

## <<60天完美口才打造计划>>

### 图书基本信息

书名：<<60天完美口才打造计划>>

13位ISBN编号：9787509615065

10位ISBN编号：7509615062

出版时间：2011-5

出版时间：经济管理

作者：杨海洋

页数：248

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>

## &lt;&lt;60天完美口才打造计划&gt;&gt;

## 前言

笔者在高校长期从事口才训练工作，担任了包括校辩论队在内的诸多口才类社团的教练和指导老师，也开设了《演讲与口才》等选修类课程。

在从教过程中，笔者曾经想找一些现成的口才书籍作为教材，用在课堂上，但在翻阅了大量口才类书籍后，笔者比较失望。

关于口才的书很多，但绝大多数书籍都只是告诉读者好口才的标准是什么，却没有训练方法。

例如，讲话要幽默，要有条理，要站在对方立场，要懂得控制，要有信心，要富有逻辑……但却不告诉读者，应该怎么样训练才能够练出这样的好口才，包括戴尔·卡耐基的《演讲与口才》这本书也是如此。

这些口才书，与其说是在教读者如何说话，不如说是在带给读者信心，在分类上，它们应该被归在成功学的范畴。

事实上，标准、目标是一回事，路径、方法又是另一回事。

光把标准放在那里，不指明一条道路的话，读者是很难掌握表达技巧、有效提高自己的表达能力的。

比如，许多口才书里都写了要提高“逻辑思维能力”，但是“逻辑思维能力”怎么才能提高它却没有说？

难道光坐在那里想，我们的“逻辑思维能力”就能够变得好起来吗？

还有，不少口才书中也说了自信心非常重要，讲的时候应该放松，不要紧张。

可是，许多学生也告诉笔者，他们早就知道自信心很重要，可是一上台他们还是很紧张，没有针对性的训练，没有正确的途径，自信心又如何产生呢？

找了一大圈，笔者始终没有找到合适的教材。

带着这样的遗憾，笔者开始自主探索一套训练方法。

其间，笔者参考了音乐学院关于音、形的训练方法，参考了美国大学关于重音、关键词演讲的训练方法，参考了上海应天常老师关于快速反应的训练方法，也在网络上、生活中、和学生的交流中吸收与借鉴了许多有益的经验，在2005年左右，初步建立起了一套训练方法，开始用在笔者所带的学生团队上。

2006年，学校组队参加全国德勤税务精英挑战赛，在参赛选手身上应用了这套训练方法，经过了近两个月的训练，选手的表达能力得到了迅速的提高。

比赛时，凭借同学们现场口才方面的出色表现，一举夺得了全国冠军。

此后，在sIFE中国区决赛、挑战杯创业大赛、全国物流案例大赛等一系列比赛中，笔者所训练的选手也都取得了好成绩。

在这些训练中，笔者也在针对学生反馈的情况不断调整和充实训练方法，不断去完善它。

从2007年开始，笔者在省内外高校、企事业单位和一些人力资源咨询公司所举办的培训班、讲座上推广这套方法，也取得了不错的效果。

2009年，从美国做访问学者回来之后，笔者萌生了把这套方法写成书的想法，并着手实施，于是就有了这本《60天完美口才打造计划》。

《60天完美口才打造计划》是一本实用的口才自我训练手册。

它的突出点在于提供了一套行之有效的自我训练方法，它不仅仅是提供给读者“看”的，还是拿给读者“用”的。

当然，这本书也针对好口才提出了详尽的标准，认真分析了好口才“好”的原因，分析找到了这些原因下面相应支撑的能力和技巧，进而提供了这些能力和技巧的训练方法。

读者根据书上提供的方法，可以很快通过自我训练来得到自己想要的某一方面的表达能力。

例如，有些读者的音色不太好，说话声音不够好听。

在传统的看法中，音色是天生的，是改变不了的，但是笔者在训练中却发现，音色是可以练好的。

在《60天完美口才打造计划》这本书当中，就提供了练好音色的方法，受训者们经过“练声先练气”、“形成胸腔共鸣”、“开发口腔共鸣”、“从后面发声”等训练程序，在20余天的训练之后，就可以显著改善自己的声音条件，从而拥有一副让人羡慕的好嗓子。

## <<60天完美口才打造计划>>

《60天完美口才打造计划》的独特之处就在于，它不仅告诉读者什么是好口才的标准，更重要的是，它提供了一套训练方法，分别从；改善外在的声形条件、提高内在的逻辑思维能力、掌握有效的表达策略和增强临场的心理素质等几个方面入手，提供了全面的训练程序。

让任何一个表达水平一般或者有所欠缺的人在经过训练以后，大幅度提高表达能力。

该书的训练方法主要包括：普通话、语音、语速训练；语气、重音训练；逻辑思维能力训练；关键词发言方式训练；即兴发言常用结构训练；反应能力训练；态势语言训练；幽默语言训练；心理和实践训练等。

本书后附有一张训练记录表，读者可以在这张表的指引下完成上面所规定的所有必练科目，只要都按要求做到了，那么在经过60天的训练后，读者的表达能力绝对会得到一个明显的提升，成为口才出众的人。

这本书中的部分训练方法和一些表达技巧是独创的，如“关键词发言方式”，这一发言方式对传统的带稿发言方式是一种颠覆，使发言是鲜活的，是根据现场听众的反应而临时生成的，绝不是死板地对着稿子照读。

同时，该方法又能够有效避免忘词、漏观点等常见的即兴发言的失误，是一种值得推广的好的发言方式。

这一方式的训练方法在书中也有详细的叙述，读者可以根据这些方法来掌握这种发言方式。

书中所提到的所有的口才训练方法都在笔者所在的学校——西南财经大学经过了近10年的实践，也在周边一些学校和企事业单位、人力资源咨询公司等进行了推广实践，事实证明这套训练方法是见效非常快的。

在短短的30~60天内，在几乎不需要别人帮助的情况下，受训者只要严格完成了必要的训练科目，就一定能够成为口才出众的人。

## <<60天完美口才打造计划>>

### 内容概要

《60天完美口才打造计划》(作者杨海洋)是一本实用的口才自我训练手册。

它的突出特点在于提供了一套行之有效的自我训练方法。

关于口才的书很多,但大都只是告诉你好口才的标准,如:讲话要幽默,要有条理,要站在对方立场,要懂得控制,要有信心等,但却不告诉你应当怎样去练。

事实上,标准是一回事,方法又是另一回事。

光把标准放在那里,不指明一条道路的话,读者又怎么知道该如何入手呢?

《60天完美口才打造计划》教你从改善声形条件、提高逻辑思维能力、掌握表达策略和增强心理素质等方面入手训练,来大幅度提高表达能力。

按照本书的方法,成为口才出众的人仅仅需要短短的60天。

## <<60天完美口才打造计划>>

### 作者简介

杨海洋

西南财经大学副教授，经济学博士，美国UCSD大学访问学者，开设《演讲与口才》选修课程。担任西南财经大学校辩论队主教练，担任SWUFE—SIFE、模拟联合国、起点话剧社、辩论协会、谈判协会、口才与交流协会等社团的指导教师，担任学校各类参赛团队表达指导教师。曾带领团队参加第十一届“日立杯”全国名校辩论邀请赛、全国大专辩论赛、挑战杯创业大赛、全国物流大赛、德勤税务精英挑战赛、2010年“创想青春”海峡两岸暨港澳地区高校世博辩论赛、海峡两岸会计知识辩论赛等各类比赛，多次取得全国冠军、一等奖等好成绩。

## <<60天完美口才打造计划>>

### 书籍目录

#### 第一章 人人都可以有**好口才**——初步认识口才

- 一、好口才可以创造价值
- 二、好口才是可以练出来的。
- 三、什么样的口才是好口才

#### 第二章 让你的声音听起来——普通话、语音、语速训练

- 一、拥有清亮悦耳的语音
- 二、普通话练习
- 三、没有废话
- 四、使自己讲话的速度慢下来

##### 训练材料

#### 第三章 如何让说话富有感情——语气、重音、变速和停顿训练

- 一、合理使用音调
- 二、一定要学会使用重音
- 三、语速的变化与适当的停顿

##### 训练材料

#### 第四章 为你的发言找好主题——逻辑思维能力训练之归纳

- 一、好表达一定要有好内容
- 二、逻辑思维能力在表达中的重要作用
- 三、为观点找推理训练
- 四、学会在一堆材料中找到好主题

##### 训练材料

#### 第五章 让你的讲话永不跑题——学会使用关键词方式演讲

- 一、学会简洁准确地描述一事物
- 二、学会在“关键词”之间优雅跳跃
- 三、练习用“关键词”方式来展开演讲

##### 训练材料

#### 第六章 掌握即兴演讲的窍门——即兴演讲常用结构训练

- 一、即兴演讲的几点关键
- 二、即兴演讲的准备
- 三、即兴演讲的结构

##### 训练材料

#### 第七章 随时准备最佳的回应——反应能力训练

- 一、日常交际中的一些技巧
- 二、关于寻找话题与产生话题
- 三、更好地展开话题
- 四、巧妙回应

##### 训练材料

#### 第八章 没有声音同样很精彩——态势语言训练

- 一、注重仪容给人的第一印象
- 二、合理运用表情
- 三、用眼神与观众交流
- 四、正确运用手势语言

##### 训练材料

#### 第九章 笑声有最大的吸引力——幽默语言训练

- 一、弄清楚幽默是从哪里来的

## <<60天完美口才打造计划>>

二、如何让自己幽默起来

三、掌握讲笑话的窍门

训练材料

第十章 自信永远是口才法宝——心理和实践训练

一、把注意力集中在自己的语言上

二、用足够的信心去应对一切

三、辩论是最好的训练方式

四、只有在水中才能学会游泳

训练材料

附录口才训练记录表

后记

## <<60天完美口才打造计划>>

### 章节摘录

版权页：插图：举马云和奥普拉这两个人的例子，是想给出一个好口才的标准。

接下来分析一下，为什么马云和奥普拉都能够通过口才来获得成功？

马云在推广他的网站时，必须要用语言表达让别人相信他的网站非常有前途，加入他的网站成为会员，就能够获得非常丰富的回报，如果能够给他的网站投资，或者加入到他的团队中去，更是能获得巨大的成功；而奥普拉，虽然她并不需要说服别人给她投资，但她也使用语言表达这一技能，也是在实现着同样的目标，即让别人认为她讲的东西是正确的，认同她的话。

如果不认同她的话，观众又怎么可能准时守在电视前对她百看不厌呢？

通过以上的分析可以看出，无论是马云还是奥普拉，他们的语言表达都有一个突出的特征，就是能够得到别人的认同，这正是语言表达的主要目的。

简单说来，语言表达的目的就是让听众“同意”。

人们通过语言表达，就是想把自己的观点阐释出来，而说出自己的意见，无外乎是为了让对方同意自己的说法。

比如演讲，演讲就是为了让听众认同演讲者的倡议，被演讲者激发起来，去做出演讲者希望他们做的事情，这就是演讲的煽动目的。

又如谈判，虽然谈判是妥协的艺术，但谈判最终的结果还是让对方接受自己的主张，这也就是一种“同意”。

那些表演性质的语言表达，如周立波的海派清口、小沈阳的二人转、李伯清的散打，尽管目的只是逗乐、搞笑，但这个目的必须建立在让观众“同意”，即接受他们的观点的前提下，观众心生反感，表演是很难取得好效果的。

就连生活中的交流，也要在对方同意你的观点的前提下才能谈得下去，如果双方都互不认同，那早就谈崩了。



## <<60天完美口才打造计划>>

### 后记

笔者在高校长期从事口才训练工作，担任了包括校辩论队在内的诸多口才类社团的教练和指导老师，也开设了《演讲与口才》等选修类课程。

在从教过程中，我曾经想找一些现成的口才书籍作为教材用在我的课堂上，但在翻阅了大量口才类书籍后，我比较失望。

关于口才的书很多，但绝大多数此类书籍都只是告诉读者好口才的标准是什么，却没有训练方法。

事实上，标准、目标是一回事，路径、方法又是另一回事。

光把标准放在那里，不指明一条道路的话，读者是很难掌握语言表达技巧、有效提高自己的语言表达能力能力的。

找了一大圈，我始终没有能够找到合适的教材。

带着这样的遗憾，我开始自主探索一套训练方法。

其间，我参考了音乐学院关于音、形的训练方法，参考了电台、电视台训练播音员的一些方法，参考了美国大学关于重音、关键词演讲的训练方法，参考了上海应天常老师关于快速反应的训练方法，也在网络上、生活中、和学生的交流中吸收和借鉴了许多有益的经验，在2005年左右，初步建立起了一套独特的训练体系，应用在我所带的学生团队上。

2006年，学校组队参加全国德勤税务精英挑战赛，我在参赛的选手身上应用了这套训练方法，经过了近两个月的训练，选手的语言表达能力得到了迅速的提高。

比赛时，凭借同学们现场口才方面的出色表现。

一举夺得了全国冠军。

此后，在SIFE中国区决赛、挑战杯创业大赛、全国物流案例大赛等一系列比赛中，我所训练的选手也纷纷取得了好成绩。

在这些训练中，我也在针对学生反馈的情况，不断调整和充实训练方法，不断去完善它。

从2007年开始，我在省内外高校、企事业单位和一些人力资源咨询公司所举办的培训班、讲座上推广这套方法，也取得了不错的效果。

我逐渐萌生了把这套方法写成书的想法。

2009年，从美国做访问学者回来之后，我开始动笔，一直写到2010年的暑假，于是，就有了这本《60天完美口才打造计划》。

这本书能够完成，离不开我的妻子对我的鼓励，离不开我女儿玥玥的催促，也离不开我朋友、学生们的建议和意见。

这本书能够出版并与读者见面，还离不开经济管理出版社王光艳、宋娜老师的大力帮助和精心编辑，在此谨表谢意。

如果此书能够让一些读者拨开语言表达领域的迷雾，找到正确的努力方向，跨越语言表达这一看似艰深的鸿沟，成为在语言表达中挥洒自如的人，从而获得更多成功的机会，我写作此书目的就达到了。

。

## <<60天完美口才打造计划>>

### 编辑推荐

《60天完美口才打造计划》是一本实用的口才自我训练手册，它不仅告诉你什么叫好口才，更会告诉你怎样练成好口才，它提供了实实在在的训练方法，只需要60天你就可以练成让人羡慕的好口才。

<<60天完美口才打造计划>>

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>