

# 我的最后一本口才书



[我的最后一本口才书 下载链接1](#)

著者:陈慕妤

出版者:天津人民出版社

出版时间:2019-4-1

装帧:平装

isbn:9787201144467

本书是一部口才进阶式作品。作者总结了自己多年的生活工作和演讲经验，创立了一套进阶式的口才锻炼体系和方法。书中从说话能力的基本面认知开始，再到训练会说话的基本功，然后作者总结了锻炼聊天能力的各类技巧，最后强调了提升自己的情商的重要性。让读者能够通过这一系列的认知和训练，突破自我极限，掌握说话的力量，从而提升自己生活和工作的质量。

本书涉及了各种场合的说话技巧，包括同事交往、与客户谈判、恋爱话术、家人相处等等。作者用很多的笔墨在强调锻炼口才的同时，也强调了读者需要加强自己的内在建设，比如增强思维的逻辑性，与人交流时学会共情，注意肢体语言和微表情等。同时，作

者还在书中布置了一些锻炼口才和演讲的小作业，读者可以亲身实践所学到的小技巧，能够更好地帮助因表达不畅而存在困扰的各类人群。

作者简介:

陈慕妤，简书签约作者，用文字抒写心境，用知识改变生活。从香港中文大学语言心理学系出逃的伪砖家，现任影视公司BD。专注用心理学的知识去观察分析这个世界，拥有多年的演讲经验，总结出一套实用、易学、有效的口才锻炼的技巧与方法。

目录: 第一章 不知道什么是好口才，你就无法说好话

- 1.会说话的人具有的共同点——四种核心特质 ..... 003
- 2.两种必不可少的口才技术——讲述和回应 ..... 009
- 3.影响口才提高的因素——不可或缺的四项能力 ..... 012
- 4.掌握好口才的指标——清楚表达的四个标准 ..... 018
- 5.口才并不是万能的——坦然面对口才的各种困境 ..... 022

第二章 提升心理素质，说话才能胸有成竹

- 1.缺乏开口的信心——克服自卑才至关重要 ..... 031
- 2.害羞让你不敢开口——八条小建议让你轻松克服 ..... 035
- 3.说话怯场怎么办——教你如何克服焦虑感 ..... 040
- 4.当众说话感到恐惧——突破心理障碍你轻松做到 ..... 047
- 5.如何从内到外改善自己的心理——角色演绎法 ..... 053

第三章 想获得好口才，不要忽视基本功的锻炼

- 1.不懂如何开始锻炼口才——从这四个部分逐步学习 ..... 063
- 2.怎么掌握说话的力量——用一个流程告诉你获得的方法 ..... 072
- 3.说话气息不足怎么办——运用唱RAP的方式去练习吧 ..... 079
- 4.如何提升你流利的讲述能力——音频日记练习法 ..... 083
- 5.怎么获得演讲的技能——掌握演讲的基本法则 ..... 088
- 6.《语言的突破》读后感——十二条书摘和感想 ..... 094

第四章 掌握表达思维，才是好口才的根本能力

- 1.如何让说话变得出彩——四种思维的基本表现形式 ..... 101
- 2.培养说话思维的表达惯性——词语故事练习法 ..... 105
- 3.说话不够合理如何是好——提高你的逻辑思维能力 ..... 109
- 4.话要怎么讲才会更有意思——幽默思维的技巧 ..... 114
- 5.说出来的话毫无亮点——口才修辞的具体方法 ..... 121
- 6.反应总是慢人家一拍——应变能力的培养 ..... 126

第五章 语言组织能力不好，还怎么侃侃而谈

- 1.如何让说话条理清晰——四条言语逻辑的基本原则 ..... 137
- 2.不知道怎么开口说话——即兴表达能力的技巧 ..... 141
- 3.心里有话却说不出——用观点线来发起谈话 ..... 145
- 4.话说得不好怎么解决——锻炼口才的复述能力 ..... 151
- 5.思想不够深刻——这样阅读去提升深度的表达力 ..... 156
- 6.怎么做才能让自己言之有物——通过读书培养你的谈资 ..... 163
- 7.语言表达效果不好——掌握这三个方面就能全面提高 ..... 169

第六章 聊天的方法要正确，你才能成为说话高手

- 1.不会聊天应该怎么做——三招让你立刻掌控谈话 ..... 179
- 2.跟别人聊天不知道聊什么——快速寻找话题的能力 ..... 184
- 3.觉得自己聊天没啥意思——从笑话当中学会聊天的方法 ..... 189
- 4.怎么发挥谈话中的幽默感——六招现学现用的幽默技巧 ..... 193
- 5.遇到刁难该如何反击——学会这样应对就能全身而退 ..... 198
- 6.谈话时常感到尴尬无聊——教你营造轻松的聊天氛围 ..... 203
- 7.说话干涩乏味怎么办——学会讲故事就能事半功倍 ..... 210

第七章 情商，沟通不能缺少的润滑剂

- 1.提高情商为什么这么难——掌握情商才能好好说话 ..... 219
  - 2.沟通高手都是什么样子——高情商的说话技巧 ..... 226
  - 3.高情商的特质是什么——懂得展现说话的分寸感 ..... 231
  - 4.如何避免把天聊死——提高你的认知同理心 ..... 234
  - 5.男女之间很难沟通吗——掌握正确的异性交谈方式 ..... 242
  - 6.怎么说话才是高情商——高情商谈话的八条法则 ..... 250
- • • • • [\(收起\)](#)

[我的最后一本口才书\\_下载链接1](#)

## 标签

口才

说话

逻辑

管理

提升自己

## 评论

作者其实有能力写的更好

-----  
很真诚的作者，内容也比较实用。美中不足一些例子欠些火候，推荐

-----  
1. 道理有很多，但是是否能做到就不一定了。 2. 关于一些说话方面的应该与不应该，我觉得有些教条，在完全不懂说话的人身上，可以遵循这些教条，但是不能当作公式来用，一句话：不要做形式方法的奴隶； 3. 前面的很多训练方法倒是值得推荐的； 4. 中间有一些道理挺好的，从中能学到点东西； 5. 文字读起来比较顺畅，毫不费劲。

总的来说，还是有一些国内成功学书籍的影子，我更希望看到的是对口才的剖析与扩展，标题“最后一本”，这个等于把话说死了，应该是入门，通过这扇门，可以获得打开广阔世界的钥匙，而不是把门关上，如果我看了这本书，口才就这样，岂不是说我这辈子没希望提高口才了，很显然，这不是我们希望的。经常看作者在蜗牛上的分享，感觉这本书就像是分享的合集一样；希望作者再接再厉吧。

干货满满的。也不知道能不能做到，毕竟懂得，不代表做到。只能说，已在路上，总比固步自封要好。但自我提升怎么总也看不到头，我菜成这样？

btw，之前自己和自己玩儿“玲珑塔塔玲珑”等等，其实也是发端于此，朗读啊背诵啊什么的~

有干货，要有认同感知心理、懂得自嘲、不要抓住别人的错误不放、不要为自己辩解、提高自己思维敏感度，不同的事情要站在不同的角度思考问题，多看好书、背诵好的句子把他转换为自己的想法。知识点太多，需要看多一遍，那个小本本记下，实践才是最重要的。

多多练习。绕口令、rap、模仿主持、思考。怎么说有时比说什么重要。三个随机词汇造一段话。快速阅读，总结。快速预测下一句。快速辩论，正反观点。确立观点、解释观点、延展观点。高情商谈话八法则: 1.谈论对方兴趣话题； 2.对话倾注热情； 3.学会赞美对方； 4.自我袒露一些缺点； 5.不要对别人的做法过为苛责； 6.适时重复对方的话； 7.不要什么事情都去辩解； 8.根据社交距离交谈

力荐这本书。确实干货满满，因为自己在口才方面吃过亏，所以特别想从这本书中找到方法和技巧，这些作者通通满足我了。毫不夸张地说，在这本书中，我可以找到共鸣，也可以学习方法。

好的口才，良好的心理素质、清晰的逻辑思维、优秀的表达能力，以及高情商，缺一不可。看起来容易，做起来难。除了吸收这些知识外，我们还应该不断经历不同的场合，各式各样的人，去面对各种突发场景，然后复盘、思考，在日复一日地练习和学习中，才能成长。

我记得书中有这样一句话：“你为什么无法提高情商？”答：“因为你的内心还没有足够强大”。如果一个人连自己的情绪都无法掌控，甚至渴望别人的安慰，怎么能够做到在和别人的交流中不被情绪影响而不卑不亢？

目前看来，勇敢迈出交谈的第一步，很重要。

[我的最后一本口才书 下载链接1](#)

# 书评

-----  
[我的最后一本口才书\\_下载链接1](#)