

<<会说才有影响力>>

图书基本信息

书名：<<会说才有影响力>>

13位ISBN编号：9787511228970

10位ISBN编号：7511228976

出版时间：2012-9

出版时间：光明日报出版社

作者：李书恒

页数：227

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<会说才有影响力>>

前言

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。”可见，口才之于人，是极为重要的。

也有人说：“口才的力量，万夫莫敌，它比任何东西都有能力来统治这个世界。”

这说明说话水平的高低，是决定一个人事业成败的一个很重要的因素。

现代社会，随时随地都需要沟通，而沟通就需要口才。

口才能力强，就能妙语连珠，充分地展示自己，在交际场上如鱼得水，备受欢迎，容易得到他人的支持和帮助；反之，在与人沟通时，害羞胆小，难以启齿；或是词不达意，话说不到点子上；或是出言不逊，不经意间伤害到别人，则令人反感。

可能有人会说，我会说话，我也有好口才。

事实并不如此。

说话是一种很简单的技能，一个牙牙学语的幼儿经过训练就能说话；但是，想要把话说好、说得出色、在劣势时能为自己扭转局面、达到预期的目的，就不是简单地会说话能概括的了。

不过，这个事情是可以转变的，好口才可以通过刻苦训练得到的。

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，去法院听律师们的辩护词，一边倾听，一边模仿；日本前首相田中角荣，年少时曾患有口吃病，但他并不因此而消沉，为了克服口吃，练就好口才，他常常对着镜子朗诵、慢读课文，纠正嘴和舌根的部位，几年如一日；英国戏剧大师、批评家和社会活动家萧伯纳，年轻时胆小而木讷，连拜访朋友都不敢敲门，常常“在门口徘徊20分钟后默默离

去”，后来他鼓起勇气参加了一个“辩论学会”，不放过一切机会同对手争辩，渐渐地他敢于开口了……现代社会，青年人如果具有良好的口才，无论是在职场追求晋升，还是在生活中交友待人，都一定会潇洒自如。

因此，青年人有必要把训练口才作为自己必修的功课。

有鉴于此，我们出版了这本书。

本书将从“为什么不敢说，为什么不会说”一起开始口才训练课吧！看人、看情况，说话是个技术活！

三个板块入手，每一小节都以生动的案例为切入点，理论与实际紧密结合，既向读者朋友详细介绍了青年人不敢说、不会说的原因，又展示了那些可以训练口才的方法，还针对一些特殊情况，介绍了需要掌握的语言技巧，为读者朋友提高说话的水平提供了一套实用、可行的方案。

本书详尽地阐述了让人敢说又会说的口才技巧，涵括了生活的方方面面，是相伴你一生的良师益友。

它让你懂得练口才需要掌握哪些基本功和小诀窍，如何当众说话，怎么和亲人交谈，工作场合需要掌握哪些语言技巧……拥有了本书，你就可以轻松自如地遨游职场、行走社会了。

相信你阅读本书后，既能提升自己说话的技巧，又能锻造出众的口才，让你真正地做到敢说又会说！

<<会说才有影响力>>

内容概要

好口才说服人，好口才打动人，好口才影响人。
掌握了说话的本领，你就拥有了成功的优势。
本书不讲沟通大道理，而是实实在在的帮你分析为什么不敢说，为什么说不好的原因，让你明白为什么这么说，如何才能拥有这种说话的技巧，告诉你不要因自卑、胆怯、羞怯而捆住你的嘴，从而困住你的能力和魅力；不要以为口若悬河、吹牛瞎侃就能征服对方，赢得人脉。
唯有站对立场、把握力度、该开口时就开口，才能说出影响周围环境的话，能成为有影响力的人。

<<会说才有影响力>>

作者简介

李书恒，培训师、人际关系专家、畅销书作者。

期望以文字、语言来改变人们的生活。

他长期从事公共策划、演讲活动，运用心理学知识，通过实践经验，探索和分析一套行之有效的、能改善人们说话艺术的方式。

近年来，出版有多部畅销作品。

<<会说才有影响力>>

书籍目录

第一篇 为什么不敢说，为什么不会说

问题1：到底是什么让你不敢说？

羞怯，它如何捆住了你的嘴？

着急是你“口吃”的罪魁祸首
词汇贫乏，你成了别人的笑柄
为什么紧张成了你的“拦路虎”？

内向：无法打开的心扉，无法打开的嘴
“不愿说”的背后是借口还是自卑？

问题2：到底你的话哪里不妥了？

为什么你的沉默只是一文不值的“臭石头”？

喋喋不休，你让别人的耳朵长胫子
你在浪费口水，浪费他人的时间吗？

“嗯”“对”“是”……为什么你只能附和别人？

你的话因不会“拐弯”而伤了别人
争芝麻，争针眼，这样无谓的争论你还要持续多久？

大话=谎话，吹破的牛皮你要拿什么补？

第二篇 一起开始口才训练课吧

第1课：好口才必备硬件：这些东西缺一不可！

胆量-迈出开口说话的第一步

自信-自信的话才是值得信服的话

态度-正确的态度导致正确的言论

准备-侃侃而谈的“热身运动”

语调-抑扬顿挫才能演绎好风景

语速-不紧不慢才能紧扣人心

声音-给语言披件魅力的外衣

肢体语言-“此时无声胜有声”

第2课：好口才基本功：多与人交流，进步无止境！

与人交流，通俗易懂是必须的！

条理清晰才能“说”出好话语

把握重点，要说就说到点子上

会准确用词才会准确说话

说话的分寸要把握好

<<会说才有影响力>>

话语中肯，言之有物

第3课：好口才强化术：一些小诀窍让你说话更出彩！

你不得不掌握的说话“修辞术”

引经据典往往更有说服力

好话题胜过好方法

优美词汇是积累出来的

让话语“拐个弯”效果更好

“停顿”是一门艺术

高明的承接技巧让谈话出现高潮

好的结束语为交谈画上完美句点

第4课：好口才美容术：让幽默风趣给你的口才“贴金”！

幽默可以助长你的人气哦！

要学会“反弹琵琶”

自我解嘲调节气氛

来个“错误理解”，添点笑料

“自相矛盾”，矛盾多多，快乐多多

巧用幽默化解尴尬

另类思维诞生幽默细胞

第5课：好口才“间谍”术：别光顾着自己说话！

5个小绝招撬开别人的嘴

做个倾听者也是一种享受

永远别去指责别人

互相争论不会有好果子

请记住别人的名字

要“顺毛摸”，不要“逆鳞捋”

第6课：好口才额外小秘诀：找到对方的“死穴”再说话！

用十种好方法，说出你的“不”

牵住对方的“牛鼻子”

让你的说法充满“戏剧性”

恰到好处地运用“借口”

巧用故事攻破对方的心防

第三篇 看人、看情况，说话是个技术活

情境1：当众说话该怎么说？

一开场就要抓住人心

当众说话的小技巧有哪些？

上台演讲要注意什么？

谈判有哪些必胜小绝招？

面试的时候如何成功地推销自己？

<<会说才有影响力>>

会议总结要怎么总结？

救场如救火

情境2：与亲人交谈要怎么说？

如何与长辈说话？

如何让“不听话”的孩子“听话”？

如何同恋人相处？

夫妻之间该怎么说话？

怎样说服父母赞同自己？

情境3：工作交谈要怎么说？

与领导交谈有哪些讲究？

如何给上司提意见他才肯听？

和客户说话要注意什么？

批评下属是一门艺术？

赞美同事的话要怎么说？

安慰同事的技巧你掌握了多少？

<<会说才有影响力>>

章节摘录

第一篇 为什么不敢说，为什么不会说 问题1：到底是什么让你不敢说？

羞怯，它如何捆住了你的嘴？

哈佛大学心理学家杰罗姆？

卡格恩说，有超过30%的人是害羞的，只是其中有很多人都不愿意承认。

而羞怯往往也是好口才的一大杀手，它让你的“话”说不出嘴，从而成为生活和职场中的“隐形人”。

24岁的瑶瑶打扮时尚，相貌可爱，聪明伶俐，按理说应该会成为很多人的眼中“红人”。

然而，无论是生活还是工作中，她总是默默无闻的，而且经常被人遗忘。

在公司里，大家从来没有见过瑶瑶主动和谁说过话，即使别人找她聊天，她也只会脸蛋红红地呆立一边，什么也说不出来，这样的聊天当然是无法继续了；会议上，老板让她汇报一下工作情况，她却坐立不安，紧张得心都快跳出来了，只会拿着报告单，像蚊子似的哼哼着……要不是因为她爸爸和老板是好朋友，再加上她的工作能力还可以的话，可能她早就被公司扫地出门了。

在公司，她不过是个“隐形人”而已，人人都把目光从她身上跳过。

对此，瑶瑶很苦恼，她很羡慕那些可以在会议上侃侃而谈、可以和同事谈笑风生、可以和老板促膝长谈的人，她讨厌自己的害羞，却又不知道该如何去摆脱这样的羞怯心理。

确实，当绝大多数人能够和谐地融入到公司的日常生活中时，那些因为害羞而不敢开口说话的人则成了异类。

他们的目光四处游移，动不动就耸肩，常常坐立不安……他们很想开口证明自己，讲述自己，推销自己，但是，很多时候他们只会红着脸干坐着，什么也说不出来，什么也做不了。

然而，这是一个需要自我推销、靠嘴行天下的时代，怎么能让自己的羞怯心理捆住了自己的嘴，从而困住了自己的能力和魅力呢？

那么，面对上述情况，我们又该如何克服自己的羞怯心理呢？

迷津导航 消除你的孤独感 不要认为自己是被孤立的，是孤独的，要像身边的其他人一样去寻找朋友，寻找依托和帮助。

这就需要你多参加各种社交活动，多和不同的人接触。

那么多人当中总会有一个人让你乐于交谈，你就从这个人身上找到自信，找到认同感，从而让自己可以慢慢地开口和第二个人、第三个人、第四个人……说话。

进行想象训练 可以想象自己是完美的，能够非常漂亮地处理好一切问题；或者当你感到紧张羞怯时，就想想曾经听过的优美的音乐，看过的美丽的画面，越具体越好，慢慢地你就可以放松自己，放下羞怯了；或者经常想象如果处在最羞怯的场合中，自己该如何应对，在脑海里先预演一遍，这样会有助于你的临场表现。

专心听别人讲 专心听别人讲，可以让自己的注意力放在别人的话语上，能够顺着别人的思路进行思考，从而忘记自己的羞怯，有的时候还可以在倾听的过程中发现别人的漏洞或新奇的地方，让你迫不及待地“有话”可说。

着急是你“口吃”的罪魁祸首 口吃无疑是世界上最奇怪、最复杂的疾病之一。千百年来，这种不痛不痒之症令多少人欲哭无泪。

正值壮年的萧鹏从小就患有口吃的毛病，这给他的生活带来了许多的困扰。

对于萧鹏来说，最难吐出的词便是他自己的名字。

尤其在向陌生人介绍自己时，常常是结结巴巴了半天，对方被溅得一脸唾沫星儿，他却还在那姓氏上打转，让别人哭笑不得。

每次介绍自己时，萧鹏都要费好大一阵工夫，这让他结交新朋友的概率比别人小了好多。

可是，萧鹏在生活中遇到的窘况却远远不止这些。

有一次，他想打电话预订一份外卖，可是因为口吃，他半天都没有说出自己打这通电话的意图，搞得店员以为有人在搞恶作剧，于是狠狠地挂掉了电话。

<<会说才有影响力>>

而最叫萧鹏痛苦的经历发生在父母的金婚纪念会上。父母的许多朋友都赶来庆祝，萧鹏希望能当着众人的面向父母祝贺。于是，在宴会一开场，他便非常绅士地举着酒杯走向父母，他要向父母敬酒，然后说一些感激和祝福的话。

然而，当他面对如此重要的场合时，心里一着急，口吃就变得更加严重了：“尊……尊……尊……尊敬……尊敬……的……的……的……”那些早已想好的话怎么也说不利索，一分钟过去了，他连父母的称呼都没有说完整。

就这样，一场原本可以非常圆满的聚会，因为萧鹏蹩脚的开场而弄得场面尴尬。

生活中，像萧鹏一样口吃的人并不少见，他们每天都要承受因口吃带来的这样或那样的麻烦。口吃的人几乎都有相同的体会：平时自言自语或是不急不慢说话的时候口吃现象并不严重，然而越是着急，口吃的现象就越是严重，有时急着要说什么话，明明心里已经想好了说辞，却仍然只能重复地吐出那一个无关紧要的单字，让听的人干着急。

有时候，我们甚至可以说，着急是“口吃”的罪魁祸首。

任何人在着急的情况下都有可能变得口吃起来。

因此，要想减轻或避免出现口吃的情况，就一定要先解决自己说话着急的毛病。

只有让自己在开口说话时思维清晰、从容淡定，才能最大限度地缓解口吃的毛病。

迷津导航 做好充足的准备 任何人都不能在毫无准备的情况下还可以保持从容淡定，反之，如果提前准备可能涉及的内容，那么说话的时候就容易胸有成竹，自然也就不会着急了。

因此，在说话之前，我们应该为自己即将要说的话做好准备，提前想好要说的内容，并在脑中想象说话时的情景。

做几次深呼吸再开口 一般人在着急的时候，总是会呼吸不畅或者大口喘气。

试想，自己还没开口说话就不断地大口喘气，这如何能把想说的话清楚明白地说出来呢？

因此，在开口之前，要先稳住心神，做几次深呼吸，然后再开口，这样才有可能让自己拥有上佳的表现。

说话时语速稍微慢一点 任何一个人都不能保证自己在语速过快的情况下还能保证吐字清晰，表达流畅。

现实生活中很大一部分说话口吃的人并不是因为生理上真的存在什么问题，而是因为他们不懂得控制自己的语速，因此，在说话之前，不妨在心中默默地告诉自己，让自己有意识地把说话的语速放慢一点，这样一来，口吃的毛病也就能控制住了。

词汇贫乏，你成了别人的笑柄 生活中，总有那么一些人因为自身的词汇贫乏，常常把本来可以表述得很有意思的事情简单化，让听者听起来意兴阑珊。

如某些人喜欢用“伟大”这个词，于是，他的话语中什么都“伟大”起来

，“你太伟大了”，“这出戏真是伟大”，“我见到一个伟大的场

面”，“吃了一顿伟大的午餐”，等等。

或许他们面对初次见面的人或短暂的交谈时还能应付，但如果时间一长，词汇贫乏的缺点就会显现出来了。

可以肯定地说，一个人如果词汇贫乏，语言单调，是很难受到周围的人欢迎的，甚至有可能因此而成为别人的笑柄。

其实，一个人之所以会词汇贫乏，是因为他没有努力丰富自己的“词语库”。

一个胸无点墨、说起话来总是毫无新意的人，自然无法拥有好口才。

“工欲善其事，必先利其器。”

要想和任何人都能愉快、顺畅地交谈，就必须掌握丰富的语言词汇，可以随时用幽默风趣、充满新意的语言吸引对方的注意，继而进行深入的交谈。

美国前总统林肯，堪称是世界著名的演说家，而他那令人称羡的优秀口才就得益于阅读。

为了锻炼自己的口才，林肯花了大量的时间去背诵诗集、名著。

他能把拜伦、布朗特的诗集一字不落地背诵下来，还经常翻看莎士比亚的名著，并熟记于心。

<<会说才有影响力>>

林肯曾发表过许多令人记忆深刻的演讲，而那些演讲之所以能征服千百万的听众，其中一个重要的原因就是他在演说的过程中能信手拈来那些有名的诗句和对白。

他卓越的学识让听众们深深地沉迷其中。

比如，林肯以尼亚加拉大瀑布为题材进行的演说，就令人拍手称赞：“……远在很古以前，当哥伦布最初发现这一块大陆，当耶稣基督被钉在十字架上，当摩西率领了以色列人渡过红海，啊，甚至当亚当从救世主的手里出来，一直到现在，瀑布都一直在这里怒吼。

古代人和我们现代人一样，他们曾见过尼亚加拉瀑布，比人类第一个始祖还老的尼亚加拉瀑布和现在同样新鲜有力。

前世纪庞大的巨象和爬虫也曾见过尼亚加拉瀑布……”在这段演说中，林肯很自然地把历史与传说结合起来，演讲内容中涉及了哥伦布、耶稣、摩西、亚当等一系列在世界发展史上颇有影响的人物，让原本可能枯燥乏味的演讲变得有如瀑布般倾泻而出。

我们都知道，知识贫乏是造成语言贫乏，特别是词汇贫乏的一个重要原因，而生活积累和语言知识则是决定一个人说话水平高低的关键。

若想一开口就能妙语连珠，就必须让自己掌握丰富的语言词汇，成为一个知识丰富的人。

迷津导航 多多阅读，丰富你的词汇量 渊博的知识、睿智的头脑来源于平时一点一滴的学习和积累。

做到“读书破万卷”，自然能得到“开口如有神”，而阅读则是增加词汇的最佳方法，即使是最伟大的口才家，也要借助阅读来丰富谈话内容。

没有人天生才高八斗，学富五车，知识渊博的背后都是艰辛的汗水。

一个人要想真正地提高自己的口才，就必须用知识武装自己，多阅读，多积累。

从周围的人和事吸取营养 “世事洞明皆学问，人情练达即文章。”一个人的语言修养，与生活是密不可分的。

一个不谙世事、不懂世情的人，是很难做到侃侃而谈、妙语连珠的。

因此，一个人要想拥有好口才，加强生活积累也很重要。

在平常的生活中，应该用心去观察周围的人和事，感受生活的脉搏，体味生活的酸甜苦辣，用眼睛欣赏生活的五颜六色，用耳朵聆听生活的声音，把自己淬炼成一个阅历丰富的人。

崇尚真情，加强情感的积累 “言为心声”，口才最重要的是要以情感人，没有感情就等于人没有生命。

从表面上看，口才不过是用嘴巴去叙述，而实际上，是用心、用感情去和听众进行交流。

当然，感情不可能凭空产生，感情要来源于平时的经历和积累。

没有丰富的人生情感经历的演员不可能成为出色的演员。

同样，没有丰富情感经历的人不可能拥有丰富的感情语言，所以，一定要注意加强个人的感情积累。

关心时事，增加谈资 一个两耳不闻窗外事的人，自然也不会有好的谈资。

社会生活的各个方面都在飞速发展，各种新闻趣闻不断涌现，大家都在玩各种新奇的网络工具，关注每天发生的新鲜事。

如果不能紧跟时代发展，不时常关注时事新闻，势必难以融入周围人的谈话。

所以，为了让自己不与身边的人脱节，能与他人进行愉快地沟通，就一定要多关心时事新闻，增加与身边人的共同语言。

为什么紧张成了你的“拦路虎”？

艾伯特？

威根不仅是一位优秀的心理学家，而且还是一位广受欢迎的演说家。

然而在他成为优秀演说家的背后，也有着一段克服紧张的艰难历程。

多年后，他在回忆这段经历时，就特别提到了他在高中时代是如何为短短的5分钟演讲而寝食难安的情景：艾伯特说，随着演讲的日子一天天逼近，他几乎吓病了。

每次一想到这恐怖的事，他就头晕目眩，两颊发热。

他必须躲到教室的后面，把脸贴在冰凉的墙上，才能冷却那烫人的脸颊。

一直到上大学，这个老毛病都没能改掉。

<<会说才有影响力>>

有一次，他仔细地牢记了一篇演讲词的开端：“亚当斯和杰弗逊不要重现。”可是当他面对台下一张张仰起的面孔时，他的头又开始晕了，晕得不知自己置身何处。他努力地想要说出第一句话。结果却说成了“亚当斯和杰弗逊已经去世”。然后就再也说不下去了，最后只好低头一鞠躬，在掌声中沉重地回到座位上。主席还取笑他说：“哦，艾伯特，我们很遗憾听到这个悲哀的消息，不过我想我们会节哀顺变的。”

一语未终，全班哄堂大笑，他当时恨不得地上有个洞能钻进去，一辈子再也不出来了。著名的演说家尚且如此，我们普通人又如何能不紧张呢？有调查显示，95%以上的人在陌生的环境时会有不适的感觉，见到陌生人初期会有紧张、恐惧、害怕说错话等表现。

跟别人交流的时候，王静总是很紧张，生怕说错什么话，感觉心就要跳出来似的。渐渐地，王静就害怕和别人说话，即便说话时也不敢看别人的眼睛。比如，找人办事，很简单的事情，去的时候也必须先在厕所里稳定情绪，把想说的话在心里打个腹稿。可即便是做足了准备，到真正要说的时候，王静还是会因为紧张，要么声音变了，要么就是忘记说某些事情了。

每次都让她感到很沮丧，很后悔。于是，王静越来越自卑，越来越内向，最终导致身边没有一个朋友，甚至在家的时候，只要听见门铃响，就立马钻进屋子里，不敢见人。

其实，绝大多数独立面对社会的成年人，都不会出现像王静这么严重的情况。一般都是在面试、当众发言或与陌生人交谈时，才会出现因为紧张而感到手足无措、面红耳赤、不知所云的情况。

不过，即便是不太严重的紧张感，也有可能成为你成功的“拦路虎”。尤其在这个快速发展、靠嘴行天下的时代，如果因为紧张，没能很好地表现自己的口才，便有可能永远地错失了一个绝佳的机会。

但是，没有人天生就拥有好口才，我们不可能奢求自己从娘胎里出来就能谈笑自若。鲁迅先生早就告诫过我们：不论怎样的大才，生下来的第一声仍然是哭，而不是一首诗。因此，面对说话紧张的问题，我们应该做的是针对其产生的原因采取行之有效的措施。

迷津导航 把对方当作自己的好朋友 不论是谁，在和好朋友说话时都不会紧张；而一旦面对自己不了解的人，紧张的情绪便会犹如气球一般迅速扩大。因此，如果你能在心里告诉自己：“他是我最好的朋友”；紧张的情绪自然也就消失了。

想象自己非常受欢迎 如果一个大受欢迎，那么他内心的自恋情绪就可能会膨胀，从而忘记紧张。

一位日本歌手一紧张时，总是会自言自语地念叨：“我是大家所喜欢的，大家都很喜欢我。”这样一来，紧张感就消失了，取而代之的是镇静自若。

你也可以学习这位日本歌手的做法，这样一来，在自信心的守护下，紧张的情绪自然也就不敢去打扰你了。

多想象讲话成功时的情景 有的人一想起自己过去失败的情景，脑子里便会闪现出“这一次肯定又会失败啦！”

“手脚都开始颤抖了！”

“说话声音都变了！”

“等信息，并导致说不出话来。”

但是如果我们把回忆尴尬变成想象荣耀，从失败的心情转为成功的心理暗示，则无疑对成功表达会起到很好的作用，所以，在开口说话之前最好多想象一下自己与对方侃侃而谈的情形。

如果自己有过与别人畅谈的经历，心中就会有“一定能获得成功”的信心，由此产生说话

<<会说才有影响力>>

的欲望。

模仿偶像的说话方式 偶像可以是文学家、艺术家，也可以是政治家或外交家，甚至是某个明星，只要他们的说话方式能够为你提供帮助，就可以大胆地模仿。

在模仿的同时，还可以想象他们讲话成功时的潇洒姿态，这样一来，内心就会多一分自信，少一分紧张。

语气坚定，避免目光对视 说话时如果保持音量适中、语调平稳、语速较慢，就可以有效地缓解紧张的情绪。

此外，与人谈话时，如果觉得紧张，还可以有意地转移目光，或者采取流动式的虚视方法，有意识地回避目光对视，以保持良好的心境。

……

<<会说才有影响力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>