

序 言

语言具有无穷的魅力

有人说，当今世界有三大武器，即原子弹、电脑和口才。确实，现代社会中人与人之间的言语交流越来越频繁，口才的重要性越来越突出。可以说口才是当今社会最重要的武器之一。

什么是世界上引力最大的东西呢？是语言。有一则谜语这样讲道：“不是蜜，却可以粘住一切。”不用多用脑子，一猜就知道是人的语言。谁拥有了美妙的语言，谁就会成为世界上最有力量的人。

试想想，人们深邃的思想，哪一样离得开语言来表达呢？所以说它能“粘”住一切。人有一张口，作用无非是两个，一是吃饭，二是说话。也许说话对人类来说是太普遍、太平常了，人们对这个抓不住、摸不清、又稍纵即逝的“怪物”的由来作种种美好的想象。有这样的一个传说，在人类还处于野蛮时代的时候，大家都是哑巴，传情达意只靠手势和眼神。有一年大旱，忽然下起了大雨，久渴的人们纷纷张大嘴巴来喝。奇怪的是，这雨水一落到哑巴的嘴里，即能发出声音，继而又能说出话。

在人类社会生活中，古今中外都涌现出一大批能言善辩、能说会道的雄辩家。像古罗马，演说曾风靡一时，群众

把倾听演说作为生活的享受之一。那时演说家比文学家占有更光辉的地位，雄辩术甚至成为一切高尚生活不可缺少的因素和装饰品。那时，人们不愿意听音乐，而愿意把时间花在听讲演、听争辩上。每天这个庄严的时刻，城市万人空巷，铺子关门，主教也由卫兵簇拥着去听。我国封建社会某些时期，统治阶级甚至专门养一批“说客”，周游天下，为宣传自己的主张服务。战国时，苏秦与张仪，一纵一横，其辩才声震天下，所谓“一怒而诸侯惧，安居而天下息”，至于司马错论伐蜀，虞卿斥楼援等。这些说客，词锋锐利，议论悉辟，推论事理，切中时弊，他们都不愧是口才艺术家。纵观我国历史，从古代的孟轲、晏子、墨子……直到近代许多杰出的人物，如严复、孙中山、李大钊、肖楚女等，都有着极其高超的说话艺术。外国的有希腊的西塞罗、雅典的德摩斯梯尼、美国的华盛顿、林肯直至马克思、恩格斯、列宁、斯大林、季米特洛夫，都堪称口才艺术家。这些人中豪杰，自然是世界上最有力量的。

语言具有无穷的魅力和吸引力。说话能力是 21 世纪高素质人才必备的能力，不但要做到会说话、擅说话，还一定要把握好说话的分寸，切忌狂妄自大、言语伤人。做到了这一些，你便能成为语言巨人、世界上最有力量的。

目 录

一、说话忌术

说话是一门艺术,说话要讲究技巧,好听的话能让人如沐春风,不中听的话使人心情烦闷,难于进行沟通。所谓"忠言逆耳利于行","忠言逆耳"也要看适当的场合、适当的氛围进行。这就是说话禁忌的要点,本篇将指导你在一定场合下,哪些话可说,哪些话则不可说,哪些话万万不能说!

(一)跨越沟通的障碍栏杆

在人与人的沟通中,紧张、胆怯、口齿不清、措词不当、逻辑混乱、滥用语序等因素,都会产生"沟通障碍",甚至造成笑话、误解、冲突。要想学会说话、善于说话,就必须跨越这些沟通的障碍栏杆,跨越之后,与人沟通就会就得轻而易举,成为你的拿手好戏。

- | | |
|------------------------|---|
| 1. 克服说话时的胆怯心理 | 2 |
| 2. 了解恐惧心理,不让恐惧缠身 | 4 |
| 3. 摆脱以前失败的阴影 | 6 |
| 4. 远离口吃,勇气先行 | 8 |

5. 用高昂的情绪冲淡紧张	10
6. 把当众说话当聊天,紧张气氛自然消去	12
7. 杜绝口语传播障碍病	15
8. 用词措词须到位	16
9. 说话逻辑不可乱	19
10. 不可滥用语序	20
11. 切记条理要清晰	24
12. 说话节奏把握好	25

(二)说话应避免的禁忌

知道了一些说话的技巧,就可以放心,大胆地去说了,可往往还是行不通,那就得自己考虑是不是自己触犯了说话的禁忌。走出这些禁忌,牢记这些禁忌,而后你才能畅通无阻,尽显说话的魅力。

1. 克服不雅的口头禅	27
2. 罗嗦为大忌	28
3. 勿与人"胡聊"	29
4. 千万别忘了给别人说话的机会	30
5. 莫将好心视为泥	31
6. 耻笑讥讽来不得	33
7. 追问止于私事	34
8. 说话切忌语言过直	36
9. 说笑调侃切忌太过	38
10. 观点勿要强压人	40

11. 言语失误莫强辩	42
12. 注意口德,少揭疮疤	44
13. 求职面试中说话十忌	46

(三)赞美的禁忌

在现实生活中,赞美不仅仅是一种现象,还是一门学问,更是一门艺术。恰当、得体的赞美能产生奇迹,使一切不满和抱怨变成满足和支持;反之,虚假、盲目的赞美,只能让人反感拉大与人的距离。一天一地,差别之大,值得我们警惕。

1. 赞美下属不要"吝啬"	50
2. 赞美切忌贻误时机	51
3. 注意赞美的内容	52
4. 赞美不能忽视"小"	53
5. 切忌忽略赞美的"黄金分割点"	55
6. 赞美切忌画蛇添足	57
7. 赞美切忌冲撞别人的忌讳	58
8. 赞美应注意语言技巧	60
10. 赞美不能做作	62
11. 男人对女人巧说奉承话的 5 点忠告	64
12. 女人夸赞男人切忌过于直白	67

(四)批评不要过了火

批评人,话不在多,而在精妙,所谓"言贵精当,一语中

的。”能使对方为之振动，幡然醒悟，如果拖泥带水，东拉西扯，反而不得要领。

1. 忠言也应适度 72
2. 点到为止的原则 76
3. 批评不宜直来直往 78
4. 只需用事实轻轻一点 80
5. 纠正员工的过错，切忌不明智的批评 82
6. 注意场合，措辞婉转 82

二、说话范本

人生在世，浮若如梦，摇摇晃晃的世间，总掺杂着许多酸甜苦辣和嘻笑怒骂，但是“骂由他，笑由我”啊！但愿我们一生都能说出更多的舞台上逗人发笑的台词，让自己更有幽默感，更加诙谐，充满更多喜悦的笑容。其实经典回放中的名人幽默与围城内外的话题，更让世界美丽，使智慧的脸上，洋溢欢愉。

(一) 古代谏君之典范

会说话，说明你具有一定的语言能力，你能博得别人的好感。但会说话，还要善说话，因为只有善说话，你才能运用语言这一利器，征服人心，顺利达到自己的目的。纵观我国历史，善说话者比比皆是，他们应为我们所牢记，成为我们学习

的楷模。

1. 顺水推舟——孟子巧谏梁惠王	86
2. 顺势而攻,正反实说——宴子谏景公	88
3. 顺势而下,揭露马脚——厨师谏文公	89
4. 一正一反——钟毓、钟会巧答话	89
5. 指桑骂槐——赵简子趣谏公卢	90
6. 以牙还牙——艾子巧语说宣王	91
7. 知己知彼,循之善诱——盛宣怀说醇王	93
8. 审时度势,拨雾见日——晋国伐潞	94
9. 究源究底——公权之谏	95
10. 鉴古观今——张良谏刘邦	96
11. 相关对比——陈群谏帝	97
12. 弦外之音——魏征谏太宗	99
13. 拐弯抹角,曲谏通幽——申叔时谏庄王	100
14. 借题发挥,巧其一点——宋玉谏楚王	101
15. 一语惊人——苏从以极谏庄王	102
16. 八面玲珑斥楚王——晏子使楚	103
17. 乘机进言——姚崇谏玄宗	105
18. 潜移默化,润物无声——延儒智谏	107
19. 借史述理——京房之谏	108
20. 情敦义促——触龙巧谏	111
21. 调解帝后——欧阳修巧用对比说太后	114
22. 情理至深——龙阳君谏魏王	116

(二)以现代名人为镜

说话出自名家之口,其韵味深长,魅力令人叫绝!我们要想拥有个性化的魅力口才,理应向这些大家典范学习揣摩,让名人做你的镜子,借鉴他们的魅力形象与风格,从而你也可以成为一个真正的口才高手。

1. 孙中山的说话魅力	117
2. 毛泽东的说话魅力	119
3. 周恩来的说话魅力	120
4. 邓小平的说话魅力	122
5. 陈毅的说话魅力	123
6. 鲁迅的说话魅力	124
7. 丘吉尔的说话魅力	126
8. 爱因斯坦的说话魅力	129
9. 吴仪部长的说话魅力	131
10. 秦市义的说话魅力	132
11. 薛其珠的说话魅力	134
12. 中国节目主持人的说话魅力	135

一、说话忌术

说话是一门艺术，说话要讲究技巧，好听的话能让人如沐春风，不中听的话使人心情烦闷，难于进行沟通。所谓“忠言逆耳利于行”，“忠言逆耳”也要看适当的场合、适当的氛围进行。这就是说话禁忌的要点，本篇将指导你在一定场合下，哪些话可说，哪些话则不可说，哪些话万万不能说！

（一）跨越沟通的障碍栏杆

在人与人的沟通中，紧张、胆怯、口齿不清、措词不当、逻辑混乱、滥用语序等因素，都会产生“沟通障碍”，甚至造成笑话、误解、冲突。要想学会说话、善于说话，就必须跨越这些沟通的障碍栏杆，跨越之后，与人沟通就会就得轻而易举，成为你的拿手好戏。

1. 克服说话时的胆怯心理

善于言辞，无疑对每个人的事业和生活都裨益无穷；能言善辩、口若悬河的演说家，更是令人羡慕，使人崇拜。但是，在我们的生活中毕竟不是每个人都拥有高超的语言技巧，我们周围也确实有不少不善说话、沉默寡言之人。

一些人天生性格内向、孤癖，存在着对说话的胆怯心理。

“我总是不敢在人面前讲话、发言，那会使我心跳加快，脑中一片空白……”有人坦然地承认自己对说话的胆怯，而且对此颇为苦恼。

往往每一个说话胆怯的人都以为怯场的只是自己，以为别人并不怯场，总是在想：“为什么会这样呢？”其实，那并非某个人所特有的现象，只不过别人对于怯场状态不太注意而已。

心理学家们通过研究发现，大凡是人，都或多或少在说话方面有着不自信的心理，而紧张和恐惧便是这些不自信心

理的突出表现形式，是影响人们进行正常说话和语言交流的最大障碍。

每当我们打开电视机时，往往会被一些潇洒大方、表达自如的节目主持人所折服；每当我们打开收音机时，也往往会被一些口若悬河、音色优美的播音员所倾倒。其实，他们也并非如我们所想象的那样说话时无忧无虑，应付自如。他们也一样常常怯场。据闻，日本某演员临近自己拍片的时候就想上厕所，甚至一去就是 5 分钟。美国某播音员，起初每次播音前，都要先到浴室去洗一次澡，不这样，播音时就不能镇定自若。如果碰到外出进行现场直播，他便不得不提前到达目的地，并在直播现场寻找浴室。

既然人人都有可能出现说话胆怯的情况，那么，怯场则是一件非常正常的事。怯场时，明显症状是脸红、心扑通扑通地跳、语无伦次、词不达意等等。如果此刻说话者想到："怯场啦！怎么办呀！"他就会因慌张而说不出话来。但是，如果他当时想到的是："换了任何一个人遇此情景，都会怯场。"他会随之而镇静下来，很快恢复正常。所以，正确地对待怯场非常重要。

美国某年轻议员在向一位年老而富有经验的议员请教时说："我在演说之前，心里老是扑通扑通跳，这是否正常？"年老的议员则回答道："那是因为你对于你要说的话进行着认真的考虑，这是必然的。即使你到了我这个年龄，也难免会出现如此情况。"

台湾某名歌星也这样说过：“每当面对观众，如果我不怯场，那时我做歌手的生命也就停止了。”此话表明了这位歌星对于每一次演唱都是全力以赴，认真对待。如果他马马虎虎地行事，觉得凑合唱完就行了，那他就可能不会怯场。

由此可见，说话胆怯是一种非常正常而又极其普遍的情况，它有可能发生在每一个人的任何一次与他人的交谈中，而绝非个别人的语言方面的缺陷。那些常因自己说话胆怯而烦恼的人，大可不必为此担心，而应该振作精神，努力克服这种困难。

怯场并不可怕，可怕的是怕怯场。不要以为别人比你强多少，脸皮还是厚的好。

2. 了解恐惧心理，不让恐惧缠身

虽然人人都可能会有说话胆怯的心理，但造成这种心理的原因却又可能是千差万别的。比如，有的人可以跟亲朋好友聊上一两个小时；有的人打起电话来一聊就是老半天，主题源源不断，越说越起劲；有些人经常能说出一些让人大笑或使人感兴趣的事，可谓是相当会说话，但是，真正到了正式场合，面对一大群人或是广播用的麦克风，他们就不知所措了。这是为什么呢？

有的学者通过长期观察发现，造成这种紧张、恐惧心理的原因主要有两种：

第一，不想献丑。这些人的想法是，只要我不在他人的面前暴露自己，别人也就不会知道我的缺点。但是一旦在众人面前说话，自己的粗浅根底，拙劣看法都会暴露无遗，那么

从此以后，哪有自己的立足之地？所以，不说话更稳妥。

其实，只要你认真地发挥，诚诚恳恳地把话说出来，不必踮高足尖来充内行，相信必会有不错的表现。

第二，不知道该如何组织说话的内容，就像被硬拉到陌生的世界一样，所以会感到惊惶。

其实，只要我们看清造成自己紧张、恐惧的心理原因，科学地分析它，就会意外地发现根本没有什么好怕的。

有的人怕自己才疏学浅被别人知道，于是就装出一副什么都懂的样子，结果弄巧成拙，被人贻笑，实在可怜可鄙，而且根本没有必要。

试想，一个不善言辞的人和一个一流的演说家，同样在人前发表意见时，谁的压力比较大呢？对于一个不善言辞的人，社会上的人或听众并不会对他有多大的期待，想想这点，就不应该紧张了，就可以安心了。然而，对于知识渊博、谈吐自如的演说家，大家却都寄厚望于他，会对他的演说作录音、记笔记，这样高度的关心和注意，理所当然会造成台上的人心中无比的压力。因此，那些被视为大人物者，在上台演讲或致词前，自己的心经常是非常紧张的，只不过别人很难看得出而已。

如果一位知名人物，在承受巨大的压力下，却一点也不紧张的话，那只能说他对这种压力毫不在乎，但是就一位说话技巧不够娴熟的人来说，恐怕还很难达到这种心境。他很可能在上台之前想着：我一定要成功，不能出丑，不能失败；有时候甚至祈祷：愿上帝保佑我的说话成功。然而，一流的演说家在上台前，惟一想的是：一定得上台，如果演讲中出了什么差错，应该像以前那样轻松自如，不知不觉地尽

力挽救，切不可因出错而不知所措、慌了手脚。

早知道恐惧的原因这么简单，当初狂乱的心算是白跳了！

3. 摆脱以前失败的阴影

北京某著名高等学府曾有这样一名学生，每遇联欢活动轮到他站起来发言时，他总是面红耳赤，一句话也讲不出来，显得尴尬不堪。教师和同学问他原故，他说："以前上中学时，我参加了一次演讲比赛，不想中间忘了词儿，导致了大失败。后来一站在众人前，我就想到那件事，也就说不出话来了。"

有许多陷于怯场而说不出话的人，就像这位大学生一样，每想起自己失败的惨状，要讲话的意志就消失了。他们往往害怕重蹈旧辙，不断地为往事所束缚，认为过去失败了，这回也定将失败，抱着自己过去失败的惨痛经历和灰暗的印象不放，逐渐对说话失去了勇气和信心。

失败是成功之母。说话的成败又何尝不是如此呢？古今中外的许多著名人物都曾在说话方面有过失败。

英国现代杰出的戏剧家萧伯纳以幽默的演讲才能著称于世。可他 20 岁初到伦敦时，却羞于见人，胆子很小。若有人请他去作客，他总是先在人家门前忐忑不安地徘徊多时，而不敢直接去按门铃。有一次，一位朋友邀请他参加学者的辩论会。在会上他怀着一颗非常紧张的心站起来，做了有生以来的第一次演讲。当他讲完时，受到了别人的讥笑。于是他便觉得自己充当了一个十足的傻瓜，蒙受了莫大的耻辱。

此后，他每星期都当众演讲。人们在市场、学校、公园、码头……在挤满成千上万听众的大厅或只有寥寥几人的地下室，都经常看到他慷慨陈词的身影。最后，他终于成了一名杰出的世界级演说大师。

还有许多人深信自己的第一次演讲，紧张的心情比萧伯纳有过之而无不及，甚至更糟。

英迪拉·甘地夫人初次登台时，吓得连一点声音也发不出来，讲了点什么自己也不清楚，只听一个听众在说：“她不是在讲话，而是在尖叫。”她在一场哄堂大笑中结束了讲话。国际工人运动杰出的女活动家蔡特金第一次演讲时，虽然早就做过细致准备，可一上台，“要讲的话一下子从脑子里全溜掉了，大脑出现了空白”。美国前总统福特初入政坛时，讲话结结巴巴，人们听起来很不舒服，有人戏称他为“哑巴运动员”。英国政治家路易·乔治，第一次试着做公开演说时，舌头抵着上腭，竟不能说出一个字。美国著名作家马克·吐温谈起他首次在公开场所演说时，也说那时仿佛嘴里塞满了棉花，脉搏快得像赛跑的运动员。更有甚者，英国历史上有位叫犹斯瑞里的首相曾说，他宁愿领一队骑兵去冲锋陷阵，也不愿在议院做一次演讲。

上面列举大量的事例，不外乎是想说明一个问题：成功者也曾经失败过。但是，如果一个人总是向后看，只是看到失败，那就只会畏缩不前。无论对谁来说，目标向前，塑造自己光彩、良好的形象，都十分重要。说话失败过的人，只

要摆脱过去失败的阴影，藐视过去的自己，才能战胜失败，成为能言善辩之人。

那么，怎样才能忘却痛苦，摆脱失败之阴影呢？不妨试试如下方法：

其一，把听众当作朋友或客人。不论是谁，与亲密的朋友说话都不会怯场；初次见面，一想到不了解这个人，就会拘束。所以，说话者应视每一位陌生人为旧友故知。日本有位当配角的滑稽演员，为了防止怯场，常在手心写一个“客”字，意为把观众当作自己熟悉的客人，别把他们当回事就行了。另一位日本歌手则反其道而行之，他一怯场，就自言自语地念叨：“我是客人所喜欢的！客人都很喜欢我！”这样一想，抗衡感就消失了，取而代之的是镇定自若。

其二，脑子里要经常清楚浮现成功的情景。有的人一想起过去自己失败的情景，脑子里便闪现出“这一下又要失败啦！”“脚哆嗦起来了！”“话音异常啦！”等等信息，并导致说不出话来。所以，说话者最好多想象一下自己与初次见面的人侃侃而谈，在公众面前指点江山的潇洒英姿。如果觉得自己有过成功的经历，胸中就会鼓起“定能获得成功”的信心和胜利的希望，并产生说话的动力。如果说话之前想象到听众对自己热烈喝彩的情景，则会倍增自己说话的勇气。

一个人是否能成功，关键在于他能否从失败的阴影中走出来。有些人一辈子都淹没在挫折、失败的洪流中，有些人则找到成功的开关，一飞冲天！

4. 远离口吃，勇气先行

前日本首相田中在《我的履历书》中曾作过记述：他小

的时候有过严重的口吃，因为说话困难常常被同学歧视、捉弄。有一次，他不小心把几个新买的灯泡打碎了，情不自禁地发出“啊！”的一声，从此他知道生了气就可以情不自禁地发出声音来。

“口吃是个奇妙的东西。”他回忆道，“说梦话，唱歌以及同妹妹说话时就不结巴。跟自己的狗说话也绝不口吃。可是一旦同长辈说话就莫名其妙地结巴起来，越紧张越厉害。读了不少矫正口吃的书，也没有见效。后来便经常提醒自己：‘我不口吃’，从而得到自信，我认为有意放声唱、放声朗读大有益处，因此到了深山就练习发大声。

“在当年的学艺会上，我演饰《辨庆安宅之关》中的辨庆。老师知道我口吃，要我当‘导演’。但老师看到我的热诚，终于让我担任扮演辨庆主角的重要任务。

“当天，戏刚开始，我拄了金刚杖，打扮成和尚就上场了。大家要看口吃的田中究竟演什么样的辨庆，所以全场鸦雀无声。……我带着演唱腔调开了头，结果意外顺利地说出了头一句台词。由此得到了勇气，难讲的《劝进帐》台词也能顺利地念下去了。戏一结束，全场发出暴风雨般的掌声。

“其实，我为了完成这个重要任务，想出了两种办法，第一是台词里带上调子讲；第二是在演戏的时候加上音乐伴奏，使戏和音乐配合起来。这时候，成功地演出了辨庆角色，使我对克服口吃增添了莫大的信心。”

口吃的田中，固然有先天的生理缺陷。但他发现自己并