

刘育良 成杰◎著

华人顶级实战名师

- 影响亿万读者的心经
- 振奋亿万人心圣经



演说的秘密

一言之辩重于九鼎之宝 三寸之舌强于百万之师

中国华侨出版社

刘育良 成杰 著

华人顶级实战名师

- 影响亿万读者的心经
- 振奋亿万人心的圣经

演说的秘密

一言之辩重于九鼎之宝 三寸之舌强于百万之师

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

演说的秘密 / 刘育良, 成杰著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5113-0366-0

I. ①演… II. ①刘… ②成… III. ①演说—语言艺术—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第065226号

• 演说的秘密

著 者 / 刘育良 成·杰

责任编辑 / 宋 玉

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 15 字数 / 250千

印 刷 / 北京华戈印务有限公司

版 次 / 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0366-0

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

有一位少年懒懒地踱着步去上学，突然发现今天的皮鞋好光亮。他在想，“天啊，这样太引人注目了吧。”于是，经历了思想的斗争后，他终于忍不住在校园门口抓起一把泥土撒在皮鞋上面。这一幕恰巧被路过的同学看见，一时引为佳话。

这是一个真实的故事，这就是本书的作者之一刘育良先生，那时的心境是如此的内向、羞涩、腼腆，到今天以演说和写作为生为乐，实在有太多的心得要和你分享！

本书的另一位作者成杰老师是一个挑战自我、战胜自我、并不断超越自我的人，所有和他认识的朋友，都会惊叹于他的执着和坚定，笃行和敏思。

在我们的一生中，会有无数次公众表达的机会，在那一瞬间，是流光溢彩，还是尴尬与沉默？都将铸就你的人生。

世界上，很多的生命，由于演讲的训练而改变。其中有很多人获得了远超过预想之外的提升，在商业上、事业上、社会上达到了显赫的地位，听着真像个奇迹，但它确是奇迹——克服恐惧的奇迹。

数据显示有4000万的美国人恐惧公众演讲，公众演说被列为焦虑的第一位！而公众演讲是沟通交流中最重要的一项，也是任何一个要取得成功的人必须具备的自我展示的技能。一个不能够站在众人面前讲话的人，就不是一个真正引人注目的人。

在英国CMB形象设计公司1000家金融公司的调查中，总裁们把演讲列为最能展示职员良好形象的最重要的条件。

自序

一个人尝试演讲并不是一件很困难的事，我在阅读过很多本演讲的书籍和上过很多公开课之后，深深地感到如果有一些简单的法则被大家所掌握，演讲或者公众表达将是一件多么美妙的事情！然而市面上市场的管理营销之类的书籍中，却甚少有专门论述演讲的作品，当我去图书馆查阅资料时，竟然连几本书都没找到！好了，这本书诞生的理由有了！

这将是一本非常简洁的书，阅读起来将非常地轻松……

上篇——恐龙格鲁的故事。本篇讲述了一个美好而感人的故事，由小恐龙格鲁带你进入神奇的恐龙世界，感受奇迹由何成就！

下篇——恐龙格鲁的训练。本篇把演讲成功的秘密归为四个商数：智力商数、情感商数、体力商数和心灵商数！每个商数中有一些关键的法则，所有提及的法则都将成为你致胜的法宝。最英勇的人也一定是最信仰法则力量的人。

你可以每一天读一个法则，拿一支彩色笔，做一些勾画，静静地思考。

你无须从头到尾按照顺序阅读，你顺手翻到的那一页，也许就是你最需要的！我敢肯定，运用其中任何一个法则都会让你有1%到5%的进步！

在100天以后，公众表达将成为你的优点，你将更加自信，充满热情，享受着语言带给你的乐趣！不仅限于演讲，更是一种自我的突破，情感的完整，心灵的满足！

感谢我的父母及家人，感谢所有支持我的朋友，当然包括你！我深深的祝福你，你一定能拥有演讲的能力，因为你已经打开这本书，源于你的好奇心；你对生命品质的关注；你对生活的喜爱从不停息。我想你一定从本书中受益匪浅。正如法国女文学家杜狄芳德夫人所说的那样：“遥远不足为惧，最难的是跨出第一步。”

刘育良 成杰

2010年3月于上海

自 序

上 篇 恐龙格鲁的故事

一、格鲁的困惑 / 003

二、力量的苏醒 / 005

三、格鲁的抉择 / 008

四、艰难的求索 / 011

五、格鲁的荣耀 / 015

下 篇 恐龙格鲁的训练

一、锯齿龙：智力商数（IQ） / 021

成长法则：加强知识储备 / 022

改变法则：具备变通的思想 / 025

预演法则：做好充分的准备 / 029

练习法则：成功在于重复的演练 / 032

形象法则：留下良好的公众印象 / 034

气质法则：修炼内在的神韵 / 036

核心法则：选题要有吸引力 / 040

三三法则：学会对时间的管理 / 043

目 录

- 吸引法则：营造一个新奇的开头 / 045
- 铭记法则：给人留下深刻的印象 / 048
- 表演法则：巧用身体语言的力量 / 050
- 气势法则：用排比加强语言的节奏 / 053
- 幽默法则：幽默是智慧的火花 / 056
- 数字法则：数字具有非凡的魔力 / 059
- 顿挫法则：修饰好自己的声音 / 061
- 比喻法则：用比喻使语言更生动 / 064
- 互动法则：让听众参与你的演说 / 068
- 借力法则：做善假外物的聪明人 / 071
- 延伸法则：变换一种说法来阐述 / 073
- 经历法则：丰富自己的人生经验 / 075
- 未尽法则：结尾部分让人意犹未尽 / 076

二、霸王龙：身体商数（BQ） / 079

- 源泉法则：健康是身体的本钱 / 079
- 呼吸法则：调息身心的法门 / 081
- 水的法则：水是健康之源 / 085
- 营养法则：合理饮食保障健康 / 087
- 休息法则：认识睡眠的重要性 / 091
- 运动法则：生命在于运动 / 094
- 微笑法则：创造神奇的表情 / 096
- 掌声法则：掌声可以给人力量 / 099
- 声音法则：声音是灵魂的交流 / 100
- 仪式法则：养成良好的习惯 / 103

三、剑龙：情感商数（EQ） / 106

- 动机法则：燃烧自己的热情 / 107
- 决定法则：要有执著的精神 / 109

危机法则：有压力才能有动力 / 112
直面法则：勇敢面对内心的恐惧 / 114
目标法则：朝着自己的梦想起飞 / 117
信心法则：有自信才有成功 / 119
期待法则：驾驭人性的想象力 / 122
兴趣法则：兴趣是成功的原动力 / 126
行动法则：立即付诸于行动 / 128
了解法则：尽量考虑周全 / 131
思考法则：做勤于思考的人 / 134
选择法则：做出明智的选择 / 137
尊重法则：用心进行交流 / 140
欣赏法则：人人都渴望被欣赏 / 143
个性法则：保持独特的风格 / 146
一致法则：听众不喜欢虚伪 / 148
融入法则：始终拿出最好的状态 / 152
热情法则：融化坚冰的中心品质 / 155
感动法则：触碰听众的心扉 / 158
今天法则：活在当下，享受过程 / 161
专注法则：把心思集中于一点 / 164
放下法则：别让恐惧吞噬自己 / 167
乐观法则：选择积极的人生态度 / 171
反省法则：认识自己，重视内在 / 173
坚持法则：有恒心者方能成功 / 176
潜力法则：发挥与生俱来的潜能 / 179

四、秀颌龙：心灵商数（SQ） / 183

使命法则：树立责任意识 / 184
榜样法则：培养高尚的人格 / 187
信念法则：采用积极的心理暗示 / 190

目 录

爱心法则：用慈悲和爱与人交流 / 192

感恩法则：生命存在的美好形式 / 195

良知法则：培养健康的心理 / 198

三赢法则：种瓜得瓜种豆得豆 / 201

销售法则：成功者皆是销售员 / 204

气度法则：有容纳万物的胸怀 / 208

诚正法则：做正直坦诚之人 / 211

帮助法则：帮助别人就是帮助自己 / 214

根基法则：学会与人交流和合作 / 217

希望法则：不放弃就能创造奇迹 / 220

结束语 / 224

演说的秘密

——恐龙格鲁的故事



滚滚红尘中，人类统治地球已有三百万年的历史，然而相对于曾经统治这个世界达一亿五千万年之久的生物——“恐龙”而言，我们的自以为是是何其的渺小。

于是，一个故事诞生了，它会给你一些启示，很多感悟，这缘于一个名叫“格鲁”的鸚鵡龙。鸚鵡龙被称为恐龙家族的侏儒，只有一米长，我们将借由他的成长历程和在他身上发生的奇妙变化来述说在这世界上已渐行消逝的美德和神奇的力量。



一、格鲁的困惑

在很久很久以前，有一只很小的恐龙蛋，在潮湿的空气下孕育着梦想与憧憬，期待着拥抱这个可爱的世界！真正能够帮助他的，唯有他的决心和对生命的渴望！就这样，孕育了天地精华的恐龙蛋完成了生命形式的超越——一只小鸚鵡龙诞生了！

过了许久，一个乌云蔽日的午后，鸚鵡龙格鲁缓缓地踱着步，他注视着自己的影子，觉得自己如此的微不足道，从记事开始，就要随时逃避肉食恐龙的搏击。似乎觉得在整个世界中，一直扮演着弱者的角色。他想：我要是一只巨大的霸王龙该多好啊，那该有多么威风啊！

“唉，”格鲁叹了一口气，“还是黄昏最美，影子长长的，仿佛一只剑龙。”格鲁暗自幻想。

前方突然出现了一个模糊的身影，格鲁警觉地伏地，准备逃之夭夭。对方的步伐很慢，声音却传了过来，“是你吗，格鲁？”

格鲁掉转头，哦，原来是他幼时的玩伴——小甲龙切西。

“你好吗，格鲁？为什么你总躲着我！”

“啊？没有，我一直很想念你。亲爱的切西，我渴望再见到你，我要永远感谢你救过我的生命。”格鲁激动地表达着。

那一次危险的经历，要追溯到三年前。当时，格鲁正在快意地享受着自己的美食——松果球。突然，一只丑陋的三角龙悄悄地向他逼近，格鲁全然不知，危机一触即发。

“快跑，格鲁，”切西从刺斜里撞向了三角龙，三角龙一个踉跄，愤怒地扑向了切西。甲龙被誉为恐龙家族中最结实的恐龙，虽然小切西还没有反抗的能力，可是他坚硬的盾甲令三角龙在又撕又咬之后无可奈何地离去了。远处的格鲁目睹了这惊心动魄的一幕，他对切西勇敢的行



为由衷地感激，又对自己的弱小与不济深深地无奈！

从那以后，格鲁却和切西莫名地疏远了。格鲁从内心意识到，原来他们并不是同类，切西天生异禀，别具一格，而我毫无所长，我们根本不应该也不可能成为朋友。

“我一直在找你，我真的很高兴你还记得我。”切西打断了格鲁的回忆。格鲁抬头看过去，切西长得更加高大了，最少有5米长，身上的盾甲愈显厚重。

“你一直是我的骄傲。”格鲁说完这句话后，眼睛有点湿润，他转身就要离去。

“嗨，你要去哪里？”

“我会来找你的，不过不是现在。”格鲁高声回答。

切西凝视着格鲁的背影，感到疑惑和不解。

“你也一定是我的骄傲！”切西高声地呼啸着！

格鲁在远方听到了切西的鼓励，在广阔的平原上，他奔跑得更快了。

“我要活下去！”

“我绝对不是一只可有可无的恐龙！”

“我要成为一只有价值的恐龙！”

“我应该成为恐龙家族的骄傲！”

这些念头在格鲁的心中一一迸发出来，几乎要把他的内心撑破。

“为什么我不是一只箭龙，不是一只霸王龙？”悲伤和懊恼的格鲁如此不断地质问自己，“一棵小草都有它的价值，而作为一个生灵，就注定对世界会有所影响，有所改变。可是我该怎么办呢？我又该身往何处？”



二、力量的苏醒

格鲁在拼命狂奔之中，冲上了一个山坡，疲倦了，躲在半山腰的一块岩石后面睡着了。这似乎是他舒缓自己的最好的方法。

“嗨，这里很危险！”一个甜美的声音打扰了格鲁的好梦。格鲁睁开眼睛，慌忙将身体躲在岩石后面。

“不要害怕，我是吃树叶的，哈哈！”一只两米长的恐龙伫立在山坡上，格鲁暗自庆幸。

“你是火盖龙吗？你叫什么名字？”

“不不，我是驰龙尼奥，我们和火盖龙很像，腿很细，尾巴很长，常常被认错。火盖龙比我们大好几倍，你不觉得我更清秀小巧吗？”

驰龙尼奥自信地微笑着，格鲁一下子被吸引了，一个只有两米大的恐龙竟然如此有趣和爽朗！

“你好！尼奥！我是格鲁，是什么让你如此快乐？”

尼奥听到这样的问话，表情变得更加生动：“这是个好问题，这说明了你察觉了我的情绪！可是你想弄明白，不是吗？”

“是的，我非常想知道。”

“快乐是不需要理由的，因为天气，因为食物，因为这座山上的景色；或者因为没有因为，或者因为希望，因为活着。”

真的很有意思，格鲁从来没有听到这样的说话方式，充满着生机和智慧。

“可问题是，我们是如此弱小，我们随时会遭遇袭击。”

“看来你遇到了一些困惑，是吗，格鲁？”

“不是一些，是很多。我想要改变，我想要成为强者，我要创造价值，又觉得自己没有价值，我该怎么办呢？”



尼奥凝视着格鲁，露出了一个大而真诚的笑容！

“模糊是成长的开始，你真的很可爱。我已经等你很久了，让我们上山顶吧！所有的一切都会释然。”

尼奥长笑一声，向山顶疾驰而去，驰龙是恐龙家族的跑步好手。格鲁深吸了一口气，急忙向这陌生而又非常亲切的朋友追去。

有一股巨大的魅力在吸引着格鲁，源于他对未来的希望，对自身力量的探求和渴望！此时正值黄昏，山顶上一片寂静，清风荡漾！

格鲁对于这个刚认识几分钟的朋友，没有任何的担忧，内心充满了安全感。

“格鲁，我要问你几个问题，你同意这个世界万物的生长都有规律可言吗？”

“我同意！”

“格鲁，你同意这个世界上的万物，对这个世界都有特定的价值吗？”

“我同意！”

“格鲁，你同意作为这个世界上的主宰者恐龙，对这个世界有着不可推卸的责任吗？”

“我同意！”

“你认为你很想改变这个世界却力不从心，想发掘自身的价值却无从下手，是吗？”

“是的，尼奥！”

“你真的渴望改变吗？”

“对，这是我生命的觉醒！”

“非常棒，格鲁，我要告诉你，所有的奋斗都是先从内心深处开始的！”

尼奥站在山顶上，远眺着前方。苍茫的大地和红色的天空交相辉映，天地浑然一线。尼奥用浑厚的声音说：“你的价值来源于你的智慧，而不是蛮力；重要的是表达和运用你的智慧，而不是耽于空想。”

格鲁非常的兴奋：“您的意思是要学会思考和表达吗？”



“是的，语言的力量胜过世界上任何的武力。而语言来自于你的思想，思想需要你的学习、成长、顿悟。”

“我虽然不是很明白，可是我很好奇，我能够成为你的学生吗？”

“好奇心是最好的老师，我并不是你的老师，你的老师在那里！”



三、格鲁的抉择

尼奥将手掌平伸，指向了山顶的一颗大树！大树中发出了圆润而空灵的声音。

“格鲁，你好！”

格鲁非常惊讶！“这是谁？大树会说话吗？”

尼奥淡淡地笑着，“这才是我们的老师，恐龙家族的导师秀颌龙，他一直用他的使命和智慧在引领着整个世界！”

格鲁定睛一看，在树中间有一圈隐隐约约的光芒，他听说过秀颌龙的存在，是恐龙家族的精神领袖！

格鲁的内心一阵阵地激动：他一定可以教会我使用心灵的力量！

“我的名字叫天顺，只有89厘米高，重2.27公斤，所以你没注意到我。”

“不可思议，你比我还小，你是如何做到的！你可以成为我的老师吗？”

“不着急，让我告诉你一个巨大的秘密吧！”

“天哪！是什么秘密？”

“你能来到这里绝非偶然，你是因使命而来！是你要运用你的智慧、活力、情感、良知去完成一件任务！”

“这是真的吗？”

“我愿意帮助你，格鲁，重要的是你是否愿意帮助你自己。这是一个挑战，你一定能够做到，不仅你的命运会发生巨大的改变，甚至整个世界。”

从这一刻起，格鲁感觉到了力量，他感受到了一份信任。

“究竟是什么挑战呢？”格鲁迎上前去，想看看神话般天顺的样