

<<内向者的口才修炼书>>

图书基本信息

书名：<<内向者的口才修炼书>>

13位ISBN编号：9787511323965

10位ISBN编号：7511323960

出版时间：2012-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：展啸风

页数：256

字数：253000

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>

## <<内向者的口才修炼书>>

### 前言

如今的社会生活似乎成了外向的人的天下，而内向的人似乎只与寡言少语、害羞腼腆、自卑胆怯等词汇联系起来，甚至很多有这种性格特征的人都不愿意去承认自己是个内向的人，即使实际上有85%的人都在不同程度上具有内向的性格。

或许正是因为这些原因，使得大多数自认为口才不好的人都不自觉地戴上“内向”的帽子。难道，内向真的如此“不堪”吗？

事实并非如此。

实际上，大多数内向的人都坐在一个装满了人生财富的百宝箱上，只是没有意识到“内向是上帝赐予自己最好的礼物”，或者没有找到打开百宝箱的密钥罢了。

那么，这个百宝箱里装着哪些宝贝呢？

我们一起打开来看看：善于思考、善解人意，并且做事认真、追求完美、有强烈的上进心……也正是因为有如此之多的优点，使得内向的人更容易在生活和事业上取得成功。

或许大家并不知道，很多成功的人士都是因为很好地发挥了自己的内向优势，从而让自己在浮躁的社会里沉静下来，独立思考、富有创意，最终迈向成功，因此，作为内向者，你有必要了解自己的性格、丰富自己的人生、修炼自己的口才，从而提升自己的吸引力、扩大自己的影响力。

其实，内向性格只是一种表面现象，其深深掩盖着的是不能接纳和肯定自己。

如果你是内向性格的人，那么本书将可以让你不再做人际交往中最默默无闻的那一个，而是让你成为绽放光彩、春风得意的人。

如果你是一个性格外向的人，那么同样应该阅读本书，因为本书会让你从一个全新的视角了解最真实的内向者，透过他们沉默寡言的表象进入其丰富多彩的内心世界，从而掌握如何同内向性格的朋友、同事、领导、下属、伴侣等打交道的秘密。

这个世界是很公平的。

一直以来，外向性格的人得到了绝大多数人的美好赞誉，他们活泼开朗、热情大方、侃侃而谈……在社会交往中，他们可以利用自身优势，不但把话说得对，而且能把话说得好、说得妙，让持有“偏见”的人们见识见识，内向性格的人也是有着不俗的口才的。

现在，就请翻开本书，寻找那些内向的人所具有的特点，然后寻找绝妙的方法发挥自己的说话本领，展现你非同寻常的口才吧。

本书为性格内向的读者指明了修炼好口才的方向和道路，其中有很多重要观点、建议和方法可让内向者学习、参照和实践。

全书以深入细腻的笔触描绘了内向者在面对问题时的内心活动，可以帮助读者客观地认识自我、释疑解惑，发掘自我的独特魅力，扬长避短，创造更精彩的人生。

## <<内向者的口才修炼书>>

### 内容概要

在生活和职场中，外向者因为敢于表达、善于言辞而往往更受欢迎。如何让内向者能够自如地展示自我风采，如何快速地修炼成社交达人，让内向者的生活也有春天，这是《内向者的口才修炼书》最值得内向者阅读的地方。

《内向者的口才修炼书》由展啸风编写。

<<内向者的口才修炼书>>

作者简介

展啸风，曾任杂志社主编、广告公司资深文案，喜欢在故事中感受历练的智慧，希望通过故事分享感动与快乐。

## <<内向者的口才修炼书>>

### 书籍目录

上篇 不是输于口才，而是败于心理——内向者必须改善的心理劣势

心理劣势一 恐惧心：为什么不敢大胆说出自己想说的话

社交恐惧更易“青睐”内向者

如何避免恐惧情绪的侵袭

磨“嘴”不误砍柴工，克服恐惧先要提高表达能力

内向不是问题，关键要让自己有勇气

在社会交往中，勿把他人当自己的镜子

告别悲观心理，不要禁锢自己

心理劣势二 害羞心：为什么总是担心自己“出丑”下不了台

每个人都不是完美的，别怕自己会“出丑”

战胜羞怯心理，轻松潇洒地与他人进行交往

甩掉心理负担，不做羞答答的“玫瑰”

学会自我减压，害羞就会和你说“拜拜”

克服沉默寡言，不让害羞牵绊

心理劣势三 自卑心：为什么在与交流时总放不开

找到属于自己的太阳

让自信注满心房，说话才能更具魅力

与自卑“划清界限”

放下完美的“包袱”，允许自己犯些小过错

每个人都是无价之宝

心理劣势四 孤独心：为什么害怕交往，喜欢离群索居

为什么总会有孤独感

打破一切靠自己的陈旧的思维模式

为他人送上微笑，你会得到同样的温暖

诚以待人，让自己的手心朝上

学会独处，不要让孤独成为自己人生的障碍

中篇 尺有所短，寸有所长——内向者必须发扬的口才优势

口才优势一 语言简洁：不是无话可说，只是不说废话

发挥内在优势，不做絮絮叨叨的“唐僧”

不急于阐述，让你的讯息显得意味深长

认识自我，挖掘自己最突出的天赋

向伟人学习，打造言简意赅的表达魅力

变换一种方式，让简单的话语“活”起来

口才优势二 说话稳重：无须刻意表白，别人也会愿意相信你

摆脱急躁的心理，树立沉稳的形象

沉着冷静。

彰显内心的从容

有凭有证、言之有理，谁会不信你

换个说话方式，让言辞更圆满

真心交友，不做孤独的行者

先相信自己，别人才能相信你

口才优势三 善于倾听：虽不善言辞，却是最好的倾听者

把你的耳朵叫醒，说得多不如听得好

会聆听的内向者就像沉默的宝石

保持一贯作风，在倾听中把握谈话的艺术

## <<内向者的口才修炼书>>

察言观色，了解他人表象之下的内心  
海纳百川，正确对待“顺耳话”和“逆耳言”  
用心关注对方的话语，善于捕捉“弦外之音”  
面带微笑，用笑容演绎倾听的魅力

口才优势四 低调慎言：控制冲动，说话要经过大脑

说话之前多掂量，为嘴巴找个“守门员”

言简意赅，说话不啰唆

低调为人，有了成绩不宣扬

用暗示代替直言，为自己获得更多气

为批评的话语裹上一层“糖衣”

停止抱怨和牢骚，让自己远离“幽怨族”的队伍

对于那些“不能说的秘密”，内向者会藏在心里

口才优势五 偶尔幽默：看似木讷沉默，实则最懂冷幽默

有一个被称作金口才的东西叫“幽默”

不让木讷与幽默成反比，让冷幽默一语惊人

传递精神食粮，让周围的人身心愉悦

睿智豁达，灵活地运用各种幽默技巧

要幽默，不要滑稽，让低端讽刺靠边站

处变不惊，以放松的心态对待突来的变数

下篇 此时无声，胜似有声——内向者必须学会的应对技巧

应对技巧一 内向者的推销术：借助内向优势，撬开客户的心

不以性格论推销，内向者同样行

发挥内向优势，告别“客户恐惧症”

用独特的方法给客户吃一颗“定心丸”

担心口才不好，不妨借助“媒介”优势

不会口绽莲花，怎样化解客户的异议

给客户留下美好的第一印象

推杯换盏间，内向者不可不知的应酬诀窍

应对技巧二 内向者的演讲技巧：有备而来，淡定从容

提前做好准备，有备而来不慌张

轻松演讲不卡壳

上台之前先克服一下紧张情绪

精神胜利法让你克服演讲恐惧

即使话不连贯也要坚持讲下去

说一个与众不同的开场白

应对技巧三 内向者的拒绝技巧：学会说“是”，懂得说“不”

面对不合理要求如何灵活巧妙地说“不”

说“不”是个艺术活儿

对他人有异议私下说，当众拆台不可取

应对技巧四 内向者的谈判技巧：既要委婉，更要有分量

谈点儿题外话，营造良好的谈判氛围

慎重答复谈判对手提出的疑问

打好“语言太极”，巧妙地运用模糊的话语

换个说法，婉转地说出否定的意愿

适时地沉默会让成功的概率更高

应对技巧五 内向者的表白技巧：润物细无声，句句见真情

鼓起勇气，爱他就要大胆说出来

<<内向者的口才修炼书>>

不要总是疑神疑鬼，试着努力去相信对方  
别和伴侣太“讲理”  
赞美是滋养感情的最佳养料  
养成沟通的习惯，彼此就能更合拍

## &lt;&lt;内向者的口才修炼书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 社交恐惧更易“青睐”内向者 社交恐惧症更容易“袭击”内向人。

但是，内向者在大多数情况下都是可以自我调节的。

因此，患有社交恐惧症的内向朋友不必担心，如果无法自我调适，那么就寻求医生的帮助。

每当周围有人说某某有“社交恐惧症”，我们就会立刻想到一个内向、害羞的形象，而那种活泼开朗、大大方方的“帽子”则只能给外向者戴。

事实上也的确如此，社交恐惧症更容易“青睐”内向者，这是为什么呢？

从心理学上看，社交恐惧产生的原因是过于看重和顾忌他人的评价。

乍看起来，社交恐惧体现为对外界人和事物的排斥，但其实质却是对自己的排斥，他们惧怕别人眼中的自己，怕别人对自己持有否定的看法，也怕遭到别人的拒绝，怕自己的形象在别人看来不够完美，等等。

而这些正是符合了内向者专注于自己的思想、兴趣只在自己的内心世界而非外界的思想和行为模式。

这一观点的提出主要应归功于瑞士精神病学家荣格。

对于心理学的分析，荣格的影响仅次于精神分析学派的创始人弗洛伊德，甚至有这样的说法：在丰富人们关于人性的认知方面，荣格所作的贡献比弗洛伊德的还要大。

那么，在荣格眼里，内向者具备什么样的特征呢？

“把自己的心理能量向内释放”是一句简洁而全面的概括。

具体来说，内向者最感兴趣的并不是缤纷多姿的外部世界，而是他自身丰富多彩的内心世界，也就是他自己的观点、思想、情感和行为。

与内向者不同，外向者更容易对外部环境中的一切产生兴趣。

从具体表现上来看，由于内向人的兴趣与注意是放在自身及其主观世界的，所以他们通常不会随便与人接触，对除了亲朋好友之外的人显得冷漠；在待人接物上，他们也较为含蓄、沉思、严肃、敏感；同时，他们往往缺乏自信与行动的勇气；喜欢生活中的一切都按秩序进行，不希望有过多变动。

也正是由于这些特征，使内向者在与外界打交道的时候会不自然、不情愿，甚至很不喜欢。

这样一来，社交恐惧症就更容易找上门来。

如果你对自己是内向者还是外向者还不太确定，那么请看一下下面这个测试，它能够帮你分析你的性格特征，或许能为你更顺利地参与社会交往有所助益。

请阅读下面的每一条特征，根据你的第一感觉作出选择，看看哪条更符合你： 1.喜欢有口袋的衣服，让手有个放置的地方，否则觉得很别扭； 2.会莫名地产生孤单情绪，无法抗拒内心的恐惧感； 3.平时不爱说话，即使说话也老爱低着头，或者一说话就容易脸红； 4.有心事不会说出来，而是有一个只属于自己的精神世界； 5.习惯了怀疑，却总是要把人往好处想； 6.虽然不相信童话，但是却总是期待会有个真正懂得自己、保护自己的人出现； 7.很羞涩，爱一个人不会直白地表达出来，而是暗恋对方，而且全心全意； 8.经常会感觉世界上的每一个人都不可靠，可即便这样，还是愿意选择相信别人； 9.有求于人的事一般不会去做，宁肯自己走弯路，也不会主动请他人帮忙，属于死要面子活受罪型的人； 10.喜欢把事情付诸行动，而不是语言，认为用行动证明自己才有说服力，而做之前就说自己能够如何如何，会让自己觉得“不靠谱”。

当取得优异的成绩后，也不会向别人炫耀，而是喜欢让别人说自己低调、谦虚； 11.容易自卑，很容易忽视自己的优点而太在乎自己的缺点； 12.对于别人的看法会非常在乎，导致其遇事容易优柔寡断、拿不定主意，有时候为了迎合别人而失去了自己。

在上述种种特性中，如果你具备3条以上，那么就可以说你是个内向性格的人。

既然内向者更容易对社交产生恐惧心理，那么就要采取一些办法来缓解或者避免这种恐惧心理。

其实，大多数性格内向的人可以通过自我调适来缓解，如果调适不过来，甚至严重到影响正常的工作和生活，那么就要寻求心理医生的帮助。

关于自我调适，我们可以通过以下3点建议来进行： 1.不过多思考，让大脑变得“简单”些 无论大事还是小事，一个长时间处于思考状态的人更容易伤心、苦恼。

2.别对自己太过苛刻，允许自己犯点儿小错 与人交往中，不怕说错话，并能够以冷静的态度战胜他



## &lt;&lt;内向者的口才修炼书&gt;&gt;

人对自己的“嘲笑”。

3.锻炼自己积极的意志,形成旺盛的进取精神 其实,内向的人并非没有主见,他们的内心也并非是冰冷的世界,只不过他们为了更好地自我保护而不去过多地“暴露”自己。

内向者的内心从来都是丰富的。

如果你身边有内向性格的亲人或朋友,或者你本人就是性格内向者,那么你可以尝试用上面的方法帮助他人或者自己。

请相信,拒绝社交恐惧,你也许不会觉得自己有多么优秀,但肯定会有更多的人认为你很优秀。

告别悲观心理,不要禁锢自己 如果你存在交往中的悲观心理,那么你的内心就会被禁锢起来,从而不愿再与他人往来。

然而,很多时候,内向者所担心的事情是极少见甚至是不存在的。

因此,你应该放下这种担心,然后用实践证明自己的担心是多余的。

很多内向者之所以恐惧与人交往,是因为其存在一些不健康的心理,比如悲观。

当然,这种情绪的由来很可能和一些外在因素有关,例如受到不正确思想的影响,或者在曾经与人交往的过程中受到过欺骗、被他人玩弄甚至被出卖等,由此产生了“看破红尘”的念头,形成一种悲观心理,把自己内心禁锢起来,再不与他人往来。

毋庸置疑,这种心理丝毫不利于你顺利地投入人际交往中去。

那么,你如何才能从这种交往的悲观心理当中走出来,从心理上释放自己呢?

1.放下怀疑论调,不要总认为人心叵测 内向者无法走入群体中去,很多时候还抱着“人心隔肚皮,知人知面不知心”的思想不放。

由于性格中的怀疑、谨慎等特征,使他们更容易感觉人心叵测,从而不会轻易相信他人。

这样一来,结果自然是也很难得到别人的信任和友好。

所以,要想让自己改变对人际的恐惧心理,就要放下悲观的想法,释放自己。

其实,很多时候并不是人心叵测,而是你自己究竟想不想“知”、想不想“测”;再就是自己会不会“知”、会不会“测”。

2.正确对待社交失败 我们每个人都希望能够在社交中游刃有余,而不希望遭遇失败,内向者就更是如此。

但是,人生不如意之事十之八九,社会交往也不例外。

如果你因为自己曾经在社交中遭到过挫折和失败,便从此产生一种悲观的情绪,不愿与人交往,那么,这实在是一种因噎废食的表现。

当你在社交中遇到挫折和失败的时候,需要忍耐、自我安慰和自我调理,还需要寻求社交温暖、以排除内心中对于以往的社交失败之苦。

这样,才不会因为一次社交失败而给自己留下心理阴影。

3.不要被悲观观念束缚 虽然说人与人之间的情谊是以相互存在为条件的。

对于死者来说,其死后就什么都不存在了,自然也就谈不上与他人的情谊了。

但对于活着的人来说,虽然对方不存在了,但与对方生前所建立起来的情谊却仍然深埋在其心底。

因此,“人走茶凉”并不是我们生活的一个定律。

人与人之间的感情、友谊是不受时间、空间限制的,关键在于人与人之间是否建立起亲密的感情、友谊。

如果担心“人一走,茶就凉”,从而就不去与人交往,那无异于担心秋后遭灾就不去种庄稼,是很荒唐的事情。

我们时常听到有人说“世态炎凉,人情冷暖”等词汇,他们以此来形容现代社会人际的淡漠和疏离。在剥削阶级统治的社会里,“世态炎凉,人情冷暖”的确是一个较普遍的事实,因此我们不能一概否定。

然而在今天,我们虽然不能把社会理想化,但总的来看,世态并不是时炎时凉的,人情也不是忽冷忽暖的。

尽管人与人之间的关系还存在着一些丑恶的现象,但这并不是世态的主流。

因此,我们应该克服这种交往的悲观观念,就算有一些人在与你交往的过程中以怨报德,你也不能怀

<<内向者的口才修炼书>>

疑一切人都是以怨报德的。

## <<内向者的口才修炼书>>

### 媒体关注与评论

外表不一定能决定魅力，但是说话可以！  
把说话练好，是最划算的事。

——著名节目主持人/蔡康永  
是在说话里。

人生不外言动，除了动就只有言，所谓人情世故，一般

——著名作家/朱自清

## <<内向者的口才修炼书>>

### 编辑推荐

讷口拙言并非是内向者的标签，只要你敢于表达、愿意表达，慢慢地你就会爱上表达、善于表达，在各种场合自如地展现你的风采。

<<内向者的口才修炼书>>

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>