

图书基本信息

书名：<<做了这些事.人生就会不一样-写给中学生的80个口才训练-3>>

13位ISBN编号：9787512705029

10位ISBN编号：7512705026

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：余苗 著

页数：210

字数：160000

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>

前言

如果苗苗姐问你：“你会说话吗？”
”你可能会白苗苗姐一眼。
心想：“说话谁不会呀！
我不是天天在说话吗？”
”可是，你会把一句话说到位吗？
你会把话说好吗？
那就不一定了。
有很多同学对苗苗姐说：“我虽然不太喜欢说话，也不太会说话，但是我成绩好呀！”
”苗苗姐要告诉你，一个人的“口才”能力也非常重要。
我们总是要走出学校，走向社会的。
等我们参加工作以后，要与人交流思想和经验，要切磋，要研究，要汇报，要总结，要演说，等等，这都需要“出口成章”，需要有一个“好口才”。
苗苗姐身边就有很多人因为不敢说话、不会说话而影响到生活和工作。
很多有才华的人之所以怀才不遇，感叹生活艰难、不公平，在于他们的才华不为人所知。
在于他们不懂得如何表达自己，更在于他们没有稳定良好的人际关系。
他们或内向，或自负，或木讷，或狂傲：不懂得如何与人沟通，不懂得如何与人建立联系，不惜得如何利用人际关系来为自己获得帮助和成功。
现在作为中学生的我们，很多人见到生人不知道该说什么。
有的男孩子见到女孩子说话就脸红。
有的人与人争辩，明明自己的观点是对的，但争辩了半天就是不能说服对方，有时甚至还会被对方“驳”得哑口无言……练好口才并不是一件简单的事，优秀的口才往往与一个人的智慧是分不开的。
文学家欧伦斯庇格有一天与朋友们到饭店去吃饭，等了好一会儿，店主还没有把肉烤好，可是他已经很饿了。
店主看出了他的心思，便说：“谁要是等不到正餐。
可以随便先吃点现成的东西。
”于是欧伦斯庇格便走到一边儿，吃了不少的干面包，吃饱之后，他坐到火边。
转动烤肉叉，一直把肉烤熟。
当烤肉端上餐桌的时候，店主请他上桌就餐，他随意回答说：“烤肉的时候，我闻味都闻饱了。
”说完，便躺在炉边打盹儿。
大家吃完后，店主拿着托盘向欧伦斯庇格收肉钱。
可他拒绝付钱。
说道：“我并没有吃肉，为什么要我付钱？”
”店主皮笑肉不笑地说：“掏钱吧！”
你不是说你闻肉味都闻饱了吗？
所以你也应该出与在座的吃肉的人一样多的钱。
”于是。
欧伦斯庇格掏出一枚银币，扔到长凳上，对店主说：“你听到钱的声音了吗？”
”接着他又马上捡起银币，放进口袋，对店主说：“我的银币的声音正好够付我闻到的你的肉味的钱。”
”看到这里，你是不是被欧伦斯庇格的智慧折服。
如果哪一天你能做到跟陌生人说话轻松自如，跟人交谈时能把话说到别人心坎上，与人辩驳时能把别人说得口服心服……那么你的口才能力就不容小觑了。
如果现在你还不能做到这一点，也没关系，因为一个人的语言能力不是与生俱来的，而是通过后天学习获得。
这本书中，苗苗姐给你们提供了口才方面的帮助。

第一。

通过一些基础的训练。

练好表达能力。

比如，苗苗姐提供的“绕口令法”，多说多练自然会表达流畅；“讲故事法”能锻炼你的思维能力和表达能力等。

第二，通过放松训练，练好当众讲话能力。

比如，如何克服在讲台上说话的紧张感：如何跟不认识的人说好第一句话等。

第三，通过技巧训练，练好与人轻松交谈的能力。

比如，如何把一句话说到别人心坎上，如何劝慰伤心的人，如何与人辩驳等。

受人欢迎的人不一定会说话，但会说话的人一定受人欢迎！

<<做了这些事.人生就会不一样-写给中学生>>

内容概要

一到公众场合讲话就紧张，与异性同学交流总是面红耳赤，别人在台上侃侃而谈，你在观众席上黯然神伤。

一切源于你“不会说话”，即没有掌握说话的艺术。

“不会说话”是恐怖的，它让你的青春黯淡了许多。

自卑、消极、内向、孤独，这些现代病你也许经历过，你的自信在它们的折磨下，不知不觉溜走了。

一切源于你“不会说话”，即没有掌握说话的艺术。

不自信、整天自怨自艾，怎么能把学习学好？

天哪！

原来“不会说话”的坏处这么多！

现代社会，竞争已不再单纯是智力上的竞争，情商越来越重要。

好口才才是好的情商的外在体现，让你一下子成为焦点、中心，不再怯场！

优异的学习成绩、成功的事业，需要好口才的支撑。

比尔·盖茨、克林顿、马云、李彦宏、乐嘉，成功人士无一例外都是搞活气氛的高手。

80个严谨、经过上万名学生实践证明超级有效的口才训练方法，让你不想“会说话”都难。

看完真本书，聪明的你立刻就会掌握，会说话的门道和精髓，然后开启你的求学、事业成功之路。

好口才原来这么容易学会！

一本书，一下午读完，一种能力，一辈子受用。

作者简介

余苗，女，小名苗苗，同学们亲切地称呼为“苗苗姐”。
出生于七十年代末，八十年代初。
按阿城的说法，七十年代早结束了四年，八十年代早结束了一年。
可以算是标准的八零后。
家乡在四川乐山，硕士研究生毕业后，漂在北京多年，先定居北京。
有多年高中语文执教经验，对儿童德育、创新性教育有一定研究，曾为教育类报刊杂志写过专栏。
专栏名称为：“我想和这个世界对话，但不知道怎么开口。”
以老师的身份，她尽心传授学堂知识给同学们；以社会人的身份，她尽力帮助同学们补充各种能力。
她以自己的生活经历告诉同学，学识固然重要，为人处世的能力同样重要。

书籍目录

让语言充满智慧

第1章 会说话给人留下好印象

不会说话也会吃苦头

会说话给人留下好印象

好口才的基本要求

强化口才的五个途径

训练语言能力的几种方法

让你的声音更有魅力

改掉不良的说话习惯

会说话的人能自制

说话最不受欢迎的几种人

第2章 底气十足地表达自己

练口才就是练胆量

不要逃避自己的“口吃”

表达时底气十足

每个人都有紧张的时候

和异性说话淡定自如

和陌生人一见如故

跟陌生人谈话要注意细节

自信推动说话的能力

自信地与人交流

第3章 掌握良好的交谈礼仪

与别人有礼貌地交谈

优雅的谈吐讨人喜欢

从语言风格判断一个人

说话要注意场合

说话要维护别人的自尊

用轻松的方式表达自己

根据谈话对象调整说话内容

说话时降低“火药味”浓度

活用修辞把话说精彩

文明礼貌从语言开始

不要滔滔不绝地表达自己

电话中的说话技巧

学会倾听别人

第4章 学会打开话题把握主动权

自我介绍恰到好处

社交场合说好第一句话

让人对你产生好感

初次见面寻找合适的话题

自我表露有助于关系发展

多说他人感兴趣的话

话不投机半句多

打碎交谈中的“冰块”

巧妙地插入自己的话

<<做了这些事.人生就会不一样-写给中学生>>

学着“看”人说话

第5章 把握说话细节给人好印象

赞美有时是对别人的暗示

少说“我”多说“你”

多使用敬语和谦词

聪明人不逞口舌之快

高谈阔论时注意别人的感受

第6章 说话攻心术能让你控制场面

勾起别人的好奇心

运用别人的逻辑说服别人

不要小看一句话的力量

站在对方的角度说话

和对方站在同一战线

攻破对方的心理防线

让劝说变得更有效

消除误会，越早越好

说服之前先赞美对方

快速掌握别人的心理

自嘲是一种自我减压法

开玩笑时注意分寸

第7章 轻松解决交谈难题

有话慢慢说，别乱成一锅粥

微笑着对他人说“不”

委婉地提醒对方的错误

说话要给自己留余地

说者无心，听者有意

巧妙地转移话题

错话说出后的补救措施

学会给对方“台阶”下

安慰他人要有效果

主动承认错误，别难为情

愤怒的情绪轻松地表达出来

第8章 让他人主动帮忙的说话技巧

请人帮忙要看准时机再开口

站在别人的角度说话

和父母轻松地交流

巧言激将好办事

给别人出一道选择题

可以得意，不要忘形

懂得示弱，以退为进

人人都有逆反心理

章节摘录

说话是人的天赋本能,但良好的谈吐却要靠后天的练习。

《论语》中便有“一言而兴邦,一言而丧邦”的句子,可见“舌头的威力”!

南北朝时期著名的文学评论家刘勰描述道,“战国争雄,辩士云涌,纵横参谋,长短角势”,可谓盛况空前。

历史上还有无数雄辩家的例子。

苗苗姐发现,在学校里,有些人常常因为一句话和同学吵得面红耳赤。

特别是正处于青春叛逆期的我们,经常因为一句话不对而引发矛盾,甚至大打出手。

语言的力量很强大,我们一定不要忽视了这一点。

在这里,先跟着苗苗姐一起看看,不会说话的人为什么不受人欢迎,甚至吃苦头。

第一,不会说话的人不懂得表达自己。

人与人之间的沟通更多的是需要依靠语言来实现,能准确地表达自己是一个人说话的最基本要求。

我们要用语言表达自己的思想,让别人真正了解我们,以及我们要表达的意思,从而达到有效沟通的目的。

苗苗姐认识一个刚读初一的男孩,他经常抱怨自己:“我不太敢跟人说话,感觉别人都瞧不起我。

有时候老师让我向同学转达一件事情,等我到了同学们面前就不知道该怎么说了,特别是别人一问我我就蒙了。

“有时候出去遇到不公平的事情,明明是自己有理,也不知道该怎么反驳人家,甚至严重到脑子里一片空白。

我很讨厌这样的自己,但是又不知道该怎么办。

”苗苗姐告诉他,一定要多跟不同的人接触。

比如,刚进中学,大家可以互相介绍,先认识。

这个年纪不要有太多顾忌,下课了跟班上同学多交流,直到自己都感到沟通自如。

语言是门学问,更是一个工具,我们要利用好这个工具达到自己的目的,实现自己的理想。

第二,不会说话的人说话没有分寸,别人不爱听。

说话能够迅速有效地传递信息,对塑造良好的自我形象有着不可忽视的重要作用。

但凡有好人缘的人都比较会说话,而且特别善解人意,能设身处地为他人着想,理解他人,说出来的话也比较得体。

而不会说话的人说出来的话总是让人听起来别扭,不舒服。

尹诗诗出生8个月母亲因病去世,她在单亲家庭中长大,从小就很倔犟独立,自尊心特别强,老师选她当班长也是想让她发挥独立自主的个性。

一次大扫除,班上有个调皮的男生胡俊不听诗诗的安排,偷偷跑去打乒乓球,她生气地大声批评他,可是这个男生不服气,还骂:“尹诗诗,快回去吧,你妈死了!”

”一向坚强的诗诗当时就伤心地大哭起来,胡俊不知情,还在那里得意地唱歌。

结果,诗诗一连几天都提不起精神。

老师找到两位同学谈话,胡俊为自己说出这样的话很后悔,从此开始注意自己的言行。

因为这件事属于诗诗的个人隐私,她不想让大家同情。

初中生自尊心特别强,但内心又不可能像成人那么坚强,小小的心灵一旦被触碰到底线就可能出现一发不可收拾的严重后果,比如厌学、自闭,甚至自杀。

胡俊无心说出来的一句话恰恰伤害到了她。

而会说话的人即便不了解对方,也会三思而后言。

第三,不会说话的人容易与人产生矛盾,为自己树敌。

人与人从陌生到熟悉,说话必不可少,良好的沟通可以让陌生人之间的隔阂消失,甚至矛盾得到解决。

若是言语不当,不但会损害自己的形象,甚至让两个人变得敌对。

玲玲是同学们眼中最自私、最不好相处的人。

<<做了这些事.人生就会不一样-写给中学生>>

她凭着自己长得高挑漂亮，谁都瞧不起，说话也尖酸刻薄，比如每次跟同学们说话，她总爱翻着白眼说“就你这样，还……”“你以为你是哪根葱……”所以她在学校里没有一个朋友，而且大家都不爱跟她玩儿。

其实，玲玲的内心很渴望有知心朋友，但是她与人交往时高傲自大，不会说话，到处树敌。

如果她能改变自己说话的方式，不那么高傲，她的朋友也会越来越多。

一个人社交能力的提高，其主要表现之一就是说话艺术的高低。

有人说，是人才未必有口才，而有口才者必定是人才。

这种说法有一定道理。

口才能力已成为现代人必备的重要能力。

将语言这门工具使用好，必将使你在人际交往中游刃有余，由此创造更精彩的人生。

所以，从现在开始学着做个会说话的人吧！

P2-5

编辑推荐

一本书学会中学生必须掌握的口才技巧！
口吐珠玑、谈笑风生、hold住全场，不再是梦想！
好口才就是竞争力！
学习、交友、事业、生活怎能缺少它？
余苗12年的教学心得与现代心理学的完美融合，助力挖掘你的口才潜力。
80种提升口才的方法，步步为营，打造全能说话战士。
真实的案例、好玩的故事、严谨的心理学知识，不枯燥、学得会。
拥有好口才，像周立波一样幽默风趣，像乔布斯一样神采飞扬！
《做了这些事，人生就会不一样（3）：写给中学生的80个口才训练》专为你打造，让你远离自卑、消极、内向、孤独等现代病。

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>