



成功演讲 的奥秘

如何通过一个强大的演讲表达自己

Succeed at Work through the Power of Public Speaking

[美] 杰里米·唐诺文 瑞安·阿佛利 著
(Jeremy Donovan) (Ryan Avery)

毕崇毅 译

Speaker, Leader Champion



机械工业出版社
China Machine Press

Speaker, Leader
Champion

Succeed at Work through the Power of Public Speaking

成功演讲 的奥秘

如何通过一个强大的演讲表达自己

[美] 杰里米·唐诺文 瑞安·阿佛利◎著
(Jeremey Donovan) (Ryan Avery)

毕崇毅◎译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

成功演讲的奥秘: 如何通过一个强大的演讲表达自己 / (美) 唐诺文 (Donovan, J.), (美) 阿佛利 (Avery, R.) 著; 毕崇毅译. —北京: 机械工业出版社, 2015.11

书名原文: Speaker, Leader, Champion: Succeed at Work through the Power of Public Speaking

ISBN 978-7-111-52151-8

I. 成… II. ①唐… ②阿… ③毕… III. 演讲—语言艺术 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 264968 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-4878

Jeremy Donovan, Ryan Avery. Speaker, Leader, Champion: Succeed at Work through the Power of Public Speaking.

ISBN 0771831045

Copyright © 2014 by Jeremy Donovan and Ryan Avery.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2015 by McGraw-Hill Education and China Machine Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和机械工业出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。

版权 © 2015 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与机械工业出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

成功演讲的奥秘: 如何通过一个强大的演讲表达自己

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: 左 萌

责任校对: 董纪丽

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm×210mm 1/32

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-111-52151-8

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

致谢

Speaker,
Leader,
Champion

本书的出版离不开各方面的大力支持。我们要感谢代理人 Jackie Meyer、编辑 P. J. Dempsey，以及隐藏在幕后的麦格劳 - 希尔出版社的各位同人，其中包括 Chelsea Vander Gaag, Ann Pryor, Mary Glenn, Ron Martirano 和 Janice Race。

我们还要特别感谢本书编辑 Casey Ebro，在他的指导下我们不断修改，最终创作出比原稿优秀十倍的作品。可以说，他才是本书的真正作者。他总是默默无闻地贡献自己的观点，从不奢求任何名利，对他我们应致以诚挚的谢意。

当然，本书同样离不开大师会世界演讲冠军们奉献的精彩演讲。我们要特别感谢他们的无私指导，以及授权允许我们使用其演讲内容。这些演讲冠军包括大卫·布鲁克斯、马克·布朗、克雷格·瓦伦丁、埃德·泰特、戴伦·拉克罗伊、兰斯·米勒、维卡斯·经兰、大卫·亨德森和乔克·埃利奥特。

.....

我要感谢大师会世界各地的会员和组织者，感谢你们的

信任和支持，帮助我梦想成真，特别是大师会第七区。我曾访问过世界各地的演讲俱乐部，和大家分享提高演讲水平的心得体会，希望未来能够帮助更多的人掌握演讲技巧。我们的努力是有意义的，它可以让人们意识到直抒胸臆的重要性。

兰迪·哈维是我的导师，非常感谢他的精心呵护和大力支持。如果没有他的帮助，我肯定不会成为演讲大师。

感谢我的父母、妹妹、亲友，以及俄勒冈特奥会团队，感谢你们对我的无私支持。

最后要感谢切尔西，感谢你在我最需要帮助的时候时刻为我带来灵感。

——瑞安·阿佛利

多年来，我有幸欣赏到世界各地大师会俱乐部的精彩演讲。当然，我自己也曾做过几次演讲。我要感谢大师会的各位良师益友，感谢你们的指导和反馈的积极建议。我还记得第一次演讲时，乔舒亚·雷诺德和格兰特·杜波依斯强迫我到台前嘶喊的一幕。虽然我们最终选择了不同的人生道路，但是我要衷心感谢他们把我引入了演讲之路。我要特别感谢大师会在我的家乡的两个俱乐部，它们分别是斯坦福德俱乐部和高德纳俱乐部。

最后，感谢家人的支持和爱护。

——杰里米·唐诺文

掌握演讲技巧

多项调查研究表明演讲能力和商业成功之间具备必然的内在联系，其中最为知名的要数美国大学与雇主协会（National Association of Colleges and Employers）所做的调查。2013 年该协会对 244 家雇主进行的工作调查发现，企业认为应聘者最重要的能力（以 5 分值统计得分为 4.63）是“在公司内外部进行有效人际沟通的能力”。调查报告称：“理想的应聘者是那些可在团队环境下善于做出决策和解决问题的沟通高手。”

如果你不相信，我们可以看看演讲能力为本书作者带来的变化。我们两个人都不是天生的演说家，实际上任何演讲大师都不是天生的。幸运的是，我们有机会在这个舞台进行大量训练并获得反馈指导，因此才会有今天的成就——演讲能力帮助杰里米实现了在传统商业环境中的优势，帮助瑞安成为职业演讲师和创业者。

1998 年杰里米决定转行，从半导体工程研究转到半导体行业分析。为此，他必须克服社交恐惧症，学习如何在公

众面前演讲。这个转变对某些人来说或许易如反掌，但对杰里米来说却难似登天，因为他以前一直做的是个人文案工作，现在却必须向企业主管和广大观众进行公开演示，其中的难度可想而知。

杰里米第一次参加大师会是在加州圣何塞市的高德纳公司。他小心翼翼地坐在会场的最后一排，观看其他会员的演讲。不过这种情况没有维持多久，有一天同事乔舒亚·雷诺德和格兰特·杜波依斯强迫他站在讲台前面大声嘶喊自己的处女秀。虽然这只是一次一两分钟的即兴演讲，但对杰里米来说简直像世界末日一样恐怖——当然，台下的观众也一样痛苦。

经过在大师会 15 年的磨炼，杰里米的演讲能力有效地推动了他的商业领导才干。如今，杰里米在一家市值 16 亿美元的公司担任集团营销副总，负责管理 50 人的全球团队。

和杰里米不同，瑞安 2010 年年底加入大师会不是为了保住职位，而是有意磨炼自己的面试技巧。当时的瑞安没有工作，身无分文，就连第一年不到 100 美元的会费都是跟父亲借的。第一次参加大师会让瑞安感到很吃惊，这里的会员虽然素昧平生但总是非常热心地帮助彼此提高沟通和管理能力。经过几个月的训练，瑞安的努力获得了回报，成了俄勒冈特奥会的营销经理。

瑞安在沟通技巧方面还有待改善。入职几个星期后，他首次参加电视访谈，为特奥会活动做宣传。那天晚上回家之后，瑞安紧张地坐在电视前面观看访谈节目，计算自己在两分钟的演讲中说了多少次“呃”。为了避免再次出现这种问题，瑞安在大师会进行了专业训练。

2011 年年底一个周末的早上，瑞安在网上看了一场马拉松直

播，又看了大师会世界演讲的一场比赛，然后突然萌生了要参加比赛的念头。大师会有两种比赛活动，分别是演讲活动和领导力活动。瑞安认为演讲比赛带来的压力和不断的改善会显著提高自己的演讲能力。在 2012 年的各级比赛中，他努力改善演讲表现，积极利用专家提供的反馈意见。这番努力也为他的工作带来了收获，2012 年 6 月瑞安被提升为部门主管。两个月后，25 岁的瑞安成了大师会演讲赛历史上最年轻的冠军。对于一个一开口只会嗯啊不停的 80 后年轻人来说，能取得这样的成绩实属不易。

获奖后的第二天早上，瑞安的邮箱收到了来自全球各地 269 封演讲邀请信。虽然老板对此表示理解和支持，但瑞安觉得与其两头分心不如专攻一业。于是他在 2013 年年初辞职成为一名职业演讲师和培训师，帮助同龄人改善语言沟通技巧。

如果说我们的生活还算有些成就，我们可以断言这些成就全部源自于自身演讲能力的提高。虽然我俩只是个例，自身成就也未必显赫，但这并不影响我们观察其他更为优秀的演讲大师，如新闻主播克里斯·马修斯、苏珊·科曼乳腺癌基金会创始人南希·布林克尔，以及陶氏化学前总裁兼首席执行官保罗·奥利菲斯。

大师会在其目标宣言中表示，它是一家“在全球范围内帮助人们学习演讲和领导技巧的非营利教育机构”。截至 2013 年 7 月 1 日，大师会在全球 122 个国家已经建立了 14 350 个俱乐部，每周定期参与活动的人数超过 292 000 人。

大师会由拉尔夫·斯梅德利在 20 世纪初创立。斯梅德利 1903 年毕业于伊利诺伊州卫斯理大学，随后在布鲁明顿基督教青年会担任教育主任。他发现很多人都存在演讲能力不足的问题，甚至连宴

会上的祝酒词都说不好。为了改变这种情况，斯梅德利成立了一个俱乐部，年轻人可以在这里轮流发表演讲，演讲结束后观众马上提供评价和反馈。随着基督教青年会的工作逐步向西部转移，斯梅德利在各地成立了新的大师会俱乐部，帮助会员和当地商业人士改善人际沟通和商务沟通技巧。不幸的是，随着他的离开，这些俱乐部并没有得到继续维持。

1924年，斯梅德利担任加利福尼亚州圣安娜基督教青年会秘书长。同往常一样，他也在这里成立了大师会俱乐部，唯一不同的是，这家俱乐部及其推广理念得到了很好的维持。一年多之后，附近的安纳海姆成立了第二家俱乐部。截至1938年，全球共成立了100家大师会俱乐部。1982年10月大师会的会员数量达到10万人，而且在后来几十年中一直保持着良好的发展势头。

尽管大师会直到1973年才开始吸收女会员，但这个机构如今在全球范围内已成为重要的多样化公共服务组织。无论你的性别（52%女会员，48%男会员）、年龄（会员平均年龄45.8岁，其中25%是18~24岁的年轻人）、收入状况、教育水平或身体是否残疾，大师会都会为你敞开大门。同样，无论你来自哪个种族，信仰哪种宗教或是性取向如何不同，凡是希望改善演讲水平或领导力的人都可以加入大师会。

如今，大师会的目标早已超越了宴会上的祝酒词。它既没有教练指导式的课程也没固定的招生日期。和常规的培训活动不同，它提供的是完全自主式的演讲练习。这种练习包括三个主题，分别是沟通、领导和竞赛。大部分会员只选择提高沟通技巧，也有些人选择同时改善这三个方面的表现。每年只需支付不到100美元的费用，

会员即可享受到巨大的自我提升机会。定期参加大师会的活动能有效帮助会员提升演讲技巧，特别是训练应对怯场的能力。

大师会既可以教会员如何组织以传播信息为目的的个人演讲，也可以教会员怎样构思以说服客户为目标的商业演示。大师会演讲活动的初级要求是完成任务手册规定的 10 次演讲，这些演讲的首要目的是帮助双腿发软的新手建立自信，能够镇定自若地面对一群陌生人侃侃而谈。为实现这个目标，它鼓励演讲者和观众分享自己的个人生活和职业经历。克服恐惧感之后，演讲者会通过一些语言和非语言行为舒缓自己的情绪。在任务手册的前八次演讲中，演讲者可以根据表现形式确定演讲内容，但最后两次演讲有所不同，要求演讲者传达说服性和启发性的内容。进入高级沟通环节后，演讲者可以学习掌握技术性演示、辅助讨论以及管理人员常规的演讲技巧。

参加大师会演讲训练有点像去健身房或参加瑜伽课程。过来人会建议你大量练习举重，摆出平时看起来很假的动作或姿势。这样做的目的是为了巩固力量、灵活性和肌肉记忆，让你的身体在以后的生活中变得轻松自如。一旦学会如何控制舞台感和消除填充词，语言表达和非语言表达就会成为你的第二天性，帮助你轻松进入高度关注内容的商业演讲状态。

大师会的观众反馈可以很好地帮助演讲者取得进步，著名会员大卫·霍布森对此有如下评价：

批评别人很简单，我们在生活中每时每刻都能听到批评的声音。但是，批评是弱者的语言，它充满负面影响。即便是带有批判分析性质的评论（非大师会会员使用的字眼）听起来也令人非常沮丧。但评价与此不同，它更关注

的是有价值 and 积极的方面，利用帮助性建议提升价值，给你带来提高和改善。

评论是大师会演讲和领导活动中的重要环节，不同的是在这里它是以更为平衡和更富建设性的方式提出的。例如，“你缺少目光交流”对演讲者来说是一句简短而无效的评论。与此相反，有效的评价应当是为演讲者的成长提供必要的具有指导意义的反馈信息。在大师会，人们会这样说：“你在演讲时目光从观众身上扫过，下次试试和台下多一些眼神交流，注视观众的时间达到三秒钟。”

本书的写作目的是为了填补大师会实战经验和职业演讲培训之间的空白。为实现这个目标，我们对 11 位大师会演讲冠军的演讲稿进行了拆解分析，对其中的内容和表达方式进行了总结。虽然这些大师都是传达启发性内容的高手，但他们采用的表达技巧对任何演讲主题来说都是通用的。

虽然无须加入大师会也能充分利用本书技巧带来的优势，不过我们还是建议你参加大师会的活动，它能为你提供安全、低成本和富含反馈信息的实战指导。对于加入大师会并决定参加国际演讲比赛的朋友，我们在附录中额外提供了冠军的心得体会。

和其他图书列出章末练习的做法不同，我们提出的每一个技巧都需要随时进行练习。如果你在阅读过程中发现某个技巧非常实用，应当马上加以熟练应用，然后了解下一个技巧。此外，我们在本书末尾汇总了所有技巧以便读者查询。

下面我们就进入正题，让你也学会利用演讲能力突破自己的职业生涯。

致谢

前言 掌握演讲技巧

第 1 章 选好主题 // 1

技巧1：确定演讲目的 // 2

技巧2：确定能够满足观众需求和兴趣的核心信息 // 4

技巧3：在普遍真理中选择具有启发意义的核心主题词 // 8

技巧4：演讲内容要产生影响 // 10

技巧5：谈论你熟悉的话题 // 10

技巧6：对演讲主题进行深入研究 // 11

技巧7：尊重观众的知识 and 智力水平 // 14

技巧8：演讲时要有真诚的情感 // 15

第 2 章 组织内容 // 18

技巧9：利用组织框架帮助观众深化理解 // 19

技巧10：在告知性演讲中使用主题框架 // 19

技巧11：在引子部分介绍核心信息，
吸引关注并指明演讲方向 // 20

技巧12：利用发人深省的问题，令人震惊的事实或
个人故事作为演讲开头 // 22

技巧13：使用平行过渡词或短语引导观众 // 26

技巧14：注意段落间的联系和观点巩固 // 27

- 技巧15: 注意论点的先后顺序 // 27
- 技巧16: 注意总结 // 29
- 技巧17: 在结论部分呼应开头 // 30
- 技巧18: 总结要点, 在结论部分重申核心信息 // 31
- 技巧19: 在结论中发起行动口号 // 32
- 技巧20: 不要使用对比框架, 它会让观众感到困惑 // 32
- 技巧21: 在说服力演讲中应用“情景—影响—方案”框架 // 33
- 技巧22: 列出要点, 不要死记硬背或照本宣科 // 35

第3章 学会讲故事 // 37

- 技巧23: 在演讲中讲故事 // 38
- 技巧24: 故事的重点不在陈述, 而是让观众产生身临其境的体验 // 39
- 技巧25: 设计一个有优点、缺点和个人目标的故事主人公 // 42
- 技巧26: 为故事主人公设计强大的对手 // 44
- 技巧27: 设计一个导师角色唤醒主人公内心人性 // 46
- 技巧28: 构思惊心动魄的故事高潮 // 49
- 技巧29: 向观众揭示故事的寓意 // 50
- 技巧30: 利用三幕式的故事发展结构讲故事 // 51
- 技巧31: 注意渲染故事背景 // 53
- 技巧32: 选择故事数量和讲述方式, 建立逻辑叙述框架 // 55
- 技巧33: 根据演讲内容和观众水平调整技术难度 // 59
- 技巧34: 杜绝行话和术语 // 61
- 技巧35: 选择让所有观众感兴趣的信息 // 62

第4章 要有幽默感 // 63

- 技巧36: 尽快让观众大笑, 笑声可以缓解压力, 拉近距离, 让观众喜欢和接受你 // 64
- 技巧37: 任何演讲都需要幽默 // 69
- 技巧38: 利用优越、意外和释放增加每分钟引发的笑声次数 // 71

技巧39: 包袱连抖 // 73

技巧40: 利用声音、动作和表情强化幽默效果 // 74

技巧41: 每一个笑料都必须推动演讲信息 // 76

技巧42: 观众爆笑时演讲者应在人物状态中暂停几秒 // 77

第5章 放大情绪效应 // 78

技巧43: 为观众带来尽可能多的情绪感受 // 79

技巧44: 演讲中的声音、动作和表情要同情绪吻合 // 83

技巧45: 情绪表达不能过火 // 86

第6章 语言要生动 // 89

技巧46: 用简单的词句表达信息 // 90

技巧47: 以生动的画面和丰富的细节强化语言表现力 // 94

技巧48: 反复使用简单的标语传达演讲的核心信息 // 95

技巧49: 利用修辞手段润色句子 // 96

技巧50: 利用单个词吸引注意力, 成对词表现对比, 三个
一组的词突出一致性, 加长排比深化表达强度 // 97

技巧51: 不要引用名人名言 // 98

技巧52: 使用误导为观众制造意外感 // 99

技巧53: 无助于主题表达的废话一律删除 // 100

技巧54: 为观众留出思考的时间 // 101

技巧55: 设计醒目的标题激发观众的好奇心 // 102

技巧56: 演讲标题越短越好 // 107

第7章 用声音征服观众 // 109

技巧57: 放大你自然真实的声音 // 110

技巧58: 通过调整速度和音量丰富语音表现 // 114

技巧59: 利用音调、节奏、准确度和清晰度制造
微妙的语音效果 // 116

技巧60: 通过练习消除填充词 // 116

技巧61: 通过长时间停顿强调要表达的观点 // 117

技巧62: 非英语演讲者应发挥口音优势并注重吐词清晰 // 118

第 8 章 注意非语言行为 // 121

技巧63: 在演讲开始前摆出能量姿势 // 122

技巧64: 上台时要充满自信的能量 // 122

技巧65: 开口之前做一下自我放松, 与观众建立情感沟通 // 124

技巧66: 考虑不需要肢体动作时双手的基本姿势 // 124

技巧67: 用三到五秒钟和个别观众做目光接触 // 125

技巧68: 演讲者的动作要和表达内容及演讲环境呼应 // 126

技巧69: 在讲台中央前部开始和结束演讲 // 133

技巧70: 为故事中的每个角色赋予鲜明的个性 // 133

技巧71: 动作要自然 // 134

技巧72: 观众鼓掌时静立等待 // 135

技巧73: 退场时保持气度 // 135

技巧74: 衣着要和演讲会场适宜 // 136

第 9 章 设计演讲道具 // 138

技巧75: 少用道具, 道具不用时应隐藏起来 // 139

技巧76: 一物多用 // 144

技巧77: 如果无助于表达尽量不要使用幻灯片 // 145

技巧78: 以书面方式制作故事板 // 150

技巧79: 设计要简洁 // 151

技巧80: 少用项目符号和编号说明要点 // 157

技巧81: 使用柱状图体现分类信息 // 157

技巧82: 利用饼状图突出某个数据在整体中的重要性 // 160

技巧83: 使用散点图在大量数据中揭示变化模式或趋势 // 162

技巧84: 使用图片激活现场气氛 // 162

第 10 章 消除恐惧和焦虑 // 164

技巧85: 接受内心的恐惧感 // 165

技巧86: 在反馈丰富的环境中练习演讲, 建立自信 // 166

技巧87：离演讲还有数日或数周时消除外围不确定因素 // 170

技巧88：演讲当日要缓解压力 // 171

技巧89：降低语速 // 171

第 11 章 实战练习 // 173

技巧90：次序不重要，质量最重要 // 174

技巧91：终极规则是忘记所有规则 // 176

技巧92：一次一步熟能生巧 // 181

附录 世界演讲冠军心得体会 // 183

Speaker,
Leader,
Champion

世界演讲冠军 心得体会

大卫·布鲁克斯（1990） // 185

心得一：根据观众、场地等具体情况调整演讲方式

心得二：演讲稿的写作需要冷酷无情直至高度艺术化的编辑加工

心得三：参加比赛的目的获取经验

马克·布朗（1995） // 188

心得一：要有明确的，可吸引所有观众的主题

心得二：要与众不同

心得三：使用视觉化语言

克雷格·瓦伦丁（1999） // 192

心得一：一个故事要有一个要点

心得二：故事主旨决定你的演讲表现

心得三：触发、挑逗和导入

心得四：主题信息就像卖点，靠的是推销不是陈述

心得五：演讲的目的不是力求完美而是引发观众共鸣

埃德·泰特（2000） // 201

心得一：要敢于冒险

心得二：不要说教要平等沟通

心得三：参加比赛的目的为了提高专业演讲水平

心得四：把每次演讲录下来

心得五：要独树一帜