

<<聪明的人会说话>>

图书基本信息

书名：<<聪明的人会说话>>

13位ISBN编号：9787507421743

10位ISBN编号：7507421740

出版时间：2010-1

出版时间：中国城市出版社

作者：刘明华

页数：273

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>

## <<聪明的人会说话>>

### 前言

一个人有两种最重要的能力：一是说话，二是走路。

只要不出现特殊情况，每个人都可以具备这两种能力。

随着时代的发展、科技的进步、信息化社会的到来，说话的作用越来越显著。

中国古代有“一言可以兴邦”、“一言九鼎”的说法，现在看来一点都没有过时。

说话是人的一种基本能力，这是因为在人的大脑里虽然早就贮存了“语言习得机制”，可语言能力的获得必须通过有效的训练。

而调查资料说明，说话却成了很多人害怕的事情。

因此，训练口才就是每个人的必修课。

就一般情况而言，每个人口才能力的提高都应经历这样三个阶段，这就是“敢说话”、“能说话”和“会说话”。

“敢说话”是一个心理问题，“能说话”是一个技巧问题，“会说话”是一个修养问题。

“敢说话”主要解决心理问题，克服害怕说话的心理障碍和心理恐惧！

连话都说不了，你还能干什么？

人人都具有说话的潜能，只要你敢开口说话，你的这种潜就能开发出来！

只要具备足够的胆量，你就敢说话！

无数事实证明，即使害怕说话的人也能成为一代说话大师，美国总统林肯、英国著名作家萧伯纳、美国口才大师卡耐基等，都曾经是害怕说话的人。

因此，你完全没有必要害怕说话，只要敢说多练，你也能够成为口若悬河的说话高手。

口才训练是一个循序渐进的过程，不要希望一蹴而就，急于求成。

只要刻苦，世上无难事，只怕有心人。

“能说话”主要解决说话的技巧问题。

在不同程度上，人人都可以学到说话的技巧，关键就是你愿不愿努力训练。

一般来说，艺术是靠创造的，而技巧则可以学得出神入化。

春秋战国时代的大说客苏秦，曾经在半神半人的鬼谷子门下拜师学艺。

## <<聪明的人会说话>>

### 内容概要

聪明的人敢说话：鼓足勇气，别被恐惧吓唬；改变观念，别被心态左右；轻松上阵，积极参加口才实践；把握机会，给听众留下好印象；坦诚说话，增加影响力；调动情绪，发挥亲和力。

聪明的人能说话：和谐气氛，严肃的话轻松说；出奇制胜，正面的话反面说；以情感人，批评的话温和说；曲径通幽，直白的话委婉说；优化环境，质问口吻不可用；以柔克刚，诱导对方顺着说。

聪明的人少说话：履行诺言，不可失信；过犹不及，说话讲分寸；点到为止，说话不伤人；学会倾听，听出言外之意；游刃有余，说话不要绝对；留下余地，说话多点灵活；给人面子，别当面揭短；减少矛盾，别正面冲突；用爱止恨，少跟人唱反调；杜绝说谎，不能无中生有。

<<聪明的人会说话>>

作者简介

刘明华，1963年8月生，研究生学历，现任贵州师范大学纪委委员、法学院党委书记，副教授。长期从事教育教学工作，在思想教育、个人素质训练等方面有深入的研究，主要著作《跟着大师练口才》、《从做人到管人——曾国藩的启示》等，在各种刊物发表有关论文及文章一百多篇。

## &lt;&lt;聪明的人会说话&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 聪明的人敢说话 第一章 克服心理畏惧 鼓足勇气,别被恐惧吓唬 改变观念,别被心态左右 强化目标,树立良好愿望 展开思路,塑造未来形象 挺起胸膛,变讨厌为喜欢 坚持不懈,训练好习惯 坚定信念,调动说话积极性 激发热情,表现口才说服力 说话胆量测试试题 第二章 积极参与实践 轻松上阵,积极参加口才实践 把握机会,给听众留下好印象 坦诚说话,增加言语影响力 调动情绪,发挥亲和力 寻找话题,不断深入 传递友谊,缩短距离 多读好书,多长见识 研读经典,锻炼思路 说话胆量测试答案 第三章 选择合适内容 有备无患,没有把握不說話 表达真诚,没有诚意不开口 投其所好,满足听众的兴趣 注意积累,增加生活的趣味 理清思路,围绕目的说话 看菜吃饭,根据要求发言 融洽气氛,分享亲身经历 用心说话,千万别背稿子 口才胆量测试解释第二篇 聪明的人能说话 第四章 选择说话方式 和谐气氛,严肃的话轻松说 出奇制胜,正面的话反面说 以情感人,批评的话温和说 曲径通幽,直白的话委婉说 优化环境,质问口吻不可用 以柔克刚,诱导对方顺着说 余音绕梁,让对方学会反思 巧妙引申,把对方推向荒谬 说话技巧测试试题 第五章 揣摩说话对象 送出好感,记住听众的名字 以礼服人,讲究对方的称呼 入境问俗,注意风俗习惯 因人而异,区别说话对象 洞察人性,重视听众爱好 真诚感谢,赢得对方好感 谦虚谨慎,示弱缩短距离 宽大的胸怀,自责消除隔阂 说话技巧测试答案 第六章 增加说话的魅力 把话说得通俗易懂 把话说得委婉曲折 把话说得形象生动 把话说得风趣幽默 用自嘲摆脱尴尬 用曲解增加趣味 出人意料,引人入胜 抓住时机,把握心情 口才技巧测试解释第三篇 聪明的人少说话 第七章 少说多听 履行诺言,不可失信 过犹不及,说话讲分寸 点到为止,说话不伤人 学会倾听,听出言外之意 以少胜多,别当长舌妇 慎用话语权,别抢着说话 游刃有余,说话不要绝对 留下余地,说话多点灵活性 说话修养测试试题 第八章 拒绝争辩 给人面子,别当面揭短 减少矛盾,别正面冲突 用爱止恨,少跟人唱反调 杜绝说谎,不能无中生有 胸怀宽广,别相信争辩 说话谦虚,别目中无人 顾及对方感受,不说过头话 宽容别人错误,不说抱怨话 说话修养测试答案 第九章 少指责,多赞美 多说我们,引发共鸣 强化赞美,给人尊重 与人为善,给别人搭台阶 知错就改,为自己找楼梯 多用礼貌语言,有礼走遍天下 玩笑莫过火,闲谈细斟酌 话要开好头,事要收好尾 引人深思,说话莫忘收口 口才修养测试解释

## &lt;&lt;聪明的人会说话&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一篇 聪明的人敢说话第一章 克服心理畏惧鼓足勇气，别被恐惧吓唬我们发现，口才好的人往往都是很自信的，这是因为口才好的人能够把自己想说的内容完整而清晰地表达出来，显得有勇气，有能力，常给人一种很好的印象。

只有会说话的人才能成为口才的行家，可很多人因为心态的问题，视说话为畏途。

口才训练，起步就是训练一个人的心态。

有一次，一位学员去参加卡耐基口才训练班毕业聚会。

在这个聚会上，一个毕业生当着两百多人说：“卡耐基先生，我很早就希望来参加你的口才培训班了。

那是五年前的一天，你正在一家饭店举办口才培训班，可当我来到你举办示范表演的那家饭店时，我犹豫了，只好停住了脚步。

我知道，只要我走进房间，参加上课，那么早晚都得表演一番。

于是我的手僵直在门柄上，因为我害怕当众表演。

结果，我只好转身走了。

在那个时候，如果我知道你能够轻而易举地帮助人们克服恐惧——也就是那种面对听众就会瘫软的恐惧，那么，我就不会白白错过这五年了。

”事实上，说话并不可怕，关键是怎么克服害怕说话的畏惧心理。

可很多人都居然害怕说话，有人曾经在很大的范围内进行调查，问题是：“你最怕什么？”

”答案很多，有人怕蛇，有人怕鬼，有人怕金刚，有人怕猛虎。

怕蛇的，很多都是因为不了解蛇的特性所致；怕鬼的、怕金刚的，谁见过，这是一种并不存在的恐惧而已；至于怕猛虎，更是一场虚惊，因为如果不是人类用强硬的手段加以保护，要不了多久，老虎就会从地球上消失。

我们还是靠数字说话，居然有78%的人最怕当众说话，而其他的“最怕”中没有一项超过10%。

害怕当众说话并不是某一个人的心理，在不同程度上，大多数人都存在害怕说话的心理。

调查发现，在大学生中，第一次上台当众说话时，80%~90%的人都有一定的恐惧感。

而在口才训练班里，课程开始时有惧怕心理的人几乎是100%。

正因为有恐惧心理，他们才来参加口才训练班。

“心有所恐惧，则不得其正。

”就像有些人见了权威人物就害怕，说话全结巴了，还怎么能保持良好的心态呢？

哪怕是一个职业演讲家，也不可能完全克服登台的恐惧。

在开始发表演讲时，他们或多或少地总是有些胆怯，而这种怯意常常在开头的几句话里就会表现出来，只不过因为这种人物经验丰富，能够很快克服这种胆怯，比较自然地进入镇静的状态。

改变观念，别被心态左右不管你是说话的高手，还是说话的新手，都会怀疑自己所说的话是不是适合自己，听众对你的话是否感兴趣。

这种现象很正常，但不能让这种情绪影响你的讲话，在说话的时候一定要充满自信，这样你才能成功地完成自己的说话行为。

爱德华·威格恩是著名的演讲家、心理学家，可是在他成为演讲家之前，也是非常害怕当众说话的。

他回忆了自己读中学时的经历：只要一想到要起立做5分钟的发言，就会感到莫名的恐惧，但是通过努力，他终于克服了这种莫名的恐惧。

他是这样回忆那段日子的：演讲的日子越来越近了，由于害怕、恐惧，我竟然病倒了！

一想到那可怖的事情，血就直往脑门冲，两颊被烧得难过，以至于我不得不到学校后边去，把脸贴在冰凉的砖墙上。

以减少汹涌而来的潮红。

读大学时，这种情况没什么改变。

记得有一次，我很认真地背下一篇讲词，可是当我面对听众时，大脑一片空白，只能勉强挤出开场白“亚当斯与杰弗逊已经过世”，后面的话就无影无踪了。

## &lt;&lt;聪明的人会说话&gt;&gt;

我实在想不起来了，只好鞠躬后下台！

在如雷的掌声中，我木然地回到了自己的座位。

校长站起来说：“爱德华，我们听到这则悲伤的消息真是震惊，不过在目前的情况下，我们会尽量节哀的。

”校长这句幽默的话引起了一阵震耳欲聋的笑声。

当时我简直无地自容，真想一死了之，我为此事病了好几天。

那时我的想法是：活在这个世界上，我最不敢期望的就是当演讲家。

但爱德华最终成了一名杰出的演讲家，他是怎样做到的呢？

大学毕业后，爱德华住在美国的丹佛。

当时发生了一场“自由银币铸造”的争论。

在这场争论中，他读了一本小册子，这本小册子竭力主张实行“自由银币铸造”。

爱德华觉得这种观点不全面，决心与这种观点较量一番。

于是他把手表卖了做盘缠，回到家乡印第安纳州。

在印第安纳州，他就健全的币制发表演讲。

听众席上的很多听众都是他的同学，这些同学都知道他在演讲时的“精彩表现”！

他讲述自己在家乡演讲的情况：刚开始演讲时，大学里演讲那一幕马上掠过我的脑海。

于是我立即感到窒息，讲话结结巴巴，脑子里的演讲内容马上就要飞走了！

不过我撑住了，我想，我一定能完成我的这次演讲。

这次我的听众的表现给了我极大的鼓舞，他们没有嘲笑我的结巴，这使得我有勇气继续我的演讲。

就是这小小的思想活动，使我勇气倍增，胆量变大，脑子里的内容逐渐归位了。

开始时，我按照自己准备好的讲稿谈了自己对“自由银币铸造”的看法，后来我完全脱离了讲稿的内容，把自己的心里话都说出来了。

演讲结束时，我以为自己说了15分钟，然而事实是我居然说了一个半小时！

这让我感到无比惊奇！

听众的反应也很好。

这次小小的成功给我的鼓励是空前的。

在以后几年里，我把演讲当做谋生的手段，这是我以前最不敢期望的。

经过努力，爱德华最终克服了这种莫名的恐惧，他的故事对我们的启示是什么呢？

因为爱德华·威格恩终于学到了克服当众说话那种地动天摇的恐惧感最确切的方法，这便是把获取成功的经验作为最坚强的后盾。

如果你登台的恐惧一发而不可收，造成了心灵滞塞、言辞不畅、肌肉痉挛，并且无法控制，因而严重减低了你说话的效力，那么，你还是不能绝望，因为这些症状在初学者中是很常见的。

只要肯下功夫，你就会发现这种上台恐惧的程度会很快降低，经过一段时间，这种恐惧就会成为一种助力，而不是一种阻力。

如果你总是怀疑自己所讲的题目是否适合自己，所讲的内容是否能够让听众感兴趣，那么你可能在怀疑中改变自己的内容——而事实证明，这样做是很不明智的。

如果你在讲话之前遇到了这种情况，那是消极思维在干扰你的自信，你需要自己跟自己对话，给自己打气，来一点“老子天下第一”的傻气。

这时候你不妨对自己说：“我的讲话内容是最适合我的，因为这是我成功经验的总结，是我对生命的感悟。

就我所说的这个主题，在听众中，我比谁都更有资格来做这场演讲。

”在很多场合，自我鼓励是必需的，如果你总是不相信自己，这也怕，那也怕，那你就是在给自己制造反面刺激。

例如，在说话过程中，如果你总是害怕自己犯语法错误，怕自己忘记词句，或怕自己讲着讲着突然讲不下去了，等等，那么，这些情况都有可能出现，这就是反面刺激的结果。

这种反面刺激是一种消极思维方式，这种消极思维方式最容易磨灭一个人的自信心。

强化目标，树立良好愿望如果你希望尽快出人头地，那么你就训练你的口才吧；如果你希望讨人喜欢

## <<聪明的人会说话>>

，那么你就学习说话吧。

在以前，似乎只有演讲才用得上口才，现在情况可不是那样了，口才已经成为现代人生存的基本素质之一。

在不同场合，每个人都需要发表意见、回答问题、汇报工作、交流情感等。

以前那种演讲已经随着时代发展成为艺术品，成为历史了。

运用口才的场合逐渐增多，与人共进晚餐、上班时交谈工作等等，无一不需要说话才能顺利进行。

那么，应该怎样训练自己的口才呢？

勇敢地走出第一步，强化自己获得口才能力的欲望，你就可以改变说话的心态，走向成功的彼岸！

寇蒂斯是一位美国医生，也是一位棒球迷，他很喜欢看球员们练球，和很多棒球运动员都是好朋友，经常参加棒球队的一些活动。

一次，他被邀请参加棒球队举行的宴会。

宴会上，有几位来宾被请上台去“说几句话”。

突然，寇蒂斯听到主持人高声说：“今晚有一位医学界的朋友来参加我们的宴会，现在，我特别邀请寇蒂斯医生上台，向我们谈谈棒球队员的健康问题。

大家说好不好？

”寇蒂斯完全没想到，他没有丝毫准备！

上台讲什么呢？

可是人们纷纷响应，还有人大声喊“好！

好！

”，在这种场合，肯定不会有人说“不好”。

这件事情是突然了点儿，可主持人也不算是给他出难题，关于健康问题，寇蒂斯应该信手拈来才对，毕竟他是一名医生嘛。

可是以前他都是一对一地讲解健康问题的，还没有像今天这样要面对这么多人呢！



## <<聪明的人会说话>>

### 媒体关注与评论

言未及之而言谓之躁，言及之而不言谓之隐，未见颜色而言谓之瞽。

可与言而不与之言，失人；不可与言而与之言，失言；智者不失人，亦不失言。

——《论语》大智若愚，大巧若拙，大辩若讷，大音希声，大象无形，大成若缺。

——《道德经》

## <<聪明的人会说话>>

### 编辑推荐

《聪明的人会说话》：训练说话的胆量，最好的方法就是消除恐惧，特别是在公共场合练习说话。  
训练说话的技巧，最好的方法就是理清思路，特别是把握好说话的时机。  
训练说话的修养，最好的方法就是学会倾听，特别是多听少说，最大限度发挥口才的作用。  
敢说话——调整你的心态；能说话——训练你的技巧；少说话——陶冶你的修养。  
聪明的人敢说话，聪明的人能说话，聪明的人少说话。

<<聪明的人会说话>>

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>