

一句话直抵人心



跟 着 名 嘴 学 说 话

能说会道不是天生的，
名人的口才也是练出来的

侯爱兵 作品

「语商」已成为这个时代的核心竞争力
口才修炼黄金时段，从青少年时期开始

让你撕掉“内向者”标签，
从这本书开始“敢开口”

口才训练的5大核心、翻开即用的54个
说话技巧、百余位名嘴的经典案例

口才课
KOU CAI KE

一句话直抵人心



侯爱兵 著

跟 着 名 嘴 子 说 话



吉林摄影出版社
· 长春 ·

图书在版编目(CIP)数据

跟着名嘴学说话：一句话直抵人心 / 侯爱兵著. --
长春：吉林摄影出版社，2019.3
(口才课)
ISBN 978-7-5498-3963-6

I. ①跟… II. ①侯… III. ①口才学—青少年读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第017087号

跟着名嘴学说话：一句话直抵人心

GENZHE MINGZUI XUE SHUOHUA; YI JU HUA ZHI DI RENXIN

著 者 侯爱兵
出 版 人 孙洪军
主 编 杜普洲
责任编辑 王维夏
总 策 划 徐 磊
统筹策划 吴珊珊
设计总监 资 源
执行编辑 吴珊珊
封面设计 资 源
美术编辑 杨 倩 李雪菲
开 本 889mm×1194mm 32开
字 数 180千字
印 张 8
版 次 2019年3月第1版
印 次 2019年3月第1次印刷

出 版 吉林摄影出版社
发 行 吉林摄影出版社
地 址 长春市泰来街1825号
邮 编 130062
电 话 总编办 0431-86012616
发行业 0431-86012602
网 址 www.jlscbs.net
经 销 全国各地新华书店
印 刷 天津中印联印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5498-3963-6 定 价：36.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换)

序言

跟着「名嘴」学说话

口才在人的一生中，起着至关重要的作用。有口才一定是人才，青少年时期是培养口才的黄金时期，在口才起跑线上领先一小步，在成长过程中就能领先一大步。

说到“名嘴”你能想到谁？妙语连珠的卡耐基？口齿伶俐的撒贝宁？滔滔不绝的李开复？珠玑隽永的刘墉？……要知道他们的口才和话术并不是与生俱来的。卡耐基为练演讲越挫越勇；撒贝宁就是从中学开始，天天在家“开晚会”练口才；李开复演讲不事先排练三次，绝不上台；刘墉为了练出动听的嗓音，也没少下功夫……

看明星“妙语连珠”“口吐莲花”，你可知道他们有什么表达技巧？刘德华的“交心话”、刘昊然的“哲言睿语”、胡歌的“妙语如歌”、姚明的“快人快语”、黄轩的“返璞归真”、张译的“感

恩之语”……为何都说得那么动人？

本书精心选取了几十位中外名人修炼口才的实用方法和技巧，以及高人气明星应答的经典案例，给渴望训练口才的青少年以启迪和指导。它会让每一个读者快乐地沉浸在口才的世界里，学习领悟口才修炼之道和口语训练妙招，练出比他人更出色的口才，学会妙语应对生活中可能出现的各种问题。该书最大的特色就是不空谈理论，而是将方法和技巧融于一个个故事、一段段言语交际场景之中，就像一个口才教练在你身边指导一样，让你快速上口。阅读之后，可以用本书附赠的答题卡检验学习成果。

该书的作用和意义还不仅限于此，它同时还能丰富你的谈资和写作素材，更能让你在一个个故事、一句句妙语、一种种语境中，领略“名嘴”为人处世的风范，感悟人生成功的智慧，真可谓三管齐下、“一箭三雕”！



C O N T E N T S

第一章

训练篇：名人口才修炼之道

- | | |
|------------------------|-----|
| 乔·吉拉德：口才修炼成就“最伟大的推销员” | 002 |
| 好口才有哪些标准 | 005 |
| “综艺一哥”撒贝宁，自设场景练口才 | 006 |
| 如何帮助孩子提高口才 | 009 |
| 李开复：从“开复剧场”到演讲高手 | 010 |
| 如何练好口才基本功 | 013 |
| 从保安到央视“名嘴”，赵普的口才修炼之道 | 015 |
| 怎样练就好声音 | 018 |
| “猫捉老鼠”：卡耐基战胜胆怯，演讲成功有秘诀 | 020 |
| 如何练习说话胆量 | 023 |
| 把“坏牌”打好：国学大师傅佩荣的演说成功之道 | 024 |
| 改变口吃的方法 | 027 |

练好口才，刘墉有哪些窍门	028
怎样做到出口成章	031
讲故事练就的“妙语之王”	032
如何讲好一个故事	035
“三管齐下”：狄更斯的口才成功之道	037
改变大舌头的10个方法	040
想要练口才，怕出丑怎么行	042
性格内向的人如何锻炼口才	045
向成功者学习：安东尼·罗宾的演讲成功之道	046
肢体语言运用技巧——手势	049
奥普拉：“脱口秀女王”的口才是怎样练就的	050
同学互助练口才的方法	053

第二章

演示篇：名人谈话练习技巧

彭于晏：言由心生，情由感发	056
如何才能说话得体	059
“圆脸女神”赵丽颖妙谈“成功之道”	060
如何简练地表达	063
妙语如歌，唯有胡歌	064
如何让你的思维更敏捷	067

孙俪妙语连珠，巧喻甄嬛、半月	068
如何让言语富有修辞美	071
话语明朗，妙言要道的江疏影	072
如何有效地说服他人	076
“功夫小子”吴京：妙解中国男儿	077
怎样说话让你更有力	080
李易峰的“转变语义幽默答问术”	081
让人舒服的六个说话技巧	083
说话直白动听的韩雪，语如其名	084
学生如何向老师提意见	087
黄轩：返璞归真的话语最动人	088
怎样说话才更有文采	092
感恩之心塑造出的朴实张译	093
如何把感恩的话说得更感人	096
平易近人接地气，刘昊然的青春睿智	097
如何让语言优美	101
善于举例，娓娓道来的周一围	102
如何让我们的讲话“言之有物”	106

第三章

技巧篇：跟名人学话术

跟名人学“自我解嘲术”	108
学会自嘲的4个诀窍	111
跟名人学“顺推成趣术”	112
怎样排除语言误解	115
跟名人学“两不得罪答话术”	116
如何避免自己说话伤人	120
跟名人学“无中生有说话术”	121
怎样与陌生人交谈	124
跟名人学“关键词”串联	125
开玩笑要注意些什么	129
跟名人学“关联词”即兴谈话	131
如何做到语言句式灵活	134
跟名人学“自夸式幽默”	136
夸人的六种实用方法	139
跟名人学“幽默道歉术”	141
怎样说出不好意思说的话	144
跟名人学即兴幽默	145
怎样得体地拒绝别人	147
跟名人学“言语谦卑法”	149
谈话冷场时怎么办	152

跟名人学暖场技巧	153
说错话怎么补救	157
跟名人学吐槽	159
如何改掉爱说口头禅的毛病	161
跟名人学“补刀”	163
说话必备的四种素质	165

第四章

实用篇：跟着名人学演讲

“三自法则”，推己及人	168
演讲如何选材	172
“寓理于事法”，质朴实用	173
没有智慧的演讲等于零	177
“倒金字塔”演讲法	178
如何让你的讲话有条理	181
黄朝扬的“一字立骨演讲法”	182
如何让你的说服演讲言之有序	186
“浅入深出”，浅引入深表意	187
让演讲句子亮起来的三种方法	191
“八卦”演讲为什么能大放异彩	193
如何使演讲口语化	197

自己的“糗事”也能为演讲增彩	199
如何把握好演讲语速	203
“问答式”演讲，互动起来气氛佳	204
如何在演讲期间适应听众需求	207
“四步曲”奏响你的即兴演讲	208
即席演讲的12字箴言	212
着眼于小事，引出大命题	213
改进演讲的六个技巧	217

第五章

借鉴篇：外国中学生如何练口才

美国中学生“模拟”场景练口才	220
肢体语言运用技巧——姿态	223
美国中学课堂的“脱口秀”	224
如何学习脱口秀	226
澳大利亚中学生：门门功课需演讲	227
教你三招，妥善化解演讲尴尬	229
英国中学生：口语交际要达标	231
肢体语言运用技巧——微笑	234
俄罗斯中学生为什么都“能说会道”	235
如何表达真情实感	238
俄罗斯中学生：卖报练口才	239
肢体语言运用技巧——眼神	242
法国中学生：“录像”练演讲	243
怎样巧妙地结束演讲	245



刻意练习，目标细而微，可操作，有计划。能否自我检查
是决定练习效果的决定因素。

——安德斯·艾利克森

1

第一章

训练篇：名人口才修炼之道



乔·吉拉德是销售界的传奇人物，有“世界上最伟大的推销员”之美誉。他曾以连续 12 年平均每天销售 6 辆汽车的成绩，荣登吉尼斯世界纪录大全世界销售第一的宝座，他所保持的世界汽车销售纪录，至今无人能破。他也是全球最受欢迎的演讲大师之一，曾为众多世界 500 强企业的精英传授他的宝贵经验，来自世界各地数以百万的人们为他的演讲所感动，为他的事迹所激励。

但我们应该知道的是，35 岁以前，乔·吉拉德还是个全盘的失败者，他患有相当严重的口吃，换过 40 份工作仍一事无成，甚至连妻子和孩子吃饭都成问题。然而，谁能想象得到，像这样一个说话口吃、表达不清楚、完全没有销售能力的人，竟然做起了靠口才吃饭的汽车经销工作。他到底是如何修炼自己的营销口才并走向成

功的呢？

积极主动多说话，不再逃避口吃

乔·吉拉德从8岁起说话结巴，他说是父亲打的。成年后这一毛病常使他遭遇很多痛苦的尴尬，尤其是找到靠嘴谋生的销售工作后，他意识到必须努力改掉自己口吃的毛病。于是，他试图通过放慢说话速度来矫正口吃，开口前把精力集中在要说什么上，然后慢慢地仔细地说出来。一段时间以后，他发现口吃不那么厉害了。然后，他不仅注意自己想说什么，应该说什么，以及别人想听什么，而且开始积极主动地多说话，最后彻底改掉了口吃的毛病。其实对任何一个口吃者来说，不论使用什么矫正方法，如果不多说话，不积极主动地说话，要想矫正口吃是很难的。可以说，乔·吉拉德为我们提供了一个通过积极主动多说话矫正口吃的例子。只要多说话，并且积极主动地多说话，就有可能矫正口吃。因为当你自己能够真正做到这一点时，你不但在行动上锻炼了自己的语言能力，同时在对口吃的心理脱敏上也迈出了大大的一步。也就是说，对于口吃，你选择的是面对而不是逃避。

练习形体语言，学会微笑表达

乔·吉拉德在推销工作中，还总结出一条修炼口才的要诀，就是向顾客展示微笑，多说赞美的话。为了训练自己的笑容，他在家中的浴室镜子上挂有一个刻着“I like you”（我喜欢你）的牌子，每天都会微笑地向着镜子大声喊上几遍“I like you”，有时甚至会

吻镜子一下。乔·吉拉德说：“有人拿着 100 美元的东西却连 10 美元都卖不掉，为什么？你看看他自己，面部表情很重要：他可以拒人千里，也可以使陌生人立即变成朋友。与人说话的时候，想象你在跟你的妈妈谈天，而且要展示微笑，多一分笑容能增加客人亲切的感受。笑可以增加你的面值。”他更是这样解释过他富有感染力并为他带来财富的笑容：“皱眉需要九块肌肉，而微笑，不仅用嘴、用眼睛，还用手臂、用整个身体。当你笑时，整个世界都在笑。一脸苦相没有人愿意理睬你。”

修炼诚信品德，做到一诺千金

品德不好的人永远说不上有口才，有也至多是忽悠。练口才，首先应该从品德培养开始，而诚信就是重要内容之一。说出去的话，泼出去的水。营销人员说的每一句话都代表着向客户的承诺。能够将企业和产品的诚信完美地表达出来，这样的营销人员才算具有艺术性的口才。乔·吉拉德对待顾客坚持诚信推销，说实话，一是一，二是二，绝不欺骗顾客。他说：“任何一个头脑清醒的人都不会卖给顾客一辆六汽缸的车，而告诉对方他买的车有八个汽缸。顾客只要一掀开车盖，数数配电线，你就死定了。”从乔·吉拉德的话中，我们可以感受到他的良好推销“口德”。



练习:

找一篇比较长的文章（3000字左右），快速阅读一遍之后，尝试用自己的话把文章概述出来，试一试你是否能“出口成章”。



Tips: 这样成为演说家

好口才有哪些标准

我们常用滔滔不绝、口若悬河来形容一个人口才好，其实这只能说明一个人话多，并不能证明他会说话。口才的概念，简单来讲，就是说话的才能。它是一个人的思想品德、思维能力、知识学问、智商与情商、语言能力和风度气质在某个范畴、某种程度上的综合体现。具体来说，好口才的衡量标准主要有以下几个方面：

一是言之有物——有内容；二是言之有理——有道理；三是言之有情——有情感；四是言之有序——有逻辑；五是言之有度——有分寸；六是言之有礼——有礼节；七是言之有文——有文采；八是言之有趣——有趣味；九是言之有态——有态度；十是言之有势——有气势。

一个人说话如果做到了“十有”，那么他就一定是一个口才绝佳的人。他的话语也一定是言之凿凿、一语中的、情真意切，蕴含丰富哲理，闪现真知灼见，能让受众在情感上产生共鸣，达到心灵震撼、内心信任的效果。●



「综艺一哥」撒贝宁， 自设场景练口才

曾因以主持《今日说法》红遍大江南北的“北大法学才子”撒贝宁，如今一改往日严肃认真的“法制脸”，全年无休跨界主持《开讲啦》《出彩中国人》《挑战不可能》《加油！向未来》《欢乐中国人》和《放学别走》等多档综艺节目，还多次主持央视春节联欢晚会，展现出了爆棚的综艺感，俨然是央视“综艺一哥”。他凭的是什么呢？当然是口才。他在《开讲啦》节目中说：“我喜欢演讲，因为我爱上了那种站在舞台上，当着所有人的面儿，直抒胸臆的感觉。演讲给我自信，演讲锻炼了我的心理素质和应变能力，演讲对我人生的发展进步起到了巨大的推动作用。”那么，他是怎样成为一个有口才的人的呢？

俗话说，不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。不经过一番艰苦