

如何系统地训练口才？

锻炼口才，我们必须要有针对性。从基本功、表达能力、沟通能力再到说话能力，按照一定的流程去练习才能有效果。

第一部分，是基本功的训练，旨在提升我们口齿流利的程度；
第二部分，是表达能力的训练，旨在提升我们组织语言、表达思想的纯熟程度；

而第三部分，就是沟通能力的训练，旨在提高我们与人交往过程中双向交流的互动度；第四部分，就是高级说话能力的训练，旨在让我们掌握不同情况下对应的说话方式。

这四个部分，我们在练习的时候，最好循序渐进地各个突破。否则，一旦某个部分练习得不好，就很容易拉低我们的整体发挥效果。

那么每一个部分，分别应该怎么训练呢？

首先我们来说说第一部分的基本功训练。

我们把话说出来，最基本的要求就是流利、清晰、悦耳。

如果你说得磕磕碰碰、含糊不清，声音听起来毫无感情，那么你的口才最好从基本功开始练起。

基本功不好，很容易影响到我们传递出来的信息。千万不要以为你平时说话没问题，就代表所有情况下说话都没问题。

不妨给自己做一次简单的测试——

现在让你带着一种非常生气的情绪随便骂一段话，你能够以一种爆发的状态流利地骂出来吗？

恐怕不能！

因为在生气的状态下说话，人的心理肯定很焦急，一焦急思维就会混乱，一混乱你就无法很顺畅地把话说出来了。

而让自己口齿流利起来的基本功训练，只有一个方法，那就是快速大声地朗读某个语言材料，重复一遍又一遍，直到能把这些语言材料流畅地说出来。至于这些语言材料是什么，一般都是绕口令或者任意一段文字。

可能你会问：为什么快速大声地反复朗读，对提升我们的说话能力有帮助呢？举个例子。

外国人的名字，一般都很长又很难念。

比如我们熟知的足球巨星 C 罗，正常的叫法是克里斯蒂亚诺·罗纳尔多。这个名字你念得磕磕碰碰，而那些足球评论员却能很顺口地念出来，原因就是他们经常反复去念这些外国足球运动员的名字，从不熟悉念到熟悉，久而久之，熟能生巧后，流利地说出口自然就不是问题。

培养口才也是如此。

首先训练自己的舌头，通过不断大声朗读材料提升自己的口齿流利程度，持续一段时间，我们说话就会减少「口吃」的现象。

但值得注意的是，不同的文字材料对我们口才的提升，会起到不同的效果。

例如你念一些非常口语化的鸡汤文会很流利，可是念报纸上的新闻文章，也许就不那么流畅了。因为前者的语言表达我们经常用到，而后者那种报道性质的文体，我们日常生活很少那样表达，多说自然流利，少说就会卡壳。

所以，多念绕口令或者多朗读不同的文章，会提高你的口齿流利程度。那怎样才算出师呢？

我觉得，你至少能把十个绕口令或十篇短文朗读到不用看稿子就能脱口而出，这才算完成任务。

如果你能够把这些材料都流利地说出来，就说明你已经具备了进阶的条件，就可以进入到下一步了。

接下来需要提高自己的表达能力，也就是第二部分的练习。那什么是表达能力？

就是你能够通过口头语言，把自己的思想准确地表达出来，而且别人也能够理解你所说的意思。

在我们日常生活当中，口头表达大致可以分为两类：对话和独白。只要把这两类表达能力提高，我们就可以应对生活上各种

交流的需要。

表达能力差的人，很难快速把所看到、听到的客观事物，或者自己的思想，准确地传达给听众。例如你看完一部电影，你怎么告诉朋友这部电影好看或不好看呢？

很多人无法熟练地表达自己，不外乎这两个原因。

第一点：你没有明确你要表达的中心思想，也就是观点。

当外界的客观事物和你所想到的事情，刺激你产生一种表达欲望后，这个时候你的大脑就会形成关于这次表达的中心思想。

举个例子，你看了一部电影，整个观影过程给了你非常愉快的观感，也就是外界客观事物的刺激，接着你就产生了一种表达欲望，最后你会因此形成一个表达的中心思想，即这部电影很好看。

于是，你跟朋友聊天的时候，就会向朋友表达这个电影好看的观点。如果你不知道自己想说什么，那是因为你还没有明确你要表达的中心思想。

这样子，你就很难发表自己的意见了。

第二点：你没有从已有的资料库里面，提取出可以印证你的观点的材料，也就是理由。

你看完一部电影，这部电影就是一个「资料库」。你要懂得从这个资料库里面，提取一些材料来印证你所表达的观点。

例如，这部电影是谁谁谁主演的，在电影里面的表演很厉害，这是材料一；这部电影的剧情迂回曲折，你不看到后面根本不知道接下来会怎么发展，整个过程充满悬念，这是材料二；这部电影的特效也很厉害，非常自然地融入到剧情里面，没有为了炫技而炫技，这是材料三。当然还有材料四、五、六、七、八。

当你能够把这些从外界获得的材料组合起来，就会形成一连串内容印证你要表达的观点。

这种表达，就是以中心思想为圆心，再围绕圆心附上相关材料，从而形成思想的传递。如果你不懂得从这个资料库里面提取相关的材料，你就很难继续表达下去。

那么为什么你无法提取材料呢？

原因有三：

第一，你对现有的资料库没有用心积累。解决方法就是专心学习。

第二，你对谈论的事情没有相关资料库。解决方法就是多读多看多经历。

第三，你还没有对资料库产生自己的理解。解决方法就是多思考，正所谓学而不思则罔。

当然，在日常对话当中组合这些材料并没有特定的顺序，闲聊的时候想到什么说什么就行。

但是遇到一些特殊情况，最好是先说重要的内容，再说一些次要的内容。就是先把重点说出来，其他细节再慢慢补充。

假如你遇到交通意外，受了点皮外伤，你跟父母说起这件事，应该先表明你没事，而不是一上来就描述你被小车撞倒在地受伤流血的场景。尽管只是皮外伤，但你妈听到你这么说，肯定会吓死。

那怎么提高我们的表达能力呢？

方法就是背诵相关表达的文章，然后用自己的语言把这些文章复述出来。背诵是为了积累表达的框架，复述是按照这个框架说出自己的话。

如果你不知道怎么描述一件事，就多读一读描述性的文章；如果你不知道怎么说明一件物品，就多读一读相关的说明文；如果你说不出抒情性的话，就多读一读抒情类的文章，培养自己的语感；如果你不会讲故事，就多读一读故事性强的篇章。

有了这些文章的框架，再用自己的语言复述出来，长此以往，你的语感就会形成，你的表达能力肯定会慢慢提高了。

当你的表达能力足以支撑你跟别人顺利交谈以后，那么接下来需要锻炼的第三部分，就是你的沟通能力。

沟通的目的，就是通过语言交流，让彼此的思想能够达成共识，取得某些效果。例如你跟家人沟通，就是希望对方能够按照你的想法去做，又或者你希望透过沟通，能够解决对方不开心的问题。

也就是说，沟通不像闲聊，可以天南地北地胡侃，而是需要运用你的语言，跟交流对象一起寻求最适合彼此的解决方案。

比如说，当你看到朋友失恋，你跟她沟通，就是希望可以让对方振作起来；看到孩子不听话，你跟他沟通，就是希望孩子能够安分守己一点；看到老板这么苛刻，你跟他沟通，就是希望员工能够获得更好的待遇。

通常来说，沟通有以下五个步骤。

首先，你要明确沟通的目的。

例如你想让老板提高待遇，这是你的沟通目的。那怎么去沟通呢？

你当然不能在对方刚失去一桩生意的情况下，贸然开口，这样只会失败；同样，如果你刚入职不久，就要求老板加工资，谁都不会理睬你，因为你没有这个资格。

当你做出很多成绩，而薪酬跟能力无法匹配的时候，你再去跟老板沟通，可能就会取得不错的效果。你要懂得识别最佳的沟通时机，这是第二步。正如你看到朋友不开心，你都不去安慰人家，就要求对方帮你做事，谁会答应你呢？

而第三步就是制定沟通策略。

当你看到朋友不开心的时候，你是拍拍对方的肩膀，简单说几句比如「你不要这样子」、「你不要哭」，还是坐下来了解对方为什么不开心，再针对性地为对方排忧解难呢？

没有一种沟通策略是万全的，只能根据当下的情况和对象来调整。对于别人来说最优的沟通策略，对你而言也许就是最糟糕的。

一旦你意识到自己按照当前这种沟通策略，不会取得任何效果，你就应该变换沟通方式，换另一种策略跟对方沟通。这是第四步。

在商界，这种类型的沟通案例有很多。这一次大家无法达成共识，下一次调整一下谈判的策略，于是就成功了。

所以反馈的结果，就决定了对自身策略的调整。看看对方的底线在哪里，也看看自己的接受程度能到哪里。

如果你跟女朋友说：「喂，给我倒杯水」，这个沟通策略很糟糕，超出了对方所接受的底线，这时你就要调整策略，换成这样：「亲爱的，可以帮我倒杯水吗？给你亲一口！」这样说，依然是你的接受范围内，只要牺牲一点脸皮，做出让步，未尝不是好策略。

当双方都能够为了某个目的作出让步，例如不再伤心，不再要高价，不再这么顽固，彼此达成共识，完成了第五步，这时候沟通就算成功了。否则，你还需要继续重复前面的四个步骤。

尽管沟通并不是万能的，不要奢求任何事情都能够通过沟通解决。但沟通的确是我们与外界构建和维持良好关系的有效手段。只要提高我们的情商，我们的沟通能力也会随之提高。

最后一部分，就是高级的说话能力。

简单的沟通，只需要你懂得站在他人的角度看问题，而高级的沟通，这还远远不够。

有时候，你的沟通需要运用很多说话技巧，例如演讲的技巧，劝说的技巧，谈判的技巧等等。每一种说话能力，都可以根据你自身的需求进一步学习。

不过想要掌握这些能力，必须做好前三部分的锻炼。有了前三部分的锻炼做基础，学习这些高级的能力也就不在话下了。

了解自己到底需要提高哪个部分的口才能力，然后再根据自己生活所需，有针对性地进行训练，口才就会帮助你更好地达到最终目的。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有