

说有分量的话，做有分量的人
随时随地开口讲话，珍惜每一次出彩的机会

当众讲话

每句话都有力量

吴继良 周沫 涂画 著



一语胜千言，开口就能说重点，在任何场合说服任何人！
改变10亿人命运的超高效成功指南

开口讲话，祸兮福兮？祸从口出，福也从口出。如何克服自卑和胆怯，如何说话富有底气，如何即兴
如何打破僵局，如何化解危机，如何舌战群雄，如何说服他人，如何谈判成功，如何与陌生人
……惟有学会当众讲话，才能让你力挽狂澜、起死回生、走向卓越！

共和国四大演讲家 **李燕杰 彭清一** 倾力推荐

中国华侨出版社

你能对
多少人当众讲话，
你的事业就有多大！
温斯顿·丘吉尔

1491523

当众讲话

▶▶ 每句话都有力量

吴继良 周沫 涂画 著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

当众讲话 / 吴继良, 周沫, 涂画著. — 北京: 中国华侨出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5113-2183-1

I. ①当… II. ①吴… ②周… ③涂… III. ①演讲—语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第017056号

• 当众讲话

著 者 / 吴继良 周沫 涂画

责任编辑 / 宋玉

责任校对 / 孙丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 300千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2183-1

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

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

前言

Preface

钢铁大王卡内基去世后，人们在他的遗物中发现了他的32岁时所拟的计划。他当时准备退休后到牛津大学接受完全的教育，并“特别致力于公开演说的学习”。人们为什么要致力于提高自己的说话能力呢？也就是说，究竟说话对人们有什么重要的意义呢？

我们不妨想象一下，面对难以计数的听众，自信满满地走上讲台，听听开场后全场的鸦雀无声，感受一下听众被你的深入浅出、幽默诙谐的演说所深深吸引时的那种全神贯注，体会一下听众对你报以经久不息的雷鸣般的掌声时的成就感，然后你带着微笑接受大家对你的赞赏……

当然，提高自己的说话能力的好处，并不只是可以在正式场合发表成功的演说。继续想象一下，依靠你的口才，通过与对方机智地谈判，你赢得了一笔数额巨大的业务；依靠幽默和富有气质的口才魅力，你赢得了心爱女孩的芳心，并且与她共同迈进婚姻的殿堂。

口才是一种傲人的资本，但是，大多数人在面对众人的时候却不能侃侃而谈，当他们站起来说话的时候，会感到手足无措，在大众——即使是熟识的人——面前说话时，他们会连一句完整



的话都说不出来。在这样的情形下，他们感觉自己好像不再是自己了，因为他们完全控制不了自己。这样的情况可以改变吗？答案是肯定的！

这些都是可以在一次又一次的失败中总结经验、逐步改变的。这是一个日积月累的过程，有一天你发觉自己的改变之时，你会发现，让自己说话再也不那么为难了，你会觉得自己以前的害羞和拘束其实很幼稚、很可笑。口才能力的提升还会不同程度地影响到人的性格。另外，你在建立自己的信心同时，游刃有余地处理和他人的关系，从而影响到他们的整个人生，这样的改变，让你自己对自己都刮目相看。

那么，如何才能提升自己的口才能力呢？这正是我们编写本书的目的。本书根据成功演说的实践经验，还原了一场场当众讲话培训的课堂，用精练的语言、睿智的话语、全新的理念，深入浅出地向您吐露了胜人一筹的说话本领，可以在最短的时间内打造一个全新的您，让您也可以像演说家一样自信地走到公众面前，抓住每一次出彩的机会！

最后，衷心地希望本书能够为您走向辉煌的人生提供最有效的帮助。谢谢！

目录 CONTENTS

基础篇

第一章 当众讲话的八项训练

- ◎ 克服恐惧，突破说话的心理障碍 /002
- ◎ 练习胆量，没有天生的演说家 /006
- ◎ 培养自信，展现自我的内在力量 /009
- ◎ 自我诊断，明确自己的说话能力 /013
- ◎ 勤学好问，向口才高手借鉴经验 /015
- ◎ 愈挫愈勇，提升就是前进的动力 /017
- ◎ 永不言弃，始终坚持成功的信仰 /019
- ◎ 意志坚强，梅花香自苦寒来 /021

第二章 当众讲话的基本原则

- ◎ 符合身份，措辞要符合自己的角色 /026
- ◎ 分清场合，根据环境氛围选择语言 /027
- ◎ 因人而异，到什么山头唱什么歌 /029
- ◎ 雅量容人，给对方一个台阶下 /031
- ◎ 旁敲侧击，聪慧之人不说“你错了” /033



- ◎ 谨言慎行，说话前考虑三分钟 /036

第三章 当众讲话的语言要求

- ◎ 通俗易懂，不当空泛的演说家 /040
- ◎ 清晰简洁，不让舌头左右你的思想 /042
- ◎ 目的明确，要突出讲话的重点 /044
- ◎ 生动活泼，不断给听众带来新颖和刺激 /046
- ◎ 情真意切，真挚的语言才能打动人心 /048
- ◎ 委婉含蓄，有内涵的语言让你魅力十足 /051

第四章 当众讲话的出彩资本

- ◎ 声音，一鸣惊人的先决条件 /054
- ◎ 语调，鲜活自然的灵魂音乐 /057
- ◎ 语速，舌尖跳动的美丽音符 /059
- ◎ 姿势，思想内涵的外在反映 /061
- ◎ 激情，开启听众心灵的钥匙 /064
- ◎ 风格，富有个性的独特魅力 /067
- ◎ 谈资，完美演绎的坚固基石 /069

第五章 当众讲话的说服技巧

- ◎ 知己知彼方能百战不殆 /072
- ◎ 建立值得信任的形象 /073
- ◎ 怎样才能得到听众的青睐 /077
- ◎ 如何与听众建立和谐的沟通 /080
- ◎ 步步为营，达到说服听众的目的 /083

- ◎ 如何引导和控制听众的情绪 /086
- ◎ 巧妙应对不友好的听众 /087

第六章 当众讲话的幽默哲学

- ◎ 幽默是一种乐观豁达的人生哲学 /092
- ◎ 幽默是缓解氛围的良药 /093
- ◎ 得体的幽默让你更受欢迎 /094
- ◎ 说话要有幽默感 /096
- ◎ 如何让自己成为幽默高手 /098
- ◎ 常见的幽默之法 /100

实战篇

第七章 当众辩论实战训练

- ◎ 巧妙提问，彰显智慧 /104
- ◎ 既要有“论”，也要有“辩” /105
- ◎ 以退为进，避实就虚 /107
- ◎ 明察秋毫，破解悖论 /108
- ◎ 摆出事实，巧妙应付诡辩 /109
- ◎ 谬论的驳斥技巧 /111
- ◎ 旁敲侧击的辩论技巧 /113
- ◎ 模棱两可，摆脱两难困境 /114
- ◎ 妙用比喻，寓讽于喻 /116
- ◎ 拐弯抹角，巧设圈套 /117
- ◎ 针锋相对的反驳技巧 /118



- ◎ 借题发挥，摆脱被动处境 /119
- ◎ 抓住对方语言的破绽进行攻击 /120
- ◎ 给论辩一个漂亮的收场 /121

第八章 为无可挑剔的演说做好准备

- ◎ 演讲前周密的准备技巧 /124
- ◎ 熟悉演说会场的情况 /127
- ◎ 营造良好的演讲氛围 /129
- ◎ 演说的几种主要开头形式 /131
- ◎ 设计一鸣惊人的开场白 /133
- ◎ 给演说赋予生命力 /136
- ◎ 做一个善于谈话的演说家 /139
- ◎ 水到渠成，简洁精辟地结束 /142
- ◎ 怯场并不是你的专利 /147
- ◎ 巧妙地从“卡壳”里脱身 /150
- ◎ 演讲中突发事件的应变技巧 /152
- ◎ 成功演讲经典再现 /156

第九章 即兴发言的说话技巧

- ◎ 即兴发言的选题原则 /164
- ◎ 张口就来的即兴技巧 /166
- ◎ 即兴发言的几种主要形式 /168
- ◎ 即兴发言的组材方法 /173
- ◎ 即兴发言要打好腹稿 /175
- ◎ 即兴发言要出奇制胜 /178
- ◎ 即兴发言要抓住关键 /180

- ◎ 即兴发言要简洁新颖 /181
- ◎ 即兴发言要生动灵活 /183
- ◎ 即兴发言的结束语 /184
- ◎ 被人发问时的即兴发言 /186
- ◎ 参观访问和集会时的即兴发言 /188
- ◎ 即兴发言经典再现 /189

第十章 主持会议的说话艺术

- ◎ 主持会议的禁忌 /192
- ◎ 先声夺人的精彩开场白 /193
- ◎ 牵线搭桥，巧妙连接 /196
- ◎ 得体地引导会议进程 /197
- ◎ 随机应变，灵活驾驭会议 /198
- ◎ 做好会议的总结者 /201
- ◎ 会议主持经典再现 /202

第十一章 公众应酬中的巧言慧语

- ◎ 巧妙寒暄拉近彼此的关系 /204
- ◎ 赴宴应酬之时你在怕什么 /206
- ◎ 用语言搞好聚会的气氛 /210
- ◎ 在众人面前自我介绍的艺术 /214
- ◎ 别出心裁的宴会致辞 /216
- ◎ 美酒良言，劝君更进一杯酒 /218
- ◎ 浓情蜜意，敬酒的五大撒手锏 /220
- ◎ 请君入瓮，避免醉酒伤身 /222
- ◎ 灵活应变，巧妙拒绝他人的劝酒 /224



- ◎ 热烈温馨的结婚祝词 /226
- ◎ 真挚热情的生日祝词 /227
- ◎ 宴会讲话经典再现 /231

第十二章 其他当众讲话的成功范例

- ◎ 欢迎词 /236
- ◎ 欢送词 /238
- ◎ 开幕词 /240
- ◎ 闭幕词 /242
- ◎ 慰问词 /246
- ◎ 答谢词 /249
- ◎ 节日致辞 /250
- ◎ 开业、奠基典礼词 /252
- ◎ 竞选演说 /254
- ◎ 就职演说 /256
- ◎ 离职演说 /258
- ◎ 悼词 /260

附录

- 如何布置好会场 /263



第一章 当众讲话的八项训练



克服恐惧，突破说话的心理障碍

你在当众讲话的时候是否也会觉得自己的心跳加剧、颤抖、流汗，或者是口干舌燥？这些感觉使你产生强烈的不自在感，往往让你苦不堪言。我们之所以会有这样的表现，是因为我们内心缺乏勇气和自信。

其实，害怕当众说话并不是个别现象。很多职业演讲者都坦白地承认，他们从来都没有彻底消除过登台说话的恐惧。几乎在每一次演讲之前，他们都会感到某种恐惧，而且这种恐惧感会一直持续到刚开始的几句话。那么，是什么原因让我们如此恐惧呢？主要有四大因素，这四大因素共同作用，使我们产生恐惧感，要想击败恐惧感，我们就必须先对此有个鉴别能力，下面我们就逐一介绍这四种恐惧因素。

◎ 生物反应

你的心脏在胸膛里狂跳。

你的头脑猛然一热，并由此脸红。

你的手足潮湿而冰冷。

你的双手开始颤抖和震动。

你的汗腺开始激活，虚汗直冒。

做出这样的反应是交感神经作用的结果，当你面临危险的时候，体验到一

种害怕的感觉，交感神经系统会导致产生肾上腺素，这种激素给你的暗示是“要么知难而上，要么临阵脱逃”。交感神经被激活之后，就会引起一系列的生物反应。

其实，在讲台上讲话和在丛林中遇到猛兽是一样的，都会让人产生强烈的危险感，危险会使你的身体和心理主动为你提供保护，恐惧紧张的心理由此衍生。从生理学上讲，人要想永远保持焦虑和紧张是不可能的。实际上，多数焦虑情绪都具有自我适应能力，或者很快消失。

◎ 思想反应

你不想在众人面前暴露自己的缺点，你讨厌别人对你评头论足。

你觉得自己像一个傻瓜，把面子都丢尽了。

你的自信建立在他人的肯定之上。

思想反应是伴随着生理反应一起出现的一种认知因素，这种因素迅速贯穿于你的头脑中，并产生一种干扰性的想法。比如说，只要我不在别人面前暴露自己的缺点，别人就不会知道，而一旦在众人面前说话，自己的根底有多深别人就会看得一清二楚，自己的拙劣就会暴露无遗。别人知道了这些之后，以后怎么会有自己的立足之地呢？所以，不说话是最稳妥的方法。

每个人都会有理想的自我形象，希望别人以赞许的目光来看待自己。当你跟某个陌生人接触、与异性交往、与权威人士交谈或是当众说话的时候，你就会不由自主地意识到自我形象面临着某种威胁，担心自己一说话就错误百出、当众出丑，害怕别人说自己“笨蛋”、“没水平”或者“爱出风头”、“好表现”等。很多人对说话可能产生的结果的不确定性感到担心，因此不愿意开口。

其实，当你有这样的思想反应之时，你不妨想一想，一个人拥有了这么多顾虑，还怎么大显身手，发挥自己的长处？如果自己的长处无法发挥，那么，你的人生成就也就会有所限制，无疑也会影响到别人对你的看法。其实，人们在评价一个人的时候，以成败论英雄是最常见的标准，他们不会在乎你在路上摔了多少跤，而是看你最后是不是登上了山顶。

一个人在社会上生存，从来都不是单一存在的，无论是工作还是生活都免不了与人打交道，说话是人与人之间交流最重要的手段。一个不想说话的人，一定会逐渐被社会淘汰，更别说有所成就。所以，你大可不必胆小地躲在自己设定的框框里，你应该采取热诚主动的态度去与人交往。你要知道，你的担心是完全没有必要的。

◎ 个人经历

上学的时候，你要在同学面前做报告，本来准备充分的你却在讲台上呆若木鸡，脑子里一片空白。

同学们哄然大笑，一点情面都不给你留，让你想找个地洞钻进去。

办公室开会的时候，你有许多话要说，但是当你站起来的时候，却结结巴巴，语不成调，声音还发抖，同事们都看见了，虽然他们没有说什么，但心里却认为你特别没出息。

相信很多人都有这种不堪回首的经历，这种经历也是让你产生恐惧感的重要原因。

许多害怕说话的人都会记得一两件公开发言而出丑的例子，当别人对你的语言能力或者是行为举止表现否定态度的时候，你就会产生这种紧张感。因此，在下一次面临同样的局面之时，你也会畏缩不前，越是躲避，恐惧感就越会增加。

这种时候，你一定要调整好自己的心态，你要明确告诉自己，所有的人都会有恐惧感，即使是职业演说家，也从来不会完全克服登台的恐惧，自己要像他们那样很快地克服这种怯场，并进入镇定的状态，这样，才不会让同样的经历在自己身上再一次发生。

◎ 性格影响

你文雅安静，一说话就会脸红。

你说话前总是考虑再三，即使向别人问路也要思前想后，就是开不了口。

有些性格内向或天生害羞的人当众发言时会感觉不自在，这就是说“恐惧

交流”是人天生就具备的。的确如此，它是人与生俱来的一个弱点，并且和人的性格有很大的关系。

心理学家认为，性格是一个人的行为表现较为稳定的基本特征。性格具有稳定性，也就是说，一个人的性格在一定的教育和环境的影响下形成后，是难以改变的，所以才会有“江山易改本性难移”的说法。

科学家曾经对一对孪生姐妹进行过观察研究。这对双胞胎姐妹外貌相似，先天遗传素质完全相同，家庭生活和所受教育的情况也相同。虽然这对姐妹一直在同一个小学、中学和大学接受教育，然而在遗传、教育和环境如此相同的情况下，姐妹俩的性格却很不相同：姐姐善于说话与交际，自信主动，果断勇敢，而妹妹却相反，缺乏独立自主意识，说话办事总是随同姐姐。有关专家找她们交谈时，也都是姐姐先回答，而妹妹只是表示赞同，不爱说话，或仅仅是稍作补充。

姐妹俩完全不同的性格是怎样造成的呢？原来父母在她俩中认定一个是姐姐，另一个是妹妹，从小就交代姐姐照管妹妹，对妹妹负责，做好妹妹的榜样，带头执行长辈委派的任务。这样一来，姐姐从小就形成了独立、自主、善交际、较果断的性格，而妹妹却养成了遵从姐姐的习惯。

这说明人的性格是长期在所接受的教育和环境的影响下形成的，但这并不适用于成年人。对于成年人来说，性格实际上是由心理状态决定的，也就是说，如果一个成年人能改变自己的心态，那么他就能改变自己的性格。

正像如何提高当众说话的能力一样，日常生活中的任何沟通交流，都需要人们克服畏惧、建立自信，这是实现更有效说话的前提。只有这样，人们才能够最大限度地发挥自己的潜在能力，在各种场合下发表恰当的讲话，博得赞誉，赢得别人的喜欢，获得成功。

总之，在当众说话时，产生一定程度的恐惧感是正常的，但是你要做的就是，利用好这种适度的恐惧感，使自己的讲话说得更好。有时候，即使这种恐惧感一发而不可收拾，甚至会造成心理障碍和言辞不畅、肌肉痉挛等严重情况，并因此严重影响你的说话能力，你也大可不必绝望。大多数人都有这样的症状，是很常见的，只要你肯多花时间，努力改变，不断训练自己，就会



发现这种恐惧感很快就会降低到适当的程度，这时它就会成为一种动力，而不是阻力了。

练习胆量，没有天生的演说家

璞玉需要雕琢，道路需要整修，胆量不会与生俱来，也不会从天而降，它也需要不断磨炼。成功的推销员、演说家并非一开始就对说话习以为常、无所畏惧。一名成功的推销员很可能在历经多次失败之后才建立起说话的勇气，著名的演说家也是从无数次演说经验中才掌握演讲的技巧，赢得满堂喝彩。第一次的尝试总是比较艰难，但是一回生、二回熟，熟悉之后就能泰然处之，游刃有余。

英国的现代主义戏剧家萧伯纳才华横溢，并且以幽默的演讲才能著称于世，显示了渊博的知识、深邃的思想。但是，在他年轻时，胆子却很小，羞于见人。有一次，他有很重要的事需要跟他的校长商量，他自己练习了多次，终于来到了校长室门前，想敲门进去，可手刚刚举起又放了下来，他怕校长现在正忙，怕打扰校长的工作，怕还没开口就被校长骂出来……一连串的害怕让他的怯懦感在心里滋生，他想放弃，但是就这么走了又觉得不甘心，犹豫了很长时间，还是决定要见校长。可没走几步，他又折了回来，就这样三番五次，他在校长室门前徘徊了半个多小时，最后才鼓足勇气敲响了校长室的门。事实证明，他开始所有的担心都是多余的，校长没有想象中那么可怕。

从那以后，萧伯纳还发现了自己一个很大的缺点，那就是他常常会有这样的担心：“我说这话，人家会笑话我吧？”“该不会让人以为我在出风头吧？”他知道这是一种怯懦的表现，而这种怯懦也扼杀了他无数的构想。因此，他下决心将这个缺点改掉，使自己彻底从怯懦中走出来。