



你会

李树荫 著

说话吗

——掌握表达与交流的艺术

NIHUIHUOHUAMA

李树荫心理整容与人际关系系列著作



知识出版社

你会说话吗

NIHUIHUOHUAMA

掌握表达与交流的艺术

李树荫

健康，漂亮，有思想，会说话，善交流……这才是现代人的形象！

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

你会说话吗/李树荫著. —北京:知识出版社,2001.4
(李树荫心理整容与人际关系系列著作)
ISBN 7-5015-2893-4

I. 你... II. 李... III. 口才学—通俗读物
IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 16476 号

你会说话吗

责任编辑:简菊玲

装帧设计:童行侃

责任校对:王玉琴

责任印制:任其忻

出版发行:知识出版社

(100037 北京阜成门北大街 17 号)

排 版:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京市海日印刷厂

版 次:2001 年 4 月第 1 版

印 次:2001 年 4 月第 1 次印刷

印 张:11.5

开 本:850×1168 1/32

字 数:288 千字

印 数:10000 册

定 价:18.00 元



目 录

序 篇	口才问题,关键在于改变心态	1
第一章	当今世界上什么最重要	3
第二章	把握口语特点,口才就是人才	7
第三章	语言的突破在于改变心态	12
第四章	自觉地培养敏锐的语感能力	19
第五章	抓住重点,终身大事是交流	24
第一单元	一传到位 首先把好第一关	29
第一章	有话好好说 把好第一关	31
第二章	口语以声传意 语音应当准确	39
第三章	说话主旨明确 内容有条不紊	48
第四章	培养敏锐语感 措词恰当得体	54
第五章	对话注意前提 言谈讲求逻辑	68
第二单元	了解对方,学会有效地交流	75
第一章	说话要看场合和对象	77
第二章	增强反馈意识,力求了解对方	91
第三章	交流中,一定要用心倾听	100
第四章	正面说话,而不要反面说话	112
第五章	注意说话的策略与分寸	123



第三单元	心理相容,掌握说理的诀窍	139
第一章	说理的意义、前提和准备	141
第二章	说理不是支配,而是平等交流	149
第三章	关键在于心理相容,对症下药	157
第四章	语言准确有力,论证鞭辟入里	169
第五章	多让事实站出来说话	179
第四单元	别出心裁,表达要有魅力	187
第一章	树立吸引意识,追求表达魅力	189
第二章	内容要有新意,信息才有价值	201
第三章	语言要简洁朴素、生动形象	216
第四章	幽默——最有魅力的讲话艺术	233
第五章	讲求“蒙太奇”,表达方式要巧妙	247
第五单元	当众演讲,力求与听众沟通	259
第一章	理解演讲的三大特性	261
第二章	准备演讲与内容的结构	274
第三章	寻求与听众沟通的途径	285
第四章	演讲以情动人靠什么	298
第五章	即兴吐玉的小小奥秘	318
第六单元	以声传意,运用声音的技巧	329
第一章	音节的轻重要准确得体	331
第二章	停顿——口语的“标点符号”	341
第三章	恰当地掌握语调的变化	349
第四章	语流的速度与节奏	355
第五章	作出新选择,口才靠勤练	359



序 篇

口才问题,关键在于改变心态

当今世界上什么最重要?口才、金钱和电脑!这个美国人的观点,如今,也值得我们中国人参考。说话是自由的开端,口才是“三要”之首,在社会生活中,掌握表达与交流能力非常重要。那么,我们怎样学会说话,提高表达与交流能力呢?首先需要领会和贯彻这样三条:语言的突破在于改变心态;自觉地培养敏锐的语感能力;抓住重点,终身大事是交流。

当今世界上什么最重要
把握口语特点,口才就是人才
语言的突破在于改变心态
自觉地培养敏锐的语感能力
抓住重点,终身大事是交流



第一章 当今世界上什么最重要

如果有人请你去与一只剑齿虎搏斗,你也许会说:“开什么玩笑,剑齿虎早已绝迹千万年了!”

那么,你若同剑齿虎的任何亲戚的后代——虎、豹、山猫等比比高低,怎么样?

显然不会有人搭茬儿。这当然没什么奇怪,让任何强健有力的人去同凶猛的野兽直接打交道,都会望而生畏,惟恐躲避不及的。

是的,我们不得不承认这样一个事实:在许多禽兽面前,我们的手脚和牙齿几乎毫无用处,我们的各种感官也没有什么可以自夸的。我们的视力不如大多数禽鸟,听力不如蝙蝠;奔跑、飞翔、游泳的本领更是望尘莫及,自愧不如;至于嗅觉,一只鼻子不通气的狗也会使我们甘拜下风……既然如此,为什么人类却能够战胜所有本能比人高强的飞禽走兽,使自己成为地球之王、万物之灵,并创造了以往的和现代的物质文明与精神文明,而那些强有力的剑齿虎和其他许多凶猛的动物不是早已绝迹,就是早已躲进了深山老林?

是啊,这是为什么呢?其实理由很简单。这是因为我们人类具有主体意识和能动性。从人的内部思维和外部表现能力来说,就是因为 we 掌握了语言。我们正是依靠了语言,才能思索复杂的意念,并能把各种信息、知识和见解互相传授,从而获得了独有的智慧和幸运;我们正是依靠了语言能力和语言文明,才能揭示出各种事物和思想之间的相互联系及其规律,组织生产活动



和社会生活,从而求得自身的生存和发展。所以古人说:人之所以为人者,言也;人而不能言,何以为人?

也许有人会问,人的聪明才智是因为掌握了语言,还是因为有了比动物发达的大脑?当然,大脑是人的智能必不可少的物质条件,但人脑本身起初就像一张白纸,并不是天生具备聪明才智的,而是在以语言为主的各种信息刺激下,才在人脑这张白纸上画出了聪明才智的图画。从生理上讲,人的智力主要取决于大脑皮质沟回的多少与深浅和神经细胞的多少与相互联系程度,而这两项是后天获得的,是以语言为主的各种信息不断刺激交流和储存的结果。某些兽孩之所以不具备人的智能,正是由于脱离了语言的刺激交流,才使人的大脑变成了废物。

人类学家经过研究认为:几万年前过着“穴居生活”的旧石器时代的人与我们现代文明人的大脑并没有什么区别,但现代人与原始人的智能和素质却有着不可比拟的天壤之别。迄今在地球上依然存在的过着原始生活的部族,尽管其风俗习惯各有不同,但他们都有一个共同的特征,就是语言极不发达,语言能力极差。如果他们有条件发展自己的语言能力和语言文明,那么他们就会大大地开发潜能,提高素质。

1938年,法国学者维拉尔曾去巴拉圭的一个古爱亚基部族考察。这个部族发觉有人接近他们就躲开了,结果,维拉尔收获不大。但他在一个村落里发现了一个两岁的女孩,便把这个女孩带回法国当作自己的孩子抚养。20年后,这个长大的姑娘与现代欧洲的知识妇女没有什么区别。她成了一个聪明能干、博学多才的民族志学者,会讲法语、西班牙语和葡萄牙语3种语言。这类事例说明,掌握和提高语言能力,扩展和加速信息的刺激与交流,对于我们开发自身潜能、提高自身素质和协调发展人际关系,具有多么重大的意义。而在我们发展与提高的一切素质和能力中,最重要的并具有决定性的就是发展积极的心理态度和提



高心理素质,这个核心问题表现出来就是口才与交际能力。

当今世界上,什么最重要?——口才、金钱和电脑。这个美国乃至整个西方世界所推崇的口号,也很值得正处于社会转型期并迎接 21 世纪新的挑战的中国人借鉴和参考。这里所说的口才、金钱和电脑当然应当理解为代表了文化教育、经济发展和高科技的水平,但它也确实表明了口才与交际能力的重要性。

口才与交际的学问,在欧美发达国家早已普遍盛行,不论是学校教育还是成人教育,都很重视开设这方面的课程与训练。在这一点上,我们也需要睁开眼睛看世界,自觉地弥补文化教育上存在的缺憾。

例如,中国一个留学生在美国俄亥俄州的马瑞塔学院进修期间,曾经遇到这么一件事:这个学院把毕业工作不久和毕业工作已经超过 10 年的新老两部分毕业生请回学校进行一次测验,让他们根据各自的亲身体会回答:你在学校里学的哪一两门功课对你走上社会寻求发展最有用?新老毕业生几乎是一致回答:最有用的课程是口才学和交际学,它教会我们怎样说话,怎样与别人打交道;其次是英语课,它教会我们怎样阅读和写作,便于坚持自学和积累知识。

1987 年,我国曾有几位专家学者赴美考察演讲与口才的教育,这是第一次以此为主要目的的出国考察。他们了解到,美国各个中等学校和高等院校普遍开设演讲与交际的课程,小学有口语训练课。他们所到的院校都有演讲大厅和设备完善的演讲练习室。各院校都经常开展各种演讲、论辩比赛和社交联谊活动。教口才与交际的教师水平相当高,不但知识丰富,有理论著述,而且具备高超的实际能力。他们还发现,美国社会各阶层、各行业都很重视口才和交际能力。著名的成人教育家戴尔·卡耐基所开创的口才与交际的成人教育机构多达 1700 多个,不仅普及到美国各地,而且早已跨越国界,传播到了全世界。接受其培



训的人已逾几千万,其中有工人、售货员、服务员、家庭主妇,也有许多企业家、牧师、商人、律师、教师和医生,而且还有著名的富豪、明星、政治家、高级官员乃至一些国家的总统和总统夫人等。

显然,在经济发达、激烈竞争的社会中,人们往往依据一个人的讲话水平和交际风度来判断其学识、修养和能力,并依据这些表现来判断某个企业和部门的人员素质和管理水平。因而,口才与交际的学问作用之大、影响之大,远远超出了我们一般人的知识和意料。难怪美国人早在第二次世界大战的后期,就把“口才、金钱和原子弹”看作是赖以在世界上生存和竞争的三大法宝,到20世纪60年代后期,尤其是进入了70年代,又把“口才、金钱和电脑”看作是最有力量的三大法宝。值得注意的是,随着高新科技的迅速发展,用“电脑”代替了“原子弹”,而“口才”竟连续独冠“三要”之首,足见其作用和价值非同小可。这个口号的含义既适用于欧美发达国家,也适用于正在实现现代化的我国的社会现实;既适用于一个民族或一个企业的群体,也适用于我们每个人的个体;既适用于文化层次和职务层次较高的人士,也适用于广大的普通人、老百姓。

世界上没有任何一个正常人不需要把话说好,不需要和别人进行有效的交流,也没有任何一种工作和职业不需要和各种各样的人打交道。信息社会就是要提高信息的价值,知识经济就是要以人的素质和人际关系为本。学会说话,提高口才与交流能力,确实是我们提高素质、开发潜能的主要途径,也确实是我们驾驭人生、争取成功的无价之宝。



第二章 把握口语特点,口才就是人才

有一次,一位老教授对我的著述表示赞赏之后,也对个别提法提出了疑义。他说:“是人才者未必有口才,这是事实。但有口才者可能是人才,怎么说成了‘必定是人才’,而且是‘出类拔萃、不可多得的人才’呢?”

是的,这个问题很值得琢磨琢磨,真正有口才的人一定就是人才吗?我认为这一点可以肯定,也可以借此提高我们对口才的认识。我们不妨先说说一种社会现象。我们每个人都有一张嘴,主要具有两大功能:一是用来吃喝,二是用来说话。一个人能吃,而且能经常吃到山珍海味、美味佳肴,可谓有口福;一个人善说,而且说出的话常常是恰当得体、生动风趣、妙语如珠,这可谓有口才。多年来,随着改革开放,发展市场经济,人们的生活水平明显提高,口福不浅的人是屡见不鲜,越来越多了,可是口才上乘者也随之大大增加了吗?并非如此。如果说口才上乘者以往是寥寥无几,并不多见,那么如今依然是百里挑一、十分难得。甚至可以说,随着倡导科教兴国,这些年来,有高学历和有专长的人也是越来越多了,但真正有口才的人也不是相应和明显地增加。然而,人类文明和自由发展的显著标志就在于提高语言能力,改善人际交流,如果我们只重口福和学历而轻视口才和交流能力,就难以活得潇洒,走向成功了。

为什么掌握和提高表达与交流能力,往往要比学好某种专业知识和职业技能更加不容易呢?因为口才主要不是口上之才,也主要不是某种单一的知识与专长,而是一个人的整体素质,尤



其是心理素质、文化素质和习惯素质的体现。这就是说,一个人追求和提高口才的过程,其心理素质、文化素质和习惯素质乃至整体素质都要得以发展和提高。这种内部与外部、修养与能力彼此促进、相辅相成的关系决定了有口才就是具有高素质,而具有高素质的人当然可以称得上是人才,而且是出类拔萃的现代社会最需要的通才。这不是顺理成章、合乎逻辑的结论吗?

这个问题,我们可以从许多方面、举出许多理由来充分论证。这里,我们仅从口语的特点来略加解析,就能够看出有口才与高素质的相应关系。

对成年人来说,学习运用语言的初步阶段早已过去了,说话谁不会?许多人当众讲话也不成问题。然而,世界上有些很容易的事情却往往是最难的;有些很平常的事情又往往是最重要的。学会有效地说话与交流就是这样。就低层次来说,人人都会说话;而以高层次来看,若要会说话、有口才,就需要高素质和真本事了。这个道理首先是由口语表达与交流的基本特点所决定的。

与书面语言相比,口语大体上有6大特点:

- ① 以声传意——有简便而广泛的实用性;
- ② 直接交流——有表达与反馈的两重性;
- ③ 即兴构思——有快速感应的应变性;
- ④ 态势配合——有动态直观的整体性;
- ⑤ 通俗易懂——有生动活泼的形象性;
- ⑥ 句式简短——有简洁得体的灵活性。

这6大特点,尤其是前4个特点便决定了有效地说话与交流比掌握其他本领更需要也更能促进人的心理素质和真才实学。

许多人有一种错觉和误解,以为写作难,说话易。其实,如果用同样的质量标准来衡量,恰恰相反。写作当然需要学问,高水



平的写作还需要有胆识,有新意,要倾注许多心血。但写作毕竟可以慢慢考虑,从容构思,反复修改,还可以翻笔记、查资料,经过多次尝试和努力去完成,而且也不存在表达者与接受者直接相互刺激的难题,也不必顾忌仪表体态和情绪状态的表现如何。而口语的表达与交流就大不相同了。口语是和各种各样的人面对面地直接沟通、双向交流,必须是即兴构思、随机应变,必须是一次性完成,还需要适应场合、控制情绪,需要有适当得体的仪表体态,尤其是面临双方分歧、直接冲突的场合,就更需要很好的心理素质和控制应变的能力了。

比如,人们听某位领导干部做报告。如果报告者照稿宣读,即使报告的内容不错,听众也会感到这位领导缺乏真才实学,没有什么吸引力和感召力。相反,如果某位领导做报告不用稿子,讲得恰当得体、生动有趣,不仅会吸引听众的注意和兴趣,而且会使听众感到讲演者智能不凡,值得信服。所以,口才不同,信息的价值不同,人的价值也不同。

一位作家写了一篇文章,在报刊上发表了。如果有一半读者对这篇文章反应冷淡,评价不高,并不影响这位作家的这个小小成就。如果这位作家当众演讲,听众当中有三分之一的人不爱听,看书的看书,打瞌睡的打瞌睡,还有些人在小声说话,甚至有些人“抽空”走掉了……那么这种情景不仅使作家的演讲黯然失色,而且会使作家本人丧失信心,不知所措,最终遭到惨败。这种面对面的相互刺激、直接交流确实要比在案头上用功艰难复杂了许多,要求一个人必须有积极心态和真本事。

传说,清朝大臣曾国藩有一次与幕僚闲谈,评论当今英雄。他提到:“彭玉麟、李鸿章都是人才,为我所不及。我可自许者,只是生平不好谀耳。”有的幕僚接过话头说:“各有所长,各有所长。彭公威猛,人不敢欺;李公精致,人不能欺……”曾国藩便问:“你们以为我怎样?”这该怎么说呢?大家一时没词儿了,只好低



头沉思。这时有一个管抄写的后生走出来说了句:“曾帅仁慈,人不忍欺。”这句话说得有水平,使曾国藩发现了一个不可多得的人才,随后便对这个有口才的人大加提拔,委以重任。当然,幕僚们对曾国藩大都是奉承讨好的,但是把曾与彭、李相比,话该怎么说,怎么说才算是得体而高明,这不能不说要看一个人的智慧与才能如何了。曾国藩如此发现人才,认为“此人有大才,不可埋没”,是很有道理的。

“汪××,你怎么了?”——一名青年朋友以此为题提出了一个有关口才与人才的问题。他对汪××埋怨道:

作为一名青年,我和我周围的朋友曾经很喜欢你的诗歌中富有韵味和哲理的意境。作为一个诗歌爱好者,我和我周围的文友亦十分羡慕您的诗集超乎寻常的发行量……

然而,当我们以一种“一睹诗人风采”的激动心情坐在电视机前,看你在中央电视台“青年节目特约主持人”选拔赛中的表演时,一种“心中偶像”的破灭感,令我们大失所望。

你的机智哪里去了?你的幽默怎么不见了?你的博学多才为什么没有表现出来?

难道像“足球、筷子和辞海/并没有多少诗意/但是却给我留下了难忘而美好的记忆”这样的诗句,也是出自你的“生花”之笔?

难道爱因斯坦、爱泼斯坦、爱林斯坦,这么熟悉的名字,也被你遗忘?

你作为一位主持人,提出的问题怎么那样生硬、呆板,难道诗人的语言,永远是朦胧和松散的吗?

别生气,我心目中的诗人,我是怀着一颗爱心来向你发问的……

汪××怎么了?他为什么未能展示诗人的风采,而让许多青年朋友大失所望?这里当然有人们期望过高的问题,但就汪××



本人来讲,这件事恰好说明:善于即兴构思、直接交流而又洒脱自如的心态与口才显然是一种超凡的才能,就连“高超”的诗人也会相形见绌,难以潇洒。这种情况不少,没什么可奇怪的。

20世纪70年代中期,我国与前苏联的关系尚未恢复正常,但在外交上还是有所来往。有一次,当时的苏联外交部长库兹涅佐夫来北京访问,我国的外交部长乔冠华前往机场迎接。因为是隆冬时节,库兹涅佐夫在和乔冠华见面的时候,说:“哎呀,没想到北京的天气这么寒冷啊!”乔冠华该怎么说?必须要立刻作出反应,而且要恰当得体,有点水平。如果一时不知该说什么好,先陪送客人到迎宾馆下榻,等回到家里再慢慢琢磨,那么,你即使能想出一句绝妙的话,又有什么用?乔冠华毕竟口才不凡,善于应对。他当时就说:“这都是因为从西伯利亚吹过来了一股寒流啊!”这话真可谓应对得体,恰到好处,而又一语双关,绵里藏针。

由此可见,口才意味着一个人心态好,素质高,才能出众。因而是人才者未必有口才,而有口才者必定是人才,而且是出类拔萃的人才。



第三章 语言的突破在于改变心态

现代文化教育的主题,可以认为是“学会生存与发展”,包括“学会学习”,“学会关心”,“学会自我表现、与人交往”,“学会合作与竞争”,“学会征服不良情绪、保持良好的自我状态”等等。作为这一切的基础之一,“学会说话”、“具备口才”也是一个现实而迫切的任务。言之有物、生动得体而又富有魅力的谈话与交流,本来是人生的一件大事,也是人生的一大乐趣;而表达与交流能力的缺憾与不佳,却是相当普遍的现象,因此给工作效果、生活质量和人际关系所造成的危害和损失,可以说是不计其数,难以估量。

我们怎样提高自己的表达与交流能力呢?这当然是本书要系统说明、认真解析的问题。但最重要的是要有切实有效的指导思想,注意从根本上下功夫。从总体和根本上来说,主要应当领会和贯彻这样3个要点:

- ① 突破心理障碍,发展积极心态;
- ② 培养敏锐的语言感应能力;
- ③ 抓住重点,终身大事是交流。

在这序篇的后三章里,我们就来阐明这三条指导思想和努力的重点。

有一年,在北京举行第5届世界杯技巧比赛,我国的一位男选手夺取了全能冠军,为祖国争得了荣誉。中央台记者当场采访他,出人意料的是这位世界冠军面对记者的发问,竟张口结舌,不知所措,除了断断续续地说了十多个“这个”、“这个”和重复了