

学生口才曲艺表演学习手册



# 学生口才

*Quesheng Koucai*  
*Qucai Showce*

## 学习手册

冯志远口主编

辽海出版社

学生口才曲艺表演学习手册



# 学生口才 学习手册

冯志远◎主编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目 (CIP) 数据

学生口才曲艺表演学习手册/冯志远主编. —2 版. —沈阳: 辽海出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-80507-266-1

I. ①学… II. ①冯… III. ①口才学—青少年读物②曲艺—青少年读物③表演艺术—青少年读物 IV. ①H019-49②J826-49③J812. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 073864 号

## 学生口才曲艺表演学习手册

### 学生口才学习手册

主编：冯志远

---

出版：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

印刷：北京海德伟业印务有限公司

字数：600 千字

开本：720mm×960mm 1/16

印张：42

版次：2011 年 1 月第 2 版

印次：2011 年 1 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-80507-266-1

定价：77.80 元 (全 3 册)

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

# 前言

口才是指我们在交际的过程中，口语语言表达得十分准确、得体、生动、巧妙、有效，能够达到特定交际目的和取得圆满交际效果的口语表达艺术与技巧。

口才是一种综合能力，不仅包括语言表达，还包括聆听、应变等多项能力。有口才的人说话具有“言之有物、言之有序、言之有理、言之有情”等特征。总之，善表达，会聆听，能判断，巧应对，是衡量口才好与坏的重要标准。

口才是我们每个青少年都应该具备的素质之一。说话不仅仅是一门学问，还是我们青少年赢得事业成功常变常新的资本。好口才会给你开创美好前景，拥有好口才，就等于你拥有了辉煌的前程。

曲艺是各种“说唱艺术”的统称，它是由民间口头文学和歌唱艺术经过长期发展演变形成的一种独特的艺术形式。

我们青少年了解一些曲艺知识，不仅能够增强我们的欣赏水平，提高我们的文化素养，更重要是能够发展我们的兴趣爱好，还能广泛运用到各种文化娱乐的活动之中。

表演是指通过我们的演唱、演奏或人体动作、表情来塑造形象、传达情绪、情感从而表现生活的艺术。我们通过表演，可以将我们的才能充分展示出来。因此，表演不仅是一门学问，更是一种途径或方式。

我们青少年常常要参加许多文化娱乐活动，我们只有懂得了表



演，才能够积极参考各种活动，才能够欣赏各种活动。

总之，口才、曲艺、表演是具有一定联系的，我们都可以通过学习不断获得提高，能够提高我们的素质和情趣。

我们青少年学习口才、曲艺和表演，可以提高我们的素质，可以培养我们的兴趣爱好，使我们获得健康、美好的幸福人生。

为此，我们特别编辑了“学生口才曲艺表演学习手册”丛书共3册，分别是：《学生口才学习手册》《学生曲艺学习手册》《学生表演学习手册》。

本套图书全部根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、操作性和知识性，是青少年学习口才、曲艺和表演的最佳读物，也是各级图书馆收藏陈列的最佳版本。





# 目 录

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 第一章 口才的训练运用 .....       | (1)  |
| 一、好口才的训练方法 .....        | (1)  |
| 1. 什么是口才 .....          | (1)  |
| 2. 口才相关故事 .....         | (1)  |
| 3. 怎样培养好口才 .....        | (2)  |
| 4. 口才训练方法 .....         | (3)  |
| 5. 教你 30 天口才训练的计划 ..... | (6)  |
| 6. 必须遵循的原则 .....        | (8)  |
| 7. 让听众热情地参与 .....       | (12) |
| 8. 必须控制自己的恐惧感 .....     | (19) |
| 9. 有效调节紧张的情绪 .....      | (21) |
| 二、好口才的实践运用 .....        | (24) |
| 1. 拥有一个好口才, 将助你成功 ..... | (24) |
| 2. 好口才, 使你更受欢迎 .....    | (27) |
| 3. 职场生存与发达离不开口才 .....   | (31) |
| 4. 会说话, 助你成功推销自己 .....  | (35) |
| 5. 好口才, 人生旅途上的法宝 .....  | (37) |
| 6. 练好口才的基本功 .....       | (40) |
| 三、好口才的成功效果 .....        | (45) |
| 1. 巧妙解答, 让你化险为夷 .....   | (45) |
| 2. 适时恭维, 左右逢源 .....     | (49) |
| 3. 能说会道, 处处顺心 .....     | (52) |
| 4. 好口才, 赢得机遇的阶梯 .....   | (55) |



5. 好口才, 赢得生意财富 ..... (59)
6. 好口才, 促使事业成功 ..... (62)
7. 口要伺机而开 ..... (64)
8. “捧捧”别人 ..... (67)
9. 美丽的语言更容易让人接受 ..... (70)

## 第二章 口才的训练方法 ..... (72)

### 一、三言两语 ..... (72)

1. 找到打开话匣子的钥匙 ..... (72)
2. 见什么人说什么话 ..... (75)
3. 妙语使气氛更融洽 ..... (79)
4. 当个好听众 ..... (82)
5. 说话休得无“礼” ..... (86)
6. 巧舌如花, 做一个社交老手 ..... (90)

### 二、巧舌如簧 ..... (93)

1. 摸透人心再开口 ..... (93)
2. 以退为进, 技高一筹 ..... (97)
3. 消除歧见, 更容易说服人 ..... (101)
4. 用感情打动对方 ..... (104)

### 三、谦词婉语 ..... (108)

1. 找个合适的拒绝理由 ..... (108)
2. 让对方知难而退 ..... (112)
3. 热情友好大胆地说出“不” ..... (114)
4. 先扬后抑, 巧妙拒绝 ..... (118)
5. 幽默轻松, 委婉含蓄 ..... (120)
6. 搪塞拒绝, 含糊回避 ..... (123)

### 四、豪言壮语 ..... (127)

1. 知己知彼, 百战不殆 ..... (127)
2. 投其所好, 诱敌入彀 ..... (129)
3. 利用矛盾, 逼其就范 ..... (131)
4. 借题发挥, 突破僵局 ..... (133)
5. 反客为主, 变被动为主动 ..... (136)
6. 针锋相对, 以牙还牙 ..... (138)

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 7. 避实就虚，攻其不意 ..... | (141) |
|--------------------|-------|

### 第三章 口才的实用技巧 .....

(145)

#### 一、伶牙俐齿 .....

(145)

1. 如欲擒之，必先纵之 .....
2. 投石问路，探马先行 .....
3. 引“蛇”出洞，诱其上钩 .....
4. 以柔克刚，进退自如 .....
5. 用激将法让他说出真话 .....
6. 只让他选择，不让他讨价还价 .....
7. 以退为进，后发制人 .....

#### 二、言必有中 .....

(166)

1. 打动人心，说话说到重点上 .....
2. 投其所好，多提令对方得意的事 .....
3. 激将有方，让对方不得不做 .....
4. 真诚对待，想不答应都难 .....
5. 用善意的威胁逼对方妥协 .....
6. 央求不如婉求，劝导不如诱导 .....
7. 软磨硬泡，达到求人目的 .....

#### 三、三寸之舌 .....

(190)

1. 口才，你一生的财富 .....
2. 口才决定你的成败得失 .....
3. 三寸不烂之舌，强于百万雄兵 .....
4. 好口才并非天生 .....





# 第一章 口才的训练运用

## 一、好口才的训练方法

### 1. 什么是口才

中国著名演讲家、“新中国演讲事业开拓者”、中国第一位演讲学教授邵守义有一句名言：“是人才未必有口才，有口才必定是人才。”有口才的人说话具有“言之有物、言之有序、言之有理、言之有情”等特征。

有学者将口才更加明确地进定义为：在口语交际的过程中，表达主体运用准确、得体、生动、巧妙、有效的口语表达策略，达到特定的交际目的，取得圆满交际效果的口语表达的艺术和技巧。

中国著名青年演讲家、政商界领导者私人演说顾问柏君认为，表达（口才）就是生产力。可以通过有效的表达来实现一定的目的。这一点在中国的今天，像马云、李开复、俞敏洪等身上都淋漓尽致的体现了表达与演说可以创造的巨大价值。

文若河认为，口才是一种综合能力，不仅包括表达，还包括聆听、应变等多项能力。文若河认为：善表达，会聆听，能判断，巧应对，应该是衡量口才好与坏的重要标准。

### 2. 口才相关故事

口才并不是一种天赋的才能，它是靠刻苦训练得来的。古今中外历史上一切口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家。他们无一不



是靠刻苦训练而获得成功的。

美国前总统林肯为了练口才，徒步 30 英里，到一个法院去听律师们的辩护词，看他们如何论辩，如何做手势，他一边倾听，一边模仿。他听到那些云游八方的福音传教士挥舞手臂、声震长空的布道，回来后也学他们的样子。他曾对着树、树桩、成行的玉米练习口才。

日本前首相田中角荣，少年时曾患有口吃病，但他不被困难所吓倒。为了克服口吃，练就口才，他常常朗诵、慢读课文，为了准确发音，他对着镜子纠正嘴和舌根的部位，严肃认真，一丝不苟。

我国早期无产阶级革命家、演讲家萧楚女，更是靠平时的艰苦训练，练就了非凡的口才。萧楚女在重庆国立第二女子师范教书时，除了认真备课外，他每天天刚亮就跑到学校后面的山上，找一处僻静的地方，把一面镜子挂在树枝上，对着镜子开始练演讲，从镜子中观察自己的表情和动作，经过这样的刻苦训练，他掌握了高超的演讲艺术，他的教学水平也很快提高了。1926 年，他年方 30，就在毛泽东同志主办的广州农民运动讲习所工作，他的演讲至今受到世人的推崇。

我国著名的数学家华罗庚，不仅有超群的数学才华，而且也是一位不可多得的“辩才”。他从小就注意培养自己的口才，学习普通话，他还背了唐诗四五百首，以此来锻炼自己的“口舌”。

华罗庚先生在总结练“口才”的体会时说的：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”

### 3. 怎样培养好口才

1. 多唱歌或朗诵短诗，或定期举行家庭表演会，以此训练胆子；
2. 重述小说或电视电影的故事，将长故事浓缩成“短剧”；
3. 多打气，对于努力要有具体的表扬，如“我很喜欢你描述的人物，很生动，你能不能再多讲一点？”
4. 在亲友前讲笑话或与他人分享个人的特殊生活经历，如度假、旅游等；
5. 可参与非正式讨论，以训练辩驳能力；
6. 每周定时训练口才，有机会练习演讲与辩论。
7. 多去接触陌生人，勇敢地对人讲话！



8. 多阅读些关于口才的文章书籍。

## 4. 口才训练方法

### (1) 速读法

这里的“读”指的是朗读，是用嘴去读，而不是用眼去看，顾名思义，“速读”也就是快速的朗读。

这种训练方法的目的，是在于锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。

### (2) 背诵法

我们都背诵过课文。有诗歌、有散文、有小说。背诵的目的是各有不同的。有的是因为老师要求必须背诵，而不得不背，以完成老师交给的学习任务；也有的是为了记忆下某个名诗、名句，以此来丰富自己的文学素养。而我们提倡的背诵，主要的目的是在于锻炼我们的口才。

我们要求的背诵，并不仅仅要求你把某篇演讲辞、散文背下来就算完成了任务，我们要求的背诵，一是要“背”，二还要求“诵”。这种训练的目的有两个：一是培养记忆能力，二是培养口头表达能力。

记忆是练口才必不可少的一种素质。没有好的记忆力，要想培养出口才是不可能的。只有大脑中充分地积累了知识，你才可能张口即出，滔滔不绝。如果你大脑中是一片空白，那么你再伶牙俐齿，也无济无事。记忆与口才一样，它并不是一种天赋的才能，后天的锻炼对它同样起着至关重要的作用，“背”正是对这种能力的培养。

### (3) 练声法

练声也就是练声音，练嗓子。在生活中，我们都喜欢听那些饱满圆润、悦耳动听的声音，而不愿听干瘪无力、沙哑干涩的声音。所以锻炼出一副好嗓子，练就一腔悦耳动听的声音，是我们必做的工作。

练声的方法是：第一步，练气。俗话说练声先练气，气息是人体发声的动力，就像汽车上的发动机一样，它是发声的基础。气息的大小对发声有着直接的关系。气不足，声音无力，用力过猛，又有损声带。所以我们练声，首先要学会用气。

吸气：吸气要深，小腹收缩，整个胸部要撑开，尽量把更多的





气吸进去。我们可以体会一下，你闻到一股香味时的吸气法。注意吸气时不要提肩。

呼气：呼气时要慢慢地进行。要让气慢慢地呼出。因为我们在演讲、朗诵、论辩时，有时需要较长的气息，那么只有呼气慢而长，才能达到这个目的。呼气时可以把两齿基本合上。留一条小缝让气息慢慢地通过。

这里应多做一些这样的练习：

①深吸一口气。数数，看能数多少。

②跑20米左右，然后朗读一段课文，尽量避免喘气声。

③按字正腔圆的要求读下列成语：

英雄好汉 兵强马壮 争先恐后 光明磊落 深谋远虑 果实累累 五彩缤纷 心明眼亮 海市蜃楼 优柔寡断 源远流长 山清水秀

④读练口令

A. 八面标兵奔北坡，炮兵并排北坡炮；炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。

B. 哥挎瓜筐过宽沟，赶快过沟看怪狗；光看怪狗瓜筐扣，瓜滚筐空怪看狗。

C. 洪小波和白小果，拿着箩筐收萝卜。洪小波收了一筐白萝卜，白小果收了一筐红萝卜。不知是洪小波收的白萝卜多，还是白小果收的红萝卜多。

(4) 复述法

复述法简单地说，就是把别人的话重复地叙述一遍。这种方法在课堂上使用的较多。如老师让同学们看一段幻灯片，然后请同学复述幻灯片的情节或人物的对话。这种训练方法的目的，在于锻炼人的记忆力、反应力和语言的连贯性。

其方法是：选一段长短合适、有一定情节的文章。最好是小说或演讲辞中叙述性强的一段，然后请朗诵较好的同学进行朗读，最好能用录音机把它录下来，然后听一遍复述一遍，反复多次地进行。直到能完全把这个作品复述出来。复述的时候，你可把第一次复述的内容录下来，然后对比原文，看你能复述下多少，重复进行，看多少遍自己才能把全部的内容复述下来。这种练习绝不单单在于背诵，而在于锻炼语言的连贯性。如果能面对众人复述就更好了，它



还可以锻炼你的胆量，克服紧张心理。

### (5) 模仿法

我们每个人从小就会模仿，模仿大人做事，模仿大人说话。其实模仿的过程也是一个学习的过程。我们小时候学说话是向爸爸、妈妈及周围的人学习，向周围的人模仿。那么我们练口才也可以利用模仿法，向这方面有专长的人模仿。这样天长日久，我们的口语表达能力就能得到提高。

其方法是：

①模仿专人。在生活中找一位口语表达能力强的人，请他讲几段最精彩的话，录下来，供你进行模仿。你也可以把你喜欢的、又适合你模仿的播音员、演员的声音录下来，然后进行模仿。

#### ②专题模仿。

③随时模仿。我们每天都听广播，看电视、电影，那么你就可以随时跟着播音员、演播员、演员进行模仿，注意他的声音、语调，他的神态、动作，边听边模仿，边看边模仿，天长日久，你的口语能力就得到了提高。而且会增加你的词汇，增长你的文学知识。

这里要求要尽量模仿得像，要从模仿对象的语气、语速、表情、动作等多方面进行模仿，并在模仿中有创造，力争在模仿中超过对方。

### (6) 描述法

小的时候我们都学过看图说话，描述法就类似于这种看图说话，只是我们要看的不仅仅是书本上的图，还有生活中的一些景、事、物、人，而且要求也比看图说话高一些。简单地说，描述法也就是把你看到的景、事、物、人用描述性的语言表达出来。

### (7) 角色扮演法

角色一词，我们也是从戏剧、电影中借用来的。是指演员扮演的戏剧或电影中的人物。我们这里的角色，与戏剧、电影中讲的角色，有着相同的意义。

角色扮演法，就是要我们学演员那样去演戏，去扮演作品中出现的不同的人物，当然这个扮演主要是在语言上的扮演。

其方法是：

①选一篇有情节、有人物的小说、戏剧为材料。

②对选定的材料进行分析，特别要分析人物的语言特点。



③根据作品中人物的多少，找同学，分别扮演不同的人物角色。比比看，谁最能准确地扮演自己的角色。

④也可一个人扮演多种角色，以此培养自己的语言适应力。

这种训练的目的，在于培养人的语言的适应性、个性，以及适当的表情、动作。

### (8) 讲故事法

同学们或许都听过故事，但是不是都讲过故事呢？讲故事看起来很容易，要真讲起来就不那么容易了，常言说：“看花容易，绣花难”呀！听别人讲故事绘声绘色，很吸引人，有些朋友听起故事来甚至都可以忘了吃饭、睡觉，可是自己一讲起来，仿佛就不是那么回事了，干干巴巴，毫无吸引力。因此，讲故事也是一种才能，并不是人人都可以把故事讲好的。学习讲故事是练口才的一种好方法。

### (9) 实战训练

当您在不同场合、面对不同观众当众发言时，如果由于紧张怯场、面红耳赤、大脑空白、思维混乱、语无伦次；重点不明、言之无物、条理不清；无文采，无新意；缺乏感染力、吸引力，说服力……时，不善表达不但您个人能力受到质疑，还为自己设置了发展障碍，严重影响到您的职场前景，口才的提升不在于您背诵多少演讲技巧，而在于您通过实战把知识转化为技能并变成自己的习惯才是最重要的。

最后一句，训练口才并不是一朝一夕的事情，要坚持不懈，祝大家成功。

## 5. 教你 30 天口才训练的计划

目标：锻炼最大胆的发言，锻炼最大声的说话，锻炼最流畅的演讲。

自我激励誓言：我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。

目标实现时间：30 天

### 一、积极心态训练（20 分）

1. 自我暗示：每天清晨默念 10 遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行！今天一定是幸福快乐的一天！”（平常也自我暗示，默念或写出来，至少



10遍。)(10分)

2. 想象训练:至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲,想象自己成功。(5分)

3. 至少5分钟在镜前学习微笑,展示自己的手势及形态。(5分)

## 二、口才锻炼(60分)

(一) 每天至少10分钟深呼吸训练。(10分)

(二) 抓住一切机会讲话,锻炼口才。(50分)

1. 每天至少与5个人有意识地交流思想。(10分)

2. 每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。(10分)

3. 每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。(10分)

4. 每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情。(10分)

5. 注意讲话时的一些技巧。(10分)

A、讲话前,深吸一口气,平静心情,面带微笑,眼神交流一遍后,开始讲话。

B、勇敢地讲出第一句话,声音大一点,速度慢一点,说短句,语句中间不打岔。

C、当发现紧张卡壳时,停下来有意识地深吸口气,然后随着吐气讲出来。

D、如果表现不好,自我安慰:“刚才怎么又紧张了?没关系,继续平稳地讲”;同时,用感觉和行动上的自信战胜恐惧。

E、紧张时,可以做放松练习,深呼吸,或尽力握紧拳头,又迅速放松,连续10次。

## 三、辅助锻炼(20分)

1. 每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍,培养自己积极心态,学习一些技巧。(4分)

2. 每天放声大笑10次,乐观面对生活,放松情绪。(4分)

3. 训练接受他人的视线、目光,培养自信和观察能力。(4分)

4. 培养微笑的习惯,要笑得灿烂、笑得真诚,锻炼亲和力。(4分)

5. 学会检讨,每天总结得与失,写心得体会。每周要全面总结

成效及不足，并确定下周的目标。(4分)

## 6. 必须遵循的原则

演说家不是天生的，只要你遵循下面这些虽然简单却至关重要的规则，你就会毫不费力地成为一名成功的演说家。我从1912年开始教当众说话的课程，其后，已经有五十多万人毕业于这种课程。每一期课程开始之前，我总是要求学员谈谈他们来上课的原因。令人诧异的是，绝大多数人的中心愿望与基本需要竟然非常相似。“当人们要我起来讲话时，我觉得非常害怕，不能清晰地思考，原来想说的话全忘得一干二净了。我希望通过训练获得自信，能当众站在商场或社交人士的面前侃侃而谈，明晰且又服人。”这种话听来很耳熟吧？难道你没有过类似的心有余而力不足的感受吗？假如你能面对面地和我说话，我知道你会问：“但是，卡耐基先生，你真觉得我能培养出自信，可以面对人群连贯而流畅地对他们讲话吗？”

是的，我可以肯定，只要你熟练掌握下面4条原则，你就可以当众侃侃而谈。

### 第一条 原则是借别人的经验鼓起勇气

无论是否处于被查禁的情况之下，绝没有哪种动物是天生的演说家。历史上有些时期里，当众演讲是一门精湛的艺术，必须谨遵修辞法与优雅的演说方式。因此，要想做个优秀的演说家是难上加难。现在我们则把当众演说看成一种扩大的交谈，以前唱做俱佳的方式、如雷贯耳的声音已经成为历史。我们与人共进晚餐，在教堂中做礼拜，看电视，听收音机时，愿意听到的是率真的言语，诚挚地与我们谈论问题，而不是对着我们大放厥词。

演讲不是一种教条、封闭的艺术，它其实并不像教科书中说的那样，一定要经过长期的训练和理论学习才能有所成绩。我的教学生涯差不多全用于向人们证明，当众说话其实轻而易举，只要遵循一些简单而重要的规则就可以了。

1912年，我在纽约市125街的青年基督协会开始教授学生时，竟然把商界中的大人物当成大学新生来教。后来我发现以韦伯斯特、柏克匹特及欧康内尔等著名演说家为例，一味效仿，毫无裨益。我班上学生所需要的，是在下回的商务会议里能有足够的勇气站起身来，做一番明晰、连贯的报告。于是我把教科书一股脑儿全抛掉，





和那些难兄难弟们埋头苦干，直到他们的报告词达意尽、深获人心为止。这一着确实奏效，所以以后他们一再回来，还想学得更多。

几年以前，布鲁克林的一位医生——这里我们称他为劳克斯大夫，前往佛罗里达州度寒假。他的度假地点，恰好距离巨人队的训练场地不远。他本人是个热心的棒球迷，因此经常去看他们练球。不久，他就和球员们成为了好朋友，并被邀请参加一次为球队举行的宴会。在没有任何事先通知的前提下，他听到宴会主持人宣布说：“今晚我特别请劳克斯大夫上台来向我们谈谈棒球队员的健康问题。”在毫无准备的情况下，他是否能够说得条理清晰，详细而周密呢？他研究卫生保健已经有三十多年了，他能够坐在椅子上向坐在两旁的人侃侃谈论这个问题，能谈上一整夜。但是，让他站起来就同样的问题谈论，而且对象只是眼前的这一小群人，那便是另外一个问题了。他心跳加快了一倍，他脑海中的思绪仿佛长了翅膀都飞走了。

宴会上的人都在鼓掌。欢迎他演讲的呼声越来越大，也更坚持。

他处在极为悲哀的情绪中，一句话也没说，转身悄声地走了出去。

因此，他一回到布鲁克林，第一件事就是报名参加我的演讲训练课程。

像他这样的学生，是老师最愿意碰到的，因为他有极为迫切的需要。在上过最初的几节课后，他紧张的情绪渐渐消失了，信心愈来愈强。两个月后，他已经成为班上的明星演讲家了。不久就开始接受邀请，前往各地演讲。

其实能够充满自信、勇气，并保持冷静，思路清晰地当众发表谈话，并不像平常人想像得那么难——连十分之一的难度都没有。这并不是上帝赐给多数人的礼物。这就像是你打高尔夫球的能力一样，任何人都能发挥出他潜在的能力，只要他有想要这样做的欲望就行。

这样的事情，在我班上恐怕不止数千起。我眼见男男女女的命运由于这项训练而改变，其中有许多人还获得了远超过预想之外的擢升，或在商业上、事业上和社会上达到显赫的地位。

听着真像个奇迹，对吧？它的确是20世纪克服恐惧的奇迹。

## 第二条 原则是时刻记着目标

根特先生提到，他新近学会当众说话的技巧给了他很大的快乐，

