



好口才 胜过好身材

一个人的身份、学识、阅历、
修养全都体现在他的话语中，
千万不要小看说话。

跟口才死磕，做嘴上的贵族！



〔美〕**卡耐基** 著
雅楠 编译

女人 受益一生的 口才课

近一百年来的每一天，在地球的某一处，总会
有一个人的生活因为**卡耐基**的影响而被改变。



古吴轩出版社
中国 苏州

女人

受益一生的

口才课

〔美〕卡耐基 著
雅楠 编译



古吴轩出版社
中国 苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

女人受益一生的口才课 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.)
著; 雅楠编译. —苏州: 古吴轩出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-5546-0187-7

I. ①女… II. ①卡… ②雅… III. ①女性—口才学—
通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 318779 号

责任编辑: 王 琦

见习编辑: 陆九渊

策 划: 张春霞

装帧设计: 沈加坤

书 名: 女人受益一生的口才课

著 者: [美] 卡耐基

编 译: 雅 楠

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679 传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

开 本: 690×980 1/16

印 张: 18

版 次: 2014年2月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0187-7

定 价: 29.90元

前言

英国前首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表他的人生成就有多大。”

一个女人可以不漂亮，可以不聪明，但一定要会说话。因为说话是人获得幸福的秘密武器，也是一项投入最少、回报最大的投资。那些口吐莲花的女人，身上总有一股令人难以抗拒的吸引力。对女人而言，好口才才是增加自身魅力的砝码，是人际交往中披荆斩棘的利剑，是生活上维护幸福家庭的资本。

只是，很多女性一想到当众讲话，就会心生恐惧；还有些女性从未留意过口才之事，更不懂得人际沟通的技巧。卡耐基说：“世界上没有谁是天生的演说家。”外表是天生的，无法改变，但语言却是可以通过学习来改进的。

戴尔·卡耐基从上个世纪初就开始讲授他的成人口才训练课，引领了美国的成人教育运动。他的口才艺术与处世技巧对当代人来说，是一个永恒受益的课题。曾有人这样评价他：“近一百年来的每一天，在地球的某一处，总会有一个人的生活因为卡耐基的影响而被改变。”

这本书萃取卡耐基口才培训课程的精华，详细解答了女性读者所关注的一系列口才问题：

如何克服内心的恐惧，做到从容自如地与人交谈？

如何通过语言表达突显个人魅力，做一个受欢迎的女人？

如何在人际交往中，利用有效的沟通拉近与他人之间的关系？

如何在工作与生活中，轻松而巧妙地说服他人？

如何在出现分歧时，赢得他人的赞同？

如何在遭遇尴尬时，帮自己解围？

如何利用一张巧嘴，在职场上平步青云？

如何在众人面前做一场精彩的演讲，给人留下深刻的印象？

如何与家人沟通交流，营造幸福的生活？

本书语言简练活泼，将理论与实践紧密结合，让女性朋友从中体会到语言的魅力，并有效地学习和借鉴精妙事例中的口才技巧，提高自身的语言表达能力。

编者相信，女性朋友在读过本书之后，定会留下深刻的印象，并从此转变许多有关说话与演讲方面的观念。这种看似微小的转变将足以使你受益一生。

目录

Contents



Chapter1

学会打造魅力口才的6项秘诀

- 要相信没什么东西是学不会的 / 002
- 别怯场，说话其实一点也不难 / 004
- 别人能做到的，你也可以 / 007
- 心中牢牢记住你想达到的目标 / 011
- 不放过任何一个锻炼的机会 / 015
- 发自内心地相信，你一定会成功 / 018

Chapter2

提高好感度的说话方式，轻松收获好人缘

- 简短的寒暄，让交谈更愉快 / 022
- 记住对方的名字，给你的社交形象加分 / 025
- 注意语调，成就说话动听的魅力 / 029
- 有修养的女人从不夸夸其谈 / 032
- 幽默是一种高雅的风度 / 034
- 多谈谈别人感兴趣的事 / 037
- 赢得人心，就要让对方多说话 / 041
- 要学会尊重别人的意见 / 046
- 在恰当的时候与人告别 / 049



Chapter3

快速拉近距离的沟通法则

想结交朋友，就要付出热诚 / 054

称赞别人那些微小的进步 / 058

由衷地说出你对他人的欣赏 / 061

会倾听的女人最善解人意 / 064

站在对方的位置思考问题 / 068

多谈谈别人，少说你自己 / 073

让对方表现得比你更出色 / 076

一定要顾全他人的面子 / 079

让对方感觉到他很重要 / 082

让别人对你产生信任感 / 086

Chapter4

你赢不了争论

先给个甜枣，然后再挥巴掌 / 092

用对激将法，让别人听你指挥 / 098

多顺着别人，别人最终也会顺着你 / 102

天花乱坠几百句，一点事实就搞定 / 107

多让别人提意见才能保留自己的意见 / 110

不想被拒绝，就不要令对方摇头 / 115

多一点儿竞争，有对比才有干劲 / 119

主动认错，往往有意外之喜 / 122

脸红脖子粗，办事难到哭 / 126



Chapter5

意见不同时，教你轻轻松松说服他人

- 伤什么不能伤自尊，错误再多也要间接提 / 132
- 给别人一个台阶下，做真正的淑女 / 136
- 既然非得找个理由，你为什么 not 找个漂亮的 / 140
- 批评之前先自批，对方才会没敌意 / 143
- 将心比心，才能让人侧耳倾听 / 147
- 多用善语宽心，别用讥讽添堵 / 150
- 万事开头“易”，进步是鼓励出来的 / 153
- 多给别人戴帽子，办事才能少碰刺 / 156

Chapter6

遇到尴尬时，随机应变的口才艺术

- 有人揭你的短怎么办 / 160
- 笑笑更健康，用自嘲的方式化解尴尬 / 163
- 悄无声息地转换一下话题 / 166
- 善意的谎言，不伤人不害己 / 169
- 社交场合，学会模棱两可的说话智慧 / 172
- 换种说法，拒绝没必要把人伤 / 175
- 善打圆场，巧言为他人解围 / 178
- 以讽刺对讽刺，辛辣一点也无妨 / 181



Chapter7

修炼好当众演讲这项才能，令掌声如影随形

- 演讲之前做好充分的准备 / 184
- 运用一切意志让自己勇敢 / 189
- 充满激情的演讲，才能打动听众 / 192
- 一场演讲的精彩往往在于开始 / 196
- 牢记你为谁演讲，目的何在 / 200
- 演讲的内容要投听众所好 / 202
- 善讲故事，让故事阐述事实 / 206
- 摆脱枯燥，多用一些生动的比喻 / 210
- 让肢体语言帮你完善形象 / 215

Chapter8

懂得说话潜规则，你就能游刃职场

- 职场好命女，都有好口才 / 220
- 面试时的实用交谈法则 / 224
- 与上司说话是一门学问 / 229
- 有效地与下属进行沟通 / 234
- 人际关系要用心，小心思解决大问题 / 238
- 多赞美少挑错，问题永远笑着说 / 241
- 办公室有规则，大嘴巴要不得 / 245



Chapter9

家和万事兴，有话好好说

- 婚姻里也需要以礼相待 / 250
- 丈夫顾及不到的，你要帮他想到 / 253
- 多多宣扬丈夫的优点 / 257
- 给丈夫一个梦想，多赞美和激励他 / 261
- 温言软语，责备只会有害无益 / 265
- 女人一唠叨，男人就逃跑 / 269
- 不要随意批评你的家人 / 273



Chapter1

学会打造魅力口才的6项秘诀

拥有好口才的一个先决条件就是敢说话、不怯场。敢开口说而不善于说不行，善于说而不敢说，也不行。既敢开口又善于说话的人，才算得上是口才好的人。

——戴尔·卡耐基



要相信 没什么东西是学不会的

生活中，很多女士都为要当众说话而发愁，她们为自己不能口吐莲花而烦恼。对此，我总是这样告诉她们：“世界上没有谁是天生的演说家。”说实话，当众讲话并不是那么难，它也有一定的技巧和规则。如果女士们能够按照这些简单而重要的技巧和规则去做，完全可以成功练就好口才。

1912年，我开始讲授当众演讲的培训课程。我真的没想到，会有那么多人对这门课程感兴趣——后来从这里毕业的学员竟然超过了50万人。我在演讲课里所教授的第一项内容，就是示范表演。每次课上，我都会请一些学员到讲台上，说说他们自己为什么学习这门课，以及他们想要从这种训练中得到什么。多数人所说的原因和基本需求都差不多：“在那么多人面前讲话，我总会觉得浑身不自在。总是害怕自己说错话，这种顾虑让我没办法集中精力思考，也不能清晰地把自己的想法表达出来。有时候，我简直不知道自己到底在说什么。我希望通过训练，可以让自己变得自信一点，能够随

心所欲且不受任何干扰地思考和表达问题。我还希望，无论是在公共场合还是在社交人士面前，我都能得体大方地侃侃而谈……”

女士们，这样的回答是不是说到你心里去了？确实，我教过的学员中，很多人都有过类似的感受。她们对当众讲话心有余而力不足，所以都希望自己能够口吐莲花，说出令人记忆深刻的话。你愿意看口才方面的书，学习口才方面的知识，就说明你跟他们一样，也希望能够从我这里得到一些成功演讲的技巧。如果此刻你就在我面前，我想你一定会这样说：“亲爱的卡耐基先生，我是不是真的可以用你教授的方法，培养出自信的心态，进而能够优雅坦然地在众人面前讲话？”

在回答这个问题之前，我想先聊一聊我的过去。我半生的精力几乎全都花在帮助人们了解恐惧、消除恐惧、培养勇气和增强信心上了。我举办过的培训班大小加起来差不多有上百个，我教授过的学员有数十万人。他们身上发生的奇迹差不多可以写上几十本书。所以，不要问我是不是觉得你能成功，而是要问你自己能不能做到。只要你掌握了我所说的方法，坚持学习，时间长了，你就一定可以成为你想做的人。

女士们，不要怀疑。我相信，我在这本书里介绍的方法一定可以帮你实现这一目标。首先你要知道，这不是一本普通的，罗列各种各样的发音、发声技巧的教科书，而是用具体而科学的方法来帮助人们实现成功演讲的心灵指导课。它从零基础起步，然后一步一步帮助树立起自信，让你成为理想中的自己。你需要做的事很简单，就是配合。你要牢记我所讲述的种种方法，把它们用在一切说话的场所，不断地练习！坚持下去，你就可以战胜内心的恐惧，成为一个充满自信并能够口吐莲花的女人。



别怯场， 说话其实一点也不难

想要真正掌握口才艺术，培养心理素质是必不可少的环节，你要敞开心扉，勇敢表现真实的自我，不要因为担心暴露自己的缺点就拒绝做这样的事。同时，我还要告诉你，人际关系是一面镜子，你要经常利用它来检验并提高自己的说话水平。

说话是一项实践性的活动。那些不敢开口、担心出错、不去实践的人，是不可能练出一副好口才的。不怯场，大胆张口，这是拥有好口才的一个关键因素。当然，只敢开口说却不善于说，是不行的；而只善于说却不敢说，也是不行的。唯有既敢开口又善于说话的人，才能在人际交往中如鱼得水。

在练习口才之前，你得知道自己为什么胆怯，才能想办法解决问题。某大学里的一项调查表明：演讲课上有百分之八九十的学生，在刚上课的时候都不太愿意走上讲台。因为他们心里害怕。但某种程度的登台恐惧感，是有帮助的。因为人生来都有应对挑战的能力。所以，当你感到心跳加速、呼吸急速时，用不着太紧张。因为这是

身体应对外来刺激的正常反应。它在提醒你，它正准备迎接即将到来的行为。如果这种生理上的准备是适度的，你的思路会变得很敏捷，说话也会更流畅。

不要说各位女士害怕登台，就连很多职业演讲者在登台前也会紧张。罗宾生教授在《思想的酝酿》一书中提到：“恐惧都衍生于无知与不确定。”

很多人害怕当众说话，其实就是不习惯。要克服这个问题，方法只有一个，那就是练习、练习、再练习，直到熟悉演讲台上的灯光和台下的观众为止。一旦有了一次成功的演讲经历，你就会发现，当众说话不仅不是一种痛苦，反而是一种巨大的快乐。

前总统罗斯福说过：“每一个新手，常常都有一种心慌病。心慌并不是胆小，而是一种过度的精神刺激。”人的很多能力是后天培养出来的，没有谁生来就能在公众场合游刃有余地说话。每个成功的演讲家都得经历艰难的“第一次”。有雄辩家之称的查理士第一次登台时，两个膝盖抖得不停地碰撞在一起；古罗马著名演说家希斯洛第一次演讲时脸色苍白，四肢颤抖……

许多女士在讲话之前，内心不停地打鼓：要是犯了语法错误怎么办？讲到一半忘了要说什么那该多尴尬啊！我要告诉你，这种想法是一种反面的刺激。如果你总是这样做的话，那么，在开始讲话之前，你就已经抹杀了你的自信心。

要避免自己在登台时太过紧张，在开始讲话之前，就不能把所有的注意力放在自己身上。你可以适当放松一下，听听别人都在讲些什么，把注意力放到他们身上。当然，你还可以在心里为自己鼓劲儿：你的人生经验丰富，也有专业技能。跟在场的听众比，你是



最有资格来做这番讲话的……

少点反面刺激，多点正面暗示，你就能克服恐惧。给自己信心，这对训练口才至关重要。



别人能做到的， 你也可以

1912年，我在纽约市125街的青年基督协会担任教学方面的工作。当时，我和学生们一样，脑子里对于当众说话的艺术根本没有任何概念。我最初的教学方法，很像我在密苏里州的华伦堡上学时所接受的教育。可是，很快我就发现自己犯了一个严重的错误。我教授的那些人，全是商界人士，可我却把他们当成大学一年级的新生来教育。韦伯斯特、柏克、皮特及欧康内尔等著名演说家的理论，对他们而言没有丝毫用途。我知道，他们需要的是在商务会议中自信十足地站起来，用出色的口才为那些参加会议的人们报告的风采。

到底该怎么做呢？如何才能让他们克服心理障碍，勇敢地开口讲话呢？我摒弃了以前的那些教科书，反复和学员们一起研究和练习，直接让他们大大方方地站在讲台上进行即时演讲。这样的方法果然奏效，这些学生在完成培训之后，纷纷表示还愿意再回到我的课上，掌握更多更实用的东西。

他们给我写了很多感谢信，说他们已经实现了自己的目标。如