

COFFEE FOR THE ROAD

停下来 让心灵小憩



〔美〕戴尔·卡耐基◎著  
李丽◎编译

# 卡耐基成功学 语言的 突破

当众说话变得轻而易举

只要遵循一些简单的技巧，

克服恐惧，建立信心，

你会发现：成为人际沟通的大师，

原来如此简单。



印刷工业出版社  
GRAPHIC COMMUNICATIONS PRESS

# 卡耐基成功学 语言的突破

*The Quick & Easy Way to Effective Speaking*

【美】戴尔·卡耐基 著 李丽 编译



印刷工业出版社  
GRAPHIC COMMUNICATIONS PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

卡耐基成功学：语言的突破 / (美) 卡耐基著；李丽编译. — 北京：印刷工业出版社，2012.4

(心灵咖啡第一辑)

ISBN 978-7-5142-0357-8

I. ①卡… II. ①卡… ②李… III. ①演讲学—通俗读物  
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第274117号



## 卡耐基成功学：语言的突破

THE QUICK & EASY WAY TO EFFECTIVE SPEAKING

印刷：北京汇林印务有限公司

出版发行：印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编：100036)

制作： (www.rzbook.com)

网址：www.pprint.cn

网店：pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/32 印张：6 字数：90千字

版印次：2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定价：16.00元

版权所有，侵权必究

Coffee for the soul

克服畏惧心理，突破口才的极限



Coffee  
me





## 非常口才，非凡人生

良好的口才，融洽的人际关系，积极的心态，是人们能够取得事业成功与生活幸福的重要因素。突破语言障碍，就能在各种场合与人顺畅交流，从而在众人中脱颖而出，达到成名、成功的目的。

《语言的突破》是成功学大师戴尔·卡耐基的早期作品，也是其最畅销的三大著作之一（其他两本是《人性的优点》和《人性的弱点》）。《语言的突破》在出版十年后就发行了两千多万册，被誉为世界上最受推崇的“语言教科书”。在本书中，卡耐基指出任何一个人都能克服恐惧，在心中孕育热切的意念，从而建立自信，向自我挑战，获得人生和商业上的成功。无论从事何种工作的人，如果能够按照本书所介绍的基本方法去做，都能获得意想不到的收益。时至今日，《语言的突破》对于渴望具有良好口才的人们来说，仍是一本难得的好书。

# 停下来，让心灵小憩

给心灵一杯咖啡的时间，温暖你的世界。

它不是Superman，  
没有拯救世界的魔力。  
它只想安慰你伪快乐的人生，  
让你在繁忙的都市中，  
停下一杯咖啡的时间，  
让心灵小憩。

——来自“心灵咖啡”的温暖







沐浴午后微醺的阳光，  
找寻自己的幸福。

- 爱故事，也爱美图，
- 爱名人经历，
- 也爱经典语录，
- 讨厌三俗，喜欢冷笑话，
- 我不是历史，
- 我只是一本励志书。



# 目录 CONTENTS



## Part 01

### 培养成功演讲的基本原则

掌握演讲技巧 / 7

培养演讲的自信心 / 17

三种成功演讲的有效方法 / 28



## Part 02

### 演讲、演讲者和听众

如何准备好你的演讲 / 35

赋予演讲旺盛的生命力 / 50

如何打动听众的心 / 56



## Part 03

### 各种演讲的实用技巧

简短演讲的实用技巧 / 65







说明性演讲的实用技巧 / 72

说服性演讲的实用技巧 / 82

即席演讲的实用技巧 / 92

介绍性演讲的实用技巧 / 102

长时段演讲的实用技巧 / 112



#### Part 04

### 演讲中的沟通艺术

培养合宜的演讲态度 / 143

语言艺术的完美表达 / 156

突出你的台风和个性 / 164

把技巧融入生活之中 / 178



# 卡耐基成功学 语言的突破

*The Quick & Easy Way to Effective Speaking*

【美】戴尔·卡耐基 著 李丽 编译



印刷工业出版社  
GRAPHIC COMMUNICATIONS PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

卡耐基成功学：语言的突破 / (美) 卡耐基著；李丽编译. —北京：印刷工业出版社，2012.4

(心灵咖啡第一辑)

ISBN 978-7-5142-0357-8

I. ①卡… II. ①卡… ②李… III. ①演讲学—通俗读物  
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第274117号



## 卡耐基成功学：语言的突破

THE QUICK & EASY WAY TO EFFECTIVE SPEAKING

印刷：北京汇林印务有限公司

出版发行：印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编：100036)

制作： (www.rzbook.com)

网址：www.pprint.cn

网店：pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/32 印张：6 字数：90千字

版印次：2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定价：16.00元

版权所有，侵权必究



# 目录 CONTENTS



## Part 01

### 培养成功演讲的基本原则

掌握演讲技巧 / 7

培养演讲的自信心 / 17

三种成功演讲的有效方法 / 28



## Part 02

### 演讲、演讲者和听众

如何准备好你的演讲 / 35

赋予演讲旺盛的生命力 / 50

如何打动听众的心 / 56



## Part 03

### 各种演讲的实用技巧

简短演讲的实用技巧 / 65





说明性演讲的实用技巧 / 72

说服性演讲的实用技巧 / 82

即席演讲的实用技巧 / 92

介绍性演讲的实用技巧 / 102

长时段演讲的实用技巧 / 112



#### Part 04

### 演讲中的沟通艺术

培养合宜的演讲态度 / 143

语言艺术的完美表达 / 156

突出你的台风和个性 / 164

把技巧融入生活之中 / 178



· Part 01 ·

# 培养成功演讲的 基本原则

★一场演讲由演讲者、演讲内容、听众组成，而演讲者的经历和学识，倾注的热情，以及听众的投入，是一场演讲成功与否的关键。









## 掌握演讲技巧

许多人害怕当众登台演讲，  
那会令他们肌肉紧张，  
思维混乱，以至于错误百出。  
其实演讲本身并不恐惧，  
恐惧来源于演讲者的内心，  
只要接受恰当的训练，  
这种恐惧感是完全可以克服的。

1912年，正是“泰坦尼克号”沉船于北大西洋那年，我才刚刚开始教授当众演讲这门课程。现今，已经有50余万人毕业了。

演讲的第一节课是示范表演。每次我都会先请一些学生上台，向大家讲述自己到这里来上课的原因，以及期望从这一课程中学到什么。尽管众说不一，表达方式迥然不同，但绝大多数人的原因和基本需求都是相同的：

“在当着众人说话的时候，我觉得非常地不自在，老是担心自己会说错话。这就令我无法集中精力思考，自己的思想就不能表达得清楚，有时候甚至自己都不知道说的是什么。我期望能通过学习来增强信心，能无所顾忌地思考问题，逻辑性地归纳自己的想法，并能信心十足地当众演讲，在商业或者社交场合上侃侃而谈，思维清晰又具有语言魅力。”

为什么你一站在众人面前，就不能像自己在家那样冷静地思考呢？为什么只要你当众演讲，就会身体发颤，胃部翻腾呢？难道这些问题是我们所不能克服的吗？实际上，只要接受恰当的训练，是可以克服这些问题的，它会逐渐消退你面对听众时的恐惧，并令你充分自信。本书能帮助你实现这个目标。它不是一本寻常的教科书，既不罗列说话技巧也不教你发音，而是努力以具体的方法来训练成人如何演讲。它以你现有的条件为基础，逐渐使你成为想要做的人。你所要做的，就是学习书中的种种建议，将它们应用于一切说话场合，并坚持不懈。

要想快速了解这本书的梗概，关注以下四条指引非常有用。

