

普
华
经
管

正略钧策
ADFAITH

你曾为演讲惶恐不安吗？

怎样演讲能吸引听众？

演讲过程中怎样控场？

怎样塑造自己独特的演讲风格？

声音、眼神、手势和姿态

怎样才能得体自然？

本书将为你一一解答。

The Rules of Magic Speech 魔力演讲法则

——当众讲话的艺术

让你的人生赢在口才

全方位掌握演讲方法、技巧、原则、术语
一书在手，演讲无忧！

樊荣强 著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

The Rules of Magic Speech
魔力演讲法则
——当众讲话的艺术

樊荣强 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

魔力演讲法则：当众讲话的艺术 / 樊荣强著. --
北京：人民邮电出版社，2012.7
ISBN 978-7-115-28826-4

I. ①魔… II. ①樊… III. ①演讲—语言艺术 IV.
①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第142588号

内 容 提 要

本书从演讲心态、演讲内容、演讲结构和演讲氛围四个方面入手，详细介绍了演讲者的语音、语调、语速、身体姿态、内容组织、表达技巧、思维发散、话题分解与氛围营造等内容，以“实用”和“高效”为原则，为读者提供了快速掌握演讲技巧的方法。

书中加入了丰富的演讲案例，提供了具体的训练方法，并在每章末设置了“实践记录”栏目，有助于读者随时记录所思所想，巩固学习成效。

本书适合希望提升演讲能力的读者阅读参考。

魔力演讲法则——当众讲话的艺术

- ◆ 著 樊荣强
- 责任编辑 王莹舟
- 执行编辑 代新梅
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
- 邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
- 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
- 北京铭成印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
- 印张：12.5 2012年7月第1版
- 字数：150千字 2012年7月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-28826-4

定 价：29.80 元

读者服务热线：(010) 67129879 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

前言



俗话说“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”，一句话点明了口才的巨大力量，而演讲作为口才的重要表现形式，在工作和生活中的运用极为普遍，例如学术演讲、竞选演讲、竞聘演讲、致欢迎词、致介绍词、致祝贺词、致感谢词等。

然而，演讲的随机性和不确定性让很多人望而却步，致使演讲台上常常出现一些诸如惊恐万分、语无伦次、无所适从等状况，本书从人们日常生活和工作中的演讲入手，总结了演讲的四大常见问题：其一，演讲者的心理恐惧；其二，演讲内容偏离主题；其三，叙述逻辑混乱；其四，语言表达枯燥无味。这四个问题正是演讲者面临的“四座大山”，因为这些无法翻越的“山峰”让人们回避而远之，抹杀了人们对演讲的热情和天赋。

一场精彩的演讲需要从外在表现、演讲内容、听众反映以及互动效果等多方面来评估。演讲者要想在众目睽睽之下泰然自若，有组织、有条理地阐述自己的想法、观点，一定要对演讲有正确的认识，并勤加练习。本书正是从这一角度出发，首先阐述了演讲的目的、意义、特点，当读者对演讲有了全方位的认识之后，再详细讲解各种演讲技巧，例如如何做演讲准备，如何收集材料，如何设计开头和结尾，如何控场，如何使用修辞手法，如何调动听众积极性等，以切实提升读者的演讲能力。

本书具有以下四个鲜明特点。

◆ 条理清晰。本书分为四大部分、十六章，采用板块划分和层层递进的解说模式，易于读者理解和分析。

◆ 案例丰富。书中提供了大量的案例，可以让读者对演讲方法和技巧有更加直观的认识，同时增强了内容的形象性、趣味性。

◆ 语言简炼。演讲法则博大精深，为了让读者可以快速、准确地理解其内涵，本书使用平实易懂的语言进行介绍，有助于读者更好地理解和把握。

◆ 实用性强。本书提供了提升演讲能力的具体训练方法，以及练习文章，具有很高的实用价值。

在本书的策划与创作过程中，得到了曾晓丽、刘涛、卢方方、罗珩、吕中军、乔欣、谭忠秀、唐燕妮、王斐、王宏坤、杨新宇、张飞、张丽丽、章婧、朱莹等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

在此，我们衷心地希望各位读者能够提出宝贵的意见和建议，愿本书能够为每一位渴望提升演讲能力的读者带来心灵的启迪和感悟。

目 录



● 第一部分 有自信气压群芳：气场的建立与强化 ●

第一章 不要被恐惧左右 03

演讲与日常交流有区别 03

95%的人都害怕演讲 05

当恐惧左右你的时候 06

讲话过程中如何消除紧张 09

突破恐惧的训练方法 11

第二章 解放你的天性 15

为什么要练习解放天性 15

表演意识的强化 18

情绪控制与表现 19

第三章 让音量、语调和语速具有魅力 23

气息与音量的练习 23

如何让语感自然流畅 27

抑扬顿挫的练习 30

语速练习 33

做到意到口到、脱口而出 35

第四章 发言时别让身体背叛自己 39

眼神的练习与运用 39

手势的运用 41

身体的控制 44

仪表风度需重视 46

第五章 了解演讲的听众 49

演讲风格的设计 49

了解听众的需求与状况 52

演讲前的准备工作 54

提升心理承受力 57

控场的技巧 60

进入话题与转换话题 63

● 第二部分 内容至上：语言的生成与表达 ●

第六章 活语源源不断的秘密——问题链思维 69

发散思维与放飞想象 69

演讲思维的发散 72

形成下结论的习惯 75

思考和问题链思维 77

问题的类型与起点 11 80

第七章 有想法更要有说法 11 85

如何让思维异想天开 11 85

思维向语言的转换 11 87

收集演讲材料 11 90

演讲稿是想法与说法之桥 11 94

如何进行材料筛选 11 98

第八章 夹道理不如讲事例 11 103

举例子让演讲“言之有物” 11 103

举例子要遵循一定的原则 11 106

选对案例走演讲捷径 11 107

引用故事来举例 11 109

第九章 填补演讲内容空白 11 113

对立与对比的巧妙运用 11 113

假设的好处与方法 11 116

一起练习听话与复述 11 119

● 第三部分 有逻辑、条理清晰：框架的搭建与完善 ●

第十章 即兴讲话的“钻石法则” 11 127

即兴讲话的种类 11 127

为何即兴讲话思路不清晰 11 129

用“钻石法则”构思讲话内容 130

第十一章 分解话题的方法 135

时间法 135

空间法 136

功能——要素法 138

层递法 139

并列法 140

第十二章 设计完美的开头和结尾 143

开头的基本要求 143

四种基本的开头方法 146

讲话一定要有结尾 149

● 第四部分 有趣味回味无穷：氛围的营造与烘托 ●

第十三章 幽默要恰到好处 155

幽默的本质 155

如何幽默地表达 157

训练幽默的方法 159

第十四章 掌握提问的技巧 161

改变讲话的策略 161

提问的作用 163

提问的类型 166

第十五章 演讲中如何赞美他人 171

赞美的好处 171

赞美的原则 173

赞美的技巧 174

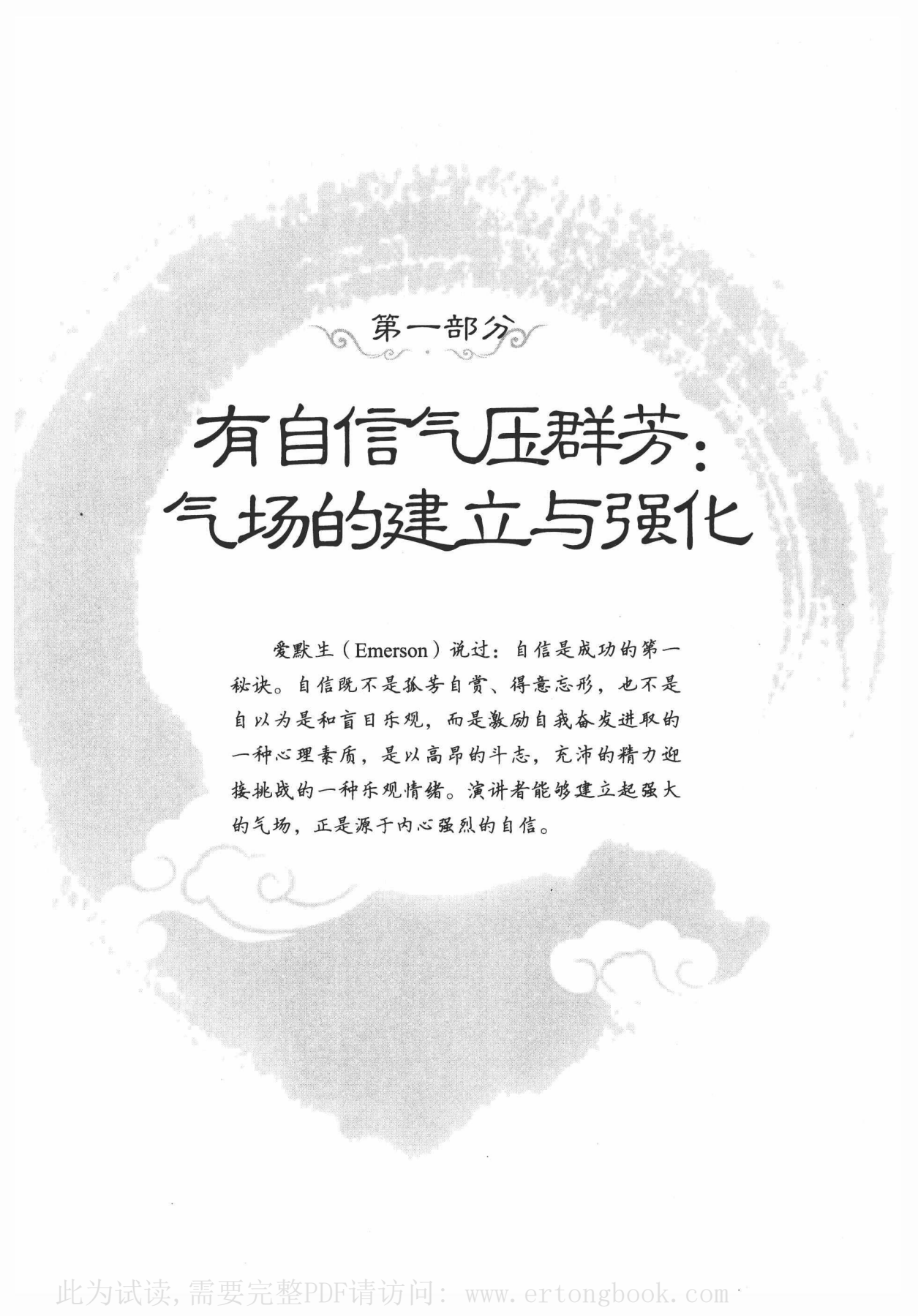
赞美的类型、角度和话术 176

第十六章 如何塑造独特生动的演讲风格 181

有感而发、以情动人 181

常用的修辞手法 183

演讲内容要具体 186



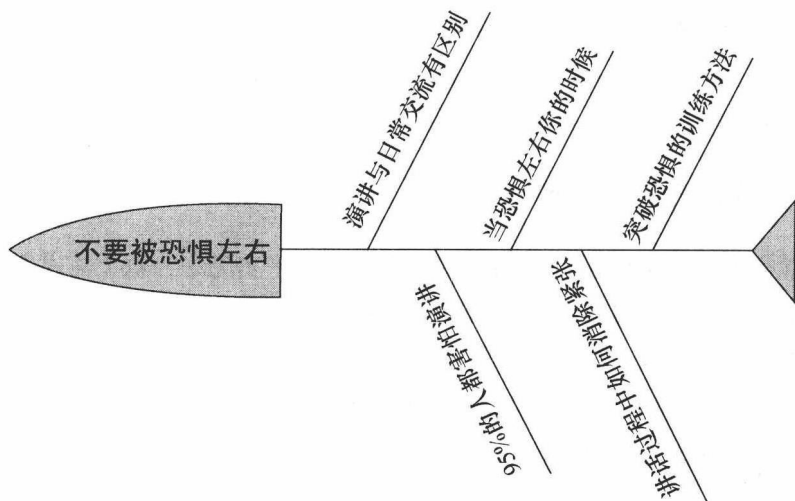
第一部分

有自信气压群芳： 气场的建立与强化

爱默生（Emerson）说过：自信是成功的第一秘诀。自信既不是孤芳自赏、得意忘形，也不是自以为是和盲目乐观，而是激励自我奋发进取的一种心理素质，是以高昂的斗志，充沛的精力迎接挑战的一种乐观情绪。演讲者能够建立起强大的气场，正是源于内心强烈的自信。

第一章 不要被恐惧左右

演讲给许多人留下的印象往往不是巨大的精神享受，而是惶恐和错乱。虽然在演讲中，任何人对下一秒将要发生的事情都无从得知，但恐惧并不会帮助我们做好准备，因此克服演讲过程中的恐惧对演讲成功至关重要。要知道，重大的机遇经常始于重大的危机。



演讲与日常交流有区别

一个人可以在日常交流中侃侃而谈，而在演讲时却变得张口结舌；人们乐意进行日常交流，但多数人不愿意登台演讲。演讲与日常交流同样都是在讲话，人们却抱有不同的态度，原因在于两者具有以下四个方面的区别。

一、从表现形式上来说

日常交流更具随意性，没有固定的表现形式，讲话内容可以根据讲话者的思维任意发散，另外，日常交流侧重于“你一言、我一语”地互相沟通，讲话者都有充分的时间来表达自己的想法，没有主次之分；而演讲在表现形式上可以采取一些手法和技巧，演讲者和听众之间有着明显的角色区别，即使在演讲过程中偶尔会出现听众的互动和参与，但真正的主角仍是演讲者。

二、从内容表述上来说

日常交流更具主观性，内容表述的对与错都是讲话者个人思想观念的反应，通常情况下不会产生过于激烈的反响；演讲则需要保证内容客观、公正、准确，突出演讲者对社会的积极干预力量，要能够带给听众正面的鼓舞和帮助。演讲是一项典型的社会实践活动，演讲的内容来源于社会生活，同样也会对听众的社会生活产生反作用力，具有较强的社会影响效果。

三、从语言风格上来说

日常交流通常不使用过多的修辞方法，语调平实无华，也无需讲究氛围烘托、情境设计等条条框框；演讲在语言风格上具有明显的社会色彩，为了满足台下听众的需求，演讲者需要保证演讲的内容层次分明，常常有意识地将“讲、述、论”和“情、事、理”相融合，必要的时候甚至需要营造一种类似于表演的氛围，增强语言的感染力。

四、从环境氛围上来说

日常交流的空间相对狭小，通常是讲话者与倾听者之间的私人沟通，没有过多的社会复杂条件制约，沟通环境较为轻松简单，讲话者没有沉重的心理压力；而演讲者不但要在大庭广众之下发言，还要适时调动听众参与互动的积极性，根据现场的各种情况及时调整演讲形式，努力让自己演讲的话题生动活泼，具有吸引力。

尽管日常交流与演讲存在差异，但二者并非毫无相通之处，日常交流是演讲的基础，要想提高演讲能力，消除因紧张而造成的恐惧感，可以在平日与朋友闲聊时有意识地理顺表达思路，探寻说服他人的技巧，为演讲做好铺垫。

95%的人都害怕演讲

美国心理学家曾对 3 000 人做过一次心理测验，调查“你为什么而恐惧”这个问题，被调查者给出的答案有死亡、失明、疾病、毁容、离婚等。而让人吃惊的是，当众讲话成为“令人恐惧事项”之首。

害怕在大庭广众下讲话，你不是特例。95% 的人都对演讲有一种与生俱来的恐惧感，尽管在台下他们可能口若悬河，但是只要登上讲台，或是用演讲的架势在众人面前发言，他们仍会胆战心惊、面红耳赤，将简单的内容或是表达得冗长繁杂，或是张口结舌、只字难言。

希赛斯（Hisais）是古罗马有名的雄辩家，他曾在私下提起：“演讲一旦开始，我能感受到自己面色煞白，四肢和心灵都在发抖。”怯场是每个人都会有的经历，即使是看似滔滔不绝的演讲家也毫不例外，你怎么能够猜得出在他平静的外表下没有掩藏慌张的情绪呢？

温斯顿·丘吉尔（Winston Churchill）作为世界知名的政治家，也曾用“难受”一词来形容当众演讲带给自己的感受，甚至用“口中被现场塞进了厚厚的冰疙瘩”来表达自己的感受。

詹宁斯·伯瑞安（Jennings Bo Ruian）是美国著名的口才大师，演讲对他来说已经是家常便饭了，然而，在提及自己第一次上台演讲的经历时，他说道：“毫不讳言，我的两个膝盖不断颤抖，不停碰在一起。”

马克·吐温（Mark Twain）是美国著名的幽默大师、小说家，同样也是一位资深的演讲家。他曾戏称自己初次当众朗诵时的表现为“满口塞满了棉花”，以表达不知所云的紧张感。

英迪拉·甘地被人称为“印度铁娘子”，但是在演讲的时候，“铁娘子”同样也会害怕，对自己的初次演讲，她这样评价：“那不是在讲话，更像是在尖叫。”

上述闻名于世的演讲家在听众眼中成就卓越，他们的演讲精彩绝伦，甚至能够不断超越，他们还会害怕吗？答案是“会”。对于很多演讲家来说，登台演讲的恐惧感甚至会伴随他们一生，尤其是在登台之前和开讲之初，恐惧感尤为强烈。与常人不同的是，他们的紧张感会在演讲步入正题后中断。

对于演讲者而言，当众讲话的结果是一个未知数，听众的反应同样也是未知数，于是他们心中就“忐忑不安”，“不安”是产生焦虑和恐惧情绪的导火索。对于演讲新手来说，演讲更像是面对复杂且陌生的环境，它不像学电脑或开车仅仅靠基本技术扎实就能够完成，演讲的对象不是机械的电脑或汽车，而是一群有着独立思维能力的听众，演讲者的现场表现、表述方式、表达内容都有可能产生意想不到的结果，并且每一次演讲可能遇到的状况都不尽相同，所以演讲者才会心中产生恐惧，这种恐惧实际上就是对后果的担忧。

尽管 95% 的人都害怕当众讲话，但是这种害怕所产生的后果并不仅仅是恐惧，人类天生具有应对不同寻常环境的抗压能力，适度的紧张感能够给人带来兴奋。在演讲中如果你发现自己的脉搏加快、呼吸急促，你可以理解成这是紧张恐惧的表现，但同样你也可以认为这是自己身体对外界刺激的警觉反应，也就是说你的身心都下意识地做好了进一步行动的准备。在这种警觉下，你的演讲速度会加快，语调也会变得激昂奋进，甚至会有意外的灵感闪现，这种紧张也就称不上是常规意义的紧张了，它不但不会阻碍演讲，还会使演讲更加精彩。

既然演讲是令绝大部分人都感到恐惧的事情，那么人与人的起跑线便没有太大的差别，在演讲台上也不会有太多的优劣之别，关键在于演讲者能否不断地积累演讲经验。

当恐惧左右你的时候

心理学认为恐惧是人与生俱来的本能，也是人类最基本的情感之一。当人们处在某种特定的情境中，内心产生适当的、适度的恐惧是正常的，它能够激发人们的自我保护欲和创造力。然而，过度的恐惧会在一定程度上打击

人们的自信心，无益于人们的身心健康和正常的社会活动。

一个人一旦被恐惧左右，会下意识地放大恐惧的负面危害，像放大镜一样，尽管引起恐惧的情境是客观存在的，但是投射到人们心底的恐惧却往往能够使人产生认知上的错觉。在对恐惧诱因的调查中发现，人们对当众讲话的惧怕程度甚至超过了惧怕死亡，其厉害程度可想而知。

然而，当众讲话真的有那么恐惧吗？当众讲话难道会伤及身体甚至危及生命吗？还是会使我们的财富遭遇损失？亦或是破坏我们现有的生活秩序？当这些问题被提出，你或许会嗤之以鼻，发现恐惧当众讲话的荒谬性。但是，当哄堂大笑后，你成为下一个被推上公众讲台的主角，一个不争的事实又会清晰起来：恐惧是真的。追究这种当众讲话的恐惧来源，我们会发现，它绝大部分并非来自现实层面，而是人们的心理层面，这种恐惧被人为放大了。

恐惧当众讲话的原因主要有以下五大方面。

一、角色期待带来的压力

每一个人都是社会的一员，若想扮演好自己承担的各种角色，必须付出加倍的努力，如此才能达到公众对这一角色期待的高度。当众讲话开始的时候，讲话者和听众会不约而同地将对这一角色的期待作为评判讲话优秀与否的标准，每个人心中都有不同的评判标准，这种角色期待会在一定程度上给当众讲话者造成心理压力，形成诸如“讲不好”、“怕出丑”、“不能一一满足”等尴尬与无奈，最后导致讲话者踌躇不前，再加上讲台上的气氛，讲话者内心的恐惧很容易蔓延。

二、以往挫折经历的阴影

挫折经历会对人们的心理造成不同程度的影响，因为人们的性格类型和价值取向各异，以往的挫折经历可能会对一些人产生正面的力量，使之愈挫愈勇，但对另一些人来说可能形成挥之不去的阴影，使之在与人沟通或演讲的时候产生下意识的自我保护情绪，为了回避挫折，而将受挫的情绪藏匿到内心。藏匿只能使得这种消极的情绪体验被暂时“遗忘”，而一旦遇到紧张、慌乱的类似情境，挫败的感觉便会迅速苏醒，恐惧心