

告别 演讲恐惧



FAREWELL
TO STAGE FRIGHT

张萌 胡欣 王子璇/著



机械工业出版社
China Machine Press

FAREWELL
TO STAGE FRIGHT

告别演讲恐惧

张萌 胡欣 王子璇 / 著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

告别演讲恐惧 / 张萌, 胡欣, 王子璇著. —北京: 机械工业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-111-51541-8

I. 告… II. ①张… ②胡… ③王… III. 演讲学—通俗读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 220691 号

告别演讲恐惧

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 王金强

责任校对: 殷虹

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm×210mm 1/32

印张: 7.75

书号: ISBN 978-7-111-51541-8

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

赞誉 PRAISE

演讲是一种艺术、一种态度、一种境界。好的演讲像火箭把飞船带到我们向往的时空。从学校到职场、从中国到世界、从学生到创业者，作者通过自己独特的经历、全新的视角、执着的追求和成功的经验，诠释着演讲的内涵，我大力推荐。

——百度公司总裁 张亚勤博士

随着科技的突破，世界正突然走向一个大时代，人与人之间的关联度日益提高，以往一个人在一个地点可以完成的事情和事业在大时代里往往要依赖群体的甚至是跨界、跨国的力量来实现。由此，人的影响力也就变得越来越重要。影响力越大，得到的支持就越多，获得的资源就越多，成功的可能也就越大。获取影响力的渠道有很多，持续扎实地工作、做正确的事情、发表成果、发明创造、在社交网站表达思想等都可以提升一个人的影响力。但是这些渠道没有一项比演讲来得更直接、更有效、更快速。拥有强大的演讲能力是走向成功的重要因素，这是一个简单的道理。乔布斯先生对一项苹果新产品发布的精

彩演讲通过网络传遍世界，可以瞬间为苹果带来亿万粉丝。演讲能力并不是与生俱来的，后天的努力和实践至关重要。张萌博士从心理学的角度解析演讲恐惧，为读者战胜恐惧这一成功演讲中的主要障碍寻找对策、提供建议，非常值得我们关注和学习。

——苹果公司副总裁 戈峻

言为心声。

人的言语同饮食行走，最基本却极重要。

习得公众演讲一技之长，张萌博士大作《告别演讲恐惧》为最佳读物，揣摩研习，坚持不懈，必能遂愿。

——长河实业董事长 高鸿鹏

序一

PREFACE

陈峰 海航集团董事局主席

人由心理和生理两部分组成，并且互为影响，归根到底是心理影响生理（这个心理是唯识论的“心”）。而心理的状态直接影响人们的生活和工作及世间的林林总总。把握心理、锻炼自己的心理能力，不为外缘所惑，不畏惧种种环境是人的修养的重要内容。

张萌同学从演讲角度阐述心理的作用，旨在提高人在公众场合中，不因心里的畏惧而产生影响演讲的效果，是一个有意义的探索。作者试图通过提高心理素质而达到提高演讲效果的目的。

一个真正好的演讲者，真正影响听众的是两样东西，一个是念力（心力）；二是喉轮打开程度的声波穿透力。心力就是心理能力的根本之力，如能用中华优秀传统文化之方法，学会修养心力的能力，就会产生巨大的能量，既能战胜心理的惧怕，又

能达到提升演讲效果之目的。当然提高声波的穿透力，可用声瑜伽的方法进行修习，达到语言穿透力和多种身心健康的效果。

今天的时代，青年要成为一个有作为的人，就要做到“三个明白”，即想明白、说明白和做明白，而说明白对做管理者和为人之师的人更为重要。因此，要用中华文化的方法，提高自己的心力和语言穿透力，而达到告别演讲恐惧之目的。

词不达意，谨此为序。

序

人由心理和生理两部分组成，并且互有影响。归根到底是心理影响生理（这个心理是唯識論的“心”）。而心理的状态直接影响人们的生活和工作。世间的林林总总，把握心理、锻炼自己的心理能力，不被外缘所惑，不畏惧神神的讹境，是人的修养的重要内容。

張蔭田嘗以演說角度闡述心理的作
用。旨在提高人在公眾場合中。以心理
的畏懼而生影響演說的效果。
是一個意思我的探索。作者試圖以提
高心理的素質而達到提高演說效
果的目的。

一個真正好的演說者真正影響
听众是兩樣東西。一个是心力（心力）二

是喉輪打開程度的声波穿透力。心力
 就是心理能力的根本之力，如能用中华
 优秀传统文化之方法，令其修养心力的
 能力，就会产生巨大的能量，即能战胜
 心理的惧怕，又能达到提升演讲效果
 之目的。当然提高声波的穿透力，可用
 声瑜伽的方法的练习，达到语言穿透
 力和多种身心健康的效果。

今天的時代，青年人要做為一個
有作為的人，就要做到“三明白”，即
想明白、說明白和做明白，而說明白
是做管理者和人師的人更為重
要。因此，要用中華傳統文化的方法，提
高自己的心力和語言穿透力，而達到告
別演講的心師之目的。詞以達義謹此
為序。

(四)

太生

太生用筆

甲子歲末

序二 PREFACE

彭宣维博士

北京师范大学教授、功能语言学研究中心主任，

中国功能语言学会会长，

国际系统功能语言学会执行委员会国际委员

常言道：一分耕耘，一分收获。其实不然，至少演讲不是！演讲是一种渡己渡人的双效甚至多效言语过程，是“一”繁衍“多”的多米诺社会符号行为：它让你学会在内心深处整饰自己、塑造自己并最终成就自己；同时，你用你的声音、你的表情、你的手势、你的姿态、你的措辞、你的激情、你的思想——一言以蔽之，你的内在与外在言语行为，去引导和激励你的听众，让他们跟随你在咫尺空间打开心扉，甄别是非，厘清正误，从心动走向行动，并最终走向无限、走向永远！可见，演讲犹如寒冬中的腊梅，让馨香飘在冰冻的荒野上，去伸手牵引幼小的春天的希望破土而出，在瑟瑟冷风中指向暖阳！它是盛夏的暴雨，把自己抖撒出去，涤荡灵魂，冲破迷茫，洞开天

光，自己则一同辉煌！

本书是张萌博士的又一励志力作，可以说这是作者的又一成长题记，更是作者人生追求的结晶闪光，是她引导青春同伴而开出的行动之花、理想之花甚至生命之花！

虽然我早已匆匆走过了那一段向往飞翔的日子，但它一直陪伴着我、成为我脚下一片常绿的青草地，让我始终用绿色心态把激情高举，从而无愧于头顶教书育人的蓝色志向！作为教师，堂堂正正说出自己的理想与追求，让尚不谙世事的美丽青春少年待在阴暗的墙角、多见见光亮，何错之有？天底下的阳光职业何须回避使命！当然，一味说教的时代已一去不复返了！这正是本书给你开出的良方。

我个人欣赏张萌这种直面向上的人生态度，赞美这种开拓创举精神：用强大的灿烂心态去普照千万株成长中的花朵，让众多小伙伴们在拼搏中成长为无数个太阳，我看到的张萌是在凝聚一片浩瀚的符号化精神银河，在这个社会转型而金沙难分的迷茫时期，她用美丽的话语，铺开波光粼粼的海洋，自己蔚蓝，也让他人闪光！

前言 PREFACE

人人都会说话，而会演讲的人就不多了。但是，成为一个有魅力的演讲者，又是许多人的期望，因为在现代社会，在各类论坛、沙龙、读书会、分享会和讲座中，听者对信息传播者演讲能力的期望越来越高。有 80 分的积累，在演讲中发挥 100 分的水准，才是真正的演讲魅力。

如何成为有感染力的信息传播者？不仅对演讲者的表达能力有很高的要求，也需要演讲者对自己、对听众的心理预期有成熟的认知。

演讲考验一个人的表达能力，同样考验一个人的心理适应力。当演讲者面对听众时，在组织自己的话语结构和运用各种知识储备时，其实也是自己心理适应力的全面表现。

在演讲中，表达能力和心理适应力同等重要。表达能力的训练尚有章法可循，心理适应力的提升却是复杂的。这两种能力相互关联，那么二者的关系究竟是怎样的？我们怎样才能将

二者相结合，来为演讲者服务呢？

本书旨在以心理学知识帮助对演讲恐惧者有效开展演讲练习。我们相信，一名优秀的演讲者不仅注重演讲实践，也需时刻寻找合适的素材，并积极地探索适合自己的演讲风格。《告别演讲恐惧》结合心理学、语言学相关知识，聚焦如何克服演讲恐惧，帮助人们自信地演讲，通过具体事例和浅显的道理，提示如何克服演讲前、演讲中、演讲后的恐惧，战胜困难，迈向成功。

目录 CONTENTS

赞誉

序一（陈峰）

序二（彭宣维）

前言

第一章

我感觉要被演讲恐惧吞噬了 / 001

第一节 我又失眠了 / 003

第二节 为什么总要演讲 / 007

第三节 那些激动人心的演讲 / 012

第四节 恐惧的原来不止我一个 / 018

第二章

揭开演讲恐惧的面纱 / 023

第一节 公众演讲让我眩晕 / 025

第二节 万事俱备，只欠“勇气” / 046

第三节 那些“我不行”的完美借口 / 080

第三章

做一场有底气的演讲 / 107

第一节 谁是我的观众 / 109

第二节 设置演讲结构是门学问 / 115

第三节 鸡蛋里挑骨头，也是种精神 / 128

第四章

脱稿演讲 / 143

第一节 演讲复盘第一步 / 145

第二节 总有意想不到的事会发生 / 149

第三节 与观众链接 / 160

第四节 让更多的人记住你 / 170

第五章

不说话不代表不思考 / 179

第一节 扔掉讲稿？噢不！ / 181

第二节 成功与失败 / 185

第三节 会说话不代表会演讲 / 195

第四节 恰到好处地应用幻灯片 / 200

第五节 向他人学习 / 205