

MAIKENXI JIAO WO DE 12 TANG KOUCAIKE

让好口才为你的完满人生垫石铺路

麦肯锡教我的 12堂 口才课

实战派口才培训师手把手带你练就绝佳口才

陈 权◎著



— 朗读法
— 复述法
— 口头讲
— 串
..... 命题演讲

- ☑ 以麦肯锡三叉树模型精心设计
- ☑ 以系统原创训练课程专业指导
- ☑ 以大量口才训练材料辅助练习

SPM

南方出版传媒
广东经济出版社

MAIKENXI JIAO WO DE 12 TANG KOUCAIKE

麦肯锡教我的
12堂
口才课

陈权◎著

SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

麦肯锡教我的12堂口才课 / 陈权著. — 广州: 广东
经济出版社, 2020.11

ISBN 978-7-5454-7206-6

I. ①麦… II. ①陈… III. ①口才学 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第066342号

责任编辑: 蒋先润

责任校对: 陈慧敏

责任技编: 陆俊帆

麦肯锡教我的 12 堂口才课

MAIKENXI JIAO WO DE 12 TANG KOUCAIKE

| | |
|-------|---|
| 出版人 | 李 鹏 |
| 出 版 行 | 广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼) |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 佛山市迎高彩印有限公司 (佛山市顺德区陈村镇广隆工业区兴业七路9号) |
| 开 本 | 787毫米 × 1092毫米 1/16 |
| 印 张 | 15.75 |
| 字 数 | 225千字 |
| 版 次 | 2020年11月第1版 |
| 印 次 | 2020年11月第1次 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5454-7206-6 |
| 定 价 | 48.00元 |

图书营销中心地址: 广州市环市东路水荫路11号11楼

电话: (020) 87393830 邮政编码: 510075

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社联系

广东经济出版社常年法律顾问: 胡志海律师

· 版权所有 翻印必究 ·



麦肯锡三叉树模型助你提高口才

一年前，广东经济出版社的蒋编辑找到我，他说：“陈老师，您不是曾经在麦肯锡公司工作过吗，现我社要出版一本关于麦肯锡金字塔原理的书籍，因为时下结构化思维方面的书籍都很受读者的追捧，不知您意下如何？”

没错，蒋编辑说得非常对！麦肯锡金字塔原理确实是一个非常好用的思维工具，它能让人们的思考、表达更有逻辑性，该理论可以用一句话来概括：结论先行、以上统下，归类分组、逻辑递进。不过，市面上关于这方面的书籍实在太多了，同时，很多职场人士对此原理也非常熟悉。

于是，我告诉蒋编辑，目前刚好在写一本关于麦肯锡三叉树模型在口才训练中应用的书稿，这个理论也是麦肯锡的一位资深咨询师发明的，对一名演讲型咨询师来说，它跟麦肯锡金字塔原理一样重要。接着，我把初稿发给了蒋编辑，蒋编辑看完之后，觉得书稿有较高的出版价值，认为麦肯锡三叉树模型能够帮助到众多的职场人士提高口才。就这样，本书诞生了。

至于我为什么要把麦肯锡三叉树模型推荐给各位读者呢，理由为：如果说，麦肯锡金字塔原理能够提高表达的逻辑性，那么，麦肯锡三叉树模型则可以提高表达水平。

该理论的主要内容有三部分：第一部分为表达的依据，即一个人为什么能够做出这样的结论和发表如此的观点，是他亲眼看到、亲耳听到，



并结合自己思考的结果。第二部分为表达的支撑，即支撑着一个人在他人面前侃侃而谈的是：过人的胆量（非常自信）、激扬的声音和专业的形象。第三部分为表达的层级，即想真正地提高一个人的表达能力，必须循序渐进、稳步前行，先从朗读开始，再过渡到说话、评论，最终达到演讲的水平（见图1）。

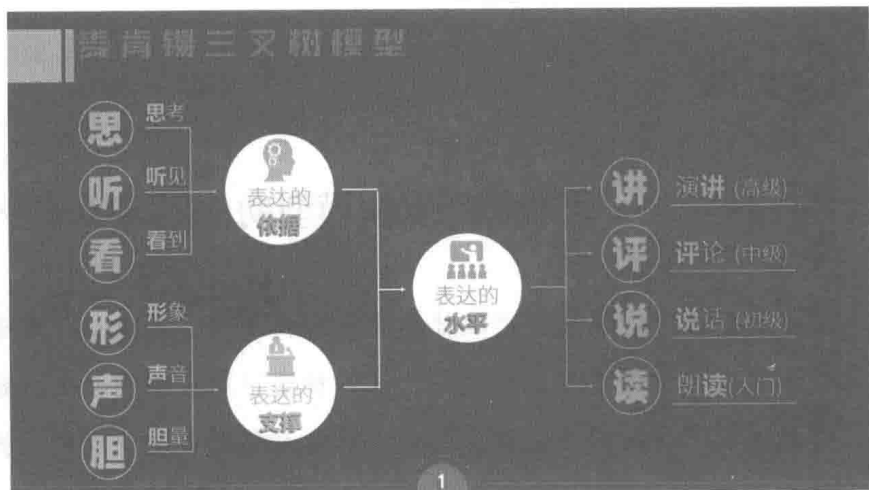


图1

那怎么做才能让自己达到好口才的最高境界——上佳的即兴演讲表现力呢？我根据麦肯锡三叉树模型，并结合自己的实际工作经验，设计出了系统的麦肯锡口才训练方法（见图2），包括12堂基础课和12堂专业课。其中，本书的内容即为如下这12堂专业课。

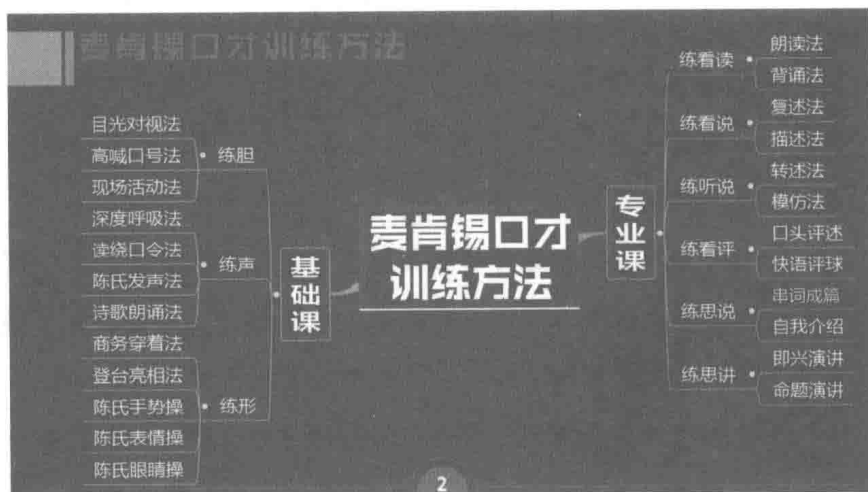


图2



第一课：朗读法，既能增强表达的节奏感，又能使情感极其丰富。

第二课：背诵法，既能使记忆能力提高，又能积累精彩的素材。

第三课：复述法，既能提高概括能力，又能提高表达的逻辑性。

第四课：描述法，既能锻炼思维能力，又能提高语言组织能力。

第五课：转述法，既能提高记忆能力，又能提高语言组织能力。

第六课：模仿法，既能提高表演能力，又能提高口头表达能力。

第七课：口头评述，既能提高分析能力，又能提高表达的敏捷性。

第八课：快语评球，既能提高反应能力，又能提高口头表达能力。

第九课：串词成篇，既能提高想象能力，又能提高语言组织能力。

第十课：自我介绍，既能提高思维能力，又能提高语言组织能力。

第十一课：即兴演讲，既能提高应变能力，又能提高口头表达能力。

第十二课：命题演讲，既能提高写作能力，又能提高口头表达能力。

我相信，如此科学又专业的口才实战指导书，一定能让你的口才更上一层楼。

目录



导入课

| | | |
|-----------------------|---|----|
| 只有掌握麦肯锡三叉树模型，才能真正练好口才 | / | 1 |
| 一、什么是麦肯锡三叉树模型 | / | 2 |
| 1.表达的三大依据：看到、听见、思考 | / | 3 |
| 2.表达的三大支撑：胆量、声音、形象 | / | 7 |
| 3.表达的四个层级：朗读、说话、评论、演讲 | / | 10 |
| 二、好口才课程体系介绍 | / | 15 |
| 1.12堂基础课让你基本功非常扎实 | / | 15 |
| 2.12堂专业课让你的口才稳步提升 | / | 16 |



第一部分 练看读

第一课

| | | |
|--------------------------|---|----|
| 朗读法，既能增强表达的节奏感，又能使情感极其丰富 | / | 20 |
| 一、什么是朗读 | / | 21 |
| 二、经常朗读对表达能力的提高有很大帮助 | / | 21 |
| 1.朗读有利于语音规范 | / | 21 |
| 2.朗读有利于表达顺畅和调整语调 | / | 22 |
| 3.朗读有利于提高演讲的感染力 | / | 22 |
| 三、这五种朗读方式你必须掌握 | / | 22 |
| 1.低声朗读 | / | 23 |



| | | |
|--------------------------|---|----|
| 2. 高声朗读 | / | 23 |
| 3. 慢速朗读 | / | 23 |
| 4. 快速朗读 | / | 23 |
| 5. 模仿角色朗读 | / | 23 |
| 四、朗读有五个层级，要一步一步来 | / | 24 |
| 1. 入门级 | / | 24 |
| 2. 菜鸟级 | / | 24 |
| 3. 高手级 | / | 24 |
| 4. 专家级 | / | 25 |
| 5. 大师级 | / | 25 |
| 五、提高朗读水平的有效训练方法 | / | 25 |
| 1. 选对材料 | / | 25 |
| 2. 深挖背景 | / | 26 |
| 3. 概括思想 | / | 27 |
| 4. 处理文本 | / | 27 |
| 5. 朗读作品 | / | 27 |
| 六、能快速提高朗读水平的极佳训练材料 | / | 28 |
| 1. 必须朗读的能增强表达节奏感的5种韵文类作品 | / | 28 |
| 2. 必须朗读的5首抒情类古诗词 | / | 32 |
| 3. 必须朗读的5首抒情类现代诗 | / | 34 |
| 4. 必须朗读的5篇文字优美的散文 | / | 38 |

第二课

| | | |
|-------------------------|---|----|
| 背诵法，既能使记忆能力提高，又能积累精彩的素材 | / | 42 |
| 一、什么是背诵 | / | 42 |
| 二、背诵能够增加自己的知识量 | / | 43 |
| 1. 陶冶情操，塑造人格 | / | 43 |
| 2. 加深理解，改善记忆 | / | 43 |
| 3. 培养语感，提高口才 | / | 44 |



| | |
|----------------------|------|
| 4.死记活用，提高写作能力 | / 44 |
| 三、这三种背诵方法你必须学会 | / 45 |
| 1.抄读背诵 | / 45 |
| 2.分段背诵 | / 45 |
| 3.整篇背诵 | / 45 |
| 四、背诵有五个层级，要一步一步来 | / 46 |
| 1.入门级 | / 46 |
| 2.菜鸟级 | / 46 |
| 3.高手级 | / 46 |
| 4.专家级 | / 47 |
| 5.大师级 | / 47 |
| 五、能提高背诵能力的有效训练方法 | / 47 |
| 1.要制订一个长期的背诵计划 | / 47 |
| 2.如何快速背诵并长期记住一篇材料 | / 49 |
| 六、必须背诵的极有价值的训练材料 | / 49 |
| 1.必须背诵的5篇知名度极高的古文 | / 50 |
| 2.必须背诵的5首流传极广的古诗 | / 52 |
| 3.必须背诵的5首流传极广的古词 | / 54 |
| 4.必须背诵的5首极具人气的现代诗 | / 55 |
| 5.必须背诵的50句经典励志格言 | / 58 |
| 6.必须背诵的50句幽默感爆棚的歌后语 | / 60 |
| 7.必须背诵的60条脍炙人口的古今对偶句 | / 62 |



第二部分 练看说

第三课

| | |
|-------------------------|------|
| 复述法，既能提高概括能力，又能提高表达的逻辑性 | / 66 |
| 一、什么是复述 | / 67 |
| 二、这三种复述方式你必须掌握 | / 67 |



| | | |
|---------------------------|---|----|
| 1. 简要复述 | / | 67 |
| 2. 详细复述 | / | 67 |
| 3. 创造复述 | / | 68 |
| 三、提高复述能力的有效训练方法——SCTORE法则 | / | 68 |
| 1. 故事挑选 | / | 68 |
| 2. 故事处理 | / | 70 |
| 四、能快速提高复述能力的极佳训练材料 | / | 74 |
| 1. 必须复述的3个哲理性超强的寓言故事 | / | 74 |
| 2. 必须复述的3个鼓舞人心的励志故事 | / | 76 |
| 3. 必须复述的3个催人泪下的感恩故事 | / | 78 |

第四课

| | | |
|-------------------------|---|----|
| 描述法，既能锻炼思维能力，又能提高语言组织能力 | / | 80 |
| 一、什么是描述 | / | 81 |
| 二、必须描述好这三类对象 | / | 81 |
| 1. 人物描述 | / | 81 |
| 2. 景物描述 | / | 82 |
| 3. 场面描述 | / | 82 |
| 三、能快速提高表达能力的两种口头描述方法 | / | 83 |
| 1. 工笔 | / | 83 |
| 2. 润色 | / | 84 |
| 四、这两种描述方式你必须掌握 | / | 90 |
| 1. 看图说话 | / | 90 |
| 2. 场景描述 | / | 91 |
| 五、能快速提高口头描述能力的具体训练步骤 | / | 92 |
| 六、能快速提高口头描述能力的极佳训练材料 | / | 93 |
| 1. 必须描述的10张能转变思维模式的图片 | / | 93 |
| 2. 必须描述的10个让人过目不忘的画面或人物 | / | 98 |



第三部分 练听说

第五课

| | |
|----------------------------------|------------|
| 转述法，既能提高记忆能力，又能提高语言表达能力 / | 100 |
| 一、什么是转述 | / 100 |
| 二、这两种转述方式你必须掌握 | / 101 |
| 1. 传话训练 | / 101 |
| 2. 传闻叙述 | / 101 |
| 三、全脑记忆GLPS法则能让你牢牢记住需要转述的内容 / | 102 |
| 1. 记忆过程 | / 102 |
| 2. 记忆方式 | / 105 |
| 3. 记忆法则 | / 107 |
| 四、能快速提高转述能力的极佳训练方法 | / 108 |
| 五、能快速提高转述能力的极佳训练材料 | / 109 |
| 1. 必须转述的3个经典笑话 | / 109 |
| 2. 必须转述的3个哲理性极强的寓言故事 | / 111 |
| 3. 必须转述的3个让人回味无穷的单口相声 | / 113 |

第六课

| | |
|----------------------------------|------------|
| 模仿法，既能提高表演能力，又能提高口头表达能力 / | 115 |
| 一、什么是模仿 | / 115 |
| 二、这三种模仿方式你必须掌握 | / 116 |
| 1. 专人模仿 | / 116 |
| 2. 专题模仿 | / 117 |
| 3. 专项模仿 | / 118 |
| 三、模仿训练的三个注意事项 | / 119 |
| 1. 要先选择适合自己语言风格的对象进行模仿 | / 119 |
| 2. 要选择那些对自己身心有好处的语言素材进行模仿 / | 119 |



| | | |
|--------------------|---|-----|
| 3.要先求模仿得像，再求有所创新 | / | 119 |
| 四、能快速提高模仿能力的极佳训练方法 | / | 120 |
| 五、能快速提高模仿能力的极佳训练材料 | / | 120 |
| 1.必须模仿的5种风格的诗歌朗诵 | / | 121 |
| 2.必须模仿的5种风格的散文朗诵 | / | 123 |



第四部分 练看评

第七课

口头评述，既能提高分析能力，又能提高表达的敏捷性 / 128

| | | |
|------------------------|---|-----|
| 一、什么是口头评述 | / | 128 |
| 二、这三类口头评述你必须掌握 | / | 129 |
| 1.话题口头评述 | / | 129 |
| 2.材料口头评述 | / | 129 |
| 3.图片口头评述 | / | 129 |
| 三、三种常用的口头评述套路 | / | 130 |
| 1.例证、例证、总结型 | / | 130 |
| 2.观点、例证、总结型 | / | 130 |
| 3.问题、观点、论证、总结型 | / | 130 |
| 四、口头评述的三个注意事项 | / | 131 |
| 五、能快速提高口头评述能力的极佳训练方法 | / | 131 |
| 六、口头评述的三类典型案例 | / | 132 |
| 1.话题口头评述的典型案例 | / | 132 |
| 2.材料口头评述的典型案例 | / | 133 |
| 3.图片口头评述的典型案例 | / | 136 |
| 七、能快速提高口头评述能力的极佳训练材料 | / | 137 |
| 1.必须评述的10个与我们生活息息相关的话题 | / | 137 |
| 2.必须评述的5个能提高财商的经营故事 | / | 138 |
| 3.必须评述的9张让人过目不忘的经典图片 | / | 143 |



第八课

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 快语评球，既能提高反应能力，又能提高口头表达能力 / | 148 |
| 一、什么是快语评球 | / 148 |
| 二、快语评球能提高反应能力 | / 149 |
| 1. 抒发激情 | / 149 |
| 2. 掌控节奏 | / 149 |
| 3. 把握分寸 | / 149 |
| 三、迅速提高快语评球技能的三大要求 | / 150 |
| 1. 评述结合 | / 150 |
| 2. 捕捉细节 | / 150 |
| 3. 扩展层面 | / 150 |
| 四、能快速提高快语评球技能的经典套路 | / 151 |
| 1. 称呼语 | / 151 |
| 2. 赛场介绍 | / 151 |
| 3. 现场讲解 | / 151 |
| 4. 结束语 | / 151 |
| 五、经典快语评球语录和选段 | / 152 |
| 1. 经典快语评球语录 | / 152 |
| 2. 经典快语评球选段 | / 154 |
| 六、能快速提高快语评球技能的极佳训练材料 | / 155 |



第五部分 练思说

第九课

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 串词成篇，既能提高想象能力，又能提高语言组织能力 / | 162 |
| 一、什么是串词成篇 | / 163 |
| 二、这两种串词成篇训练方式你必须掌握 | / 163 |
| 1. 口头造句 | / 163 |
| 2. 口头作文 | / 165 |



| | | |
|----------------------|---|-----|
| 三、能迅速提高串词成篇能力的三大要求 | / | 168 |
| 1.要串成一篇小品文 | / | 169 |
| 2.不能生搬硬套 | / | 169 |
| 3.要符合某种文体 | / | 169 |
| 四、能迅速提高串词成篇能力的具体训练步骤 | / | 169 |
| 1.列举词语 | / | 170 |
| 2.筛选词语 | / | 170 |
| 3.开始口头造句 | / | 170 |
| 4.开始口头作文 | / | 170 |
| 5.导师点评 | / | 170 |
| 五、能迅速提高串词成篇能力的极佳训练材料 | / | 170 |
| 1.能提高口头造句能力的10个词语 | / | 171 |
| 2.能锻炼口头作文能力的10组词语 | / | 171 |

第十课

| | |
|---------------------------|-------|
| 自我介绍，既能提高思维能力，又能提高语言组织能力/ | 173 |
| 一、什么是自我介绍 | / 173 |
| 二、自我介绍是打造个人品牌的极佳方式 | / 174 |
| 三、这两类自我介绍你必须掌握 | / 175 |
| 1.社交式自我介绍 | / 176 |
| 2.工作式自我介绍 | / 176 |
| 四、精彩的能让人马上记住自己的自我介绍模板 | / 177 |
| 1.一般性社交场合，应该这样介绍自己 | / 177 |
| 2.正规性公众场合，应该这样介绍自己 | / 178 |
| 3.求职面试时，应该这样介绍自己 | / 182 |
| 4.在演讲场合，应该这样介绍自己 | / 187 |
| 五、必须进行自我介绍的三种场景 | / 189 |



第六部分 练思讲

第十一课

即兴演讲，既能提高应变能力，又能提高口头表达能力 / 192

- 一、什么是即兴演讲 / 192
- 二、这两类即兴演讲你必须掌握 / 193
 - 1. 社交型即兴演讲 / 193
 - 2. 比赛型即兴演讲 / 194
- 三、简单、经典的即兴演讲模板 / 194
 - 1. 杀伤力超强的枣核形即兴演讲通用模板 / 194
 - 2. 一学就会的六类即兴演讲专用模板 / 198
- 四、极具代表性的即兴演讲范例 / 202
 - 1. 精彩的通用型即兴演讲 / 203
 - 2. 经典的开幕词 / 203
 - 3. 经典的闭幕词 / 204
 - 4. 经典的欢迎词 / 205
 - 5. 经典的欢送词 / 208
 - 6. 经典的婚礼致辞 / 208
 - 7. 经典的生日祝词 / 209

第十二课

命题演讲，既能提高写作能力，又能提高口头表达能力 / 211

- 一、什么是命题演讲 / 211
- 二、搞定命题演讲必经这五步流程 / 212
 - 1. 确认目的、了解观众 / 213
 - 2. 拟定大纲、撰写讲稿 / 218
 - 3. 大声练习、反复演练 / 219
 - 4. 自信演讲、现场互动 / 220



| | | |
|-------------------------|---|-----|
| 5. 事后总结、继续提升 | / | 221 |
| 三、命题演讲的常规思路和经典结构 | / | 222 |
| 1. 思路清晰了，演讲自然就会吸引人 | / | 222 |
| 2. 演讲稿应该按照这个万能写作思路公式来撰写 | / | 224 |
| 四、极具代表性的命题演讲范例 | / | 226 |
| 1. 经典的竞选演讲 | / | 226 |
| 2. 经典的就职演讲 | / | 228 |
| 3. 经典的离职演讲 | / | 229 |
| 4. 经典的比赛演讲 | / | 231 |
| | | |
| 参考文献 | / | 233 |

只有掌握麦肯锡三叉树模型， 才能真正练好口才

在日常生活中，很多人对口才的认识还是很片面的。

第一种观点是把说话等同于口才。有的人说，我们不是每天都在说话吗？不是每天都在不断地练习吗？难道这不是口才？为什么还要专门去学习口才呢？

第二种观点认为口才是天生的。他们说，那个东西学不来。铁棒经过努力打磨，可以磨成铁针，但木棒无论怎么努力，也只能磨成牙签，永远成不了铁针，因为材料不对，努力白费。

其实，这两种观点都不正确。

针对第一个误区，我国现代著名作家朱自清先生曾经做过非常精妙的解答：天天说话，不见得就会说话；许多人说了一辈子话，也没有说好过几句话。实际上，说话好像我们平时骑自行车赶路，而口才却像杂技团演员骑自行车表演，这两者之间的距离还是非常大的。想拥有好口才、把话说好并不是一件很容易的事情。

针对第二个误区，笔者很想告诉大家的是，口才并不是一种天生的才能，它跟学习其他技能，比如开车、游泳、画画、弹钢琴等一样，也是靠后天刻苦训练出来的。古今中外历史上那些能言善辩、语惊四座的演讲家、雄辩家、谈判大师，像林肯、马丁·路德·金、阿道夫·希特勒、罗杰·道森、昆体良、李燕杰、彭清一、曲啸……他们无一不是靠刻苦训练而获得巨大成功的。

诚然，练口才不仅要刻苦，还需要掌握一定的方法。如果能掌握科学的方法，就会收到事半功倍的效果，早日成才。笔者也坚信：只要选择了最适合自己的方法，加上持之以恒的刻苦训练，每个人都会成为杰出的演说家和口才大师。