



利用各种机会来锻炼  
自己演讲的本领, 显露自己的演讲才能

# 让你的演讲

左 兰◎编著

# 不再

# 雷死



拥有**高超**演讲技能, 迈进成功人士的队列

公开场合潇洒从容、侃侃而谈的人,  
比那些躲避目光、畏畏缩缩、瞻前顾后的人更容易成功。

 中国纺织出版社

年轻人  
励志经典  
读物

H019  
Z990



# 让你的演讲 不再雷死

左兰◎编著



拥有**高超**演讲技能,迈进成功人士的队列

年轻人  
励志经典  
读物

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

让你的演讲不再雷死人/左兰编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.5

ISBN 978-7-5064-6261-7

I. ①让… II. ①左… III. ①演讲—语言艺术

IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 024368 号

---

策划编辑:苏广贵 责任编辑:宗 静

责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:155 千字 定价:29.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

## 前言

诸位、各位、在齐位：今天是什么天气，今天就是演讲的天气……

今天来这里讲话，真使我蓬荜生辉，感恩戴德。其实，我没有资格给你们讲话，讲起来嘛，就像对牛弹琴，也可以说是鹤立鸡群了。

——相传以上是民国某军阀在大学里的演讲，据说当场就雷倒一大片。直到今天，这个演讲在网上还能将不少人雷得外焦里嫩。一个演讲雷死人的，除了给人徒增笑料外，要想有助于事业成功，真是难于上青天。

大到当总统，小到当街道居委会主任，都离不开说服与鼓动。不知你是否注意到，那些在周会、股东大会、电视采访等公开场合潇洒从容、侃侃而谈的人，比那些躲避目光、畏畏缩缩、瞻前顾后的人更容易成功。谈锋凌厉的马云，口若悬河的严介和，循循善诱的牛根生，字字珠玑的鲁冠球，激情四射的俞敏洪，语不惊人死不休的潘石屹……看财富榜上那些挂着董事长、总裁、CEO 之类头衔的璀璨“大腕”，他们个个都是优秀的演讲大师。

值得指出的是，这些善于演讲的成功人士，并非在一夜之间就拥有了高超的演讲技能。他们早在默默无闻的时候，就已经开始利用各种机会来锻炼自己演讲的本领，显露自己的演讲才能。

日本前首相田中角荣少年时患有口吃病，因此口才一直很差。在一次竞选日本众议员的演讲集会上，田中角荣一上台就引起大片的喝倒彩声。当他硬着头皮、结结巴巴地作自我介绍时，一些听众甚至不耐烦地高声提出自己不是来听他讲经历的。田中角荣窘迫得脸色苍白、语无伦次，连自己也不知道自己说了些什么。他后来回忆当时的情景，坦白承认自己差点哭了。可想

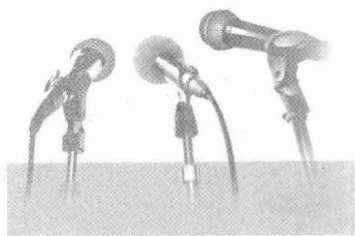
而知,这样的人不会赢得选民的支持,即使他有满腔的治国方略也白搭,因为他无法将想法传达给群众,没有人知道他有才能。好在田中角荣知耻而后勇,为了克服口吃,练就演讲技巧,他常常朗读课文,为了准确发音,他对着镜子纠正嘴和舌根的部位,严肃认真,一丝不苟。最后,随着他政治经验的丰富与演讲技艺的提高,终于在54岁那年成为了日本首相。他在竞选首相时,居然被众人惊呼为演讲天才。

早在2004年,奥巴马当选总统前,很多人并不看好他。他曾在美国民主党全国代表大会上发表“基调演讲”,演讲的题目就是《大无畏的希望》,奥巴马充满激情地宣示:“不存在一个自由主义的美国和一个保守主义的美国,而只有一个美利坚合众国。不存在黑人的美国和白人的美国、拉丁族裔的美国和亚洲人的美国,而只有美利坚合众国。”这次演讲使很多年轻的民主党人欣喜若狂,很多上了年纪的民主党人也为之热泪盈眶。正是这场演讲,让名不见经传的奥巴马开始声名鹊起。而他那“令政客妒忌的嗓音”,加上其个人魅力无穷,调动现场气氛能力一流,演讲中带着某种直指人心的魔力,每次都能使得群情激昂。

在演讲问题上,奥巴马也遭遇过挫折。数年前,奥巴马在民主党的提名战中,以一票之差败给了对手博比·拉什。奥巴马落败的主要原因就是他身上的教授气质和精英气息,这使得平民百姓对他有隔膜感。为此,他决定从失败中学习,他造访区内各个黑人教堂,学习黑人牧师讲话的节奏和夸赞的神态,并观察对方的反应,不断改善自己的演讲方式。正是由于不懈的努力,他卓越的演讲艺术才征服了美国,征服了世界。

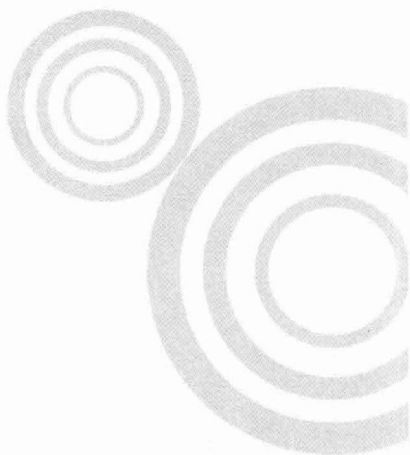
如果你愿意努力,你也可以成为台上大放异彩的那个人。

编者  
2010年2月



# 目 录

## CONTENTS



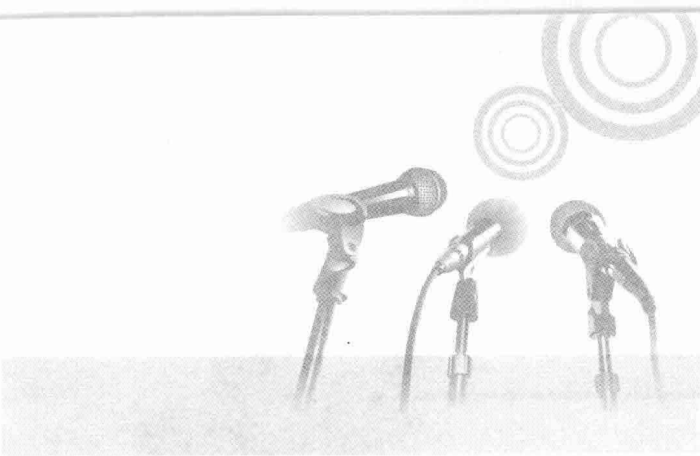
- 1 / 第一章 初次登台有点心慌
- 3 / 有点紧张不要紧
- 5 / 信心源自有备而来
- 7 / 穿戴得体让你信心满满
- 9 / 不妨适时阿 Q 一下
- 11 / 横下心来登上场
- 13 / 像李阳一样疯狂
- 16 / 不要太在意别人的看法
- 18 / 即便口吃也要大声演讲
- 21 / 第二章 如何做到“谈”无虚发
- 23 / 你为何而登台
- 24 / 你面对的是哪些人
- 26 / 听众是为何而来呢
- 28 / 演讲的题目吸引人吗
- 29 / 临阵磨枪,不快也光
- 30 / 简洁有利,啰唆无益
- 33 / 恰当的时候要升华主题
- 37 / 第三章 激情飞扬最有感染力
- 39 / 一呼百应的影响力
- 42 / 四招让你激情四射
- 44 / 挑动听众的兴奋点
- 46 / 努力将气氛推向高潮
- 47 / 林肯最得意的演讲
- 49 / “激情”不要过头
- 51 / 郎咸平也疯狂
- 53 / 第四章 幽默是演讲的秘密武器
- 55 / 你还在正襟危坐吗

- 57 / 幽默在手,演讲不愁
- 59 / 用幽默巧“救”自己
- 61 / 最安全的幽默是自嘲
- 62 / 幽默虽好,但不可滥用
- 65 / 找到打开幽默之门的钥匙
- 67 / 向林语堂大师学习幽默
- 71 / **第五章 如何说服你的听众**
- 73 / 谦逊诚恳,取信于人
- 74 / 用事实去说服听众
- 77 / 用亲身经历说服听众
- 80 / 有效表达观点的方法
- 82 / 让主题更加鲜明
- 84 / 编个故事你会吗
- 86 / 增强说服力的其他方法
- 89 / 测试:你是否很有说服力
- 91 / **第六章 打感情牌是制胜的法宝**
- 93 / 用兵之道,攻心为上
- 94 / 真情流露最感人
- 97 / 找到动情点
- 100 / 让声音饱含感情
- 102 / 直接抒情与间接抒情
- 103 / 典礼中如何表达情感
- 107 / 拿破仑的深情演说
- 109 / **第七章 机智应对各种意外**
- 111 / “忘词”这个幽灵
- 112 / 如何勇闯龙潭虎穴



|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 115 / | 有人挖苦、挑衅、刁难            |
| 118 / | 不少听众在开小差              |
| 121 / | 自己说错了自己补救             |
| 125 / | 最伤脑筋的自由提问             |
| 129 / | 演讲的 20 条黄金法则          |
| 131 / | <b>第八章 让肢体语言为演讲加分</b> |
| 133 / | 规范你的站姿                |
| 134 / | 手放哪里真让人头疼             |
| 135 / | 要让手势产生魔力              |
| 139 / | 运用手势的注意事项             |
| 142 / | 30 种手势大放送             |
| 145 / | 用眼睛去征服你的听众            |
| 147 / | 目光运用的方法与原则            |
| 151 / | <b>第九章 即兴演讲如何张口即来</b> |
| 153 / | 突然袭击来了                |
| 154 / | 不必诚惶诚恐                |
| 158 / | 如何选择话题                |
| 160 / | 傻瓜即兴演讲法               |
| 163 / | 如何让听众有“兴”             |
| 165 / | 无话可说？看这里              |
| 168 / | 既是“即兴”就别败兴            |
| 169 / | <b>第十章 凤头豹尾是如何炼成的</b> |
| 171 / | 开场白必须先声夺人             |
| 174 / | 一个屡试不爽的开场白            |
| 176 / | 失败的开场白是什么模样           |
| 177 / | 你知道如何说结束语吗            |

- 182 / 常见的糟糕结束语
- 185 / 第十一章 没有人是天生的演讲高手
- 187 / 台上一席话,台下十年功
- 189 / 不放过任何一个锻炼的机会
- 191 / 提高演讲能力的常见技巧
- 193 / 肚子里要有货
- 196 / 撒贝宁的口才
- 197 / 嘴笨的德摩斯梯尼
- 199 / 第十二章 常见演讲即学即用
- 201 / 纪念演讲
- 203 / 节日演讲
- 206 / 聚会演讲
- 209 / 鼓舞士气
- 211 / 竞选演讲
- 214 / 就职演讲
- 217 / 开业贺喜
- 219 / 生日祝贺
- 221 / 婚礼致辞
- 223 / 祝酒辞
- 226 / 欢迎辞
- 227 / 欢送辞
- 233 / 答谢辞
- 236 / 告别演讲
- 238 / 凭吊辞

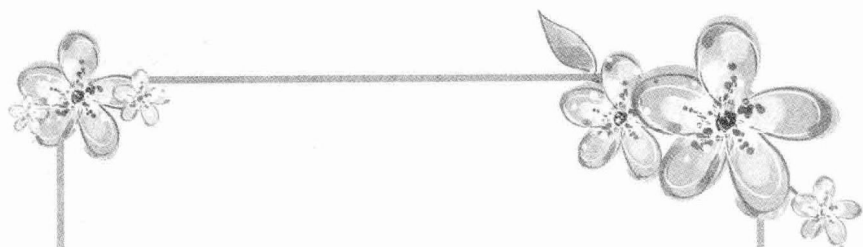


## 第一章

# 初次登台有点心慌

你害怕登台演讲吗？

如果你的回答是肯定的，不要紧，这很正常。几乎所有的大师级别的演讲者，在最初当众演讲时都有这种怯场的表现。美国著名作家、沟通大师戴尔·卡耐基在总结他从事演讲教学生涯的体会时说：“我几乎一生都在致力于协助人们去消除恐惧、培养勇气和信心。”正如他所言，即使是著名的演讲家也有过怯场，他们也会心中发慌，两腿发抖。古罗马雄辩家希塞斯曾说过：“演讲一开始，我就感到自己面色苍白，四肢和整个心灵都在颤抖。”温斯顿·丘吉尔也说过，他开始演讲时，口中似乎塞着一块几寸厚的冰疙瘩，那份难受就不用提了。美国口才大师詹宁斯·伯瑞安初次上台演讲时，两个膝盖颤抖地碰在一起。而美国讽刺作家马克·吐温第一次当众朗诵时，口中像“塞满了棉花”。印度前总理英迪拉·甘地初次发表演讲时，简直“不是在讲话，而是在尖叫”。



有点紧张不要紧  
信心源自有备而来  
穿戴得体让你信心满满  
不妨适时阿 Q 一下  
横下心来登上场  
像李阳一样疯狂  
不要太在意别人的看法  
即便口吃也要大声演讲

## 有点紧张不要紧

1977年,一本名为《列表之书》的图书畅销全美国。其中,有一章的标题是《人类的14种恐惧》。你知道排在第一的恐惧是什么吗?不是死亡(死亡排名第七),不是蛇虫虎豹,居然是“在一群人面前讲话”!

在一群人面前讲话真有这么恐怖吗?不知道读者有没有类似的经历,比如学生时代伶牙俐齿的你,班会时被叫到讲台上发言,你是否面红耳赤、不知该讲什么。相信这样的经历在多数读者中有过,并且还在延续着。

爱默生说:“恐惧较之世上任何事物更能击溃人类。”很多演讲者都会有紧张情绪,有的人一张口就结巴,有的人上台都一分钟了还不知道要从哪里说起,还有的人在演讲前一天晚上紧张得难以入眠。

冯小刚也有紧张的时候。2008年12月30日,冯小刚主动推掉到南方某城市为《非诚勿扰》做宣传的事情,给自己放了一天假。这是为什么呢?据娱乐媒体人谭飞曾披露:12月30日是冯小刚的大女儿18岁成人礼举行的日子,冯导一早就起来了,到女儿所在的北京某中学,准备做一次演讲。

由于冯小刚是金牌导演,所以他的出现在学校引起了轰动。虽然冯导在媒体前总是侃侃而谈,但面对这么多的师生,他还是有点紧张。演讲中,他说道:

按理说,我不该紧张的,但是,讲老实话,现在站在这儿,我还真有点儿,怎么说,激动也好,欣喜也好,都掺在一起就变成紧张,还好,只是一点小紧张,已经可以忽略不计了……

看来,见惯了大场面的冯导在演讲也会紧张啊。不仅是知名导演,著名演员柳云龙也会因为演讲紧张,为此他还吃了8片安眠片。2008年,凭借《暗算》大红大紫的柳云龙到暨南大学以“每个人心中都有一个鬼”为主题向近百位师生进行演讲。当时来到现场的粉丝远比学生多,甚至还有从北京赶

过来的粉丝频频献花。

演讲开始后,一身体闲装扮的柳云龙笑着说:“头一次对学生演讲,我紧张到吃了8片安眠药。如果讲差了,要怪安眠药……”

既然明星们在演讲时会紧张,我们普通人在演讲时自然免不了也有紧张情绪。在公众场合,特别是在自己不太熟悉的场合,紧张的情绪就会油然而生。人们为什么会紧张呢?首先,是对演讲氛围不适应。其次,是对演讲内容不熟悉,等到开始演讲的时候才临阵磨枪,说些不着边际的话。鲁迅曾说过,人们往往在要演讲的时候才想起没时间准备,而在有时间准备的时候却没有去演讲。第三,是对自己不够自信。不自信很可能来自于过去某次讲话失败的阴影,或者来自于自卑感等。第四,是对听众过于在乎。这样的人太在乎自己的面子,在乎别人对自己的看法,在乎自己的形象,台下有一点风吹草动,就容易让自己陷入僵局和尴尬。

要想克服演讲中的紧张情绪,你不妨培养以下几种心态。

### 1. 居高临下的心态

有句诗这样写道:“欲穷千里目,更上一层楼。”说的是只有站得高才能看得远。从演讲的角度看,如果你有了居高临下的心态,就会产生一种优越感,有了这种优越感,在演讲过程中就会消除紧张心理。

一般来说,父母在子女面前,老师在学生面前,领导在下属面前,能够挥洒自如、侃侃而谈,就是因为前者“站”的位置较高,不是平视,更不是仰视,而是俯视,他不自觉地把自已放在主导者的位置上。因此,对于初学演讲的人,要克服紧张情绪,就得逐步养成这种居高临下的心态。在这个问题上不妨学学阿Q,来个“精神胜利法”。正如卡耐基指出的那样:“你要假设听众都欠你的钱,正要求你宽限几天;你是个神气的债主,根本不用怕他们。”

### 2. 心中无我的心态

培养自己的“无我”心态对克服紧张的情绪大有益处。“无我”心态就是

不要把自己太当回事,要心中无我。说得更具体一点,就是克服怕出丑的心态。怕丢面子是人类共有的心态,中国人尤其如此!在演讲中把面子看得太重,往往面子丢得更大。在演讲之初不妨开一开自己的玩笑,自我解嘲一下。

### 3. 淡化效果的心态

很多人都希望把事情做得完美一些,他们在演讲中过分看重演讲效果,而结果却常常与期望值相反。

一次,某校两个班级间进行一场辩论赛,其中实力略强的班级有4名学生参赛,在大家的呼声中,他们的心理压力很大。其中,有一名学生还在赛前不断问老师评判的标准有哪些,自己能否成为最佳辩手。由于他们过于看重比赛的结果,紧张程度也随之增加,出现各自为战,积极表现自我的情况,甚至有的同学因为紧张而出现大脑思维断层,使辩论不得不中断。

而另一个班级的4名学生,没有过多考虑结果,而是保持良好的心态轻装上阵。结果由于这4名学生淡化结果,彼此积极配合,最终取胜,成为最佳辩手。由此看来,如果演讲者能淡化效果,他的紧张情绪就不会那么强烈。

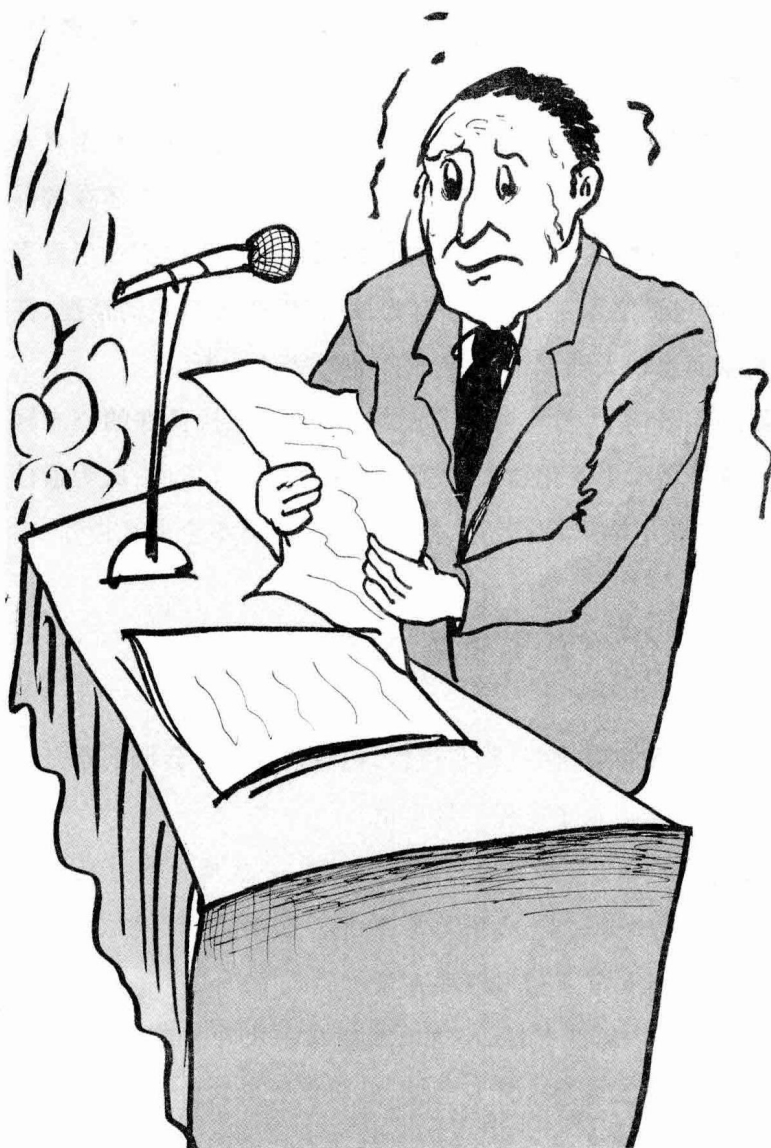
## 信心源自有备而来

不论做什么事,如果是早有准备、胸有成竹,相对来说就不会那么紧张。

卡耐基在他的著作中,记录了这样一件事情:

卡耐基曾经在纽约扶轮社参加一次午餐会,席间,一位地位显赫的政府官员要做一次演讲。在演讲开始前,大家都屏住呼吸、洗耳恭听。但是,大家很快就失去了兴趣,因为这位官员的演说非常糟糕。

这位官员平常对自己演讲很有信心,这次本想来一次即兴演讲,但他刚讲了几句话就没词了,在台上直冒冷汗。于是,他从口袋里掏出一沓稿子来,但这些笔记显然杂乱无章,官员的手直发抖,说起话来结结巴巴的。



在台下,一双双眼睛盯着官员看。而在台上,他就像热锅上的蚂蚁。这位官员真是惨不忍睹。而造成这一切的罪魁祸首,就是事前没有任何准备。

卡耐基在自己的书中一再强调:“一个有备而来的演说者才能获得自信和成功。这就像一个人上战场一样,带着有故障的武器,并且身无弹药,你拿什么去战胜敌人呢?林肯总统也曾说过:‘我相信,我若是没有准备好,就是经验再多、年龄再老,我也难以让演讲取得成功。’”

卡耐基的话说得太深刻了。要进行成功的演讲,就必须有充足的准备,否则,未经准备就出现在听众面前,和没穿衣服一样没什么差别。

不过,在此需要指出的是,对演讲进行彻底精心的准备,并非要求你逐字逐句地将演讲稿全部背下来。许多演说者刚开始就一头栽进了死记硬背的陷阱里,一旦染上这种习惯,你的很多时间就会被浪费掉,演讲也难以获得成功。

## 穿戴得体让你信心满满

演讲是一门艺术,除了演讲内容要精彩外,演讲者还应该穿着装、佩戴首饰方面下工夫。人们常说“三分长相,七分打扮”、“人靠衣装,佛靠金装”,这些都说明了着装的重要性。在演讲过程中,学会巧妙地包装自己,把自己最光彩、最亮丽的一面展现给大家,就能为演讲锦上添花,同时,你也会更加自信。

当然,并不是穿最昂贵的衣服、戴最昂贵的首饰就是有魅力,这是片面的想法。在演讲中,只有穿戴得体,你才可以魅力四射。如果演讲者不太在意打扮,蓬头垢面、肮脏邋遢,听众就会对你的演讲失去兴趣,甚至看到你就心烦。相反,如果装束过于艳丽,过于时髦,花哨俗气,故意引起他人的注目,甚至不顾年龄、性格、特征,一个劲地追求一种过头的“美化”,这样也会令听众产生厌烦。

对于那些想登台演讲的人,到底该如何着装呢?在此有以下建议。

### 1. 服装的款式

不同的演讲者有不同的风采,但无论是谁,演讲前均要进行一番打扮。打扮切忌效仿别人。要根据自己的体型、个性、爱好、年龄、职业、风韵、涵养以及演讲主题、演讲结构来选择,做到得体、大方、匀称、和谐、新颖、独特。演讲者要善于通过服装掩盖自身外表上的缺陷,展示自己的内在美。演讲者的着装不在于华贵,而在于得体。

### 2. 服装的颜色

不同的颜色能引起人们不同的联想,产生不同的心理感受。演讲者要考虑到演讲的内容、演讲的环境、演讲的时间等诸因素,来进行衣着、饰物方面的颜色搭配。

不同颜色代表不同的含义:白色是纯真、洁净的象征,也给人以恐怖、神圣的感觉;黑色是严肃、悲哀的象征,也给人文雅、庄重的感觉;紫色是高贵、威严的象征,也给人神秘、轻佻的感觉;绿色是青春、生命的象征,也给人恬静、新鲜的感觉;红色是热情、喜庆的象征,也给人焦躁、危险的感觉;蓝色是智慧、宁静的象征,也给人寒冷、冷淡的感觉。

服装的颜色不能太单调,要注意进行颜色搭配。一般来说不超过三个颜色,并按不同比例搭配。演讲者服装配色要考虑到演讲场地的灯光颜色,因为在一般灯光下,所有的颜色都会略发黄色色调,使原色加深。所以,如果演讲是在晚间进行,选择服装颜色时最好是在灯光下进行。

### 3. 服装与听众的协调

演讲者的服饰款式与颜色一定要与广大听众的装束相协调。如果过于华丽时髦,就会分散听众注意力,引起非议,破坏演讲气氛。例如,你穿的衣