

## 性格内向的人如何锻炼口才

一般认为自己口才不好的人,大都为性格内向,沉默寡言的人。他们听得多,说得少,关键是不敢说。所以本人认为练好口才,首先要练自己敢说的胆识。个人胆识的确立,应该建立在良好自信心上。

建议:

1. 每天起来阅读成功口才激励语:  
A 我是世界上最好的演说家  
B 我的口才一天比一天好  
C 我有良好的交际能力,而且朋友越我越多  
D 我有无比的魅力和良好的气质  
E 我能自由应付各种各样不同类型的人

(每句读 10 遍)输入潜意识!

2. 每天寻找 3 个不同的人谈话

3. 每天读一些口语化的文章,要大声读出来,最好读到嘴麻为止  
最重要的是:坚持!坚持!再坚持!

## 生活和社交场合中如何作自我介绍

自我介绍一直困扰着许多人,很多人害怕作自我介绍,觉得不知道自己介绍什么,除了名字之外还能讲什么。其实自我介绍在我们人生中起着非常重要的作用,一个好的自我介绍,可以给他人留下深刻的印象,无论是从积累人脉也好还是工作生活也好,都给起到很好的作用。很多学员经常跑来问我如何去设计自我介绍,今天就整理下思路,简单写几点,分析分析,希望对大家能有一定的帮助。



自我介绍分不同场合,不同环境,我们平时应该为不同场合准备好所需要的自我介绍,花一点点时间用心准备下还是有必要的,一般你设计好的自我介绍至少可以用好几年,到用时拿来就用,也不再会为不知道怎么介绍而发愁了。

生活中和社交场合中的自我介绍要讲究简洁明了,一般在 10 秒钟左右,有时伴随的是握手。

举例:你好!我叫张文魁,弓长张,文武双全的文,一举夺魁的魁,来自思贤教育(很高兴认识你)。

这种自我介绍分为三部分:第一部分:姓名;第二部分:姓名简单解释(方便他人记忆);第三部分:来自哪里。作为生活和社交场合,这样的自我介绍已经足够了,有时候也可以根据情景,把第二部分也去掉,直接就是你叫什么名字,来自哪里就可以了。

佛山德者口才训练中心

QQ:2605590802

电话: 0757-88318240

网址: <http://www.kou18.com/>

## 在公众前如何作自我介绍

在公众前作自我介绍和在生活社交中的自我介绍就不一样了,不能像生活中的自我介绍那么简单,毕竟你站在一个舞台上,既然站上去了,就让大家对你多了解点,你也把握机会宣传下自己。

自我宣传其实是一件非常重要的事,就像马云走到哪都会讲他的阿里巴巴,牛根生走到哪都会讲他的蒙牛,俞敏洪走到哪都会讲他的新东方一样,我们要学会不断去宣传自己,让更多人知道你,并对你留下深刻印象。

举例:亲爱的朋友们,大家下午好!我叫张文魁,弓长张,文武双全的文,一举夺魁的魁,来自思贤教育,今天很高兴能在这里认识这么多优秀的朋友,那么祝福在座的每一位朋友,自从认识文魁这一刻起,家庭更幸福,事业更成功,文武双全,一举夺魁!谢谢!(时间:30 秒左右)

自我介绍最重要的是让别人记住你的名字,我看到过很多人上台去自我介绍时,讲了很多,当他讲完后正要下台时,台下的人就急了,问道:“朋友,你还没讲你叫什么名字呢!”公众前短短的 30 秒钟时间,就不要去讲太多的兴趣爱好什么了,(如果时间是三分钟,就可讲兴趣爱好),30 秒钟你只有一个目的,就是让别人记住你的名字就行了。

上面举例中的自我介绍,我在短短 30 秒种内提到了自己的名字有四次,这四次名字的提到,都只表达一个意思:大家一定要记好了,我叫张文魁!

佛山德者口才训练中心

工作面试中如何做自我介绍

工作面试的自我介绍,一般在三分钟,这个自我介绍是主考官为了更多的了解你,所以在这三分钟内,尽量把尽可能多的信息传递出去。

举例:

你好!我叫张文魁,05年毕业于武汉华中科技大学,05年至今一直在思贤教育担任演讲口才课程培训讲师,大型公开课演讲和两天一夜的公众讲话培训班是我的主要工作。

在大学期间开始系统研究世界演说家卡耐基、世界潜能大师安东尼罗宾、亚洲成功学权威陈安之、推销之神乔吉拉德、中国式管理专家曾仕强等等成功人士的宝贵经验。

06年,特地赶往上海进修演讲与口才,得到了许多成功人士的指导,如陈安之国际训练机构中国总代表林正财先生,中国婚纱摄影行业第一名张斌总裁,亚洲八大讲师之一林伟贤等等。

07年曾受武汉一家著名培训公司邀请,出任该公司特聘讲师,开展大学生演讲与口才培训,培训学员遍布整个武汉。

之后,又去北京系统地研究魅力口才与公众演讲,与许多在北京的著名演说家探讨了如何提升口才水平与公众演说能力,回到杭州后,结合自身特点,形成了一套独特的公众讲话训练系统。

至今,已在全国高校做过上百场巡回演讲,激励了不少的在校大学生锻炼提升演讲口才水平的热情,也帮助了不少在校大学生树立公众讲话的自信。

本人擅长于公众演讲及公众讲话培训,希望能为贵公司出一份绵薄之力,谢谢。

工作面试一般分为以下几个部分:姓名、毕业于哪里、曾担任过的职务、曾主要负责过哪块、有什么样的经历、以及擅长于哪方面。

讲完这六个部分的时候,其实我们对你已经有一定的基本了解了。当然,这个六部分介绍自我,只是我认为比较好的一种方式,如果大家有其他更好的方式,也是可以的,还望多多指教。

## 练口才必先练倾听

很多人认为能讲的人口才就好,这个观念是不正确的。比如说泼妇骂街,她一整天都可以在街上骂,说个不停,但真的要派上用场,给她个场面时,她不一定说得出来。口才好的人,话不在多,精辟就行。能把话说到精辟的,首先一定要听好,只有听好了,才能说得好。

在听时,尤其要听出别人的言外之意,听说别人的话中话。

曾经有个老大爷，老伴去得早，他一个人觉得有些寂寞，于是想再找个老伴，但又不好意思开直接口向儿子讲，于是就跟儿子说：“唉，晚上一个人睡觉真冷啊。”这个儿子呢也很孝顺，一听老爹说晚上一个人睡觉冷，把上就去买了个电热毯回来。这位大爷一看，电热毯，心里不高兴了，于是又说：“唉，睡觉的时候背痒痒都没人给我挠背。”这个儿子一听，马上明白意思，跑去买了个挠背器给他。有一天，这位大爷儿子决定结婚了，这时这位大爷就气呼呼地对儿子说：“结什么婚，买个电热毯、挠背器不就行了！”

很多人会说我也知道，但我真不知道怎么去听，我怎么听都听不出来别人的言外之意。在这里，我就给大家提几点意见。



一、用心倾听。跟别人交流时，不要心不在焉，提高自己的注意力，听明白别人说的话。

二、积极思考。听了后要思考，要去想一想，别人为什么要这么说，他这么说的原因是什么，他想要表达的意思是什么等等，一开始时可能你想不到，但只要你记在心里，过一段时间后，慢慢就会明白别人的言外之意了，然后再去心去体会，去总结，如果下次碰到这样的情况，别人大概是在表达什么意思的，逐渐的，你的倾听言外之意的能力，就会越来越强。

三、多跟有思想的人去交流。有思想的人，说的话往往会有很多让你回味的地方，从这些回味的地方，你可以去领会其中的意思，同时也可以学习如果把自己的想法很巧妙的表达出来

## 练习口才的三大信念

## 一、信念对我们锻炼口才的重要性

常常听到有人说:“我的成长环境不好,所以没有机会练口才。”“我工作的环境实在是太差了,我根本没有机会去锻炼。”甚至还有的人会讲,“我之所以口才不好,是因为我父母他们也不会讲话。”

其实,一个人的成功与否,与环境、出生并没有太大的关系,我们的毛主席生长在农村,一个动荡的社会环境,还不是创造了我们伟大的新中国;华罗庚因家境不好,读了初中后就辍学了,不也成了著名的数学爱;“钢铁大王”安德鲁·卡内基父亲是以手工纺织亚麻格子布为生,母亲则以缝鞋为副业,家里十分贫穷,但通过自己努力,创造了白手起家的神话。这样的例子太多太多了。

一个人的思想其实决定了一个人的行为,一个人的行为决定了一个人的习惯,一个人的习惯决定了一个人的性格,一个人的性格决定了一个人的命运。我们往往会成功我们想像中的那个人。如果你觉得你不可以把口才练好,那么你永远都练不好口才;如果你认定口才都是练出来了,没有练不好的口才,那么,拥有良好口才只是时间问题。一个人对事物的信念,往往直接决定着我们的命运。

## 二、让信念进入我们的潜意识

世界潜能大师博恩·崔西曾经说过:“潜意识的力量比意识大三万倍以上。”让信念进入我们潜意识,只有通过不断地自我暗示。

)

## 三、练习口才的三个信念

- 1、只要有开口说话的机会,我就开口说话
- 2、只要有上台的机会,我就冲上舞台
- 3、只要有练习的机会,我就用心练习

这三个练习口才的信念,如果你真能运用到生活中去,我想,不出一个月的时间,你的口才水平一定会有一个质的飞跃。

## 有宽广的胸襟才会有好的口才

一个人要有宽广的胸襟才会有好的口才。一个人说话要审时度势,以大局为重,如果胸襟不够宽广,仅为自己一语之快,很难把话说合适,说好,表现良好口才。

在人际交往中,如果我们能以宽容、谦让的姿态去处理与他人之意的矛盾,用宽容的胸襟去包容对方,这样彼此之间就会化干戈为玉帛。

蔺相如是战国后期赵国人,他本是赵国宦者令缪贤的门客,通过完璧归赵、渑池之会后,一跃成为赵国的上卿。

廉颇是赵国上卿,多有战功,威震诸侯。蔺相如却后来居上,使廉颇十分恼火,他想,我用赵国之上将,身经百战,出生入死,有攻城野战之大功,你蔺相如不过动动三寸不烂之舌,却位居我上,实在难以令人接受,他气愤地说:“我见相如,必辱之。”从此之后,每逢上朝时,蔺相如为了避免和廉颇争先后,总是称病在往。

有一次蔺相如和门客一起出门,老远就看到廉颇迎面而来,连忙让手下回转车子躲避开。门客见状,对蔺相如说:“我们跟随先生,不过是仰慕先生的高风亮节。现在您与廉颇将军同地位,而您见他就像老鼠见了猫一样,就是一般人这样做也太丢身份了,何况一个身为将相的人呢!连我们跟着先生觉得丢脸。”

蔺相如就问道:“你们嫌我胆小,你们说廉将军与秦王相比,哪个厉害?”

门客答道:“那当然是秦王厉害。”

蔺相如说:“既是秦王厉害,我都敢在朝廷上呵斥他,侮辱他的大臣。难道我连秦王都不怕,却单单会怕廉将军吗?”

蔺相如接着说:“我想强秦不敢发兵攻打赵国,是因为我和廉将军在位。如果我们二人争闹起来,势必不能并存。我之所以这样做,是把国家利益放在前面,把个人事放在后头啊!”

门客听后恍然大悟。廉颇将军听到后,也感到十分惭愧,于是负荆请罪,与蔺相如结为刎颈之交,演出了一幕流芳千古的“将相和”。

正是因为蔺相如那种以国家利益为先,宽广的心胸,才使得美名流传千古。

在我们生活中,如果斤斤计较,睚眦必报,一定要吐一语之快,这样的人,在人际交往中,很难取得成就,与人说话处处宽容,才能受他人尊敬,体现优秀口才水平。

## 完

佛山德者口才训练中心

QQ:2605590802

电话: 0757-88318240

网址: <http://www.kou18.com/>