你为什么还来找我呢？”

“那是因为一个专门负责处理我私人账目的会计师，”他回答说，“我有一个会计，他原本是一个非常害羞的家伙，到他的办公室必须经过我的办公桌。许多年以来，他从我面前过去时总是蹑手蹑脚、小心翼翼的，连头都不敢抬，更别说看我一眼了。可是，最近他却变得神采奕奕，似乎完全变了一个人一样。从我面前经过时，他再也不像以前那样不说一句话，只顾低着头走路了，而是抬头挺胸，大大方方地和我打招呼。他的变化令我非常惊讶，我问他是什么原因让他改变这么多，他才告诉我说只是因为他参加了您的培训班，他极力建议我来这里寻求您的帮助。”

我对格力屈先生说：“如果想要改变自己并不困难，请定期来上课吧，不出几个星期，你一定会看见另一个自己的。”

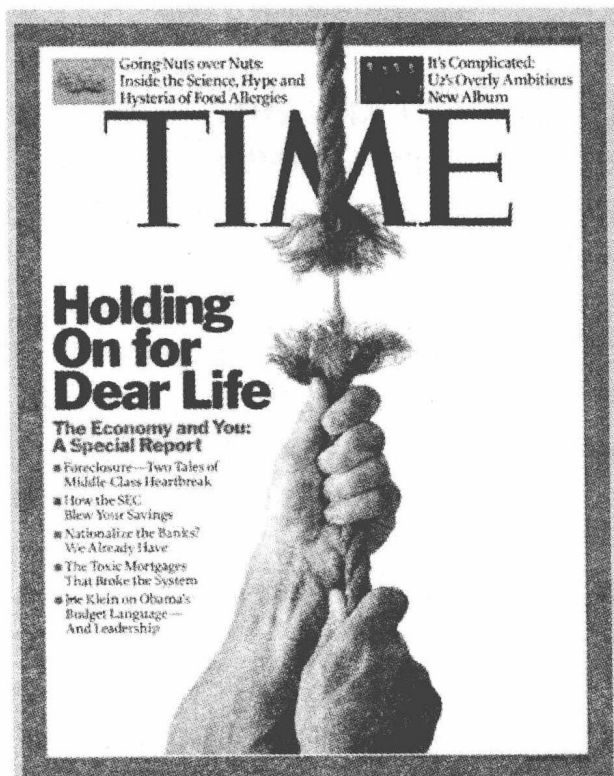
“如果我真的能改变，”他回答说，“那么我将是世界上最快乐的人了。”

为了实现这个目标，他抛开许多重要的事情，坚持上课，进步得非常快。3个月后，我邀请他参加了一次几千人的大型宴会，宴会在阿斯特饭店舞厅举行。我特意安排他在宴会上谈谈自己在培训班的体会，让他和大家分享他是如何在演讲训练中受益的。可不巧的是这次他却不能参加宴会，因为之前安排有约会，他对自己不能前来表示抱歉。不过第二天，他给我打来电话说：“不管有多么重要的约会，都不如您的演讲重要，所以我把约会取消了。我非常高兴能为您演讲，我要告诉人们我在您的培训班里所学到的，我要用我自己的故事来激励人们，从而消除那些正在摧毁他们生活的恐惧。”

在阿斯特饭店舞厅的宴会上，我只让他讲两分钟，结果他对着台下3000人从容自若地娓娓道来，足足说了十多分钟。

在我的培训班上，就我亲眼目睹的类似奇迹，就有几千例。许多人的生因此而改变：有的人获得了梦寐以求的提升，有的人则在商场、工作中因为善于沟通而大获其利。有的时候，一件非常重要而又难办的





《时代周刊》某期封面

《时代周刊》是美国颇具影响力的新闻周刊，有世界“史库”之称。1923年3月由亨利·R·卢斯和布里顿·哈登创办，由时代华纳公司在纽约出版。该刊的宗旨是要使“忙人”能够充分了解世界大事，设有多种栏目，大量使用图片和图表，是美国第一份用叙述体报道时事，打破报纸、广播对新闻垄断的大众性期刊，其编排广为国内外新闻杂志所效仿。读者主要是中产阶级和知识阶层。该刊拥有一批精明能干的撰稿人、记者，还有一支庞大的研究人员队伍分布全世界。

事情往往因为一次成功的演讲而大功告成，玛利欧·拉卓的故事就是这样的。

几年前，我意外地收到了一封来自古巴的陌生电报。电报内容是：“除非你马上回电报阻止我，否则我将立即赶往纽约参加你的培训班，接受演讲训练。”我从来不知道电报上的落款人玛利欧·拉卓是谁，也从来没有听说过他。

果然，拉卓先生很快就到了纽约。他告诉我说：“我要在一场晚会上担任主持人，晚会是哈瓦那乡村俱乐部为其创始人的50岁生日举行的，在晚会上我得为他颁发纪念杯。我虽然是一