

脱稿讲话

的艺术

最佳口头表达能力**速成****秘诀**

华阳◎编著

让你深受欢迎的高效说话技巧
一本改变自己命运的葵花宝典

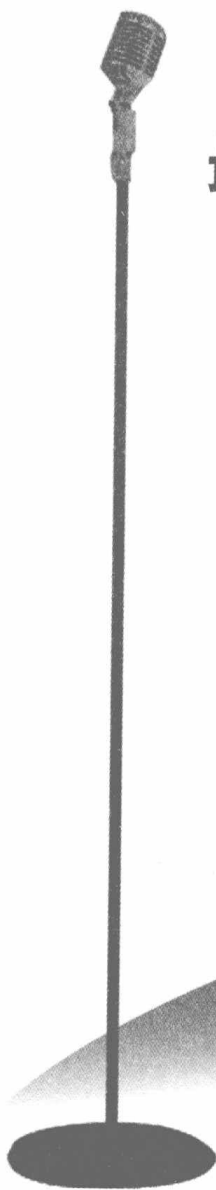
台海出版社

脱稿讲话

华阳◎编著

的艺术

最佳口头表达能力速成秘诀



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脱稿讲话的艺术：最佳口头表达能力速成秘诀 / 华阳编著.
—北京：台海出版社，2015. 11

ISBN 978-7-5168-0765-1

I. ①脱… II. ①华… III. ①语言艺术—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253479 号

脱稿讲话的艺术：最佳口头表达能力速成秘诀

编 著：华 阳

责任编辑：俞滢荣

封面设计：一个人·设计

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号，邮政编码：100021

电 话：010-64041652（发行，邮购）

传 真：010-84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710×1000 1/16

字 数：184 千字

印 张：15

版 次：2016 年 2 月第 1 版

印 次：2016 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0765-1

定 价：35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

古今中外的成功学者，大多数拥有出口成章、侃侃而谈的出色口才。他们的讲话总是情感充沛、极富感染力，能迅速抓住听众的注意力，通过语言将观点和目的巧妙传递出去。从本质上来说，讲话是一门语言艺术，更是一种零成本的营销技巧。会讲话，就意味着人生格局从此与众不同。

当然，讲话也有高下之分。脱稿讲话并且讲得成功，在很多人看来是可望而不可即的能力。在众目睽睽之下被迫发言，面对众多视线所带来的心理压力，语言组织能力和说服效果……这些都成为大部分人无法成功脱稿讲话的阻碍，不得已

只好照本宣科，采取最安全保险的方法来渡过这一难关。然而，艺术效果也大打折扣。

脱稿讲话是一种心理素质、语言能力、应激反应高度结合的综合素质体现。有些人天生能站在人前毫不怯场地当众发言，有些人则需要经过训练才能达到，大部分人都属于后者。所以，即使目前的你无法做到像成功者那样坦然自若地侃侃而谈也不要紧，只要克服心理障碍、系统地提升语言表达和叙述能力，有朝一日，你也可以在各大场合、面对各色人群，轻松自如地谈笑风生，成为像成功者那样的脱稿演说家。

学会了脱稿讲话，等于优先一步抢占了各种有利先机，无论演讲发言、谈判公关、会议沟通、日常谈话……在各种场合你都能游刃有余地穿梭其中，语言便是你营销自己的最佳利器。

有人说：这是一个看脸的时代。脸一直以来都被当成是人们对外展示自己的第一形象，这种观点并没有错。然而，要想真正打动别人的心，语言才是搭建起这座沟通桥梁的重要纽带。而脱稿讲话，更让你的沟通锦上添花，彻底彰显你的气度、学识、教养、能力，成功帮你打造自己的个人形象和品牌效益。

在现代生活中，无论虚拟世界还是现实社会，我们无时无刻不需要社交和沟通，并且很多时候没有充裕的时间进行准备组织，往往都是即兴发挥。这个时候，拥有出色的应激反应和语言组织表达能力，无异于能帮我们迅速打开通往外面世界的大门，争取更多机会。脱稿讲话，必定是未来主流发言交流的趋势。越快掌握这种能力，你就越能接近成功。讲有血有肉的话、讲真情实感的话、讲生动有趣的话、讲诚恳实际的话，让讲话强化你的个人魅力，让讲话助成功一臂之力！

目录

第一章 脱稿讲话让交流更真诚 / 001

揭开不敢脱稿的“神秘面纱” / 002

摆脱传统的认知误区 / 005

脱稿让谈话回归原始“交流”功能 / 008

真诚交流，建立有效存在感 / 011

世上无难事，只要肯沟通 / 014

脱稿讲话让你更受欢迎 / 017

拥有好口才，晋升为人才 / 020

第二章 克服脱稿心理障碍症 / 023

建立自信，打破内向“魔咒” / 024

脱稿讲话，关键看你敢不敢 / 027

不紧张，讲话就能更顺畅 / 030

勇敢失败，实践出胆量 / 033

敢脱稿，先要解放天性 / 036

摆脱内心自我的束缚 / 039

突破惯性谈话的“舒适圈” / 043

想锻炼口才，先强大内心 / 046

你好，初次见面的陌生人 / 049

用想象提升自信 / 052

第三章 脱稿讲话的必备基础要领 / 055

提前打好腹稿，脱稿更容易 / 056

知己知彼，了解谈话对象和背景 / 058

制造话题与对方互动 / 061

一个好开头等于成功了一半 / 064

用漂亮收尾为谈话划上句点 / 068

用会说话的眼神调控现场 / 072

请求使人喜欢，命令令人讨厌 / 074

用手势增强讲话感染力 / 077

第四章 强化技能，让脱稿讲话更成功 / 081

多说，多说，再多说 / 082

善用比喻更能说服人 / 085

学会赞美，将话变成“蜂蜜” / 088

学会讲故事，讲话变戏剧 / 091

得体着装让讲话更自然 / 094

用一句话打破尴尬 / 097

幽默先从自嘲开始 / 100

让声音不再平板单调 / 103

用真情实感唤起共鸣 / 106

第五章 正式讲话，脱稿更有范儿 / 109

重要谈话一定要排练 / 110

提前打好腹稿，脱稿更容易 / 112

理清思维，讲话有顺序 / 115

主题分段落，碎片谈话要不得 / 118

了解背景和现场，掌控沟通进程 / 120

修养大气风度，树立淡定气场 / 123

尽量减少“口头禅” / 125

用沉默来控制节奏 / 127

用语言和语气建立权威 / 130

循循善诱，聪明引导结论 / 133

第六章 日常谈话随时要脱稿 / 137

- 迅速破冰，激发他人兴趣 / 138
- 多留意生活，多积累谈资 / 140
- 20秒，抓住对方注意力 / 143
- 观察他人的反应，随机应变 / 146
- 给谈话语言加点“料” / 149
- 软硬兼施，用两把利剑留住人 / 151
- 不啰唆，就是赢好感 / 154
- 不要小看“话家常”的隐形作用 / 156
- 聪明“接话茬”，打开自己的谈话格局 / 159
- 不拘一格，让谈话“活起来” / 161

第七章 职场谈话的艺术技巧 / 165

- 融入氛围，多结识公司内部的人 / 166
- 适当讲些场面话 / 168
- 每次只说一个观点 / 171
- 尊重自己说出的每句话 / 173
- 学会提问，占据主动权 / 175
- 不正面应答也是聪明回答 / 178
- 适当运用激将法 / 181
- 根据谈话角色转变策略 / 183
- 抛砖引玉，赢人利己 / 186
- 职场谈话多用赞美 + 肯定 / 189

第八章 特殊场合中挡不住的即兴发言 / 193

遵守当下场合中的特殊礼仪和程式 / 194

形式简短，发言别太长 / 196

多用短句，少用长句 / 199

避免不合时宜的玩笑 / 201

让微笑为成功谈话加油 / 204

即兴万能公式：感谢 + 回顾 + 愿景 / 206

释出善意，走入他人内心 / 209

学会拒绝和 SAY NO，人生才完整 / 212

突然状况，以不变应万变 / 216

借助美酒巧进良言 / 219

不要打断他人说话，谈话更融洽 / 222

“礼尚往来”，谈话周全更愉快 / 226

第一章

脱稿讲话让交流更真诚



揭开不敢脱稿的“神秘面纱”

雨果说：语言就是力量。丘吉尔直言：一个人可以面对多少人，就代表他有多大成就。而现在很多人欠缺的恰恰就是：当众自然讲话的能力。讲话是一门语言的艺术，而一旦需要当众讲话，许多人就开始打起退堂鼓，其中的原因多种多样。有的人莫名其妙紧张起来，有的人站在陌生人面前讲不出口，有的人是“肚里没粮，心里发慌”，有的人讲话前言不搭后语，有的人越说越紧张，以致越讲越快；还有的人说话语无伦次没有重点……

种种状况让人们越来越惧怕当众发言，甚至为了安全起见、避免出错，而坚持一定要采取照本宣科的方法。无论演讲开会、主持致敬、发言讨论，不管对象是谁，讲话必念稿，这已成为许多人习惯性的讲话定式。这种习惯的后果就是，讲话效果烦冗乏味，现场氛围沉闷无聊。而且发言稿往往篇幅很长，更加导致内容空洞，大大影响了传播效果。长此以往，很多人甚至离开稿子就寸步难行。

2011年，安理会安排各国代表针对“维持国际和平与安全”进行发言，当时78岁的印度外交部部长克里希纳被排在葡萄牙外交部部长路易斯·阿马多之后上台发言。他上台之后，毫不犹豫地拿起面前的发言稿读了起来。而这份发言稿，并不是属于他自己的那份，而是在他之前发言的路易斯·阿马多遗留下的那份。

克里希纳的发言开始没多久，几乎在场的所有人就听出来他读的

稿子拿错了。他读的内容中有一部分与克里希纳的身份及印度的国情相差甚远，甚至格格不入。但克里希纳本人却浑然不觉，依旧镇定自若地一直往下读，而现场也并没有人来阻止这一切。

直到3分钟后，印度驻联合国常任代表哈迪卜·普里才匆匆忙忙跑过来打断了克里希纳的发言，拿给他正确的演讲稿并请求他重新发言。此时，台下传来了哄堂大笑。

这件事在国际上被传为笑谈，在印度国内，网友们抨击说让一个78岁高龄的人担任外交部部长根本就不合适，因为他“老糊涂了”。印度外交部则极力试图淡化这场外交部部长讲错稿而引发的风波。事后，印度外交部还特别发表了一份声明，指出发生“错误”的部分无关紧要，并不涉及印度的外交政策。

类似情况的念稿发言在国际、国内的大小会议场合中都发生过。国内一家企业的领导在公司员工大会上做学习雷锋精神的报告时，照着稿子脱口而出：“雷锋没有死！”现场员工先是一片静默，接着传来窸窸窣窣的拼命压抑着的细微笑声。秘书赶紧上前提示：“后面还有精神，后面还有精神呢！”领导接着念道：“还精神着呢！”现场员工再也按捺不住，爆发出了一阵阵热烈的笑声。

念稿时发生的意外状况，甚至是“笑话”，数不胜数。发言人不仅要面对现场当下的窘状，更要承担这个错误为自己和公司、国家所带来的严重后果。很多时候，即使事后弥补也往往无济于事，给自己的形象和能力带来了巨大的负面影响。

然而，即使存在着这样的风险，人们也依然不愿脱稿讲话，他们认为，错误是可以避免的，而脱稿几乎是不可能的任务。

不敢脱稿讲话，其实更多时候是一种先入为主的心理障碍，很多

人并非真的“不敢”，而是首先认为自己“不能”，所以才进一步“不敢”去做这件事。而一旦认为自己不具备这种能力之后，连尝试的机会都不给自己留，久而久之，形成恶性循环，似乎自己真的无法脱稿讲话了。

不敢脱稿讲话更多时候折射出人们的自卑心理，面对外界和众人的眼光胆小害羞，不敢大胆表现自己，这是几千年来国人普遍存在的含蓄心理。现在，它成为我们通往外界的绊脚石。

其实，脱稿讲话并不是想象中那么不可逾越的巨大鸿沟。摆正心态，不要把发言当作是盛大、隆重的演讲，而是一般性的谈话行为，事情就变得简单多了。脱稿发言的重中之重，首先就是放下稿子、站在台上！只要完成了这一步，你就已经成功了一半。这其中的重大意义，不亚于美国“阿波罗”号登陆月球。阿姆斯特朗说：“这是我个人迈出的一小步，是人类文明的一大步。”对你而言，这是勇敢脱稿发言的一小步，却是实现自我突破的一大步。

摆脱自卑心理，为自己树立起坚强的信心。一旦克服了这种心理障碍，脱稿讲话马上就没那么狰狞可怕了。很多时候，自卑不仅影响了人们在面对事情时的态度反应，更直接影响了原有正常水平的发挥表现。如果你希望在勇敢迈出脱稿讲话的第一步之后，在台上还能拥有更加出色精彩的讲话水平，请继续克服自卑心理，不要让它在你内心偷偷作祟。坦然而乐观地面对自己，面对听众，面对外界，你就能发现，脱稿讲话，似乎也没有想象中的那么可怕。

摆脱传统的认知误区

一提到脱稿演讲，很多人的脑海中首先会蹦出这么一个字——难。这些人之所以觉得脱稿演讲难，关键还是在于他们的认知上存在误区：

其一，很多人在潜意识里认为公众演讲就是脱稿演讲。其实不然，公众演讲通常是指某些政治演说、学术演讲、主题演讲等比较大的话题，而大多数人需求的“脱稿演讲”在内容上则比较具体和实际。另外从表现手法上来看，公众演讲表演性技巧多一些，而脱稿演讲实用方法和思路要多一些。打个比方，公众演讲好比是“艺术体操”，而脱稿演讲则比较像广播体操。

其二，脱稿演讲可以速成。很多人在潜意识中认为脱稿演讲可以速成，觉得只要花点钱上个速成班，或者看几本演讲书籍，就可以很轻松地脱稿演讲。这种想法是片面的，我们都知道，做任何事情都有它内在的规律，任何事情都需要循序渐进、按部就班，遵循由易到难的学习规律。俗话说“一口气吃不成胖子”，总想着一蹴而就，结果只能是处处碰壁，觉得脱稿演讲“难”也就“合情合理”了。

其三，脱稿讲话是知识。脱稿演讲虽然表面上看起来是知识，其实它更多时候是一种“技能”。对我们而言，知识可以通过阅读来获取，而“技能”则需要在学习的同时不断地练习才能彻底掌握。俗话说得好：曲不离口，拳不离手。掌握了知识，背熟了理论，却不勤奋联系，最终也不会脱稿演讲。

希拉里在读中学的时候，就有了当美国首位女总统的雄心壮志。2008年，她勇敢地站在了美国总统竞选者的行列之中，被公认为是脱稿演讲最为出色的总统候选人之一。虽然那次希拉里没能如愿以偿，但是却被当选总统提名为美国国务卿。

希拉里在13岁的时候，在老师的带领下聆听马丁·路德·金的一场演讲。那一次，她被马丁·路德·金的激情所感染，惊奇于他随口而出的演讲口才。演讲结束之后，在老师的介绍下，希拉里和这位民权运动领袖握了手，自此成为马丁的崇拜者，也使他认识到了脱稿演讲的巨大魅力。从此，希拉里开始关注脱稿演讲，下定决心做一名口才出众的政治家。

怎样才能让自己驾驭脱稿演讲呢？希拉里在查阅各种资料、深入思考后认识到：想要彻底驾驭脱稿演讲，就必须首先走出之前的认知误区，脱稿演讲绝对不是仅仅具有知识储备就能够做好的，它的实践性非常强，需要不断地进行练习，长时间地积累，如此才能更好地拥有。有了这样的认知，希拉里决定采用“课堂内外，双管齐下”的方法训练自己的脱稿演讲技能。

在课堂上，希拉里抓住老师安排的课堂讨论机会，积极和同学墨尔本进行讨论。在这个过程中，希拉里积极地思考，很善于提出一些启发性和争议性的问题，让同学们乐于和她进行辩论。课下，希拉里专门组建了一个讨论小组，和兴趣相同的伙伴们讨论各种问题，在激烈的语言交锋中不断地提升自己的脱稿演讲能力。

希拉里明白，想要最大限度地提升脱稿演讲能力，必须找高手学习和比拼，正所谓弄斧要到班门，只有同比自己水平高的人多讨论，才能在脱稿演讲的路上走得更远。所以，希拉里将目光瞄准了老师，

每天下午放学后，她总是乐此不疲地找到老师，和老师讨论各种问题。老师还专门给她推荐了一些相关的书籍，要求她读完之后再一起讨论，希拉里每次都能按时完成老师的要求，积极思考，不断提出更具挑战性的问题。

就这样，通过不断地储备知识，不断地进行练习，不断地挑战自我，希拉里学会了怎么脱稿演讲，并且在之后的学习和工作中运用自己这方面的优势，博得了更多人的喜爱和拥戴，为人生增添了光彩——她不仅仅成功当选了国会议员，而且还协助了自己的丈夫克林顿连任了两届总统，而且还成功跻身美国有数的女性国务卿之一。

一些人对脱稿演讲存在认知误区，其实主要原因不外乎以下两点：首先，这些人日常学习少，和演讲有关的书籍阅读更少，使得知识储备陈旧，更新慢甚至是不更新，导致对脱稿演讲的认知一直停留在过去错误的观点上；其次，缺少练习甚至是不敢练习，所谓的脱稿演讲知识和技能仅仅存在于大脑里，很少表现在嘴上。基于此，很多人会觉得脱稿演讲难，甚至有些人觉得自己天生就不是脱稿演讲“钟情”的对象，和脱稿演讲无缘。

其实，只要我们走出传统的认知误区，储备一些新知识，不断地调整自身的状态，驾驭好脱稿演讲也不是什么困难的事情。

储备知识和素材。虽然脱稿演讲不等于知识，但是知识却是驾驭脱稿演讲不可或缺的助手。在日常生活和学习中，我们不妨多读一些演讲方面的书籍，掌握一些必要的方法和技能，这些知识的储备和掌握是绝对必要的，也是非常紧迫的。另外，一些演讲素材的储备也是非常必要的，古今中外、生活工作方面的素材都需要涉猎熟记，这样我们在做脱稿演讲这份“大餐”时，才会有米下锅。