

<<一生三有>>

图书基本信息

书名：<<一生三有>>

13位ISBN编号：9787515700274

10位ISBN编号：7515700270

出版时间：2011-9

出版时间：海潮

作者：钟祖斌

页数：261

字数：252000

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>

<<一生三有>>

前言

人呱呱坠地之始，便已牙牙学语。

由此可见，说话之于人，是多么重要的一种功能。

但是，仅凭这点天赋，仅可区别于其他动物。

尚不足造就一个人一生的成就。

而是需要在天赋的基础之上练就一种融智慧、胆量、学问、见识、素质、仪态、语言、修辞、逻辑、谋略……诸多方面于一体的综合能力——口才，才能在表达自我的同时，赢得他人认同、赏识和支持，游刃于社会，屹立于巅峰。

的确，纵观整个人类历史，哪个政治家、军事家、外交家没有一副好口才？

众所周知，在七雄并起的战国时代，像张仪、苏秦、烛之武之类的纵横家之所以能一言以兴其邦，一言以倾人国，风靡列国，无一不是靠自己刻苦练就的口才，轻则改变一个人的命运，重则改变一个或数个国家的命运。

故而，大文学家刘勰也在《文心雕龙》里承认：“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师。

”卡耐基先生曾经说过：一个人的成功，约有15%取决于知识和技能，85%取决于沟通(其中口才要占到一半以上)——表达自己意见和激发他人热忱的能力。

由此可见，好的口才并不是为口才而口才。

而是为了沟通人际关系，也就是积聚人力和人脉资源。

那么，何为人脉呢？

人脉，是一种资源——人力和人情的资源，是一个圈子——朋友的圈子，更是一张大网——人际关系网。

而我们要做的就是编织这张网，拓展这张网，利用这张网，捕捉一切可资利用的信息、机会和壮大我们的资源等等，就像蜘蛛那样捕获一切可以捕获的东西，而且这张网越大，收获也就越大，成就也就越大。

我们每一个人都希望自己有一个生命中的“贵人”，在关键时刻或危难之际能帮我们一把。

贵人相助确实是我们成功道路上的宝贵资源，他可以一下子打开我们机遇的天窗，让我们拨云见日，豁然开朗，渐入境；他可以大大缩短我们成功的时间，提升我们成功的速度，使我们站在巨人的肩膀上——这就是人脉的力量！

有了口才，有了人脉就行了吗？

不行，还得有心计——因为在现实生活当中，须知，诚实是做人的根本，却不是处世的良方；为人处世不能不在诚实之处，动点儿心机，留点儿心眼，以无愧于良知，不亏待君子，不便宜小人。

如此三有齐全，一生无忧，聊可于世间得一立足之地，站稳脚跟了。

内容概要

刘勰在《文心雕龙》里说：

“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”。

卡耐基先生曾经说过：一个人的成功，约有15%取决于知识和技能，85%取决于口才表达能力。

可以让我们捕捉一切可资利用的信息、机会，获得方方面面的支持和资源，让我们站在巨人的肩膀上，像蜘蛛那样去编织这张网，拓展这张网，利用这张网，汇聚八方人脉，壮大自己，成就未来。

心者，用心、专心、恒心、诚心之心也；计者，变也、算计也、分寸也、技巧也。

所谓害人之心不可有，防人之心不可无，动点儿心机，留点心眼儿，以无愧于良知，不亏待君子，不便宜小人。

<<一生三有>>

书籍目录

第一编：人生快意说话始：有口才

第一章 好口才就是练出来的

>让自己的声音悦耳动听

>砥砺我们的口舌

>克服羞怯心理

>增强自信和勇气

>提高学识素养

>浑身都会说话

>彬彬有礼善始终

第二章 好口才也有原则

>酌词耐句，力求简洁

>诚恳的感动

>有理有据有节

>说话要有分寸

>三分能说七分听

>不要自说自话唱独角戏

>把握好插话的时机

.....

第二编 一个好汉三个帮：有人脉

第三编 做事要行思缜密：有心计

<<一生三有>>

章节摘录

版权页：练声也就是练声音，练嗓子。

在生活中，我们都喜欢听那些饱满圆润、悦耳动听的声音，而不愿听干瘪无力、沙哑干涩的声音。所以锻炼出一副好嗓子，练就一腔悦耳动听的声音，是我们必做的工作。

练声的方法是：第一步，练气。

俗话说练声先练气，气息是人体发声的动力，就像汽车上的发动机一样，它是发声的基础。

气息的大小对发声有着直接的关系。

气不足，声音无力，用力过猛，又有损声带。

所以我们练声，首先要学会用气。

吸气：吸气要深，小腹收缩，整个胸部要撑开，尽量把更多的气吸进去。

我们可以体会一下，你闻到一股香味时的吸气法。

注意吸气时不要提肩。

呼气：呼气时要慢慢地进行。

要让气慢慢地呼出。

因为我们在演讲、朗诵、论辩时，有时需要较长的气息，那么只有呼气慢而长，才能达到这个目的。

呼气时可以把两齿基本合上。

留一条小缝让气息慢慢地通过。

学习吸气与呼气的�基本方法，你可以每天到室外、到公园去做这种练习，做深呼吸，天长日久定会见效。

第二步，练声。

我们知道人类语言的声源是在声带上，也就是我们的声音是通过气流振动声带而发出来的。

在练发声以前先要做一些准备工作。

先放松声带，用一些轻缓的气流振动它，让声带有点准备，发一些轻慢的声音——就像我们在做激烈运动之前，要做些准备动作一样，防止声带拉伤。

要注意，千万不要张口就大喊大叫，也不要早晨刚睡醒时就到室外去练习，特别是室外与室内温差较大时，更不要张口就喊，那样，冷空气进入口腔后，会刺激声带。

另外，口腔是我们发声时的一个重要的共鸣腔，声音的洪亮、圆润与否与口腔有着直接的联系。

所以，在声带活动开来以后，我们还要在口腔上做一些准备活动；第一，进行张闭口的练习，活动活动咀嚼肌，以便咀嚼肌肉在发声时运动起来轻松自如。

第二，挺软腭，像鸭子那样“嘎嘎”几声。

除了口腔，我们身上还有两个重要的共鸣器官——鼻腔和胸腔。

有的人在发声时，只会在喉咙上使劲，而没留意到胸腔、鼻腔的作用，从而导致声音单薄，中气不足，或前后鼻音不分。

当然，若是过于注重鼻腔共鸣，也会造成鼻音太重，说起话来瓮声瓮气，含混不清。

第三，练习吐字。

吐字似乎离发声远了些，其实二者是息息相关的。

只有发音准确无误，清晰、圆润，吐字也才能“字正腔圆”。

我们在小学时，都学习过拼音、都知道每个字都是由一个音节组成的，而一个音节我们又可以把它分成字头、字腹、字尾三部分，这三部分从语音结构来分，大体上可以说是，字头就是我们说的声母，字腹就是我们说的韵母，字尾就是韵尾。

吐字发声时一定要咬住字头。

有一句话叫“咬字千斤重，听者自动容”说的就是这个意思。

所以我们在发音时，一定要紧紧咬住字头，这时嘴唇一定要有力，把发音的力量放在字头上，利用字头带响字腹与字尾。

字腹的发音一定要饱满、充实，口形要正确。

发出的声音应该是立着的：而不是横着的，应该是圆的，而不是扁的。

<<一生三有>>

但是，如果处理得不好，就容易使发出的声音扁、塌、不圆润。

字尾，主要是归音。

归音一定要到家，要完整。

也就是不要念“半截子”字，要把音发完整。

当然字尾也要能收住，不能把音拖得过长。

另外，还可以跑跑步，深呼吸，练练气息；还有就是绕口令——这可是相声演员们锻炼口齿的绝好方法。

很难想象一个连话都说不清楚，意思都表达不明白的人能有一付好口才。

好口才的基础是口头表达能力要强，起码的要求是口齿伶俐、发音准确、吐字清晰、声音宏响、节奏明快，然后还要言之有物、条理分明、声情并茂。

另外节奏感，也很重要。

有些人在说话的时候语速相当快，就像在爆豆子一样，往往她自己说完以后，别人都没有反应过来她说的是什么。

说话说得慢一些，声音响亮一些，你会发现，人们会更加注意的倾听你的说话，而且他们会感觉你所说的每一句话都是从内心深处说出来的，是经过你慎重考虑后才说出来的，人们会认为你在对自己说的话负责任。

其实言语并不见得比写文章容易，文章写得不好来还可以修改，而一句话说出来了，要想修改是比较困难的。

我们也常感觉到，即使同一个意思，甚至同一句话，会说话的人，能叫你眉飞色舞，不会说话的人，则叫你头昏脑涨。

编辑推荐

《一生三有:有口才、有人脉、有心计》告诉你如何掌握成功！

好的口才并不是为口才而口才。

而是为了沟通人际关系，也就是积聚人力和人脉资源。

有了口才，有了人脉就行了吗？

不行，还得有心计——因为在现实生活当中，须知，诚实是做人的根本，却不是处世的良方；为人处世不能不在诚实之处，动点儿心机，留点儿心眼，以无愧于良知，不亏待君子，不便宜小人。

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>