

秘书资格考试技巧心得：礼仪小姐说话的艺术 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/274/2021\\_2022\\_\\_E7\\_A7\\_98\\_E4\\_B9\\_A6\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c67\\_274660.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/274/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_B5_84_E6_c67_274660.htm) 礼仪小姐说话的艺术

礼仪小姐说话的艺术一、说话的姿势 姿势是内心状态的外部表现，完全依你自己的情绪、感觉与兴趣而定，一个从内心所发出来的姿态，不知要比一千条规则所指示的好得多少倍。姿势不是衣服，你可以根据你的欲望加以改变，而且得由你的内心感觉，才可以表现出来。因为姿势是内心的表现，所以你如果坚持要训练成为一种模型，那不但单调，而且是可笑的举动。有些人在说话越高越响的时候，常把两手高举着。真情愈流露，动作和姿态也愈显得自然。有时因心情快乐，便把两手在空中挥动，有时因心情悲苦，忍不住握着拳头，紧紧地靠在自己的胸前；而当愤怒的时候，更不免举拳猛击，但是这种动作和表现姿态，都是以自然和灵活为要素。当然，许多演说家的姿态，仿佛是戏剧的小丑一样，十分古怪，十分可笑，但是他们都是出自心灵，都是内心的表现，无论是笨拙、是灵活，我们都不必去批判他们，只有一点，我们必须牢记，就是他们是否是由自己所创造。或许你会认为只要是由内心自然流露的姿态，我们尽可以不必加以注意了，这种说法对吗？不，决不是的，我们为了要吸引听众，我们也必须注意姿态，不过姿态决不是口才训练的主要科目，它是帮助口才更动人的一个助手。除了演说的时候，大部分的谈话，总是有机会可以坐下来的。关于坐的问题，有很多种不同的方式，有的人喜欢坐在人们的中间，让大家围坐在自己的身边。有的喜欢坐在会场的角落，不让大家能够

清楚地瞧着自己，有的喜欢坐在听众的外围，主要用意是不让人家能看得仔细。其实，坐位最好是对着听众，让大家可以瞧得清清楚楚。但是你如果要坐的话，应该把坐位选择在听众的中间，使人们都能清楚地瞧见你。不过坐的时候，姿势要自然，而且保持端正，切不可斜靠在椅中。有的盘起腿，有的把手臂搁在椅背上，这些都是引人轻视的动作，必须加以注意。一个人在发表意见时，对于手的安放问题，确也值得留心。究竟两只手应该怎么处置呢？倘若可能的话，最好是忘掉它们，让它们自然地垂直在身体的两边。不过万一你觉得它们讨厌，而觉得有些累赘，不妨把双手插在衣袋里，或是放在背后。总之一句话，必须使你的情绪安静，绝不可过度注意两手会妨碍你的动作，更不必顾虑听众会留意到你手的位置。手的位置是演说者不必多加留意的问题，你应当集中注意于真情的流露，而两手却是帮助你的真情流露的工具。这工具愈放得适当，在需要应用它们的时候，就可以立刻派上用场。不过你不要学习那种下流人，故意把手交叉在胸前，更不可勉强扶在讲桌上，这样使你的身体不能自由行动了。如果两手故意去玩弄自己的衣服，那更会使听众转移注意，实在是一种愚拙的行动。

### 礼仪小姐说话的艺术二、

#### 注意事项：

- 不要重复姿势，无论任何一种姿势，重复了总会令人觉得乏味；
- 做手势的时候，不要只从肘部做起，这样会使人感觉得你的手势不自然；
- 不要把姿势结束的太快。

譬如当你伸出手指指向前面，这种姿势是帮助你说话的语气，那么你绝不可立刻把手缩回，最好等到说完了一句话以后，才缩回那手臂。

想保持姿势的自然，是必然练习的；而这种练习，却应下苦心；也许在练习时有些觉得勉强，但

经过多日后，便可以渐渐成为自然了。 你得注意，勿让你的动作或姿势，减低听众对你说话的注意力；许多人的动作过火，而使听众反多注意于他的动作上去了。 礼仪小姐说话的艺术三、说话的态度 说话的态度是谈话技巧的基本原则，态度不是指着你的行动，而是指着说话的本身，因此你必须留心自己的话有什么应注意的地方。当你跟别人闲谈的时候，根本用不着要装成十分正经的态度，只要一切任其自然就好了。你要使说话态度自然，还有一种方法，就是把自己当作一位讲师，你的说话，正和对一般学员讲解一样，别人只会尊敬你的意见，不必有什么恐惧，更不必担心什么，自己心坎的思想就让它自然地流露出来，这种说话方式一定可以非常自然的。许多人学鸟叫声学得十分逼真，几乎使你听不出那是人模仿出来的，却总无法令你感动，但是如果听到树上的鸟叫声，立刻会令你感动，觉得有一种说不出的愉快，这就是因为自然和不自然的分别了。你能激动自己的情绪，使说话自然流露出来，那么你的说话，一定可以格外动听。你曾否留心过，如果有人把一种主要的意见，用诚挚而易令人感动的语气，对你说出来，你的心里就不易产生相反的意见，因此，如果你预备给人一个的好印象并使人赞同，请记住，激起人的感情，比引起人的思考更为有效。 礼仪小姐说话的艺术四、肢体语言 “肢体动作”也是一种语言。从你在别人眼中出现，一直到你开口之前，这一段时间，你都在说着话，只是并非用口来说。在你开口之前，你的眼睛、你的动作、你的全身都在表现某种意思，这些你所表现的东西，会使人准备听你说话，或是不想听你说话，使人对你发生敬意或是产生恶感，所以在开口之前的这段时间要特别注意。

在你开口之前，你必须用你身体全部，向听的人，传达你对他们的敬意与好感，暗示出你所要说的话的重要性，和它基本的色调。这不只是在演说的时候要如此，在平时说话的时候也是这样。即使在闲谈的时候，在朋友们的客厅里，坐着的你忽然站起来，或者把你的座位向对方移近一点，或者在众人之中，选择一个良好的位置；或者突然采取一个不寻常的姿势，只要你做得自然得体，对你的言语会有很大的帮助。我们的手是最会说话的了。我们不必每一句话都配上手势，因手势做得太多，会使人觉得不自然。可是在重要的地方，配上适当的手势，就会吸引人们的注意。如果能够使人在听你讲话的时候，不但有得听，而且还有得看，那你几乎可以不必担心对方的注意力，会从你的身上游离开。咿啊乱叫不算是说话，乱挥乱舞不算是手势。不自然的手势，会招致许多人的反感，造成交际的障碍。优美动人的手势常令人心中充满惊喜。非常柔和温暖的手势会令人心中充满感激。非常坚决果断的手势，好像具有千钧万钧的力量。有的手势令人深刻地感到他的热情和欢喜；有的手势却轻率得像个阿飞；有的手势漫不经心；有的手势使人觉得他洋洋自得；有的手势告诉你他非常忙，正要赶着去办一件紧急的事情；有的手势又告诉你，他有要紧的事情要向你谈，请你等一等。在让坐、在握手、在传递物件、在表示默契、以及在谈话进行中，手势有时成为谈话的一部分，可以加强我们语言的力量，丰富我们语言的色调，有时候，手势也成为一种独立且有效的语言。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)