

XINSHIJI QINGNIAN

GAO SUZHI

ZONGHE NENGLI XUNLIAN JIAOCHENG

新世纪青年 高素质综合能力训练教程



青年提高演讲能力技巧

刘宝恒 / 主编

吉林大学出版社 吉林音像出版社

XINSHIJI QINGNIAN

GAO SUZHI

ZONGHE NENGLI XUNLIAN JIAOCHENG

新世纪青年 高素质综合能力训练教程



青年提高演讲能力技巧

主 编

吉林大学出版社 吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年提高演讲能力技巧/刘宝恒主编; - 长春; 吉林大学出版社; 吉林音像出版社, 2004. 3

ISBN 7 - 5601 - 2844 - 0

I. 青… II. 刘… III. 青年读物—提高演讲能力技巧
IV. G·098

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 052351 号

青年提高演讲能力技巧

责 编 于 泓

作 者 刘宝恒

出版发行 吉林大学出版社

吉林音像出版社

社 址 长春市人民大街 4646 号(0431 - 5628831)

邮 编 130021

开 本 850 × 1168 32 开

印 张 215

印 刷 厂 北京顺义康华福利印刷厂

版 次 2004 年 3 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7 - 5601 - 2844 - 0

定 价 (全套 24 册)680 元

Contents

目 录

第一部分 学会站着思考

第一章 演讲不是演戏 \2

第一节 初学演讲者的通病 \2

第二节 大师怎样演讲 \9

第三节 你应该对自己提出要求 \13

第二章 听演讲不是看电视 \24

第一节 听演讲不是看电视 \24

第二节 演讲不是拍电影 \29

第三节 思考可以救场 \32

第四节 事先排练好的演讲也需要思考 \36

第三章 晕场——心理素质上的致命弱点 \44

第一节 卡壳、晕场到底是怎么回事 \44

第二节 防晕灵药:学会自我安慰 \48

第三节 不怕出丑,敢往最坏的方面想 \53

第四节 保持良好的精神面貌 \57

第二部分 怎样写出精彩 的讲稿

第一章 好讲稿的特点 \62

第一节 好讲稿应切合具体讲演的场合和对象 \62

第二节 好讲稿简短有力没有长句 \71

第三节	好讲稿形象生动避免书面语	176
第四节	好讲稿幽默但不滑稽	180
第二章	怎样拟定好的演讲题目	188
第一节	全篇内容的结晶	188
第二节	犹抱琵琶半遮面	190
第三节	好题目应该陌生化	191
第三章	怎样收集、处理材料	194
第一节	材料是用来砌墙的砖	194
第二节	收集材料要“用心”	196
第三节	要原材料,不要成品	199
第四节	打去原材料的棱角	101
第五节	不要往原材料里掺水	102
第四章	怎样开头	105
第一节	让听众的嘴巴张得更大	105
第二节	开头应符合身份与场合	112
第三节	开头不要说废话	117
第五章	怎样结尾	120
第一节	没有结尾的结尾	121
第二节	让听众把感动带回家	125
第六章	如何写好中间部分	129
第一节	一切为了主题	130
第二节	穿插生动而有趣的例子	132
第三节	清晰的线索与条理	135

第三部分
解决你的实际
困难

- 第一章 怎样的穿着最得体 \140
- 第二章 身体不舒服怎么办 \144
- 第三章 抽签抽在第一怎么办 \148
- 第四章 假如你最后上场 \152
- 第五章 如何面对刁难者 \156
- 第六章 场面秩序混乱怎么办 \162
- 第七章 怎样看待前面的选手表现突出 \168
- 第八章 如何避免听众产生逆反心理 \171
- 第九章 入场后你应该干些什么 \175

第一部分

学会站着思考

第一章 演讲不是演戏

训练目标：把握演讲特性，克服演讲通病

训练方法：典型事例分析，提出具体要求

第一节 初学演讲者的通病

那次演讲比赛失败的窘迫与羞辱，小王一辈子也忘不了。

她觉得自己赛前准备得也够充分的了：一篇演讲稿修改了四五遍，几乎每一个形容词都用心斟酌过了，前三天就能背得滚瓜烂熟，她甚至计算好了不同的语速所占用的不同时间。上场前一天晚上，她一个人对着镜子反复练习，甚至设计好了每一个表情，每一个手式，每一个眼神。她觉得自己已经成竹在胸，稳操胜券了。

可是哪里能想到，真正上场时，所有的这一切完全派不上用场。还不到她上场，她的心就跳得厉害，手心出汗，无论如何也平静不下来，心虚得很。当主持人宣布她上台的那一刹那，她已经不太敢抱以希望了，腿有些软，身子轻起来，她不敢面对听众的眼睛。本想深呼吸一下平定自己的紧张情绪，可却半天说不出话来。

又想讲一个笑话来缓和气氛，但是听众却没有笑，只是看着她。她感到自己就像个小丑，硬着头皮背讲稿，干巴巴的自己都觉得没劲，只想尽早背完下台了事。更让人难堪的是，背到中间时，原来那么熟悉的讲稿竟然一下子记不起来了，头脑里一片空白，重复了好几遍上句话，就是接不下去，台下开始出现窃笑声，开始议论……她终于中途退场，红着脸走下了演讲台……

小王这种情况在演讲比赛中并不少见，几乎每一个初学者都会面临这样一种考验，几乎所有人都会有类似的经历。成功的演讲者都是从这种羞辱和失败中走出来的。西赛罗是古罗马最著名的演讲家，但他也曾在一次演讲后说：“演讲一开始，我就感觉到自己面色苍白，四肢和整个心灵都在颤抖。”美国著名讽刺小说家、演讲家马克·吐温刚开始练演讲时，一上讲台，两只膝盖碰得喀喀响，嗓子里像塞了棉花团。美国总统林肯更是闻名于世的演讲家，据他的法律顾问说，林肯刚开始演讲时，声音嘶哑刺耳，听了让人感到极不舒服，他的举止、态度和他暗黄色的布满皱纹的紧绷着的脸，还有他古怪的姿势，异常的动作，一切东西都好像与他自己作对。可见，初次的尴尬并不可怕，关键是如何总结经验，找到病根，对症下药，成为一个成功的演讲者。

我们认为，小王至少犯了两个错误。首先，她不明白演讲不是演戏，不是按导演事先规定好的台词照本宣科地表演。其次，她不知道一个成功的演讲者必须学会站着思考。这两点往往是初学者的通病。

为什么说演讲不是演戏呢？演讲对于演讲者的要求到底在哪里呢？演讲是直接面对听众加观众，必须一次性地完成，而且必须是

一气呵成。不像演戏，面对的是摄像机，可以随时中断，随时由导演调整、指正、修改每一个细节之后再开始，即使拍不好还可以通过剪辑选录以达到最佳影视效果。演讲的即时性很强，所有的调整都得演讲者在头脑里完成，而且还必须应对各种意想不到的情况。听众是活的，演讲者也是活的。生硬地表演事先设计好的动作、表情，生硬地背诵讲稿都是不可取的。

演讲者的动作和表情应该是随着情感自然而然地产生和变化的，是随机的。大多数初学者动作夸张，表情生硬，便是错误地把演讲当成演戏了。明白了这一点，目光就不会茫然无措了。

讲稿只是一个底稿，提供一个大致的框架，最后的完成是在场上。根据听众的情绪、反应，根据场面的气氛，演讲者可以随时添加、删减、调整讲稿内容。那种脱离听众，照本宣科，一字不遗的演讲是难以调动听众情绪、难以吸引人的。而很多初学者都是“目中无人”地背讲稿，一紧张，卡壳现象也就在所难免了。

据说美国前总统杜鲁门在任职的头三年，意识到一个总统的言论非常重要，因而为了谨慎起见，总是用事先准备好的讲稿宣读，结果十分呆板，公众对他的支持率一天天减少。有的美国公民看到他吃力地念讲稿或背讲稿，说他总像是在“凑句子”。杜鲁门自己也承认：“我不善于朗读一篇演讲辞，并把感情灌注到里面去。”后来，杜鲁门接受了专家的意见，1948年在总统竞选时，他采用了即兴的演讲方式，收到了很好的效果。

为什么会这样呢？

我们平时可能会有这种感觉，有感情地朗读一篇课文可能不如
有感情地背诵一篇课文动听。因为朗读时，我们的眼睛总盯着课

本，很多表情是无法表达的，只能是通过声音来传达情感。对课本的依赖大大降低了我们的自由表达能力，总是很难尽兴，你可以自我受感动，但却很难感染别人。因此，有经验的人参加朗诵比赛的时候，即使可以带书去念，他们也宁愿把诗或文章背下来，这样的效果肯定是比念好。

演讲与朗诵又不一样了，死背讲稿不如根据场面情况灵活地发挥。首先一点，背讲稿似的演讲方法过分依赖讲稿，束缚自己感情的充分表达。当你一字一句地回忆讲稿内容时，你的思维、你的注意力不是放在当下的自由表达里，你得一个劲地记忆下文，还常担心忘词了怎么办。于是就很容易像杜鲁门那样让人感到呆板、生硬，像是凑句子，情感与演讲内容很容易脱节，一切都显得不自然。当然，这里不是说不讲稿，只是说不能对讲稿过分的依赖，大致按讲稿的内容和顺序讲，但无须一字一句地背下来，要让讲稿成为你当下情感的一部分，就如你当时写讲稿的时候一样。有很多人平时发言时头头是道，有理有据，一到演讲时反而结结巴巴，半天说不出一句话。既然如此，你何不把演讲就当成你平时的即兴发言呢？随想随说，自然亲切，自会有一种发自心底的真实情感，这种没有依赖、随时思考的日常姿态，恰恰是最佳的演讲状态，杜鲁门最后采用即兴的演讲方式取得成功道理就在于此。

那么讲稿的作用又在哪里呢？

平时讲话我们很有针对性，也可以充分地把当时的心情、意见表达出来，自然且自由。但由于是随想随讲，不可避免地会有重复、遗漏和条理不清晰等现象，尤其对逻辑性、条理性不是很强的人，可能会更明显一些，讲稿真正解决的正是这一类问题。事先你

可以深思熟虑，有条理地把你的所思所感用讲稿表达出来，它给你提供了一个框架，一个依据，但如果你完全依赖它，虽然有了条理，却失去了鲜活的生命力。

记住，事先准备好演讲稿的作用仅仅在于把你经过深思熟虑的劳动结晶固定下来，留存下来，并为试讲练习和临场演讲提供依据；限定演讲的时间和速度；以备日后重复使用，如巡回演讲或以后参考之用；便于再修改、再加工。可是如果你更多地是供在场上背诵用的话，那么有讲稿不如无讲稿。

不少演讲名家在强调演讲要认真准备的同时，都不主张去写一字不漏的演讲稿，更反对背诵演讲稿，他们主张至多定一个演讲提纲，或只记重要的数据、资料。卡耐基曾说过：除有历史性的重要言论不可以随便发挥以外，最好不写演讲稿。如是非用不可的话，写得越简单越好。他还认为，写演讲稿，背演讲稿，“当他站上讲台，他将去思索所熟读的演讲辞句，他是向后的回忆而不是向前的思想，正是把人们普通的顺序颠倒了，这样，他在讲台上所表现的只是生硬、冷漠而毫无生气”。他的话是十分有道理的。

对于初学者，做即兴式演讲或仅仅靠一个提纲来演讲，要求都太高了一些。我们可以先写好讲稿，但不逐字逐句地记忆，而用提纲式的方法来背稿，使全文的结构脉络都烂熟于胸，语言表达做到既可用讲稿原话也可自我自由表达。总之，要去除对讲稿的依赖，脱稿可以讲，离开原稿，自由调换、穿插也能讲，这才是真正的准备充分。克服了背讲稿的毛病，你的演讲一定会大大改观。你的语言表达、临场应变能力将一次次地得到提升，这才是真正的提高。因此，初学者千万别养成死记硬背稿件的习惯。

学会站着思考又是什么意思呢？无论何时我们都不能停止大脑的思考，不管是上台之前，还是上台之后，思考必须贯穿于整个演讲的全过程。成功不会降临在一个头脑没有准备的人身上，成功也照样不会降临在一个仅仅只会事先准备的人身上。灵活应对，把握当下的每一刻，才是一个真正的思考者的本色。

组织语言需要思考，下一句说什么需要思考，怎么说最合理需要思考，根据台下听众的反应及时调整内容需要思考，出现什么意外情况更需要思考。演讲的时候，演讲者的大脑没有一刻能停止转动。

我们不但要思考，还要站着思考。当我们一个人独处一室，认真地思考问题时，我们的大脑转动很灵活，不会觉得不自然。当我们平时讲话时，可以随想随讲，言语似乎不经过大脑就“溜”出来了，也不觉得吃力。没有哪个人是先把要讲的话都想好了再开口。但是，一旦站在众人面前讲话，一旦有千百双眼睛注视着自己，我们的大脑就像一台生锈的机器似的，转动不起来了，头脑里一片空白，甚至连事先想好的话也忘得精光。演讲的时候，你要站在高高的讲台上发表观点意见，台下那么多眼睛看着你，气氛紧张，很多人尤其是初学者一进会场便立即感到热浪袭人，脸涨得通红，手脚开始出汗发软了，这种怯场的情形一发生，就别谈上台挥洒自如地讲话了。可见，站在大庭广众前演讲与坐着独立思考完全是两码事，平时口若悬河，一上台可能连话也说不出；平时言语无多，上台可能侃侃而谈，这二者之间并无太多的联系。

行为科学家认为：从坐着封闭思考到站着开放演讲，是一场革命，平时说话想问题谁都能轻而易举地办到，在众人紧盯着的目光

下，在你内心紧张的情况下，在发生紧急意外事故的时候，你还能保持头脑的清醒和灵活才是真正的能力，这就是站着思考的能力。

缺少这种能力，你演讲就只能是背讲稿，只能是发挥不出平时的水平，只能是一碰上意外便手足无措，败下阵来；缺少这种能力，即使你不上台演讲，平时也上不了正场，上不了大场合，难成大气候。因为，无论是什么时候，我们都得靠我们的头脑来取胜，事情越紧急越重大就越是如此。

从封闭式的坐着独自思考，到开放式的站在公众面前思考的革命性转变过程，是可以通过实践训练来实现的。罗斯福就曾说：“冷静的头脑，是可以通过练习得到的，必须用反复的练习来控制自己，使自己养成一种习惯，使自己的脑子，在众目睽睽之下，也可以完全受自己控制，从容地思考。只要得法，每一次练习，便都增强了一分自我控制的能力，从而进入坦然自若的境界。”是的，冷静与练习，有什么比这更重要呢？

演讲者不仅需要头脑灵活，还得保持冷静。大脑在冷静的情况下才能正常工作。做不到用理智压住自己的情感冲动，头脑再灵活也是一片慌乱。演讲的时候，尤其是参加演讲比赛，众人云集，场面热烈，往往使得我们情绪的作用占上风，这时更需要一个冷静的头脑。平时抓住每一个公开演讲的机会，平时多“抛头露面”几次，让自己习惯在压力下举重若轻。除此之外，没有其他的终南捷径。

要想成为一个成功的演讲家，要想事业有成，就必须跨越这道鸿沟，必须养成站着思考的习惯。当你能够在众目睽睽之下准确、自如、恰如其分地表达出自己的思想、感情、意图，能够把道理讲

得条理清晰、形象生动，能够轻松自然、简洁明了地使他人听清并理解你的话语，能够根据众人写在眼睛和脸上的感受及时调整、改变自己的说话方式时，你会尝到在书桌前思考所无法领略到的快乐——从别人眼中发现了自我。一位演讲家说：“我已习惯了面对众人思考和说话。听众越多，越有挑战性和刺激性，我的脑子越兴奋，思路越活跃、越灵敏、越清晰。”达到了这一步，你就进入了一个新的境界。

第二节 大师怎样演讲

我国古话中有“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”之说，可见，很早人们就注意到演讲口才的重要性了。第二次世界大战时，美国人将口才、原子弹和金钱称为赖以生存和竞争的三大战略武器。现在，又把口才、美元和电脑同样作为三大武器，而口才独冠其首，足见人们对它的重视。

早在公元前 2080 年左右，一位法老对即将继承王位的儿子麦雷卡语重心长地说：“当一个雄辩的演讲家，你才能成为一个坚强的人……舌头就是一把利剑……演讲比打仗更有威力。”除了精彩的演讲，在历史上还有什么能振臂一呼便万人皆应的呢？古希腊、古罗马人重视演说是众所周知的。当时的演讲家，地位比文学家、哲学家高得多，荣耀得多。辩论术成为一切高尚生活中不可缺少的因素和装饰，我国的战国时期，更是“一言可以兴邦，一言也可误国”的时期，苏秦光凭一张嘴便挂了六国相印，毛遂自荐，唐雎不

辱使命，墨子止楚攻宋，烛之武退秦师，孟子见梁惠王，邹忌讽齐王纳谏，庄子与惠施斗口，触龙说赵太后……可谓盛况空前。古今中外，什么时候能少得了演讲呢？

美国独立战争时期，美国资产阶级革命家裴特瑞克·亨利《不自由，毋宁死》的演讲使全国人民拿起武器，以革命对付殖民者。被称为“仅次于上帝的演讲家”林肯，更以他的演讲才能把他的事业推到巅峰。“世纪演讲家”丘吉尔第二次世界大战时的一篇演讲，使在场几千名听众激动不已，并通过广播使几百万人入迷，对激励广大国民与法西斯血战起到了不可估量的作用。现代生活中，从竞选总统的演讲到新官上任的施政报告，从换届选举的述职到婚宴、会议的主持，何处少得了演讲呢？

如何才能提高演讲的能力呢？让我们看一看演讲大师是怎样演讲的，他们是我们最好的教材。

人类历史上有许多著名的演讲家，他们无不神采飞扬，纵横捭阖，让语言发挥最大的作用，让演讲与雄辩成就他们的事业，并为我们留下了一笔极其宝贵的财富，是我们后学者取之不尽的资源。

大师们的演讲往往异彩纷呈，精妙绝伦，让后来者望洋兴叹，望而却步，有一种高山仰止，可望而不可及的感觉。其实，细心地分析一下，大师们的成功还是有规律可寻的。

大师们可供我们借鉴的经验有很多，对于一个初学者而言，最重要的是明白演讲面对的是听众，而不是心中的讲稿。演讲是与听众的交流，而不是一个人的自我陶醉。

林肯是美国历史上最著名的总统之一，同时他还是一位杰出的演讲家和雄辩家，他的演讲几乎篇篇皆是精品。1860年，林肯当

选为美国第16任总统，次年，他离开家乡斯普林菲尔德前往华盛顿就职，在车站他为送行的人们发表了一次著名的告别演讲。当时，告别的场面是极其动人的。人们的神情庄重而又严肃，一一走过来满怀爱戴与留恋地与林肯握手。林肯原不打算讲话，但是，当他走上专车站台，转身环顾为他送行的家乡父老时，再也按捺不住内心的激动，于是他摘下帽子，在濛濛细雨中缓缓地发表了这样一篇简短而意味深长的告别辞：

朋友们：

任何一个人，不处在我的地位，就不能理解我在这次告别会上的忧伤心情。我的一切都归功于这个地方，归功于这里的人民的好意。我在这里已经生活了四分之一一个世纪，从青年进入了老年。我的孩子们出生在这里，有一个孩子还埋葬在这里。我现在要走了，不知道哪一天能回来，或者是不是还能回来，我面临着的任务比华盛顿当年担任的还要艰巨。没有始终伴护着华盛顿的上帝的帮助，我就不能获得成功。有了上帝的帮助，我决不会失败。相信上帝会和我同在，也会和你们同在，而且会永远是到处都在，让我们满怀信心地希望一切都会圆满。愿上帝保佑你们，就像我希望你们在祈祷中会求上帝保佑我一样，我向你们亲切地告别。

这是一次感人至深的即兴演讲。林肯并没有用什么华丽的言辞，富有煽动性的语句，他的成功之处就在于他能够切合情境，能够根据当时的场面气氛，根据听众的情绪来组织演讲的内容，由离别的感伤讲到对家乡、对家乡人民的深情，讲到即将面临的重任（当时，林肯面临的是南北统一，废除黑人奴隶制的艰巨革命任务，