

权威 / 实用 / 系统 / 有效的口才提升最佳读本

演讲口才 训练 与 Yanjiang Koucai Xunlian yu Shiyong Jiqiao 实用技巧

吴应强◎编著

演讲是综合素质的体现，是魅力的凝缩。演讲是人人都有的一种潜在能力，问题在于你是否发现、发展和利用这种资源。一个人如果具备这种才能，就会如虎添翼、事半功倍。

ELOQUENCE



海潮出版社
Hai Chao Press

权威 / 实用 / 系统 / 有效的口才提升最佳读本

演讲口才 训练 与 Yanjiang Koucai Xunlian yu Shiyong Jiqiao 实用技巧

吴应强◎编著

演讲是综合素质的体现，是魅力的凝缩。演讲是人人都有的一种潜在能力，问题在于如何开发和利用这种资源。一个人如果具备这种才能，就会如

ELOQUENCE



 海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲口才训练与实用技巧 / 吴应强编著. — 北京:
海潮出版社, 2013.1
(金牌口才训练实用丛书)
ISBN 978-7-5157-0353-4

I. ① 演… II. ① 吴… III. ① 演讲 - 语言艺术 IV.
① H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 306285 号

书 名: 演讲口才训练与实用技巧

作 者: 吴应强

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 嘉惠士林

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 175 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0353-4

定 价: 29.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



演讲也叫讲演、演说，是指人们借助于有声语言和态势语，就某个问题，面对听众发表见解，说明事理，抒发某种强烈的情感，从而感召听众的一种口语表达活动。

在人类的历史上，谁掌握了话语权，谁就拥有了达成目标的主动权。而演讲就是获取这种话语权的最好途径，演讲担负起了传播人类思想、传承人类文明的重要使命。演讲还是一种威力无比的武器，运用它可以捍卫自己，取得竞争优势，通过它我们可以增强勇气，获得斗争的力量。演讲能改写历史，同样也能改变一个人的命运。一个人如果具备这种才能就会如虎添翼，事半功倍。

许多人有一个误解，以为成功的演讲者都是天生的。其实，成功的演讲者也都是从许许多多羞辱和失败中走出来的。

西赛罗是古罗马最著名的演讲家，他曾在一次演讲后说：“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。

美国总统林肯是闻名于世的演讲家。据说，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的脸，还有他古怪的姿势，异常的动作，一切都好像与他作对。

可见，成功的演讲能力是训练出来的，而非天生的。对于学习演



讲的人而言，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。

杜鲁门在任职的头三年，意识到一个总统的演讲能力非常重要，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词，并把感情灌注到里面去。”后来，杜鲁门接受了专家的意见，开始有计划有步骤地训练自己的演讲能力，收到了很好的效果。

成功不会降临在一个没有准备的人身上，演讲才能也照样不会降临在一个临时抱佛脚的人身上。通过训练提高自己的演讲能力，把握当下的每一刻，才是一个真正的有志于演讲事业者的本色。

“台上十分钟，台下十年功。”演讲能力也是如此。演讲是综合素质的体现，是演讲者魅力高浓度的凝缩。本书告诉你如何训练自己，提高演讲技巧，不断提高综合素质，最合理地组织语言，最巧妙地安排语言结构，最有风度地表现个人魅力，最具机智地掌握现场氛围与听众互动。

演讲是人人都有的一种潜在能力，问题在于每个人是否发现、发展和利用这种资源。一个人能站起来当众演讲，是迈向成功的关键性一步。每个人都向往言之有物、言之有力的演讲境界，这个境界是有章可循的。只要我们能培养正确的心态，遵循一定的训练方法和技巧，那么就一定能够在演讲上取得最佳效果，成为优秀的演讲大师。



第一章 什么是演讲

演讲的含义 / 002

演讲的基本特征 / 005

演讲的类型 / 008

演讲者的修养和能力 / 012

第二章 演讲的基本要求

善于说话是演讲的基础 / 016

演讲要通俗易懂 / 019

演讲中的手势和姿态 / 022

演讲的服装 / 026

控制好演讲时间 / 028

第三章 演讲前的准备

做好演讲前的准备工作 / 032

演讲要有明确的目的 / 035

寻找和运用材料 / 037

做好预习演讲 / 041

好演讲稿是成功的一半 / 043

演讲稿的立意 / 046

布置选择演讲会场 / 051



即兴演讲的准备 / 053

第四章 演讲中的修辞运用

用排比营造气势 / 058

借用比喻来说明道理 / 060

巧用谐音 / 062

采取设问形式 / 064

运用数字语言 / 066

不要勉强幽默 / 068

用比较激活情绪 / 069

第五章 演讲中的神态动作

演讲中的手势 / 072

要有好的演讲态度 / 075

演讲仪表很重要 / 078

演讲时的面部表情 / 080

演讲中的姿态 / 081

演讲时的视线 / 086

女性演讲特点 / 088

演讲中的情感运用 / 089

第六章 演讲要适应场合

竞职演讲要展现实力 / 094

就职演讲要鼓舞振奋 / 098

喜庆的婚礼祝词 / 103

表达敬意的祝酒词 / 105

运用掌握电视演讲 / 111

第七章 演讲风格的培养

什么是演讲风格 / 116





演讲风格很重要 / 117

培养自己的说话风格 / 119

常见的演讲风格 / 123

展现自己的气质 / 127

找到自己的独特性 / 129

如何确定演讲风格 / 132

培养个人的演讲风格 / 134

凸显自己的演讲个性 / 137

第八章 演讲如何打动听众

话题要有足够的吸引力 / 142

演讲要能够感染他人 / 144

演讲要有新意 / 145

让听众融入到情景中 / 148

提升演讲品位 / 149

用真诚打动听众 / 151

借用故事说明道理 / 152

成为听众的朋友 / 153

激发听众的兴趣 / 155

用实例证明 / 155

抓住听众的好奇心 / 157

让声音充满灵活和弹性 / 158

观点是演讲的灵魂 / 160

适度的沉默与停顿 / 162

寻找和听众的共同之处 / 164

第九章 演讲要有好的开始

开场白很重要 / 168

开场白要吸引听众 / 169



开场白的原则 / 170

引用名人名言 / 173

从赞美开始 / 175

开场白的类型 / 177

第十章 给演讲一个好结尾

演讲要重视结尾 / 184

精心设计演讲结束语 / 185

画龙点睛的结束语 / 188

演讲结尾的类型 / 190

结尾要扼要总结 / 193

演讲结束时的禁忌 / 196

道别时要有礼貌 / 198

第十一章 演讲应变力训练

冷静处理意外情况 / 200

演讲时有人哄场 / 202

演讲时出现冷场 / 204

演讲时学会转换话题 / 205

演讲时如何面对提问 / 207

演讲时如何避免忘词 / 210

注意演讲中的细节 / 212

第十二章 演讲心理训练

心理素质是演讲之本 / 216

产生恐惧心理的原因 / 218

打破演讲时的恐惧心理 / 220

对恐惧心理要采取攻势 / 222

演讲要有自信和勇气 / 224

让胆怯远离自己 / 226





矫正演讲中的坏毛病 / 228

第十三章 演讲技能训练

演讲高手是培养出来的 / 230

演讲者应具备的素质 / 232

初学演讲的训练方法 / 233

成功演讲基本要领 / 236

说好普通话 / 242

演讲时的语音训练 / 255

演讲要学会用声 / 250

演讲语气的训练 / 252

训练增进记忆力 / 253

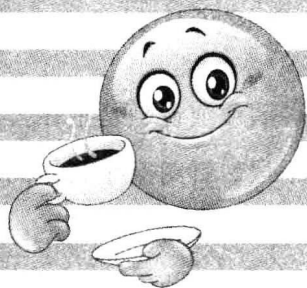
演讲稿记忆方法 / 256

演讲主题要突出重点 / 259

选择自己熟悉的主题 / 260

设置演讲高潮 / 262

即兴演讲的训练 / 263



第一章

什么是演讲

在当今丰富多彩的社会中，要交流、沟通、宣传、说服，就要有一副伶牙俐齿，需要拥有高超的演讲表达才能。不善言谈的人是难以让人了解自己的，尤其是在这个充满竞争、合作与挑战的时代，演讲口才无时无刻不在影响着人们的交际与事业的成败。



演讲的含义

演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。

人们在开展政治活动、经济活动、科学文化活动以及其他种种社会交往活动中，必然要发表见解，提出主张，释疑解惑，抒发感情，以达到说服人、感染人、教育人、激励人的目的。演讲是在社会实践的直接需求下产生的，具有公共交往的性质。

在演讲活动中，无论是演讲者、主持者抑或是听众，都有自己的目标指向和心理定势，都十分重视演讲的实际效果。就演讲者来说，当然力求当场感召听众，说服听众，达到其预定的目的和任务。就听众而言，从社会价值观念出发，同样也希望从演讲中获得知识和启示。至于演讲主持者，本来就承担有根据特定的目的对演讲活动进行组织和安排的任务，更希望演讲活动各方面协调、和谐，圆满成功，达到最佳效果。

1. 好的演讲是美的享受，是社会实践的需求

一场富有吸引力的好的演讲，不仅可以生动地反映生活，揭示真理，帮助人们正确认识客观规律，同时也可以培养人们美好的道德情操，促进人们奋发向上，给人以强烈的美的享受。演讲活动所发挥的认识作用、教育作用、美感作用，正是社会实践的直接需求，同时，这本身也正是实实在在的社会现实生活，具有直接的现实指导意义。

演讲不仅是一种现实性的社会实践活动，而且是一种带有艺术性的社会



实践活动。

科学通过生动的逻辑思维使人认识抽象的真理，艺术往往通过形象使人认识真理。在演讲活动中，演讲者为了最大限度地达到自己的目的，使听众心悦诚服，精神感奋，必须做到晓之以理，动之以情，喻之以利，导之以行。为此，常常要借助于戏剧、音乐、绘画、相声、小说、诗歌等多种文学艺术手段为其服务。当然，它虽然具有多种文学艺术形式的一些特点和因素，但它毕竟不同于小说、诗歌、戏剧、音乐、绘画、雕塑等文学艺术现象。文学艺术作品常常运用典型化手法，形象地间接地反映社会生活，其本身并不等于现实生活；而演讲则是直接地表现生活，其本身直接体现着现实生活内容。

2. 演讲要在特定的时空环境中进行

演讲必须在特定的时空环境中进行。所谓“特定时空环境”，一般指的是演讲者和听众处在一定的时间和空间环境中，如“街头演讲”，演讲者与听众同时处在街头；“法庭论辩演讲”，演讲者与听众同时处在法庭的氛围之中。

一般说，演讲活动都要有相应的场合、相应的听众、适当的布置、合适的讲台、良好的音响效果和一定的时限。

一定的时空环境反作用于演讲，制约着演讲的内容、语言和表情动作等等。一旦时空环境发生转移和变化，演讲的内容、语言和表情动作等也必须随之转移和变化，以适应新的时空环境。

在科学飞速的发展的今天，时空观念发生了离异性变化，时间在超强度地缩短，空间在奇迹般地扩大。广播、电视，拓宽了人们的空间范围。同时也缩短了人们的时间差距，运用广播、电视可以把不同时间不同地点的演讲者和听众组合起来，使传统的演讲出现了新的发展和突破。

如广播电视演讲，从表面上看，听众、观众并未直接与演讲者处在同一时间和同一环境中，但从根本上仍是处在特定的时空环境中，演讲者仍然必



须有强烈的现场感，宛若置身于听众之中，也要考虑听众对演讲的情绪反映和态度评价，尽管各种反映和评价不一定立即在现场流露出来。因为在设置着麦克风和摄像机的演播室内演讲，本身也就是处于特定的时空环境中，从客观的角度来讲，任何一个演讲者都无法逃脱他所处的时代环境对他的制约，离开了这些，演讲也就失去了它的存在价值。

3. 演讲离不开有声语言和体态语言

演讲离不开语言。语言是人们彼此交流思想以达到互相了解的一种极其重要的交际工具，人类社会生产的任何方面，都直接或间接以语言为工具。有声语言就是演讲活动中传递信息、表达思想最主要的媒介和物质表达手段，它是演讲者思想感情的载体，以流动的方式，运载着演讲者的主张、见解、态度和感情，将其传达给听众，从而产生说服力、感召力，使听众受到教育和鼓舞。

离开了口语表达，就无所谓演讲。要达到以理服人、以情感人、以智育人、使听众心领神会的效果，演讲者的语言必须流畅易懂，富有魅力。好的有声语言不仅准确清晰、圆润和谐，而且绚丽多彩、生动有趣，以其跌宕起伏、音义兼美的艺术魅力，形成一种境界，使言辞的表现力和声音的感染力均达到最佳的状态，从而使听众受到礼的熏陶、智的启迪、美的洗礼。

除有声语言外，演讲还必须辅之以相应的体态语言。所谓体态语言，就是指一定程度上能辅助有声语言表达思想感情的眼神、表情、体态、手势等等，演讲中，应以有声语言为主，相应的体态语言为辅。恰当的面部表情、身势、手势，以及其他一切能一定程度表达思想感情的动作，可以使演讲“剧化”，使听众不仅听觉器官发生作用，而且视觉器官也同时发挥作用，从而弥补有声语言的不足，增强表现力和感染力。有声语言和体态语言有机地紧密结合，相得益彰，共同发挥作用，演讲便能生动感人，形成一个统一和谐的传达系统。



总之，演讲是一种直接的带有艺术性的社会实践活动；在特定的时空环境中，演讲者凭借有声语言和相应的体态语言，郑重地系统发表见解和主张，从而达到感召听众、说服听众的目的。

演讲的基本特征

演讲与其他的一些讲话、报告、发言等形式的实践活动明显不同，它具有其独特的传达手段，形成了自己特殊的规律，揭示着自身活动的本质特点。

1. 演讲属于现实活动的范畴，不属于表演艺术的范畴

从演讲的性质来看，它是演讲者通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开表述自己主张和看法的现实活动，它具有对现实内容进行真实性表示的特征。所以，演讲属于现实活动的范畴，不属于表演艺术的范畴。

2. 演讲具有很强的感染力

演讲，是现实活动的艺术。它的艺术性在于它具有统一的整体感和协调感，在演讲中各种因素，即：语言、声音、形态、表演、环境、时间，都形成一种相互依存、相互协调的美感。

精彩的演讲具有相声般的幽默、诗歌般的激情、戏剧般的冲突和优美的态势动作，因而具有很强的艺术感染力。演讲稿是书面语言艺术，而演讲则是有声语言艺术。演讲的内容波澜起伏，具有戏剧的特点；演讲者的幽默机智，具有如相声曲艺的特点；演讲者的“演”和场景中背景环境的布置又构成了一种画面的感觉；而演讲者的姿势、手势配合有声语言在瞬间的时空做短暂停留或变化，又给人有雕塑般的感觉。这一切如果都得到有机的统一，就会形成较强的审美效果和较高的艺术性，最终使演讲产生



综合的艺术感染力。

3. 演讲具有很强的传播性

演讲的特点是“一人讲，众人听”。对演讲者来说，他主要靠声音和态势语言来传递信息；对于听众来说，他们不仅要听，而且还要看，视与听同时起作用来接受演讲者所传达的信息。由此体现了演讲是“演”与“讲”同步，声与形结合，具有很强的传播性。

讲，就是陈述，是把经过组织的语言说出来，表达清楚；演，包含着“演绎”和“表演”两层含义。演绎，是指讲话的内容有一定的逻辑推演过程，讲话必须运用逻辑层次或事实依据把道理讲得清楚明白；而表演则是指讲话者要调动一定的态势语言、辅助语言（姿态、手势、表情、仪表仪态等），为所讲的内容服务。讲是通过有声语言传达给听众的听觉，是“声”；演是借助态势语言、辅助语言作用于人们的视觉，是“形”。

演讲实际上是人们交流思想的工具。任何思想、任何学识、任何发明和创造，都可以借助演讲这个交流工具来传播。可以说，演讲是最经济、最实用、最方便的传播工具。

4. 演讲具有很强的鼓动性

演讲不同于其他的口语表达形式，它具有很强的感染力。鼓动和说服是演讲的重要特征，也是演讲的首要目的。演讲者要以自己炽烈的感情去引发听众的感情之火，激励和鼓舞听众，引起他们的共鸣，从而达到影响听众的目的。

1775年，美国政治活动家、演讲家帕特里克·亨利发表了为独立而战的《在弗吉尼亚州议会上的演讲》。据记载，他的这个演讲鼓动性之强，给人的印象是如此强烈。当他讲完后，整个会议厅寂静得鸦雀无声，直到几分钟后，议会中反应快的一部分成员才从座位上跳起来，兴奋地高声呼喊：“拿起武器！拿起武器！”而后，大厅便像刮起旋风一般，“拿起武器！”的吼声此起彼伏，高声呼喊的人们群情激昂，眼中闪烁着爱国主义热情的火花。



亨利发表了为独立而战的演讲很快传遍了全美各英殖民地，成为美国人民反击英殖民主义的战斗动员令和争取独立自由的宣言书，使千百万人觉醒起来，掀起了一场为独立与自由而战的伟大斗争。其说服力之强、感染力之大、鼓动性之盛，真是“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”。

为什么演讲会具有如此大的鼓动性呢？

首先，演讲者态度鲜明，或褒或贬、或赞扬或批判，泾渭分明，毫不含糊。他所讲的又切合听者的需要，启迪了听众的思维，所以能引起共鸣。

其次，演讲者在演讲时总是饱含炽烈的情感，他要以自己的心声呼唤听众的心声，激发听众对现实的关注和思考。

再次，演讲是演讲者与听众面对面的交流，演讲的直观性使其与听众直接交流，也加强了它的鼓动性，极易感染和打动听众。

所以，没有鼓动性，就不成其为演讲，政治演讲也好，学术演讲也好，都必须具备很强的感染力和鼓动性。可以说，鼓动一是演讲成功与否的一个重要标志。

5. 演讲具有很强的时效性

演讲是一种针对性很强的社会实践活动，因为它直接诉诸听众的视听感觉，这就决定了演讲具有明显的时效性——时代感和时间性。

从宏观上看，演讲具有十分强烈的时代色彩。古今中外的演讲，无不切合时代之脉搏，为时代呐喊。

从微观上看，演讲还要受到演讲的时间、空间和听众可接受程度的制约。一般来讲，演讲时间不宜过长，长了人们会感到疲倦而不愿听。