

阳光
青少年必读
珍藏本

YU QINGCHUN GONGWU

与青春共舞

——青少年的口才与交际

李 勇◎编著



北京工业大学出版社

在阳光下
奔跑
系列丛书

在阳光下
奔跑

系列丛书

与青春共舞

——青少年的口才与交际

李 勇◎编著

YU QINGCHUN GONGWU



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

与青春共舞：青少年的口才与交际 / 李勇编著. --
北京：北京工业大学出版社，2013.7
(在阳光下奔跑)
ISBN 978-7-5639-3535-2

I. ①与… II. ①李… III. ①心理交往—口才学—青
年读物②心理交往—口才学—少年读物 IV.
①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第111027号

与青春共舞——青少年的口才与交际

编 著：李 勇

责任编辑：杜曼丽

封面设计：大华文苑

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：710 mm×960 mm 1/16

印 张：13

字 数：193 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 版次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3535-2

定 价：22.00元

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

青春的风采是什么呢？有人说青春是绚丽多彩的花季，是淅沥缠绵的雨季；有人说青春是碧绿翠嫩的早春，是浪漫炽热的盛夏；有人说青春是一瓶打开的香水，是一束开放的花朵；还有人说青春是欢笑时的泪水，是流泪时的笑声……

每个人都有自己对青春的感觉，每个人都有自己对青春的体验。正是这些闪耀的青春之光，才编织出铺满鲜花的青春道路，年轻人才能在充满阳光的道路上奔跑，并尽情展现出属于他们的青春风采，留下他们的身影，留下他们的潇洒。

女孩的青春期为人们期待的，但也会带来一些迷惘。站在镜前打量自己，你会发现一个完全不同于以前的你。面对这些巨大变化，你是否感到不知所措呢？有首歌这样唱道：“用手机来自拍一张鬼脸/纪念我在变与不变之间/有一半苦涩一半香甜/成熟是特别动人/而幼稚也很难得/最好是能够/一半女生一半女人……”

青春期的女孩在古代称为豆蔻少女，是用含苞待放的花朵来比喻其轻盈体态和绝妙芳龄，因为青春期的女孩处在一个美妙的年龄，因此人们称她们为妙龄少女。这是多么值得珍惜的年龄啊！俗话说：女大十八变，越变越好看。青春蜕变的阵痛是女孩们成长所要付出的代价，而她们收获的却是生命的灿烂。

青春期的女孩都是爱美的，简直就是美丽的天使。女孩可以不像牡丹那样富贵华丽，可以不像荷花那样高贵脱俗，可以不像菊花那样谦谦君子，但可以是映山红、向日葵、月季、丁香……可以是一切平凡的花，但同样都是美丽的。

男孩的青春期为阳刚的，也是充满朝气的。作为青春少男，如果能让身边的人因为你的笑容而感到舒心，因为你的行动而感到快乐，那你就算是个阳光男孩了。阳光男孩凡事总是乐观处之，认为一切都是快乐的和充满希望的，常常以微笑、潇洒、风趣和幽默的形象，给人阳光一般的温暖。阳光男孩热爱运动、朝气蓬勃、充满活力，到处可以看到他们动感的身影，知识丰富的他们爱好广泛，个性鲜明，是最具代表性的男生。

人们常把阳光与少年联系在一起，称为“阳光少年”，因为他们有阳光的味道，光明、温暖和多彩；因为他们有极强的上进心，不仅好学知识，还积极陶冶情操，提高品德修养；因为他们积极努力、健康快乐、文明守纪，又不失活力；因为他们热心关爱他人，随时伸出温暖的手；还因为他们有金子般的心，为他人播撒阳光，让他人变得美好和幸福。

青春是多么美好！为了让广大少男少女更好地成长，作者特别编撰了《在阳光下奔跑》系列作品，主要指导青少年朋友在青春的季节，如何提高智商与情商，如何更好地学习与成长，如何提高口才与交际的能力，如何打造男生、女生的形象与气质等，让他们真正在阳光下成长和发展。本套丛书可以说是指引广大青少年健康成长的闪亮明灯，也是用以展示青春色彩的炫丽舞台。

目录

第一章 勇敢说出来

- 涉世之初：好口才让你未来更光明 / 002
- 四面出击：成功的交际需要好口才 / 006
- 勇敢开口：自信地说出精彩的人生 / 010
- 读懂自己：克服羞涩才能轻松说话 / 013
- 时刻提防：勇敢者说话不会紧张 / 015
- 秘密武器：找到打开话匣子的钥匙 / 019
- 人际互动：见什么人说什么话 / 023
- 特别推荐：良好口才的训练方法 / 027
- 自我检测：你是个会说话的人吗 / 032

第二章 智慧脱口秀

- 园丁寄语：巧妙回答的语言艺术 / 036
- 启蒙课堂：摸透对方的心理再开口 / 039
- 出奇制胜：选择合适的时间再说话 / 042
- 技高一筹：以退为进的说话技巧 / 045
- 绝招传授：动之以情说服对方 / 047
- 化险为夷：分清场合巧妙打圆场 / 050

特别战略：用赞美抬高对方的自尊心 / 052

涉世忠告：搪塞拒绝和含糊回避 / 055

特别指点：要遇物加钱逢人减岁 / 058

非常秘诀：顺水推舟的攻心说话术 / 061

非常测验：你善于与人交流沟通吗 / 064

第三章 超级幽默术

勇敢面对：用幽默语言消除尴尬 / 066

麻辣点拨：顺着对方的话借题发挥 / 068

实用速递：用幽默的言谈驳倒对方 / 070

解决之道：以谬制谬的幽默用法 / 073

力挽狂澜：依照对方逻辑幽默回答 / 076

因势利导：善用悬念达到幽默效果 / 078

创造快乐：一语双关的含蓄幽默术 / 080

智者无敌：培养幽默艺术的小窍门 / 082

非常测试：从说话看你的幽默程度 / 085

第四章 交际小超人

感悟人生：教你告别社交恐惧症 / 088

特别谨记：教你顺利赢得好人缘 / 092

青春风采：见面时的小小礼节 / 096

坦然相对：日常说话不能无礼 / 098

警示忠告：说话要顾及他人的面子 / 101

小小提示：应该遵守的社交礼仪 / 104

单元测验：考考你的处世能力如何 / 106

交友充电：赢得友谊的十要十戒 / 108

细节指导：做个有教养的青少年 / 109

指点迷津：使人反感的几类青少年 / 112

章末答卷：你的社交能力强吗 / 115

第五章 同窗对对碰

社交攻略：正确认识和同学的关系 / 118

交往之道：要友善地和同学相处 / 122

强化训练：同学间相处的基本礼节 / 124

实战指点：集体生活的相处之道 / 126

特殊个案：用商量的语气借钱借物 / 129

处世之道：同学间友好相处的技巧 / 131

特别处方：正确处理同学之间的矛盾 / 134

把握自己：男女同学的交往艺术 / 136

点石成金：让同学成为自己的朋友 / 139

难点破解：教你避开交朋友的误区 / 142

宽容大度：不要轻易乱发牢骚 / 146

心灵测试：你懂得怎样和同学相处吗 / 148

第六章 尊师大看台

关键问题：和老师交往的基本礼节 / 152

非常提醒：尊敬老师从小事做起 / 158

私房建议：不要轻易在课堂上出丑 / 161

- 窃窃私语：去老师家做客要讲礼貌 / 164
- 集训课堂：用什么方法向老师提问 / 166
- 爱心忠告：冷静面对老师的批评 / 168
- 锦囊妙计：和老师融洽相处的妙招 / 171
- 特别警告：与老师相处的几个禁忌 / 175
- 情感检验：你懂得怎样和老师相处吗 / 177

第七章 顺畅巧沟通

- 先提个醒：正确处理父母的食言 / 180
- 调换角度：做父母情感的黏合剂 / 182
- 爱心叮咛：不要用恶语顶撞父母 / 185
- 解开心结：耐心应对父母的唠叨 / 187
- 化解代沟：积极和父母进行情感沟通 / 189
- 有备无患：和父母相处要讲究技巧 / 191
- 心理测试：你懂得如何与父母相处吗 / 194
- 非常提醒：永远不能对父母说的话 / 196
- 比照自测：你是孝顺父母的人吗 / 198

第一章

勇敢说出来

在成长的道路上，青少年因为内向、害羞不敢大声说话，总是没有勇气向别人表达自己的想法，总怕自己说得不好，让别人笑话。其实，要想在交往中获得成功，就要勇敢地把话说出来！

涉世之初：好口才让你未来更光明

青少年朋友，随着一天天长大，你有没有发现？你待在爸爸妈妈、爷爷奶奶身边的时间越来越短，而更多时间你会选择与同伴一起交流、活动，结交兴趣爱好相投的同学为知心朋友。你们无话不谈，形影不离，慢慢地，你开始视友谊为至高无上，甚至愿意为朋友两肋插刀也在所不惜。这些举止往往令家长很难理解，但这恰恰又是我们进入青春期最典型的心理断乳表现。

随着我们认识的人越来越多，我们也会更多地与身边的人交流，可是，现在有个问题很重要，那就是，你在和不同类型的人交流时，你会说话吗？你会和他们交流吗？或许，你会不屑一顾地说，这样的提问是不是太幼稚了！但实际上，这里所说的“说话”，并不像你想的那样简单。因为这里所指的“说话”，是要把话说得恰到好处，说到别人的心里去，那么，你有这种本事吗？这种本事其实就是“口才”！

一个人，不管生性多么聪颖，接受过多么高深的教育、穿着多么漂亮的衣服、拥有多么雄厚的资产，如果无法流畅、恰当地表达自己的思想，就仍然无法真正实现自己的价值。拥有好口才，就拥有了一种立足社会的能力。

好口才能够使人的难成之事心想事成，从而让人在人生旅途中处处顺心；它能够使人在紧要关头化险为夷，从而让人在社交中事事如意，在商战中左右逢源；它能够使人迅速说服他人，从而赢得与他人宝贵的合作机遇；它能够使人受到老师的重视、同学的尊重，从而让学业锦上添花，一帆风顺。

好口才对于一个人成功的重要性在于以下几点：首先，好口才可以证明我们思想的水准，给别人判断我们的能力提供一个外在的依据，这有可

能给我们带来机遇。其次，机智体现在好口才上，可以使我们在面临尴尬时借题发挥，解除自己的困境。最后，幽默是口才好的标志，幽默是人对挫折的一种超脱，是一种高明的自嘲，使自己摆脱挫折的困扰，生命力得到解放，向着新的目标前进。

所以说，成功的人不一定都有好口才，但拥有好的口才绝对有助成功。它能加速我们成功，能极大地提高我们成功的概率，有时候在非常关键的时刻，它起着决定性的作用。下面的这个故事，可以说明其中的道理。

古代有一个国王，一天晚上做了梦，满嘴的牙都掉了。他找了两位解梦的人，国王问：“满口牙怎么全掉了，到底是什么意思？”

第一个人说：“国王，在您所有的亲属都死去以后，你才能死，一个都不剩。”

国王一听，心里非常不高兴。

第二个解梦人这样说：“至高无上的国王，您将是您所有亲属当中最长寿的一位呀！”

同样的事情，两个人两种不同的说法。第一个解梦人把国王说生气了，龙颜大怒，打他100棍；而奖给第二位解梦人100个金币。为什么一个挨打，一个受奖？这就是口才的魅力！

古今中外，不少杰出的政治家、军事家都具有超人的口才，诸葛亮舌战群儒，拿破仑出征前的鼓动，丘吉尔战前动员，蒙哥马利的阵地演说，列宁的即席演讲，周恩来的“万隆会议”发言等，哪一个不是凭胆识过人、词锋犀利取得胜利，达到目的的！

拿破仑总结自己成功的经验时说：“舌头是一把利剑，口才比打仗更有威力。”英国作家麦卡雷如是说。这话似乎过于夸张，但面对事实又不得不承认：“巧舌胜似强兵”。

好的口才不但能够鼓舞士气，而且还能唤起民众慷慨相助。如卓别林在第二次世界大战期间鼓动人民抗击法西斯的演说中有这样一句话：“德

国兵已经到了我们家门口了。拦住，必须拦住！只要我们买公债，就能拦住他们。记住，每买一份，就能救活一个士兵。”话音刚落，不少群众纷纷争购公债。

事实证明，很多人的成功，在相当大的程度上归功于他们善于辞令。第一印象最重要，而口才好的人最容易给别人留下深刻的第一印象。优雅的谈吐可以使自己广受欢迎，更有助于事业的成功。许多人能成为议员或其他高级官员，就是因为善于辞令。凭自己在其他方面的实力，他可能升不到高位，拿不到高薪，但是出色的口才却让他们得到了这一切。口才的作用可见一斑。

美国第十六任总统林肯，曾经是一位优秀的律师。他反应机敏、能言善辩，他又是演讲家、雄辩家。38岁那年，林肯参选国会众议员，主要的对手是牧师卡特·赖特。有一天，林肯参加宗教集会，卡特·赖特以牧师的身份在集会中演讲，讲到一半时说道：“一心把心献给上帝、想进天堂的人，请站起来。”一些人站了起来。

卡特·赖特又说：“一切不愿意下地狱的人请站起来。”刚才那些没有站起来的人，除了林肯也全都站了起来。

卡特·赖特看到竞争对手始终坐着，想给他难堪，便问林肯：“林肯先生，你两次都没站起来，请问究竟要到哪里去呢？”

林肯表示，他没有必要跟其他人一样回答问题，不过既然被点名问到，他愿意回答，他答道：“我要到国会去。”林肯不随卡特·赖特牧师的话站起来，以及临场机智的表现赢得集会人士的赞赏。

49岁时，林肯被推为伊利诺伊州参议员共和党候选人，对手是史蒂文森·道格拉斯。道格拉斯主张把美国分为自由州和蓄奴州，反对黑奴制度的林肯一次演讲驳斥说：“一栋裂开的房子是站不住的。我相信这个做法不能永远保持半奴隶、半自



由的状态。”

结果林肯落选，朋友说：“房子分裂论虽然精彩，然而却不明智，因此你什么职务都没捞到。”

林肯答：“我宁愿不担任什么职务，而将这篇讲稿留在世上。留下一篇演讲稿也不错。”

林肯在抨击道格拉斯虚伪时，留下这句名言：“你能在所有的时候欺骗某些人，你也能在某些时候欺骗所有人，但是你不能在所有的时候欺骗所有的人。”

为了反对奴隶制，林肯买了一本逻辑学的书，研究如何解决谬误，并从既定事实中推断出无法辩驳的结论。他曾在笔记中写道：“不论甲如何论证他有权把乙当奴隶，难道乙不能抓住同一论据，证明他可以奴役甲吗？你说因为甲是白人而乙是黑人，这就是以肤色为依据，那你可得当心，因为按此逻辑，你就会成为你所遇到的第一个肤色比你白的人的奴隶；如果你说白人在智力上比黑人高，所以有权利去奴役黑人，那么你又得当心，因为按照这个逻辑，你可能成为你所遇到的第一个智力比你高的人的奴隶。”

从笔记中我们可以知道，林肯善辩不只是口才好，而且他用心深思、反复推演，从而在辩论中折服对手，比起一般只会耍嘴皮子的政客或节目主持人，林肯要比他们可爱且可敬得多。

的确，无论在什么场合，如果我们能够表达清晰、用词简洁，再加上抑扬顿挫、娓娓道来的语调，就能够吸引听众、打动别人。这是我们的秘密武器，可以在不经意中助我们成功。

青少年朋友，如果我们善于辞令，再加上周到的礼节、优雅的举止，那么在任何场合，都会畅通无阻、受到欢迎。所以，从现在开始，我们要练就一副好口才，只有这样，我们离成功才会更近，我们的前途才会更加光明，我们才会成为最有特色的阳光青少年。

四面出击：成功的交际需要好口才

在日常生活中，你都是怎么来和周围人沟通的呢？当然是通过说话的方式。是的，在我们和人交往、相处时，我们要通过说话来交流，来沟通，如果我们说得好，说得妙，我们说的话就能够得到更多人的认可，那么人们就都会认为，我们具有良好的口才，具有吸引人的谈吐。而这些东西，其实都是我们建立理想人际关系的基础。

对于我们青少年朋友来说，如果我们口才不好就不会拥有好的人际关系，而拥有好口才，则会使我们谈吐更高雅，论辩更精彩，出口成章，字字珠玑，当然也就会使我们更受人们的欢迎。

我们经常会听到这样的一句话：“一句话可以说得让人笑，一句话可以说得让人跳。”说得“让人笑”的人，就是属于谈吐得体的会说话的人；说得“让人跳”的人，就是属于不会说话的谈吐不佳者。会说话的人能够在短时间内迅速地与别人建立起良好的人际关系，而不会说话的人却常常让人觉得厌烦或恼怒。

有位新局长宴请退居二线的老局长，酒过三巡的时候，服务员端上来了一盘炸田鸡。老局长看了看炸田鸡，用筷子点点说：“喂，老弟，青蛙是益虫，不能吃。”

新局长一听，不假思索地脱口而出：“不要紧，都是些老田鸡，已经退居二线了，不当回事了。”

老局长一听这话，脸色顿时大变，筷子一扔，连声问道：“你说什么？你刚才说什么？”

新局长本来是想幽默一下调节气氛的，没想到一不小心触犯了老局长的自尊，一时间愣在那里不知道怎样解释了。

这时，坐在一旁的处长连忙出来打圆场：“老局长，他说您已经退居二线了，吃点田鸡自然是不当回事的。”

新局长赶忙附和道：“是的是的，不当回事。”

在这个故事中，新局长就是一个不会说话的谈吐不得体者，他说的话虽然没有语法错误，还很幽默，但却不得体。这话要是在一群年轻人中间说，大家肯定是一笑了之，但是，他的说话对象却是一位“退居二线”的老同志，退休的失落感，让老局长立刻想到新局长是在有意奚落自己，他能不生气吗？幸亏旁边的处长及时地挽救了局面，才避免了双方发生不愉快的事情。可见，说话时要注意对象、场合，这一点是极为重要的。

我们只有学会分对象、场合说话，才会受人欢迎。否则，就会出现意想不到的局面，如同下面这个故事一样。

一位在某高等院校中文系勤勤恳恳工作了几十年的老教师退休了，学校为他和另一位曾多次荣获过“先进”的退休老同志一并举行了一个欢送会。

与会同志和领导对他们的工作和为人进行了热情洋溢而又非常得体的肯定和赞扬，相比之下，对那位曾多次荣获过“先进”的老同志的赞誉则比较多。当轮到两位老同志致答辞的时候，他们对大家的赞誉作了深情的感谢，一时间，会场里充满了一种令人动情的温馨气氛。

作为答谢，话本该说到这里为止，然而，那位老教师却并未就此停止，并就刚才的话题作了颇为欠缺的联想和发挥：

“说到先进，十分的遗憾，我从来也没有得过一次……”

话犹未竟，坐在他对面的、平日与他相处得不太融洽的一位青年教师突然抢了话头：“不，那是我们不好，不是你不配当先进，是怪我们未曾提你的名。”

话语中带着一种不肯饶人又让人感到十分难堪的“刺”，老教师的眼角眉梢被“刺”出了一股感伤的表情，一时间，会

场中出现了一种快快不悦的尴尬气氛。

一位领导见形势有些不妙，就马上把话茬给接了过来……

在这件事情上，其实那个青年教师应该缓和一下气氛，避开让大家敏感的“先进”这个话题，转而谈论其他的话题。但是，他却反反复复地劝慰那位退休老教师，叫他对“先进”的问题不要太在意，说没有评过先进，并不等于不够先进，先进不仅在名义，更要看事实等与“先进”有关的话，把本应避而不谈的话题作了重复和引申，使本已尴尬的局面显得更加尴尬了。

青少年朋友，从上面的例子中我们可以看到：说话不看对象、场合，随心所欲，信口开河，想到什么说什么，这是“不会说话”之人的一种拙劣表现。我们总是在一定时间、一定地点、一定条件下生活；在不同的场合，面对不同的人，不同的事，从不同的目的出发，就应该说不同的话，用不同的方式说话，这样才能收到理想的言谈效果。

会说话并不在话多，如果说不到点子上，多说又有何益？说话，贵在注意对象、场合，要一语中的，要知道哪些话该说，哪些话不该说，当我们说了不该说的话，便会遭到大家的厌恶，就像下面这个故事一样。

刘洋是某中学高一学生。他的邻居生了一个男孩子，全家非常高兴。在满月这天，邻居把孩子抱出来给客人看。一个人说：“这孩子将来要发财的。”他于是得到一番感谢。

一个人说：“这孩子将来要做官的。”他于是收回几句恭维话。

孩子被抱到刘洋面前时，刘洋对邻居说：“这孩子身体健康，一定会活到老死，不会病死。”

于是，刘洋得到一顿大家合力的痛打。

这里，孩子满月是喜事，邻居这时愿意听赞美之词，尽管是信口之言；而说孩子将来必死确是有据之言，却使主人反感。因为在轻松的场合