

# 说话的艺术

获得人生和商业成功的沟通术

陈艳婷◎译  
「美」戴尔·卡耐基◎著

THE ART OF  
PUBLIC SPEAKING

中国出版集团  
现代出版社

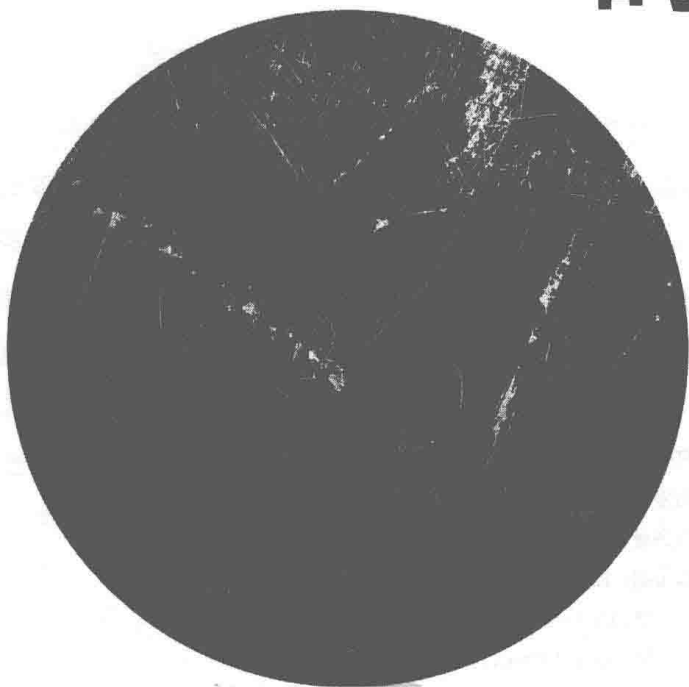
〔美〕戴尔·卡耐基◎著



陈艳婷◎译

# 说话的

# 艺术

THE  
ART  
OF  
PUBLIC SPEAKING



 中国出版集团  
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

说话的艺术 / (美) 戴尔·卡耐基著; 陈艳婷译. —北京: 现代出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5143-7200-7

I. ①说… II. ①戴… ②陈… III. ①语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第144194号

## 说话的艺术

著 者: [美] 戴尔·卡耐基

译 者: 陈艳婷

责任编辑: 袁子茵

出版发行: 现代出版社

通信地址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010—64262325 010—64245264 (传真)

网 址: [www.1980xd.com](http://www.1980xd.com)

电子邮箱: [xiandai@vip.sina.com](mailto:xiandai@vip.sina.com)

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 12.25

字 数: 334千字

版 次: 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-7200-7

定 价: 42.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

戴尔·卡耐基，美国著名人际关系学大师，美国现代成人教育之父，西方现代人际关系教育的奠基人，被誉为 20 世纪人类最伟大的人生导师和成功学大师。他一生创作了很多部畅销世界的成功学专著，其中最著名的有《说话的艺术》《林肯传》《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《人性的光辉》《伟大的人物》等。

1888 年 11 月 24 日，卡耐基出生在美国密苏里州的一个贫苦农民家庭里，和很多其他美国中西部的农村男孩子一样，他也是一个朴实的农家子弟，并且和他们有着一样的童年：帮父母干杂活，挤牛奶，等等。那个时候的他，根本没感觉到自己家里很贫穷。由于那个年代没有农业机械，他不得不和父亲一样做着繁重的体力劳动。但是，辛辛苦苦一年下来的劳动成果，常常会因为一场突如其来的水灾、旱灾或者蝗虫等自然灾害而付诸东流。看着在灾害面前束手无策而备受折磨的父亲，卡耐基暗暗发誓，自己绝不要像收成一样被天气主导，一定要努力改变自己的命运。

如果说卡耐基的童年和其他农村男孩子有什么不一样的话，那就是，他有一位曾经受过良好教育的母亲。卡耐基的母亲是一名虔诚的佛教徒，在嫁给他的父亲之前曾经当过教员。在母亲的影响和鼓励下，卡耐基从小接受教育。母亲的愿望是：让儿子将来成为一名教师或者传教士。

卡耐基于 1904 年高中毕业，并继续就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。尽管他通过努力获得了全额奖学金，但由于家境贫困，他还是难以维持最基本的生活费用。为此，他不得不参加各种工作，以赚取必要的生活费用。他开始感到自卑，低人一等，他想方设法超越别人。他发现，在学校里，除了棒球球员之外，就只有那些在辩论和演讲中获胜的人才最令人瞩目。他深知，自己不具备运动员的天赋，那么，就只有努力练习演讲，决心在演讲比赛中获胜，才有可能出人头地。但是，事实并不像他想象的那样简单，他开始努力地练习，然后，一次又一次地尝试，又一次又一次地失败，他开始失望和灰心，甚至，他想到了自杀。最后，他终于战胜了自己，在第二年的演讲比赛中，他开始转败为胜。

当时，他为自己树立了一个目标，那就是，拿到学位和教员资格证书后回到家乡的学校教书。

但是毕业后，卡耐基改变了自己的初衷，没有回家乡教书而是去了国际函授学校总部所在地丹佛市，并成为了那所学校的一名推销员，一天 2 美元的薪酬足以支付他的房租以及吃饭的花销，除此之外，他还赚取推销的佣金。

卡耐基的第一份工作做得并不是很成功，他坚持了没多久就放弃了。他想到另外一座城市去碰碰运气，他为了搭上免费的马车，一路上他承担起了替车主人给马喂食、喂水的工作，就这样，他乘着马车来到了奥马哈市，在那里，他找到了一份推销肉类产品的工作，一周的薪水是 17.31 美元，比他父亲当时一年的收入还要高。

这次卡耐基做得非常成功，业绩从他所在的区域排名 25 一下子跃居为第 1 名，但是，他拒绝升任经理，选择再一次离开。他带着自己的积蓄来到纽约，当了一名演员。可是作为演员，他出演的唯一节目是在话剧《马戏团的波莉》中担任一个角色。很显然，这个

行业并不适合他。于是，一年后，他又改回推销的老本行，为一家汽车公司推销汽车。

但是，卡耐基的理想不是做一名推销员。从事汽车销售的过程中，他开始对自己的能力感到怀疑。

有一天，店里来了一位上了年纪的老人，想要买车，卡耐基又开始背那套千篇一律的“车经”，老人显然并不感兴趣，他淡淡地说道：“无所谓的，反正我还走得动，开车也无非是要体验一下新鲜的感觉，我年轻时候就曾梦想当一名汽车设计师，可那时候还没有汽车呢……”

卡耐基被老者的一番话深深地吸引了，他把自己在公司的情况都详细地说给老人听，两个人越谈越多，最后，谈到了人生。卡耐基说出了自己的困惑与烦恼：“那天凌晨，我对着一盏孤灯对自己说，‘我在做什么？我的梦想是什么？如果我想要成为作家，那我为什么不从事写作呢？’您认为我的看法对吗？”

老者听了他的话，脸上露出轻松的笑容，并高兴地说：“好孩子，你非常棒！你为什么要为一个你不喜欢又不能付给你高薪的公司卖命呢？你不是想赚大钱吗？在今天，从事写作也是个不错的选择啊！”

“不，老先生，放弃工作是不可能的，除非我有别的事情可做。但是我能做什么呢？我有什么能力让自己满意地赚钱和生活呢？”卡耐基问。

老者说：“你的职业应该是能使你感兴趣，并能充分发挥你的才能的。既然写作很适合你，为什么不试一试？”

这一番话，让卡耐基茅塞顿开，那份埋藏在胸中多年以来的写作激情被老者的几句话给激活了，并且开始奔涌澎湃……

于是，自那以后，卡耐基决心换一种方式生活，他要当一名受

人尊敬爱戴的伟大作家……

一个偶然的机，卡耐基发现了自己所在城市的青年会发布的一则招聘启事，上面写着要招聘一名讲授商务技巧的夜大老师。卡耐基决定前去应聘，最终，他被录取了。

卡耐基的公开演说课程，除了讲授演说的历史和演说的原理知识之外，他还发明了一种独特而非常有效的教学方式。

在第一次为学员上课的时候，他就直接点名让每一位学员谈他们自己，并且鼓励学员把自己日常生活中所发生的事情，向大家讲述出来。这样，学员们一个接一个站起来说，直到班上每一名学员都发表过简短的谈话。

卡耐基后来说：“在不知道究竟该怎么办 的情况下，我误打误撞，找到了帮助学员克服恐惧的最佳方法。”

从此以后，卡耐基的这种鼓励所有学员共同参与的 教学方法，成了激发学员兴趣，确保学员出席的最有效的方法。虽然这种方法在当时尚无先例，对它的效果也没有什么评判的方法和评判的标准，但事实证明，它确实奏效了，并且已经在全球培养出了许多演说家和成功人士。

这一教学理念的成功，从成千上万名毕业学员寄来的信件中得到了很好的证明。这些写信的学员来自各行各业，有工厂的工人、家庭主妇、政界人士、公司负责人以及教师和传教士。

卡耐基于 1955 年 11 月 1 日去世，距离他的 67 岁生日只差几个星期。他的追悼会在森林山举行，遗体被葬在位于密苏里州的他父母墓地的附近。

1955 年 11 月 3 日，华盛顿的一家报纸刊载了下面这样一段文字：

那些愤世嫉俗的人过去常常揣测，如果每个人都接受并且遵照卡耐基的话语去做，那将会成什么局面？卡耐基先生在星期二去世

了，他从来不屑于这些世故者的风凉话。他知道自己所做的是，而且做得极好。在自己的书中和课程上，他努力教导人们克服无能的感觉，学会如何讲话、如何为人处世。

千百万人受到他的影响，他的这些哲理如文明一样古老，如“十诫”一般简明，对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。

人与人之间的基本沟通，并不仅仅在于相貌的互相吸引，而是取决于他们的表达方式。一种良好的说话方式，就是一种最好的表达方法，它不仅能为您带来快乐和无限的友谊，更能让您在成功的阶梯上处处受到欢迎……然而，说话虽然是一种与生俱来的能力，可是这种能力一旦应用起来，你会发现，并不那么容易！

在社会交往中人们往往会发现，不但有人讨厌在人前说话，甚至更有很多人会对当众讲话怀有恐惧。这种缺点如果不能得到很好的克服，将会在社交方面受到严重的影响，从而使个人的成长受到阻碍，事业发展也无法顺利进行。

然而，怀有这样说话恐惧的人，虽然内心极度渴望能自信满满地在人前畅所欲言，但是，大部分人又都不愿花钱和时间去学习那些演讲理论以及发音方法，更不用说那些模仿姿势了。卡耐基所讲授的有效说话之法之所以取得巨大的成功，就是因为它简洁高效，摒弃了那些繁杂的理论，更加直接和实用。

回忆教学之初，卡耐基说道：“最初，我班上的人数特别少，而那个时候我的教学内容也确实相当古板，只是把自己以前所学的知识，机械地灌输给学员。可是不久之后，我发现这种教学方式无法激发学员的学习欲望。因为这些空泛的理论对一味想追求实际效果的人而言，并没有太大的作用，相当于只让他们学习无味的独白，

而对他们在实际生活当中达到谈吐自如，没有任何作用……”

“后来我明白了，学员们面临的最大问题在于如何克服他们的恐惧感，也就是说，当他们站在观众面前说话的时候如何驱除恐惧而保持镇定自若。为了达到这个目的，我决定让他们练习在人前说话，即使只说一两个字都没关系，这种实战型的训练比先前的空谈理论有效十倍以上。”

每个人，当他独处的时候，头脑中对事物的思考都是条理清晰、井然有序的，但是一到人前，脑中却立刻变得一片空白，这是为什么呢？假如你在人前想说些什么，却因为一直发抖而无法开口，这时你会就此放弃吗？不！绝对不可以放弃！一定要想办法控制和改善它。本书就曾经帮助过好几百万人通过训练和不断的练习，让他们战胜了一切的恐惧，从而成为自信而成功的人。

Chapter 01 演讲的基本要素：勇气和自信 —— 001

心怀强烈的愿望 / 008

知道自己要说什么 / 010

放开胆，张开嘴 / 011

坚持练习，持之以恒 / 014

Chapter 02 有备而来方自信 —— 017

做准备的正确方法 / 020

话题源于生活 / 022

预备一场演说的意义 / 024

伯朗博士：讲道的艺术 / 026

林肯的演说秘诀 / 028

如何准备你的演说 / 032

搜集充足的材料提升你的自信 / 038

Chapter 03 名人的演说秘诀 —— 041

名人演讲前的准备 / 045

康威尔博士的演说计划 / 047  
让你撰写的演说稿生动有趣 / 048  
尽量脱离演说稿 / 055  
灵活运用演说稿，不需死记硬背 / 057  
名家的演说经验 / 059

#### Chapter 04 增进记忆力 —— 063

培养精准的观察力 / 066  
林肯的记忆秘诀：高声朗读 / 067  
马克·吐温的记忆秘诀：联想记忆 / 069  
巩固记忆的方法：背诵加复习 / 070  
有效的复习方法 / 071  
增进记忆力的秘诀 / 073  
联想记忆最重要 / 080

#### Chapter 05 成功的演说秘诀 —— 083

努力克服恐惧与不安 / 086  
勇往直前的林肯 / 087  
一分辛苦一分才 / 089  
信心是获得胜利的根本 / 092

#### Chapter 06 动人的言语 —— 095

重点在于“怎么说” / 098  
理想的演说秘诀 / 100  
汽车大王福特的忠告 / 102  
自然说话方式的 4 个特点 / 105

## Chapter 07 演讲者的态度与人品 —— 113

- 演说者的魅力体现 / 116
- 衣着得体增强自信 / 117
- 以快乐的心态演讲 / 119
- 要让听众集中在一起 / 121
- 保持会场空气的新鲜 / 123
- 让面容获得足够的照明 / 124
- 演讲台上要保持干净简洁 / 125
- 避免分散听众的注意力 / 126
- 坐着演说也要规范形象 / 128
- 保持从容沉着的姿态 / 129
- 运用最自然的肢体语言 / 131

## Chapter 08 如何开始一场演讲 —— 135

- 避免自以为是的幽默 / 139
- 勿以道歉作为开场白 / 143
- 牵动听众的好奇心 / 145
- 引用具体的例子作为演说的开始 / 148
- 以实物来吸引听众的眼球 / 150
- 抛出问题吸引听众的注意力 / 151
- 借用名人的话来提出问题 / 153
- 用听众最关心的话题作为开场白 / 155
- 用“耸人听闻”的话题牵出演讲主题 / 157
- 用偶发事件牵出演讲主题 / 160

## Chapter 09 让你的演讲具有生命力 —— 163

- 选择自己热衷的话题 / 166

主题不能过于散漫 / 169  
丰富你的知识储备 / 171  
用故事和实例充实演说内容 / 174  
用明确熟悉的语言制造心理图像 / 182  
用热烈的方式进行表达 / 185

**Chapter 10 你的演讲要让听众感同身受 —— 187**

根据听众的兴趣进行演讲 / 189  
给予听众诚恳、真心的赞赏 / 192  
与听众融为一体 / 194  
使听众参与你的演说 / 198  
放低你的姿态 / 200

**Chapter 11 鼓舞式演讲 —— 203**

以日常生活的事件为例 / 212  
让听众清楚你对他们寄予了什么希望 / 218  
让听众接纳你的主张 / 221

**Chapter 12 通告式演讲 —— 225**

选好主题，限定时间 / 228  
让观点变得有条理 / 231  
依次说出演说要点 / 232  
巧用类比阐述新观念 / 234  
用图像使说明更通俗易懂 / 236  
尽量避免使用专业术语 / 238  
利用视觉传输工具 / 241

- Chapter 13 说服力演讲 —— 245
- 以真诚赢得听众的信任 / 248
  - 如何获得听众肯定的回应 / 249
  - 用你的热情感染听众 / 252
  - 向听众表示你的尊敬和关爱 / 254
  - 态度友好地开始演说 / 255
- Chapter 14 如何发表即席演讲 —— 261
- 即兴演讲需要经常练习 / 264
  - 做好即兴演说的心理准备 / 266
  - 从举例开始 / 267
  - 让语言活泼有力 / 268
  - 随时随地进行练习 / 269
  - 即兴演说并不是信口开河地随性而讲 / 270
- Chapter 15 发表演讲的合适态度 —— 273
- 消除自我意识的困扰 / 277
  - 同听众交流 / 279
  - 全身心投入 / 282
  - 让声音有力并抑扬顿挫 / 284
- Chapter 16 介绍演讲者、颁奖与领奖 —— 287
- 认真准备 / 291
  - 掌握“题目—重要性—演说者”公式 / 294
  - 要充满热情 / 298
  - 要态度诚恳 / 299

要认真准备颁奖词 / 300

答谢词里示真情 / 302

## Chapter 17 如何结束演讲 —— 305

以简明扼要的概括作为结束语 / 312

呼吁听众实行你的结论 / 314

简短而且真诚地提出褒奖 / 316

以幽默的语句结束演讲 / 317

引用诗文名句做结尾 / 318

使演讲高潮迭起 / 320

在适当的时候结束 / 322

## Chapter 18 如何吸引听众 —— 325

人们最感兴趣的 3 件事 / 328

如何才能成为座谈会高手 / 330

迷倒 200 万读者的构想 / 331

永远让人关心的话题 / 332

具体的例子 / 334

变成画的文句 / 335

运用比喻帮助说明 / 336

传染兴趣 / 338

## Chapter 19 措辞得当的谈话 —— 341

谁教会了林肯 / 345

从名著里撷取智慧 / 352

运用字典 / 355

反复推敲 / 357

避免重复 / 359

Chapter 20 付诸实践 —— 361

在日常谈话中运用 / 364

在工作中运用 / 366

寻找机会当众讲话 / 367

坚持到底 / 369

获得成功以自勉 / 370