

刻意练习的精准话术



[刻意练习的精准话术_下载链接1](#)

著者:【美】卡罗尔·弗莱明

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-9-1

装帧:平装

isbn:9787559607225

向别人传达你的智慧、知识、专业和个性的最好也是最直接的方法就是交谈。不论公平与否，当人们判断你是个怎样的人时，他们不仅基于你说了什么，还基于你是如何说的。但是大多数人对他人听自己说话的感觉毫无概念。即使他们有一些概念，他们还是认为说话和身高一样是与生俱来、不可改变的。但事实并非如此。《刻意练习的精准话术

》(It's the Way You Say It) 是一本深入的指导，致力于让读者意识到和他人的交流并有意控制这一过程。

卡罗尔·弗莱明 (Carol Fleming) 博士在书中提供了很多意见和练习，包括理解他人是如何听到你的话语的、如何解决例如说话速度太快、声音太高、声调太柔等特殊语言问题。她还追踪研究了口头交流中更微妙的方面。她向读者展示了怎样通过改变声线来使演讲更加充满活力、引人注目；怎样使用语法和词汇以增加语言的清晰度和影响力；以及运用非语言暗示来强化信息传达。书中有一整章内容集中讨论了职场面试、展示会、语音邮件等场合的交流问题。并且，作者生动地罗列了那些向她求助的人们的前后对比。

无论你有多聪明，只要你不善交流，工作和生活中你都将深受其害。作者给予了你需要的工具，令你的声音不止用来传递信息，更成为向全世界展现自己的工具。

本书中包含以下建议与实操练习：

- 了解对方如何聆听你的言语
- 解决具体的沟通问题
- 变换你的发音方式，从而使你的演讲富有活力
- 利用语法与词汇增强你话语的清晰度和冲击力
- 利用非语言暗示增强你的语言效果
- 战胜上台或人前演讲的恐惧心理

作者介绍:

卡罗尔·弗莱明博士 (Carol Fleming, Ph.D.)

毕业于美国西北大学语言沟通障碍专业，是一位语言病理学家和沟通培训师，被多家“世界500强”企业聘为沟通顾问和培训师。并在过去的30多年职业生涯中，曾为数千名有语言和沟通问题的客户进行私人培训。她曾有两部非常畅销的有声书，分别是《声音的力量》(The Sound of Your Voice) 和《小闲聊中的大生意》(The Serious Business of Small Talk)，已将她的沟通技巧和理念传播到世界各地。

个人网站：<http://itsthewayyousayit.com/>

目录: 新版序言

前言

第一章 评估你的声音

第二章 解决具体问题

语速太快的人

音量太大的人

音量太小的人

声音喑哑的人

音调太高的人

说话犹豫的人

声音断续的人

说话喘息的人

音量渐衰的人
第三章：培养一种富于变化的声音
表现声音的多样性
说话要有所侧重
培养具有共振性的声音
找到你的理想音调
第四章：成为谈吐优雅的人
使用简单陈述句
想不出词儿了！
有效地说出你的想法
做出友善的回应
我希望说话清晰！
第五章：统一你的语言和非语言信息
让举止充满自信
你说话时看起来怎样
保持目光接触
展现出你的兴趣
变得容易亲近
个头小，信息量大
第六章：让我们聊聊生意！
做令人印象深刻的自我介绍
机智的面试
给我语音留言，我会告诉你怎么做
有效传达你的观点
轻松的闲聊
当众发言
关于PPT这件事
你应该这样说话！
附录
像别人听你说话那样听自己说话
完成声音的自我评估
获得外部反馈
沟通评估
致谢
• • • • • ([收起](#))

[刻意练习的精准话术_下载链接1](#)

标签

交流练习

沟通

话术

社会学

好书，值得一读

我想读这本书

心理学

想读，一定很精彩!

评论

用口腔前部发声（下巴、嘴唇）而不是喉咙里发声，声音会更清晰

并没有觉得很好，看似讲得面面俱到，其实都太浅了，实战性不够强。也可能是此类书看多了，参加的培训多了，所以更喜欢细分一点的主题，更有针对性的提高。

完全不能引起共鸣，堆砌文字

说话最重要的是这几点：声调、语气、语速。不要觉得自己说话还行，其实把你声音录下来一听就知道是个什么情况了。

在每天都需要说话的时代，需要好好练习说话术。

如果沟通问题是种常见病，那么这本书首先提议你要体检-录下自己的声音自测，之后在体检结果的基础上进行专项的治疗-不同的毛病会有不同的物理和心理疗法，所有这些都依托于语言学专家的建设性建议和成功案例所带给你的信心，你有病而她有药，就看你能不能坚持了。

无论有多聪明，只要你不善交流，工作和生活中你都将深受其害。作者给予了你需要的工具，令你的声音不止用来传递信息，更成为向全世界展现自己的工具。

其实是讲发音的，和具体场景下的「话术」关系不大。

翻完 方法论越来越不适合我了……

这本书中文名翻译的很不准确，从内容上看似乎翻译为如何打造强大的发声或者说话系统可能更为准确一些。这本书首先揭示了一个强大的假设判断，即认为一个人的发声系统、说话方式，诸如语音、语调、语速和口吻其重要性远超我们的想象和常识，你所说出来的话，不只用于与人沟通，更重要的是会在别人心目中建立一种对你的感觉和判断，比如你说话声音很小，别人就会认为你是一个胆怯的人，通常会缺乏自信；如果你说话声音过大，别人又会认为你是一个粗鲁的人，缺乏基本的教养；如果你说话语速过快，别人则会认为你不是一个谨慎的人，缺乏细致的生活态度；如果你说话语速过慢，别人又会认为你不会聪明，缺乏机灵和智慧。不管你是否意识到，是否有意为之，你说话的方式都会影响到别人对你的认知。尽管目前尚没有严谨的科学（后文见书评正文）

改变一个既有的习惯是很困难的，因此刻意的重复练习就变得尤为重要

此话术非彼话术。

感觉干货不多，干货不多！

语音和语言内容一样重要。

只有“刻意”的练习，才能有“精准”的话术。

如今有许多教大家好好说话的书，主要是针对于怎么样说话不得罪人或者让人听得愉悦获得更好的人缘等。这本书虽有涉及这些，但精彩的却是让你学会站在旁观者的角度来审视你整个对话过程中的肢体神态，语速语调，用词择句，声音面貌等。说话要向唱歌时候学习，需要富于变化性，少一些修饰词，连词，“软化”的措辞，最高形式词，而是学着使用简单陈述句，把话以最简单方式说明白，这样也更有力量，说服力和意义。一个人的用词很大程度反映了一个人的教养与文化程度。书中提及了声音音调如何修正与改变，用腹部呼吸来说话，关注句子结尾的声音支持，在句子中，有需要“强调”的时候，学会缓慢或加重音节。书中建议可去模仿一位你喜欢说话很动听的人物。总结来说，在日常生活中，学会竖起自己的耳朵去聆听自我表达方式，考虑他人对话需求，从而改进说话习惯。

很实用，通过认识自己的声音，改善表达效果有很多值得学习的技巧和方法！让人忍不住实践起来~~

想要与人沟通说话零障碍吗？就需要了解自身的说话方式有什么值得改进的地方，本书在这方面有一定的启发意义，值得一读

第一天 今天大概看了书的七分之的样子 我发现这本书的刚开始是纠正你的声音 但是所有的训练都来是英语口语 想这本书我看的这一部分是不适合我的 但是可以遇到这样的一个导师还是不错的 第二部分 感觉第二部分相对于第一部分精彩一点 但是语气停顿跟呼吸这一块我都觉得我被带偏了 因为自己没有这个问题 看到这一部分之后会可以注意 一点也不好玩 但是讲到书面跟口语转换这点还是很有用的

只要正确使用手势、语言和声音这些交流手段，一个人在别人的眼中就会变得职业、可靠和迷人。

[刻意练习的精准话术 下载链接1](#)

书评

5月份我们部门新进一名员工，前天他从客户那里回来坐到我面前开始抱怨客户有意刁难他。我一边继续着手里的工作，一边问他，你确定是客户的问题不是你自己能力的问题？或者是你根本见客户前就没有做好充分的准备。我以老员工大姐的姿态帮他分析着原因。但，我说着说着感觉他没有...

现在好多人都是靠说话赚钱，你的嗓音优不优美主要看你的声音如何，在这本《刻意练习的精准话术》中就是告诉我们如何提高自己的声音或者改正自己声音的缺点。我们知道一个人声音的优美会带来很多的好处，比如林志玲大家都知道吧，只要一提起她就知道她那一幅说话能嗲的嗓音，但...

找到属于你的声音 你可否问过自己这样的问题：“我”会讲话吗？想必你肯定会对此感到恼火：这叫什么问题？正常人哪有不会讲话的？好，既然如此，我们不妨来把问题表述得更具体、更明确一些——你会当众讲话吗？你如何评价自己讲话的声音？你的讲话姿态怎样？你看上去充...

这本书中文名翻译的很不准确，从内容上看似乎翻译为如何打造强大的发声或者说话系统可能更为准确一些。这本书首先揭示了一个强大的假设判断，即认为一个人的发声系统、说话方式，诸如语音、语调、语速和口吻其重要性远超我们的想象和常识，你所说出来的话，不只用于与人沟通，...

今年一月初，我参加了广东省公安系统首届集体婚礼，并作为市的新人代表，在副市长和一众领导们面前作了发言。倘若你问我，当时我紧张吗，我会告诉你，紧张只是一点点。在发言的过程中，我除了瞄几眼发言稿，还注意到副市长满意的点头动作。对我来说，当众发言，现在已经不...

这是一本帮助人们成为更好的说话者的书，也是帮助人们成为更出色的人的一本实操书。这本书的作者卡罗尔·弗莱明博士是一位语言病理学家和沟通培训师，她被多家“世界500强”企业聘为沟通顾问和培训师，也已将沟通技巧和理念传播到世界各地。专业化交流对于各行各业都很重要。...

《刻意练习的精准话术》

书评：有效的提升自己，刻意练习的精准话术书，书中提供了很多意见和练习，包括理解他人是如何听到你的话语的、如何解决例如说话速度太快、声音太高、声调太柔等特殊语言问题。当然很多都相对来说跟课本差不多，比较枯燥，适合管理和对这方面有兴趣...

早上翻书的时候，看到这样一个研究结论：“人们实际的日常交流中，语言内容只占沟通效果的7%，而声音和视觉体验居然站到了沟通的90%”
这个结论真是让人大吃一惊，沟通沟通，不就是说话嘛？可是说话的内容本身竟然不是关键，它并不是决定因素。想起年前和大家一起拆读《刻意练...

那些讲话流利通畅、不停顿、分析要点头头是道的人，我们似乎都格外信任他们的能力，觉得他们职业、可靠和迷人。当今社会讲话显得尤为重要，研究生入学、找工作、升职，尤其是称为中国第一大考的公务员考试，哪个不需要面试？而面试分高低主要就看讲话的能力，包括声音、语速、...

文 / 静待花开

开头这段视频/音频，相信很多人都不會陌生。这是当时还不到18岁的韩莹棣，为全球通广告配音的一段花絮。如果不是亲眼所见、亲耳所闻，恐怕谁也不会相信，在他那稚嫩的面庞下，竟然能传达出如此低沉磁性的男中音。有没有很羡慕？
哈哈，不管是否羡慕，至少拥有一...

我们如何与他人认识？是什么样的媒介或信息，构成了他人眼中的我们？我们如何从习以为常的一种习惯特征，长期稳定的转换到自己期待的自我频道上去？

“哎呦，怎么我总是个大大的冷场王！明明小伙伴们一起开开心心聊的热络起劲，我一到，好好的氛围和话题渐渐开始一点点僵硬、难...

Blue编辑

与人沟通交流，可以说这是我们人之所以为人的一项重大技能。想要在现代社会游刃有余，想要在强大的竞争中能够脱颖而出，自身的硬件能力（扎实的专业素养，技术）固然重要，但是如果恃才傲物始终保持一种孤傲的状态，想要得到别人的赏识以及融入集体的圈子也...

[刻意练习的精准话术_下载链接1](#)