

演讲圣经

学习演讲，有这一本书就足够了

[美] 保罗·纳尔逊 (Paul E. Nelson) 朱迪·皮尔逊 (Judy Pearson)

斯科特·蒂茨沃思 (Scott Titsworth) ◎著

伍惠琼 张轶◎著

三位演讲大师联袂奉献 全面诠释与演绎演讲技巧

ISPEAK

PUBLIC SPEAKING FOR
CONTEMPORARY LIFE



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

演讲圣经

ISPEAK PUBLIC SPEAKING FOR
CONTEMPORARY LIFE

[美] 保罗·纳尔逊 (Paul E. Nelson) 朱迪·皮尔逊 (Judy Pearson)
斯科特·蒂茨沃思 (Scott Tittsworth) 著

伍惠琼 张轶 著

中国人民大学出版社

北京·中国人民大学出版社

ISPEAK PUBLIC SPEAKING FOR CONTEMPORARY LIFE

ISPEAK PUBLIC SPEAKING FOR CONTEMPORARY LIFE

ISPEAK PUBLIC SPEAKING FOR CONTEMPORARY LIFE

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲圣经 / (美) 纳尔逊等著; 伍惠琼, 张轶译.

北京: 中国人民大学出版社, 2010

ISBN 978-7-300-12408-7

I. 演…

II. ①纳… ②伍… ③张…

III. 演讲-语言艺术

IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130177 号

演讲圣经

保罗·纳尔逊

[美] 朱迪·皮尔逊 著

斯科特·蒂茨沃思

伍惠琼 张轶 译

Yanjiang Shengjing

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 [http:// www. crup. com. cn](http://www.crup.com.cn)

[http:// www. ttrnet. com](http://www.ttrnet.com) (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16开本

版 次 2010年8月第1版

印 张 17.75 插页 2

印 次 2010年8月第1次印刷

字 数 261 000

定 价 49.80 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

目录

第一部分 演讲的准备 / 1

第1章 认识演讲 / 2

演讲并不可怕
公共演讲的意义
谁都离不开讲话
公共演讲的7个组成部分
公共演讲独有的特征
演讲主题的选择
如何成为有效的演讲者
如何减少演讲时的恐惧

第2章 准备你的第一次演讲 / 23

公共演讲的基本技巧
第一次演讲的基本策略
第一次演讲的4种常见类型
评价和分析一个演讲范例

第3章 选择演讲主题和明确目的 / 42

发现演讲主题
挑选演讲主题
评估演讲主题
明确演讲目的
从主题选择到主题陈述

第4章 分析听众 / 60

分析听众的一般方法
如何有效分析听众
听众的情境分析
适应听众
学会倾听
道德规范的听众指南
下一步该做什么

第二部分 选择和安排演讲的内容 / 87

第5章 找到支持观点的信息 / 88

进行深入的资料研究
发现信息资源
评估和使用网络资源
确定合适的支持材料
使用支持材料时要遵守道德规范

第6章 组织演讲结构与编写提纲 / 111

组织演讲结构的优势
如何组织好演讲的主体内容
将演讲内容衔接起来的好方法
编写演讲提纲的原则
演讲提纲的类型
设计开场白
结束语的功能
有关结束语的建议



第7章 发表演讲 / 141

何为有效表达

发表演讲的4种模式

如何有效运用你的声音

利用身体进行有效交流

回答听众提问的环节

如何提高发表演讲的技巧



第8章 演讲语言的魅力 / 162

语言的力量

语言的抽象程度

语言的外延和内涵

语言的描述性与评价性

比较与对比

字面语与修辞语

书面语与口头语

用语谦恭

避免刻板印象与个体差异

你应该使用什么样的语言

伦理语言的使用

演讲中语言使用的建议

关于语言的最后忠告



第9章 演讲技术中的视觉辅助资源 / 182

使用感官辅助工具能为你带来的益处

视觉辅助工具的类型和其他

感官资源

莫让视觉辅助工具影响了演讲目的

第三部分 演讲的类型 / 203



第10章 告知型演讲 / 204

告知型演讲的原则
如何识别告知型演讲的目的
告知型演讲的学习法则
告知型演讲的技巧
道德与告知型演讲
告知型演讲实例



第11章 说服型演讲 / 228

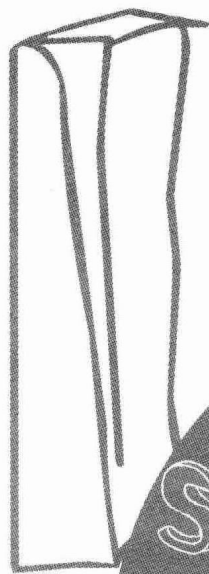
说服的重要性
你既是说服者又是被说服者
什么是说服型演讲
传播学对说服的看法
说服型演讲的事实、价值和政策
如何组织说服型演讲
说服的策略
通过论证进行批判性思考
说服型演讲实例



第12章 特殊场合演讲 / 254

特殊场合演讲的特性
特殊场合演讲的类型
如何准备特殊场合演讲
特殊场合演讲实例

译者后记 / 266



speak

第一部分

演讲的准备

认识演讲——→ 准备你的第一次演讲——→
选择演讲主题和明确目的——→ 分析听众



第1章

认识演讲



美国康涅狄格州格林威治的居民最近发现，镇中心突然出现了一个威浮球场^①。这个球场是由当地少年文森特·普罗文扎诺和贾斯廷·克瑞特开辟的，供他们进行即时比赛用。当地居民非常愤怒，纷纷谴责他们不应该在这样一个没有排水系统的区域建立球场，而且未经有关部门和当地居民许可的做法也是不符合法的。更让这些居民无法忍受的是，球场经常会导致诸多事端，并会制造难听的噪音。他们聘请了律师，要求关闭球场。

“我热爱威浮球、苹果派和排球，”住在球场附近的一位居民说，“但镇

^① 威浮球，Wiffle ball，是一种新兴的垒棒运动，球上有各种孔洞，飞行中会有各种不同的曲线变化。——译者注



上有许多球场，他们可以在那里玩，而不是在别人家的后院搭建一个。在我工作了一整天回到家之后，我需要的是安宁和安静。”

文森特和贾斯廷被这些居民的举动吓坏了。他们和十几个朋友花了200美元才建成了这个球场，他们四处搜寻到了涂料和搭建栅栏的木头，还徒手清理了一片长满毒常春藤的荒地。“这就是一种古老又时尚的运动，”文森特说，“我们全都是自己动手，但人们可能认为这不正常。”经常在这里玩球的杰夫·科瑞文说：“他们认为我们是一群狂热分子，他们觉得我们应该待在家里玩电动游戏。”

最终，提出抗议的居民赢了，球场被拆掉。球场事件过后，人们开始讨论诸如产权以及民主程序如何影响人们生活等重大问题。

你当然不会对经历的所有事情都产生很深的感受，但当由政府决定你的球场该建在哪里时，你们才会开始关注并进一步探究这件事，以维护你的权利。我们鼓励你去探索你关心的事件，也鼓励你同其他人分享你的观点，他们可以将你的观点和影响告诉他们的朋友、家人和同事。这样，你将认识到公共演讲是一种令人振奋且积极的经历，它也将引导你选择重大和合适的主题。

演讲并不可怕

如果别人要求你进行一次演讲，那么你的感受会接近以下哪一种？

☐ 我渴望走到舞台中央，站在聚光灯下表演。我的精彩演讲将振聋发聩，听众会为之倾倒。我很高兴上台演讲，这令我非常开心。

☐ 我非常恐惧，恐怕在我走上演讲台开始演讲之前就已经吓晕了。

以上的两种感受的确有些极端，但是它们足以反映出多数人在上台演讲前的复杂情感。

在辩论、个人事件、戏剧和音乐表演中表现积极的人，通常有第一种感受，他们会在需要承担责任的全职工作中自信十足。这或许是由于他们对某些主题比多数人知道得更多，而且他们并不害怕同别人分享自己的经历的缘故。

你与别人的互动越少，你就越有可能害怕公共演讲——像上面提到的第二种感受。在重视口头表达的家庭、文化和社区长大的人，通常会被鼓励通过辩论、表演、志愿活动、演出和工作等锻炼演讲能力。相反，在主张“沉默是金”或者“在大人讲话时小孩别插嘴”的家庭长大的人，很可能得不到开发演讲技能的鼓励。

几乎任何第一次经历都存在风险：上小学的时候在课堂上第一次简短发言、第一次约会、第一次接吻、第一次工作面试或者第一次加薪申请。有趣的是，许多声称害怕公共演讲的人却可能喜欢一些令人恐惧的事情——例如，从陡坡上滑下来、从飞机上跳伞、在激流中游泳或者开快车。将你的公共演讲看做令你激动的第一次尝试吧，它不但不会让你受伤，反而会让你感觉特别兴奋。

克服恐惧：想想最坏的情况是什么

克服恐惧的一个方法是考虑“可能发生的最坏的事是什么”。刚开始演讲的人总是有丰富的想象力，尤其是在他们想象一切都可能出差错的时候。我们来考虑一下可能发生的情况：

☐ 你会死吗？

喜剧演员杰瑞·宋飞（Jerry Seinfeld）有这样一句开场独白：“与死亡相比，人们更害怕公共演讲。这意味着如果你参加一个葬礼，那么你宁愿自己是躺在棺材里的那个人，也不愿意是致悼词的人。”本书的作者们听过数千次公共演讲，但是到目前为止，我们还没有遇到过有哪个人在演讲时死亡，我们也没听说过这样的案例。

☐ 你会晕倒吗？

本书的一位作者曾随身携带一粒嗅盐胶囊（那种用于救醒晕倒者的药物），以防有人在演讲时晕倒，但是直到这粒胶囊变得非常肮脏了，也从来没有被派上用场。



□ 你会发抖、出汗、不敢抬头看以及嘴唇发干吗？

多数刚开始演讲的人都可能会出现这些显示焦虑的症状，但随着演讲次数的增多，这些症状出现的几率会越来越少。如果你第三次接吻的时候不会像第一次那样紧张，那么你在第三次演讲的时候也不会像第一次那样紧张。

□ 你会脸红、结巴、舌头打结吗？

不由自主地脸红、结巴、舌头打结都属于自然反应，但会随着你感觉变得舒服而渐渐消失。事实上，即使经验丰富的演讲者有时也会稍微结巴或者舌头打结，因此，即使你确实有一些小障碍，也不用十分在意。

□ 你会突然忘记自己正在说什么吗？

本书的一位作者在做演讲的时候，常常会把演讲稿放到演讲台上，然后走到距演讲台几米远的地方。有时他会忘记自己正在讲的内容，这时他会问下面的听众讲到哪儿了。你可以准备一些能在你卡壳的时候给你提示的卡片。如果你不特别在意你的失误，那么你的听众也不会在乎。

自我提升小贴士

邀请一位好友，与其一同讨论你们为什么喜欢或不喜欢参与公共演讲的原因，并讨论如何能让你们在进行演讲时感到更自然。

公共演讲的意义

生活技能

公共演讲是一项重要的生活技能，它能让你学会每个人都会在生活中用到的技能，例如批判性思维、解决问题的能力、制定决策的能力、解决冲突的能力、建设团队的能力以及媒体素养等。如果你在工作初期学习公共演讲，那么你会在整个职场生涯中获得更大的成功。你会经常在会议中被叫到回答问题、做报告、阐释以及发表演讲，这些都会取决于你的批判性和创造性思考、解决问题以及制定决策的能力。在工作中，你还会参加一些小组项目，这时团队建设、冲突解决以及发表演讲等技能将是成功的关键。所有这些技能在你的职场生涯乃至一生中都非常重要。

有一项重要技能是你可以马上运用并且每天都会用到的，那就是批判性倾听。你听到的言论肯定比你发表的言论要多，因此你需要经常利用你的智慧判断他人的言论：这个人说出了全部事实的真相，还是略去了重要的信息？这位演讲者是在推动一项有意义的社区行动吗（修建一座新的体育场、为吸毒者提供戒毒区域或者修建一个新的购物中心）？是否还是应该听听反方观点？

公民参与意味着我们是在批判性地看待哪些项目对社区有益。新体育场可能是一项经济投资，但是否会毁掉一两位邻居的庭院设计，是否有必要开听证会呢？

工作与事业

学习公共演讲有利于你在事业上取得成功。浏览任何一份报纸上的招聘信息，你都会立刻明白提高沟通技能的重要性。下面的这些摘自《星期天》（*Sunday Paper*）就业专栏分类广告的信息相当典型：

- 一则招聘家庭健康经理的广告这样写道：“我们需要一位结果导向型、经验丰富的专业人员，并且具有良好的沟通和创新技能。”
- 一则招聘一名市场分析师的广告称：“你应该具有创造性、求知欲以及良好的书面和口头表达能力。”
- 一则招聘计算机培训人员的广告要求应聘者需要具备“杰出的演讲、口头和书面表达技能，以及与组织内各层次人员互动的能力”。

如果你接受过沟通技能教育，你就能掌握对雇用决定产生积极影响的面试技巧，你也能与你最渴望从事的工作走得更近，因为人事经理总是喜欢将“有效”表达和“善于倾听”作为其雇用员工的最重要决定因素。你的沟通技能对你整个职业生涯都将产生非常重要的意义，并且它也是你的职业取得进展以及带你走上领导位置的推动因素。



谁都离不开讲话

20 世纪 80 年代，当计算机取代了打字机时，专家们认为“电子办公室”将不再需要纸张和秘书。然而，事实却与之相反——现在办公室里仍然有秘书，员工会从网站下载信息、打印电子信息，也仍然在文件夹里保存打印文件，而且会使用比以往更多的纸。在 20 世纪四五十年代，随着广播和电视的普及，专家们认为，当人们可以屏幕上出现并且可以与观众互动的时候，就没有人会花钱请人进行面对面的演讲。事实同样与预言相左，人们比以往更需要演讲者：大学中有许多客座演说家；企业邀请顾问、激励演说家、成功的执行官和销售精英为员工做演讲；所有学术和商业会议都花钱聘请演说家以吸引人们参加会议。演讲是一个很大的产业。

在这样的大好环境中，你也将有机会在公众面前演讲。布什总统、里根总统以及众多企业执行官的演讲稿撰写人佩姬·诺娜（Peggy Noonan）曾说过：

当越来越多的业务开始依赖新媒体技术，当国家部门越来越少而网站越来越多的时候，我们反而在这种最古老的沟通方式——站在公众面前说出自己想法——的能力上投入新的资金。

如果你能在广播、电视、通过大屏幕“现场”转播或者面对面接触的这 4 种方式看到你最喜爱的艺人，你会选择哪种方式？如果你无需考虑费用和距离，你会选择哪种方式？你为什么渴望亲眼看到某位政治家、运动明星或当红艺人？这是因为，虽然你经常在电影或视频里看到他们，但是当面见到某位重要人物会变得非常不同，因此你更希望让一个活生生的人跟你谈话。

公共演讲的7个组成部分

演讲就是一种传播环境，它包括 7 个组成部分。就像如果不了解功率、转矩和排气如何产生速度，就无法理解汽车的详细情况一样，如果不知道这

7个组成部分如何互动，你就无法理解公共演讲的具体过程。

演讲的基本元素

以下是所有公共演讲都包括的一些基本元素：

1. 信息发送者、发出信息的演示者或演讲者；
2. 倾听信息的接收者或听众；
3. 信息，即演讲者向听众发表的言论和观点；
4. 传播言论的渠道或途径；
5. 反馈，即来自听众的反应；
6. 情境，即演讲发生的具体场合；
7. 噪音，即对信息的任何形式的干扰。

下面，我们将进一步了解这些组成部分。

信息发送者

信息发送者指的是发出信息的人。发送者的角色和身份决定了听者的不同。当你走在闹市中时，你会听到别人接打移动电话的声音、人们招呼出租车的声音以及兜售食品或货物的小贩的吆喝声，可是你会听他们发送的信息吗？一些才华横溢的歌手、舞蹈家和演奏家可能会吸引你的注意，但进入你的眼睛和耳朵的众多信息中却只有很少的一部分能继续引起你的关注。尽管信息发送者在发送信息，但只有在信息将信息发送者和接收者连接起来的时候，传播才能发生。

同样的道理，有的人能吸引你专心听讲，并且能让你愿意了解他们更多的观点。然而，在面对有表达障碍的说话者时，即使他们的观点很有深度，也会让你昏昏欲睡。如果没有接收者，信息发送者就失去了发送的意义。同样，如果没有听众倾听，演讲者也就失去了演讲的价值。

作为信息发送者，必须具有道德责任感。你不能因为言论自由就可以在任何人的面前随便发表任何言论。如果你的言论引起骚乱、导致恐慌或者中伤非公众人物，你就有可能被指控。言论自由应当与责任原则连接在一起，也



就是说，如果你发送的信息以某种不负责的方式对他人造成了伤害，那么你的行为就是违背道德的，甚至有可能是违法的。

信息接收者

信息接收者、听众或观众是指，听到和倾听由信息发送者发送的信息的个人或群体。每个信息接收者都是独特的。

优秀的演讲者能通过分析或直觉，了解该听众想要什么、需要什么或者会做出什么反应。这种群体共情使一些演讲者看上去充满魅力：他们好像能“读懂”听众的感受，即使是刚开始演讲的人也能通过观察听众的眼睛了解其内心世界。在报告厅里，没有什么能比认真倾听别人的演讲更让你获益的方式了，因为每一次演讲所透露出来的演讲者的信息都同被讨论的事件的信息一样多。在演讲之外，很少有演讲者能听到听众中的每个个体通过发表言论——分析听众的绝佳机会——透露其自身信息。发言的最大益处就是能让你与听众互动，并通过一种其他传播形式无法达到的方式调整和支持你的信息。

信息

信息是传播过程不可分割的组成部分，也是信息发送者和接收者之间的连接要素。信息发送者和接收者双方都能感知信息：看到的面部表情、听到的话语、展示的视觉辅助工具以及在信息发送者和接收者之间同时传送的想法和意思。信息分为语言信息和非语言信息两种：语言信息指的是信息发送者选择的语言；非语言信息指的是动态、姿势、面部表情以及那些能加强或否定话语的声音的变化，例如用提高音调或变化噪音来改变话语的意思。

传播渠道

传播渠道指的是，通过同轴电缆、纤维光学、微波、雷达视频或空气等传播信息的方式。在公共演讲厅里，传播渠道主要为空气，它将声波从信息发送者的嘴里传送到接收者的耳朵里。虽然传播渠道的类型看似不会产生很大的差异，但信息却根据传播渠道的不同而产生明显不同的影响。例如，是

从你的嘴里或 iPod 里听到的，还是通过幻灯片或视频看到的，它们的效果都会截然不同。

有些学习公共演讲的人在观看自己的演讲录像时，发现了不同的传播渠道会导致不同的效果。之所以观看经过电子手段重新制作的自己和观看直播演讲的自己是不一样的，是因为传播渠道本身就是信息的一部分。这也就是马歇尔·麦克卢汉（Marshall McLuhan）的那一个著名观点——媒介即信息。

反馈

反馈包括听众的语言和非语言反应。在公共演讲中，多数听众反馈是非语言的：点头、微笑、皱眉、全神贯注、摆弄手表。所有这些非语言反馈使演讲者得以推断信息是否被听众接收。

然而，演讲过程中的提问环节则属于语言反馈。听众有机会阐明、核实演讲者对事件的态度，并对演讲者的观点提出异议。无论哪种情况，反馈都像是空调上的温度调节器，它是演讲者的监控装置，能不断指示信息是否有效。

情境

传播发生在一种被称为“情境”的环境里，包括信息发送和接收的时间、地点和场合。情境可以决定哪种信息合适：在葬礼、辩论、法庭听证和致辞等场合，只接受特定类型的信息和演讲者；在会议室，情境是一个特定面积的房间，房间里有一定数量的人，他们占据一定数量的座位；物理环境则意味着，你可以交谈或者你必须大喊以确保让别人听见。

请回想一下演讲在你居住的社区里的发生频率，它能有助于你在公共演讲中运用情境这个概念，并将其与公民参与的概念联系起来。一个政治家会在公共场合露面而不发表演讲吗？毕业典礼上没有学生或嘉宾演讲的几率有多高？在特殊的仪式上你希望有人演讲以纪念那个特别的时刻吗？

噪音

传播过程的另一个组成部分是噪音，即对传播的干扰或阻碍。属于精神