

大师

中国演讲与口才协会指定教材

# 演讲与口才 教程

李燕杰 刘吉◎主审 颜永平 杨赛◎主编



上海市  
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

中国演讲与口才协会指定教材

# 演讲与口才 教程

李燕杰 刘吉◎主审 颜永平 杨赛◎主编

## 编委

颜永平 中国演讲与口才协会  
杨赛 上海音乐学院  
张爱凤 扬州大学  
徐少华 安徽财经大学  
杨学明 广西民族大学  
李军 中国海洋大学  
周光凡 中国浦东干部学院  
王琪 电子科技大学  
李霞 云南国土资源职业学院  
王晨琛 中国人民大学

## 图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才教程/颜永平,杨赛主编. —上海:华东师范大学出版社,2011.12

ISBN 978-7-5617-9204-9

I. 演... II. ①颜...②杨... III. ①演讲学—高等学校—教材②口才学—高等学校—教材 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 279691 号

中国演讲与口才协会指定教材

## 演讲与口才教程

主 编 颜永平 杨 赛  
责任编辑 范耀华  
审读编辑 朱妙津  
责任校对 王丽平  
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

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

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海崇明裕安印刷有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 19.25

字 数 365 千字

版 次 2012 年 3 月第一版

印 次 2012 年 3 月第一次

书 号 ISBN 978-7-5617-9204-9/G·5503

定 价 39.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



# 序一

李燕杰

今天,我十分高兴,永平到我家中,让我为《演讲与口才教程》写序。迄今为止,我已经为年轻人写过近400篇序,其中关于演讲学的就有19种,这本书的序,是我写的关于演讲学、演讲艺术、演讲美学、演讲集之类的书的第20本。我仔细看了《演讲与口才教程》的大纲和相关章节,觉得这是一本实用性、科学性、创新性很强的演讲与口才的教科书;是一本充满中国式演讲智慧,饱含了中国演讲经验的书;是一本代表了中国演讲界当下水平与国际水平接轨的书;是一本值得向广大演讲家及喜欢演讲的朋友推介的好书。

自从1949年2月在北京大学红楼沙滩民主广场听了郭沫若同志和陶铸同志的演讲,我就爱上了演讲,爱上了像郭沫若同志、陶铸同志所作的那样既有学问,又有智慧的演讲。后来,我在读大学时,当班长、学生会主席、团支部书记,还当过大学生民兵团政委……我从不大会演讲,到被中央和国务院派到北美、欧洲、亚洲的华盛顿、纽约、温哥华、渥太华、多伦多、伦敦、罗马、巴黎、东京、大阪等地的著名大学作巡回演讲。我发现人们都很喜欢听演讲,特别是喜欢听我的中国式的学者型的演讲。他们告诉我,中国是一个伟大的智慧之邦,也是一个善于演讲的国度,甚至还提到人类演讲史,特别是中国的演讲史,一定起源于伏羲氏,因为他教人们织网打鱼,告诉人们婚嫁之礼,这些难道不是通过演讲传播的么?一位德国朋友说,伏羲氏,一定是中华民族演讲第一人。一位法国朋友讲,遗憾的是那时没有文字记载,后来的盘庚为了迁都进行演讲,是有文字记载的,有人讲盘庚是中国有文字记载的演讲家第一人,但那也是3000年前的事了。我听了十分高兴。

最近,接待意大利的一位哲学家,他被人们誉为新时期的小马可·波罗,他在和我谈国学时,也谈到人们在沟通思想传播学问时,一方面用笔写,一方面要用嘴巴讲。我和他聊了几次之后,他对我讲的中国传统文化史中的演讲史非常感兴趣。他很赞成我讲的,眼睛是心灵的窗口,嘴巴是智慧的大门。我告诉他在2500年前,中国出现的老子、孔子、庄子、孟子等全是演讲家,当然也是学者型的演讲家。后来,他们因为善于讲学、传道,加之人品的高洁,被后人尊为圣人、圣哲、圣贤。这给我的启示是从事演讲的人,应当向这些圣哲学习,取法乎上,仅得其中,取法乎中,仅得



其下。所以我一再强调,学演讲之初,就要魂、道、器、术相结合,不仅要学形而下的器与术,而且要学形而上之魂与道。作为中国人,演讲家一定要了解中国传统文化,要以文化人,以文化德,以文化美。

“文革”后,1977年,我率先走出象牙之塔,奔向十字街头,走上社会大讲堂演讲,到目前为止已到过海内外700多个城市,演讲5000余场。如果把我在60年中的讲学、讲课都算是演讲,那么,我大约早已超过了万场。在演讲实践中,我一直主张:“口能言之,身能行之,国宝也;口不能言,身能行,国器也;口能言,身不能行,国用也;口言善,身行恶,国妖也;治国者,重其宝,爱其器,重其用,除其妖。”

一个人品不好的人是不配演讲的,评论某某人是否是演讲家,如果其人品德不好,就要一票否决。初学演讲的人,也要懂得,一个人身体不健康,可能成为废品,学问不好,可能成为次品,思想道德不好,一定是危险品。

为此,我建议初学演讲的人,要不断增长德、识、才、学,心中要修、齐、治、平,在与同学们、同志们切磋中要逐渐达到习、熏、悟、化,成为一个德识、才学兼备的人,如此才能达到至真至善至美。以上几点,曲啸、刘吉、彭清一、朱伯儒、张海迪、郭海燕、蔡朝东、颜永平等同志做到了,还有我那上百名弟子,也基本上做到了。中国演讲界已涌现出共和国四大演讲家、十大演讲家、百名卓越的演讲家,这些人不为名不为利,一心只为铸魂育才系统工程添砖加瓦,他们绝不是那种既没学问,又无品德,光耍嘴皮子的人。

当然,好的演讲一定要从形式到内容全面关注,正如《文心雕龙》所要求的,不仅提到“一人之辩重于九鼎之宝,三寸之舌强于百万之师”,还要“观位体,观置辞,观通变。观奇正,观事义,观宫商”。一次出色的演讲从主题、题材到情节、结构,乃至语调都要非常重视。这就要求我们必须静下心来,花点时间和精力来学习演讲的知识,了解演讲的艺术,运用演讲的技巧,从而不断提升自己的表达能力。

今天,我一高兴,写了这些想法,作为一个81岁的老人,或称之为老“80后”,送给演讲界的一份礼物,供大家分享。最后,我想说,由中国演讲界的理论实践家、演讲活动家、中国演讲与口才协会常务副会长颜永平和复旦大学博士后杨赛同志共同主编的《演讲与口才教程》这本书,既有思想的深度,又有实践的广度;既有理论的高度,又有知识的宽度;既有艺术的角度,又有信息的密度。参加编写的10位作者都是各高校演讲课程的主讲老师,而且他们都在全国演讲比赛中获过大奖,可以说这是理论与实践相结合、讲授与训练相结合、演练与点评相结合、教学与示范相结合、案例与实用相结合的一本很有特色的学习演讲与口才的好教材。

读者朋友们,让我们在聆听中央的智慧、体察学者的感悟、感受弱势群体之疾苦时,经常想人民之所思,思人民之所需。我们要在演讲中,一心一意开拓科学发展之路,一言一行成就文明和



谐之道，一心一意促进祖国复兴之业，一点一滴弘扬民族精神之风。愿与作者、读者共同勉励。是为序。

2011年10月11日晚12时

于智慧书苑

### 李燕杰简介

李燕杰，1930年10月出生于北京的书香世家。第五届中共北京市委委员，第六、第七届全国政协委员，北京自修大学校长，首都师范大学教授，中华教育艺术研究会常务副理事长，世界华人演讲艺术家联合会总干事长，国际易经研究院院长，世界华人教育促进会副会长，美国内申大学名誉校长及博士生导师，中国演讲与口才协会名誉会长。

李燕杰曾代表国家教育艺术界，出访过100多个国家的125个城市。现已在国内国外700多个城市演讲5000多场，迄今已讲过上百个专题，直接听众至少400万人次，创造了中国当代演讲史上的最高纪录，被誉为中国跨行业演讲第一人。多次受到党和国家领导人的高度赞扬。他先后被评为北京市劳动模范、先进教育工作者、全国优秀青年教育工作者、国家有突出贡献的专家，荣获中华铸魂金杯奖、中国培训教育终身成就奖、北京市委灵山杯一等奖、中国当代演讲教育事业终身成就奖。

他出版著作60余种，演讲报告集销售量逾1000万册，创造演讲报告销售量最高纪录。他的著作主要有《塑造美的心灵》、《铸魂·艺术·魅力》、《演讲美学》、《李燕杰演讲问答录300题》、《李燕杰通信集》、《思想教育艺术概论》、《爱与美的追求》、《爱心慧语》、《成功与智慧》、《自强者笔记》等40余种。其中《塑造美的心灵》、《自强者笔记》获全国首届优秀读物一等奖。

## 序二

刘吉

伟大的时代呼唤演讲家。十三亿中国人民凭借自己的勤劳与智慧,经过艰苦卓绝的努力,经济与文化实力显著提高,社会主义事业取得了举世瞩目的成就。中华民族正走在伟大复兴的征程中。然而,由于发展的不平衡,利益的多元化,也产生了不少的问题。由于年龄、经历、文化、社会地位乃至利益的差异,人们对这些问题产生了不同的看法,迫切需要演讲家们去进行有效的沟通,以达成共识,凝聚人心。

1962年,我从清华大学工程物理系毕业时,被抽调留校当政治辅导员。此后,我又调到原子能工业部,从事原子能的研究和管理;1979年,我调到无锡市委工作,1981年任无锡协新毛纺厂党委书记。1985年,我奉军委的命令参军,参加了南太平洋同步卫星发射任务。从1986年到1989年,我先后担任中国科学技术大学党委副书记、代书记,国防科技大学书记。以后又调到国家体委,担任亚运会中国代表团的党委书记,国家体委副主任。1998年,我又调到国务院稽查总署,任特派员。我先后担任过13个不同的职务,有幸了解中国改革开放的方方面面和基本发展过程,对中华文化的发展与中国改革开放全过程有深刻的了解和参与。我还有幸考察了几十个国家,对国外的历史、现状与发展也有些粗浅的见识。这样,看中国国内的问题也就更清楚了。

从参加工作起,40年来,我用各种身份在各种场合发表了很多演讲,涉及的话题很广,也很深入,听众包括工人、学生、战士、记者、运动员、企业家和各级干部。他们听后都会以各种形式向我提出一些问题,我集中回答的问题就有近万个。我出版过《时代的思考》、《对话的艺术》、《警世语论》、《话不在多》、《刘吉答大学生700问》等5本对话的书,书中收集了我比较深刻的一些问答。中央电视台专题播放了我的“答青年问”,在社会上引起了很大反响。我觉得,与听众进行对话与沟通是令人愉快的,也是很必要的。我们的听众真的很需要那些讲真话、诉真情、谈真理,与群众心灵相通的演讲。我就是抱着这样的态度与听众进行交流的。

随着中国经济的发展,国际化趋势日益明显,跨文化交往日益增多。当代中国的演讲家,肩负着双重使命。第一,新时代的演讲家是要向世界说明中国。中华民族伟大复兴的事业是世界和平与发展的重要组成部分,新时代的演讲家应该与不同文化背景的人们,以他们能够接受的方



式进行有效沟通。第二,新时代的演讲家要向中国说明世界。中国的进一步发展、更深入的改革开放,需要从全球化的角度来审视,用国际化的视野来思考,既要贴近中国的实际,又要符合国际的潮流。中国当前发展过程中产生的某些问题,有些是必然的,有些是偶然的,有些是阶段性的,有些是长期的,有些在世界其他国家的发展中也曾经出现过。当代演讲家,更应该是思想家,是公关专家,是社会的缓冲剂,在政府、社会、公民中做沟通与协调工作,尽量减少快速发展过程中的摩擦。我们的社会,需要大量这样的演讲家。中国的发展,需要每一个杰出的青年都成为一名演讲家。

《演讲与口才教程》,就是为我们的社会培养这样的演讲家而编写的,这个出发点我就很赞成。我相信,随着越来越多的青年人热爱演讲艺术、参与演讲,我们整个国家的演讲水平一定会大大提高,演讲会在社会发展中起到更重要的作用。

刘吉  
2011.12.

### 刘吉简介

刘吉从事过原子能研究与管理,担任过大企业厂长和党委书记、地方政府官员、部队高级军官。在清华大学、国防科技大学、中国科学技术大学担任过领导工作,原国家体委副主任,国务院第一批稽察特派员,现任中国经济发展研究中心主任,建设创新型国家战略推进委员会副主席,中国演讲与口才协会会长,国家行政学院、清华大学以及广东省委党校等院校的兼职教授。

长期从事管理工作实践和理论研究,先后出版《走出困惑》、《刘吉教育艺术文集》、《中国商道》、《碰撞三十年》、《坦言三十年》、《科学发展观理论与实践》等著作,并为各界作报告两千余场。刘吉被誉为“著名的思想教育艺术家、演讲家和理论家”。





## 前 言

正在崛起的中国呼唤一大批青年演讲家。不断崛起的中国必然出现一大批杰出的青年演讲家。

经受了三十多年改革开放洗礼的中国，正以全新的姿态屹立在世界人民面前。持续三百多年的西方现代化浪潮逐渐退却，中国这座古老的冰山巍然屹立在面前。世界对此似乎还没有完全做好准备，用诧异的眼神打量着这个庞然大物。此前，世界很难了解中国，即便是有，也存在很多疏漏和错误，甚至包含刻意扭曲的成分。而现在，中国与世界的经济联系日益紧密，中国文化、中国社会、中国经验成为世人关注的对象。然而，除了我们自己，没有人能清楚地说明中国五千年的灿烂文化；除了我们自己，没有人能深切体会中华民族与生俱来的血肉联系；除了我们自己，没有人能理解中国人民对土地、对居所、对信仰的态度。中国人民在广袤的土地上创造的文化、进行的建设、从事的实践是世界文明最重要的组成部分之一。中国经验的累积，从上古到中古到近古到当代，从未间断。中国经验，就像支脉众多的黄河、长江，深深地渗透到每一片乡土，每一个村落。中国有五千年的书写史，也有五千年的演说史。中国的下一轮崛起，急切需要各种身份、各种层次、热爱中国文化、热爱中国乡土的演讲家，在世界各国人民面前说明中国。我们相信，亿万个中国人的声音交织在一起，就能成为世界的洪音，让世界听到中国的声音，让世界理解中国，支持中国，向往中国；让中国感动世界，让世界了解中国，让世界人民与中国人民一起分享价值、智慧与成果。

新时代的演讲者，要做跨文化沟通的使者。世界在走进中国，中国也在走进世界。向世界说明中国，不仅仅是政府的责任、媒体的责任，更是每一个中国人的责任，特别是每一位中国演讲者的责任。每一位中国演讲者，都要提高自己的演讲水平，以对方能接受的方式将中国经验介绍给世界。从这个意义上说，每一位演讲者都代表着中国的国家形象。

我们还应该看到，跨文化沟通，不仅限于中国与世界的对话与交流。中国的国情异常复杂，地区经济社会情况各不相同，民风民俗更是千差万别，本身就存在跨文化的问题。比如，城乡发展不平衡，怎样实现都市文化与乡土文化的对接？中国的城市化进程迅猛推进，怎样让8亿农民实现华丽转身，既保留深厚的人文传统，又享受现代都市新生活？这些都是全世界最大的跨文化沟通。发展速度总会有快有慢，利益分配总会有少有多，民众心理总会有喜有忧，权力掌控总会



有分有合,这些矛盾如果不及时疏导,就会影响国家稳定,损害民族团结,阻碍中国崛起的进程。我们每一位新时代的演讲者,都是民族和谐的桥梁,各阶层利益调度的中间人,社会情绪调节的润滑剂。演讲者不仅是一个巧舌如簧的辩者,更是一个明辨是非的智者,一个胸怀天下苍生的仁者。这是新的时代,新的国情对演讲者提出的新要求。

我们处在高度发达的信息时代,全球化浪潮波涛汹涌。每一位演讲者都面临着巨大的挑战。互联网已经深入到社会生活的各个领域。互联网使人们的舌头延长了,地球的半径缩短了。一方面,它将人们紧紧捆绑在信息的终端,我们可以随时、随地、随意地发布和接收的信息。另一方面,它又将我们割裂在个人生活的小空间里,甚至淹没在信息的海洋中,真假莫辨,是非不分。它把世界变得很小,哪怕用很小的声音说话,遥远的角落也可以听见;又把世界变得很大,再遥远的事情,也能在很短的时间内被爆料。信息时代的演讲者必须有很强的信息处理能力,演讲者必须尽量掌握多方面的信息,掌握准确的信息,发布独家的信息,还要对信息进行处理,将信息提炼成思想。信息时代的演讲者,更应该是一个思想者,用深刻的思想来打动听众。在当代,一场没有思想的演讲是不可能获得听众认同的。

时代呼唤着千万个演讲家,千万个演讲家应肩负起时代赋予的使命。演讲不应该成为某些人的专门职业,而应该成为每一位当代中国青年的基本素质。每一位社会的卓越人物都应该具备较高的演讲水平,担当起引领中国进一步崛起的使命。

抱着这样的宗旨,中国演讲与口才协会的同仁们携手编纂了这本教材。本书由李燕杰教授、刘吉部长担任主审,由颜永平、杨赛共同设计全书的章节结构,撰写前言、后记,并统稿。全书共分五个部分:第一部分为演讲与人生,包括演讲的古往今来、我的演讲、我的听众等三章;第二部分为演讲的准备,包括话题、演讲的材料、演练三章;第三部分为演讲的效果,包括演讲的语言、演讲的态势语、演讲的氛围等三章;第四部分为演讲的过程,包括开场白、中场调节、结尾等三章;第五部分为演讲的类别,包括说服型演讲、沟通型演讲、即兴演讲、辩论演讲等四章。各章由导语和案例导入,下设若干节。各节下设若干主题,节尾附有演讲实践。颜永平撰写第一章、第十六章,徐少华撰写第二章、第十四章,王晨琛撰写第三章,杨学明撰写第四章、第五章,李霞撰写第六章、第十五章,张爱凤撰写第七章、第十章,王琪撰写第八章,李军撰写第九章,杨赛撰写第十一章、第十二章,周光凡撰写第十三章。

编者

2011年11月20日



# 目 录

序一 / 1

序二 / 1

前言 / 1

## 第一部分 演讲与人生 / 1

### 第一章 演讲的古往今来 / 3

第一节 什么是演讲与口才 / 4

第二节 演讲的发展史 / 8

第三节 演讲与社会人生 / 11

第四节 演讲家是这样炼成的 / 19

### 第二章 我的演讲 / 24

第一节 我渴望演讲 / 25

第二节 让听众接受我的演讲 / 29

第三节 我要讲的内容 / 33

第四节 让听众记住我的演讲 / 36

### 第三章 我的听众 / 40

第一节 了解听众 / 41

第二节 让听众了解 / 43

第三节 让听众期待 / 46

第四节 尊重听众 / 48

第五节 与听众互动 / 50



## 第二部分 演讲的准备 / 59

### 第四章 话题 / 61

- 第一节 一个合适的题目 / 62
- 第二节 从热点问题切入 / 68
- 第三节 从批评他人到构建自己 / 75

### 第五章 演讲的材料 / 80

- 第一节 我的亲身经历 / 81
- 第二节 我熟悉的人和事 / 84
- 第三节 大家都关注的人和事 / 88
- 第四节 材料的整理和提炼 / 92

### 第六章 演练 / 97

- 第一节 想象现场 / 98
- 第二节 情绪酝酿 / 100
- 第三节 演讲稿的写作与使用 / 103
- 第四节 PPT / 106
- 第五节 听演讲 / 108
- 第六节 试演讲 / 112

## 第三部分 演讲的效果 / 117

### 第七章 演讲的语言 / 119

- 第一节 气息控制——让声音结实有力 / 119
- 第二节 口腔控制——让声音圆润动听 / 126
- 第三节 共鸣控制——让声音扩大和美化 / 131
- 第四节 弹性训练——让语言充满张力和魅力 / 135



## 第八章 演讲的态势语 / 140

- 第一节 让更多因素说话 / 141
- 第二节 面部表情 / 143
- 第三节 肢体动作 / 146
- 第四节 服饰安排 / 150
- 第五节 其他微妙的传达 / 151

## 第九章 演讲的氛围 / 157

- 第一节 站着说比较好 / 157
- 第二节 静场与暖场 / 159
- 第三节 可信而直观的物证 / 162
- 第四节 推理 / 164
- 第五节 情绪渲染 / 167
- 第六节 背景音乐 / 170

## 第四部分 演讲的过程 / 175

### 第十章 开场白 / 177

- 第一节 演讲的心理调节 / 178
- 第二节 现场观察与临场应变 / 182
- 第三节 开场白的设计 / 185

### 第十一章 中场调节 / 194

- 第一节 眼神交流 / 194
- 第二节 引领掌声 / 196
- 第三节 尊重听众的选择 / 199
- 第四节 演讲的气场 / 200
- 第五节 演讲的节奏 / 201
- 第六节 场上的意外 / 204



## 第十二章 结尾 / 207

- 第一节 结尾的感觉 / 207
- 第二节 结尾的原则 / 210
- 第三节 结尾的要素 / 211
- 第四节 演讲问答技巧 / 212

## 第五部分 演讲的类别 / 215

### 第十三章 说服型演讲 / 217

- 第一节 村官竞选演讲 / 217
- 第二节 居民委员会和业主委员会竞选演讲 / 220
- 第三节 党政机关竞选演讲 / 221
- 第四节 公务员招考和企事业单位竞聘演讲 / 224

### 第十四章 沟通型演讲 / 227

- 第一节 自我介绍 / 228
- 第二节 会议与节目主持 / 231
- 第三节 胜选与败选演讲 / 235
- 第四节 就职演讲 / 239
- 第五节 总结发言 / 242
- 第六节 庆典 / 244
- 第七节 颁奖辞 / 247
- 第八节 新闻发布会发言 / 249

### 第十五章 即兴演讲 / 253

- 第一节 即兴演讲的法则 / 254
- 第二节 即兴演讲的话题 / 257
- 第三节 即兴演讲的方法 / 258
- 第四节 即兴演讲的架构 / 260
- 第五节 即兴演讲的技巧 / 264



## **第十六章 辩论演讲 / 271**

第一节 辩论演讲的含义和特点 / 272

第二节 辩论演讲的类型和作用 / 275

第三节 辩论演讲的原则和艺术 / 279

第四节 辩论赛获胜技巧 / 283

主要参考文献 / 289

后记 / 290

A small, dark microphone icon is centered in the upper half of the page. It has a textured, spherical head and a thin stem, set against a light, circular glow.

第一部分

# 演讲与人生



