

韩国HRD最佳讲师赵宽一最新力作

# 一句话 你就亮了

让人印象深刻的说话之道

[韩] 赵宽一 著 千太阳 译

自我介绍

辩论发言

证婚致辞

宴会祝词

即席演讲

活动主持

幽默话语

本书囊括了韩国最著名讲师  
三十多年演讲技巧的精髓！

它将教你练习发音和发声、收集资料、构思腹稿、幽默表达等所有与演讲相关的技巧，让你游刃有余地面对诸如自我介绍、证婚致辞、活动主持等各种演讲场合。

吉林出版集团  
北方妇女儿童出版社

无论在何场合  
你都能够用简短且铿锵有力的话语  
为自己带来欢呼与喝彩

# 一句话 你就亮了

[韩] 赵露一 著 千太郎 译

吉林出版集团  
北方妇女儿童出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一句话你就亮了 / (韩) 赵宽一著; 千太阳译. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2013. 8  
ISBN 978-7-5385-6445-7

I. ①一… II. ①赵… ②千… III. ①演讲学 IV.  
①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第104149号

멋지게 한말씀

Copyright © 2010 by cho Gwan-il (赵宽一)

Simplified Chinese translation edition © 2013 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with SAM&PARKERS Co., Ltd.

Through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

吉林省版权局著作权合同登记号 图字07-2012-3797

### 一句话你就亮了

---

作 者 (韩) 赵宽一

译 者 千太阳

出 版 人 刘 刚

责任编辑 李少伟 熊晓君

版式设计 刘碧微

开 本 166mm × 235mm 1/16

字 数 200千字

印 张 14.5

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 北京慧美印刷有限公司

---

ISBN 978-7-5385-6445-7 定 价: 36.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010—82069336

## 序 言

# 随时随地手握话筒也不会感到害怕

“您是如何做到说出那样精彩的话语的呢？”

三十年来，在各种各样的场合下，我被邀请“讲一句话”的机会非常多，每当讲完之后都会听到类似上面那样的赞誉。于我而言，这是最好的夸奖。

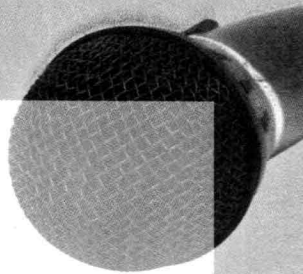
但从另一个角度来讲，这令我深深地感到了一种不安。因为在这句赞美之中潜藏了他们对自己口才的否定。当他们对我说出一番溢美之词以后，接着就会这样向我诉苦：

“只要一站在众人面前，我就会感觉大脑一片空白，什么都想不起来。”

“难道就没有什么可以让人不会紧张发抖地做出精彩发言的秘诀吗？”

“我常常因使出了自认为的‘必杀技’却反遭冷场而感到烦恼。”

我十分理解这种心情。尽管你掌握很多知识，但如不能将语言富于趣味、条理清晰地表达自己的意图，那么别人也不会认为你是那种在各方面都很有实力的人。假使你把事情做得很完美，可当你在众人面前发言的时候却总是瑟瑟发抖的话，那么就会让人认为你没有达到应有的职业水准。往往是那些说话有条理、表达很清晰的人，会给人一种精明能干的感觉。当然，这



对于口才不好的人来说是极不公平的，让人感到很委屈，可事实就是如此。

过去，只有那些公司高层、中层干部等“领导”才会在演讲上下功夫，而现如今，无论是应聘者，还是CEO（首席执行官），他们都需要在演讲、发言上花费很大的精力。因为他们是用语言来展现“自己”。从目前的情况来看，这不仅仅在职场上，就连全职主妇在同学会以及私人聚会等各种活动当中，站在大众面前发言的机会也越来越多。

每当这个时候，人们总是感叹“如果我能做出精彩的发言那该多好”，在我们的日常对话中，即便你伶牙俐齿，可一旦手握话筒在众人面前演讲，也会感到些许不好意思，当然，起码在我们心里就是这样认为的。那么产品发布的演说与企划方案的演讲，由于事先在材料和内容上的准备比较充实，因而让人从心理上不会感到很紧张。但如果让你在毫无准备的情况下，突然进行即席演讲，那么将会有一种无以言状的无措与惊慌油然而生。

怀着一种希望能为上述人群提供最实用的方法和帮助的心情，我写下了这本书。身为大学教授、企业董事长的撰稿人，一个团队的CEO，广播节目的主持人，专职演讲者，三十年间我经历了无数次“讲一句话”的场合。这

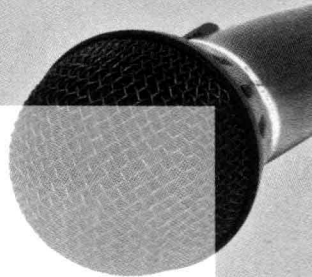


些切身的经历使我积累了丰富的经验，同时还开发了一些语言表述的技巧，希望通过这本书，向“说话技巧的初学者”们传授熟练、灵活地掌握这些技巧的要领和方法。

有些人即便阅读了一些有关说话技巧的书，但仍然不能在实际当中灵活运用，因而不得不又去寻找其他方法。在此，我真心希望这些人能从这本书中轻而易举地获得说话的技巧，并且可以立即灵活运用，这也是我写本书的初衷。我把诸多实例展现在书中，再交到那些即将演讲的人的手中，让他们感觉到读完这本书就如同掌握了鲜活而丰富的生活材料一样，这便是本书想要达到的效果，也是我写作此书的目的。

当读者翻开这本书，就会有一种上台演讲的冲动，因为它给了你组织精彩语言的灵感，让你能够潇洒自如地应对“即席演讲”，使你可以游刃有余地面对诸如自我介绍、证婚致辞、主持节目等各种演讲场合，同时还会赢得人们的称颂与赞赏。

其实你只需要巧妙地运用数字或统计的方法，去复制书中的某个句子，粘贴在你所需运用的场所，在紧急状况下脱口而出而已。假如本书所介绍的



方法都能够为你所用，那么你一定能在各种场合成为“一句完美的发言”的演讲达人，让你通过“一句完美的发言”秀出一个完美的你。

说到这里，相信各位已经迫不及待地想一睹为快。那么就请各位随我直奔主题！用我的良方来驱除各位对“一句发言”的恐惧心理，从而给各位带来自信和活力的契机。

赵宽一

## Part 1 漂亮地说一句 001

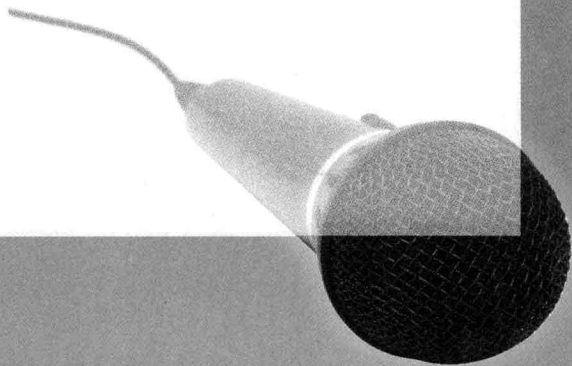
- 01. 自我管理的核心是“说话的技巧” 003
    - 一流的母语演讲口才，比流利的外语口语更占有优势 005
  - 02. 手握话筒，让大家为你欢呼雀跃吧 007
    - “感叹”的条件 010
- 

## Part 2 瞬间发光的“即席演讲” 019

- 01. 只是没有原稿而已，但要做好心理准备 021
- 02. “即席”当中有答案，活用“即席”状况 024
  - “即席”当中就有答案 024
  - 要看穿观众，才能引发感叹 027
- 03. 利用报纸和新闻：把谁都知道的事实说得更有新意 029
- 04. 统计：数字会为发言增加分数 032
  - 光有数字是不可以的 033
  - 用事例包装数字 035



|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 05. 随意粘贴：提高一个阶段                    | 037 |
| · “发散联想”的水平就是“随意粘贴”的水平             | 039 |
| 06. 即席发言必不可少的三个公式                  | 043 |
| · 话题紧急的时候：天主（住）、仪式、缘分、新亲家、生食、旅乐    | 044 |
| · 即使是同样的话，也要更加有趣地表达出来：一故深事短（忆苦身世短） | 045 |
| · 超简单即席演讲构成法：“四词”                  | 049 |
| 07. 虽然是即席的，但是要具备“形式”：有头有尾的方法       | 051 |
| · 能够压倒接下来十分钟的最初十秒钟                 | 051 |
| · “到此结束”是很没有意思的                    | 055 |
| 08. 能代替“一句话”的“一句话”                 | 057 |
| 09. 演讲一定要简短                        | 061 |
| · 演讲和速度                            | 062 |
| · 解读观众的心理，那样自然而然就会简短               | 064 |
| · 演说真的是越短越好吗？                      | 066 |
| 10. “即席发言”不可轻率                     | 068 |
| · 比起“说话术”，“心术”更重要                  | 069 |
| · 不存在“即席演讲”                        | 071 |



---

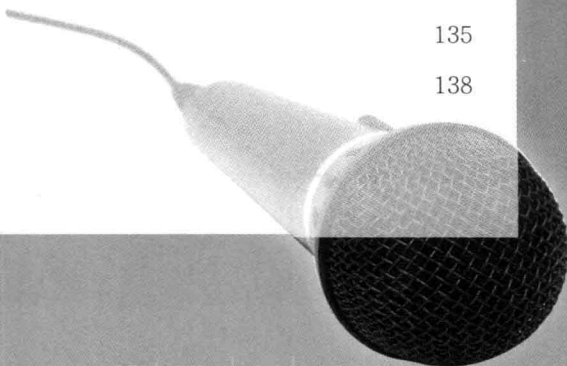
|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Part 3 关键是用什么来完成这漂亮的一句话         | 073 |
| 01. 不用嘴巴，而用资料说话                 | 075 |
| · 问题在于“内容”                      | 075 |
| · 从制作资料文件夹做起                    | 079 |
| · 在日常生活中进行话题管理                  | 080 |
| 02. 不是用“大脑”，而是用“手”和“脚”：资料的收集和整理 | 082 |
| · 明确目标：怎样搜集？搜集什么？               | 082 |
| · 读，多读                          | 083 |
| · 多听多看                          | 084 |
| · 多动手创造附加价值：笔记和话语片段             | 084 |
| 03. 学习历史上最棒的演说                  | 086 |
| · 传达信息要明确，这样才能成就名演说             | 088 |
| 04. 好口才来自于流畅的文笔                 | 090 |
| · 完美发言，取决于原稿                    | 091 |
| · 出自我手的才是最好的演讲稿                 | 093 |
| · 真诚！意志！自信！                     | 095 |
| · 百发百中！写出让所有人叹服的演讲稿的方法          | 097 |
| 05. 需要在演说中加“馅儿”                 | 101 |
| · 要说出一句可以让观众久久回味的話              | 102 |
| · 在演讲当中加入核心信息的方法                | 103 |
| 06. 要充满说服力，同时打动大脑和心灵            | 105 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| · 平凡一点，但是要贴近感情      | 106 |
| · 说话和写文章，越通顺越好      | 109 |
| 07. 能让核心信息变得生动的“故事” | 110 |
| · 捕获所有可以引起好奇心的东西    | 111 |
| · 回忆过去              | 112 |
| · 他山之石，可以攻玉         | 112 |
| · 玉不琢，不成器           | 113 |
| · 像现场直播那样表现         | 114 |

---

## Part 4 相同的内容可以说得更有趣：别具一格的演讲方法 117

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 01. 说得像读，还是读得像说        | 119 |
| 02. 演讲者的武器是发音，从基础做起    | 122 |
| · 给声音“化妆”              | 122 |
| · 矫正发音                 | 124 |
| · 发音要准确                | 125 |
| 03. 为了说得有趣而努力          | 127 |
| 04. 用例子说话              | 129 |
| 05. 讲最有自信的故事，说“我”自己的故事 | 131 |
| 06. 多讲能帮助对方的，而不是自己擅长的话 | 133 |
| 07. 给对方画画，让演讲内容变得更真实   | 135 |
| 08. 冗词赘句令人厌烦，把话说得简练    | 138 |



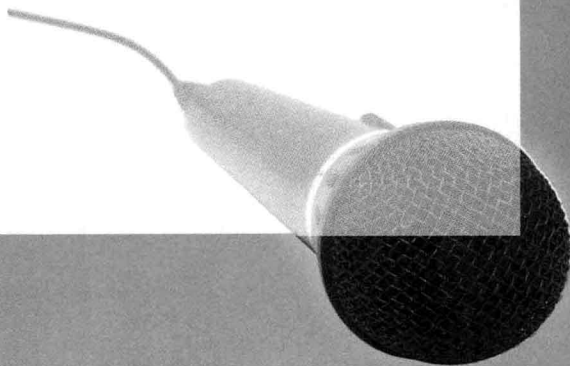
|                        |     |
|------------------------|-----|
| 09. 表达得新颖有趣            | 140 |
| 10. 保持神秘，绝对不要“泄露天机”    | 142 |
| 11. 要说得热情洋溢            | 144 |
| 12. 说得像行云流水一般，但要有变化    | 146 |
| 13. 用演技弥补              | 149 |
| · 表演能力的气压计——肢体语言       | 151 |
| 14. 如何应对演讲恐惧症          | 153 |
| · 从克服“演讲恐惧症”到“一句完美的发言” | 154 |

---

## Part 5 幽默的“等级”依仗一句话的“等级” 159

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 01. 幽默：大胆和执着都起不到什么好的作用  | 161 |
| 02. 幽默感是可以培养出来的         | 166 |
| · 向名讲师学习                | 167 |
| · 学习为什么而笑，怎样才能发笑        | 167 |
| 03. 有备无患地准备幽默，随机应变地即兴幽默 | 170 |
| · 搜集、管理、变形：准备幽默         | 171 |
| · 用成熟的感觉找到要点，即兴幽默       | 171 |
| 04. 那里有答案：利用现场状况的幽默     | 173 |
| · 特殊状况下产生特殊幽默           | 176 |
| · 状况活用的幽默公式             | 179 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 05. 自创幽默的佼佼者——文字游戏          | 182 |
| · 同音异义、类似语法                 | 184 |
| · 用语幽默解释法                   | 185 |
| <hr/>                       |     |
| Part 6 这种时候，能够说句这样的话！——案例分析 | 189 |
| 01. 祝酒词和举杯祝贺时的用语            | 191 |
| · 祝酒词的要领                    | 192 |
| · 创造属于自己的干杯口号               | 193 |
| 02. 自我介绍                    | 197 |
| · 做好自我介绍的方法                 | 198 |
| 03. 主持活动                    | 201 |
| · 活动顺利进行的灿烂花朵——主持人          | 202 |
| · 在主持演讲当中不能忘记的事情            | 205 |
| 04. 证婚词                     | 207 |
| · 要包含人生智慧：证婚词要领之一           | 208 |
| 结 尾                         | 213 |
| 用漂亮的一句话，来迎接未来属于你的机会         | 213 |

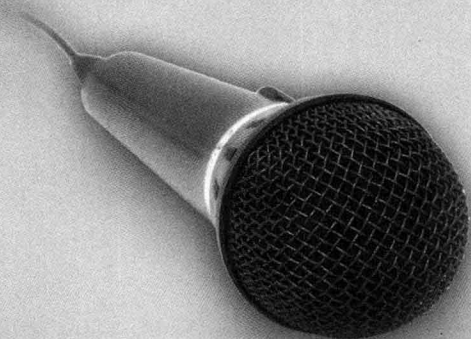


## 漂亮地说一句

自我介绍、各种贺词、会议中……

无论参加何种聚会，各位都会遇到很多“讲一句”的机会。但是很多人不能演讲“完美的一句发言”，理由是“自己口才不好……”从而一再躲避。在我们周围，这样的人非常多。对于演讲，他们总是怀有一种恐惧心理，从来没有想过要挑战一番，反而以自己天生不会演讲而进行自我安慰，甚至一遇到要讲话的场合就选择逃跑。无论站在任何人面前说话，都会紧张得发抖，总是担心说错话而丢人现眼。

但是读者朋友们，遇到这种情况，请不要再选择逃跑了！因为找到道路，就会看到方法，只要稍微下点功夫就可以。众所周知，话语当中的“啊”和“呀”也是不一样的，小小的差异就会带来截然不同的结果。从现在开始学习那些能够制造小小差异的基本方法吧。









## 自我管理的核心是 “说话的技巧”

“请您给大家讲句话吧。”

参加同门会的朴女士，被主持人郑重地邀请给各位讲一句话。虽然朴女士不是同门会的领导干部，但是在与座的各位中，她是最佳的发言人选，因此就受到了这样的礼遇。这是朴女士事先完全没有预想到的情况。如果之前稍稍提醒她一下也好，那样的话她就可以稍做准备了。

于是，她下意识地 from 座位上站起来，接过主持人递过来的麦克风准备讲话。

“嗯……也没有什么特别要讲的。呃，所以……”

朴女士就这样磕磕巴巴地说了几句连自己都不知所云的话之后，慌慌张张地坐回自己的座位上。由于没有做好演讲，脸红红的，羞愧不已，搞得很不自在。后来她一直都沉浸在这样的情绪当中，同时在心里还不断地责怪自己。不管怎么说自己也算是一个资深的大师姐了，怎么连几句起码的客套话都没有说出来呢，真令人后悔、懊恼。但是覆水难收，尴尬的局面已然形成。朴女士感觉自己就像一个什么都不懂的傻瓜一样，并且从内心对那位突然让自己陷入窘境的主持人感到不满，认为这种突如其来的邀请太不通情理了。

在这次聚会的整个过程中，朴女士一直都在为自己失败的演讲而懊悔。假如能够抓住这个展现自己的机会做出一番精彩的演讲那该多好啊，可惜啊，非但没露脸，反倒丢脸……

“真精彩！”

当金代理结束简洁的发言之后，朴部长的心里暗暗感叹道。平时一直觉得金代理是个沉默寡言的人，可真没有想到竟然能做出那么精彩的即兴演讲。听了他的演讲，感觉他是一个极富内涵的人。朴部长开始对金代理刮目相看，并且对他比过去更有好感。

从上述的例子中各位体会到了什么呢？是不是感觉到假如一个人拥有了一流的演讲口才，会让人生更加精彩，会让整个人都充满了魅力，会迎来更多赞赏的眼光？根据调查，职场中百分之八十以上的人都认为：“只要拥有一流的演讲口才，就能顺利晋升。”当然，这不仅仅是“认为”，而是“事实”。

显而易见，百分之八十以上的职场人士认为：“只要拥有一流的演讲口才，就能顺利晋升。”

也就是说，每十位职场人士中就有八位认为：“会说话才能够顺利晋升。”一家学术研究院在对二百一十九位职场人士的调查中，居然有百分之七十七的人认为：“口才好的人晋升率比较高。”而有百分之七十三的人感觉，由于“口才”问题使得自己在职场当中有很大压力。当问到在哪些方面表现得最为突出时，百分之三十七的人认为是和“公司外部人员会面”的时候，百分之三十一的人认为是在“讲解企划案”的时候，百分之十六的人认为是在“和上司或同事对话”的时候。同时近一半以上的人认为，在职场中自己的口才并没有得到认可，而百分之八十九的人表示，希望在口才方面受到培训，从而在职场中可以受到大家的认可。

——《韩国新闻》（2009年7月25日）新闻纪实中整理