

演讲比赛

技巧与范例

YANJIANG BISAI JIQIAO YU FANLI

张春德 编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

演讲比赛

技巧与范例

YANJIANG BISAI JIQIAO YU FANLI

张春德 编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

本书从详细讲述演讲比赛技巧入手，共收录了 50 余篇获奖演讲稿，是作者近 10 年来从事比赛演讲写作与实践的经验结晶，也是将演讲技巧应用于演讲实践的实用参考。

本书可供演讲及语言艺术爱好者参考使用。

责任编辑：刘 睿 蔡敏敏

责任校对：董志英

特约编辑：杜艳茹

责任出版：卢运霞

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲比赛技巧与范例 / 张春德编著. —北京：知识产权出版社，2012.6

ISBN 978 - 7 - 5130 - 1246 - 1

I. ①演… II. ①张… III. ①演讲 - 语言艺术

IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 064178 号

演讲比赛技巧与范例

张春德 编著

出版发行：知识产权出版社

社 址：北京市海淀区马甸南村 1 号

邮 编：100088

网 址：<http://www.cnipr.com>

邮 箱：bjb@cnipr.com

发行电话：010 - 82000860 转 8101/8102

传 真：010 - 82000893/82005070

责编电话：010 - 82000860 转 8113

责编邮箱：liurui@cnipr.com

印 刷：三河市国英印务有限公司

经 销：新华书店及相关销售网点

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：7.625

版 次：2012 年 6 月第一版

印 次：2012 年 6 月第一次印刷

字 数：175 千字

定 价：22.00 元

ISBN 978 - 7 - 5130 - 1246 - 1/H · 082 (4125)

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

序

无声的演讲 有声的写作

上个星期，接到张老师的电话，有点意外。几年前，在我“南征北战”四处参加比赛的时候，张老师一直是我坚强的后盾。随着年龄增大，再加上工作的关系，比赛渐渐离我远去，和张老师的联系也似乎少了许多，说来还真有点惭愧，有点“忘恩负义”“过河拆桥”的味道。张老师在电话里说，他要出书了，收录了我们之前曾经参赛的一些稿件，我为老师感到高兴，老师又说希望我们几个能写一些文字，说说自己曾经参赛的感受之类的东西。这可难倒了我，要说动嘴，我是专业的，可忽然让我提起笔来写，还是在恩师出的书里，那个紧张啊，不是班门弄斧是什么呢？

回想起第一次和张老师合作，是在2000年，距今已有11年的光景了。那年放暑假在家，抱着打发时间的心态，我参加了高平市财政局举办的“会计呼唤诚信”演讲比赛。没想到初生牛犊不怕虎的我竟然在80多个参赛选手中，一举夺魁！当时，张老师就是评委之一。后来，前三名的选手又被派往晋城市、省里参加了一系列比赛，张老师当时就任我们的指导老师，无论稿件还

是参赛的一些细节等，他都给了我们莫大的帮助。当然了，我们也取得了令人满意的成绩！从那时起，我和张老师便结下了深厚的情谊。我找到了我的“伯乐”，他找到了他的“千里马”。张老师曾经说过这样一句让我记忆深刻的话，他说，我是无声的演讲，你是有声的写作。这句话给我的演讲指明了方向，确实让我受益匪浅。我曾经很仔细地琢磨过这句话，真正地明白了，演讲并不是激情澎湃、慷慨激昂的代名词。演讲首先是要理解作者本来的意图，用自己有声的语言和一些简单的肢体动作，传达给受众，感染和影响更多的人。曾经也找过一些老师为我辅导，但只是从表面告诉我，情绪应该如何如何，动作应该怎样怎样。相比之下，我更喜欢听张老师娓娓道来，给我讲他创作之初的一些想法，给我讲是一个什么样的很小的事情或者一件让人很容易忽略的物品给了他什么样的启示，给我讲创作中他希望通过他的文字表达什么样的观点，还给我讲，当写到哪一段哪一个字的时候，他的情绪激动不已，无法按捺……当听完这些以后，我仿佛身临其境，深刻地理解了每一个字，每一句话，甚至每一个标点符号。当听完这些以后，我的情感已经不需要引导，不需要启发，在我的胸腔内迫不及待地想要爆发出来。其实，我认为，不能肯定地说，哪一个人的演讲方式是对的，哪一个人的演讲方式是错的。每个人有每个人的语言习惯，有每个人表达情感的方式，比如同样是愤怒，也许演讲的人不同，表达的方式就不同，但只要能够感染和震撼你的受众，那就是成功的演讲。所以，理解作品本身，是演讲成功与否的关键。所以，如果说昔日我屡次演讲是成功的，那是因为我理解是全面的，老师给我指的方向是正确的。师父领进门，修行在个人。老师正是没有强迫我做他的复制

品，允许我有自己的个性在里面，所以我有自己的理解，有了自己的认识，把演讲变成第二次创作，才有了成功的演讲。正所谓，写作是无声的演讲，演讲是有声的写作。

随着我和张老师一次次合作成功，我们成了市里小有名气的“最佳拍档”，默契程度心照不宣。许多作品至今让人记忆犹新，比如2003年“非典”后一次比赛，作品《等我回来》（书中有原稿），我想是我终生难忘的。语言之优美，情感之细腻，气场之非凡，让我头一次觉得自己对演讲技巧懂得太少，甚至难以驾驭稿件。比赛结束之后，张老师说，我给你这次比赛的评价是两个字——痛快！为什么说是痛快呢？因为他说，我把他写作时全部想要表达的情感，表现得淋漓尽致，甚至超越了他许多最初的想法，把他在写作时按捺不住的情绪全都表现在了演讲台上，让人听了觉得痛快极了！回想起当时的场面，上台台下一同流泪，一同感动，大家随着我的高兴而高兴，随着我的悲伤而悲伤，我自由地徜徉在张老师的作品中，完成了一次痛快成功的演讲，终生难忘！

前段时间，我举行了结婚典礼，在前期和婚庆公司的工作人员进行交流的时候，他们提出要我找出以前的一些照片做一个短片，不找不知道，一找吓一跳，许多演讲的、得奖的照片，还有一张珍贵的举着奖杯和张老师的合影，全都浮现在了我的眼前，勾起了我的回忆，一些青涩的、辉煌的记忆。近来似乎光顾着工作，光顾着老公，淡忘了自己最钟爱的演讲事业，淡忘了和恩师进行一些必要的沟通和交流，淡忘了除了生活和工作以外，自己应该有一些自己的空间。说到这里，我对张老师充满了感激，从初涉演讲到如今，似乎演讲界的人已经把我淡忘，但张老师始终

扮演着我的引导者这样一个角色。在我不懂演讲的时候，张老师告诉了我什么是演讲；在我演讲最成功的时候，张老师告诉我，演讲应该用心去演去讲；在我光顾着拼命向前冲，即将忘却演讲的时候，张老师提醒我，演讲曾经是你生命中的辉煌，以后也会成为你的资本！如果让我也用两个字表达我对张老师的感情，那就是——感激！

朋友们，静下心来，读完这本书吧，这里面有张老师的心血，这里面你能体会到张老师的人格魅力，能感受到一段平和但不平凡的心路历程！当然，我也衷心地祝愿张老师身体健康，一切顺心！

何 佳

2011年9月1日写于晋城

（作者系中国电视艺术家协会主持人专业委员会委员，
晋城广播电视台《晋城新闻》主播）

前 言

只要是比赛，获奖都不容易。演讲比赛亦如此。

比赛演讲不是先赢在赛场上，而是先赢在写稿的匠心设计上，赢在演讲的训练场上。“台上一分钟，台下十年功”。由于演讲比赛具有艺术性、竞技性、时间性的特点，所以，我们必须用赢的心态和夺冠的信心来做好赛前的各种准备。首先是要精心设计演讲稿，演讲时怎样开头，怎样结尾，如何过渡，如何铺垫，如何说理，如何抒情，如何创造演讲的高潮，甚至包括什么地方需要重音、需要手势、需要掌声都要进行精心的艺术处理和安排。这种提前设计完全掌握在撰稿人的手中，撰稿人的设计能力在很大程度上决定着演讲者的成败。

出于此考虑，作者乐于帮助青年人在演讲比赛中崭露头角，并利用业余时间参赛选手撰写演讲稿。摆在读者面前的这本《演讲比赛技巧与范例》共收录了 50 余篇获奖演讲稿，都是作者独自创作完成，是作者近 10 年来从事演讲写作与实践的结果，是经验与教训浓缩的结晶，是演讲技巧应用于演讲实践的实用参考。

出版此书的目的是让每一位演讲爱好者从容自如地登上演讲比赛的舞台，成为赛场的胜利者，并以演讲为手段走向更大的成功。

书中的肤浅、疏漏在所难免，诚望专家、学者、同仁、读者不吝赐教。

编者

2011年9月10日于北京

目 录

关于演讲的话题	1
人大要大起来	23
依法行政关键在“依”	25
归来吧，诚信！	27
捍卫真实 践行诚信	31
会计——真善美的特使	35
团结起来奔小康	39
会计，树起你诚信的旗帜	41
一个“好”字不简单	45
与泥土打交道的人	49
让庄严的警徽作证	53
等我回来	57
我心中的红十字	63
公正与诚信的宣告	69
以人为本 立法为民	75
为了那枝艳红的桃花	79

共和国需要你	83
父母的瞩望	87
我家的三块表	93
让沉睡的群山醒来	99
既要金山银山 更要绿水青山	103
我很满足	107
呼唤安全	111
一个“储钱罐”的故事	115
我愿做一滴水	119
白鹭戏水的遐想	123
面对台湾的地图	127
大厅如家	131
为了都能回到家	137
供应点前的微笑	141
自信人生不言悔	145
让生命和使命同行	149
让青春在奉献中闪光	153
打开画册的感动	157
心中的旗帜	161
祖国，我懂了	165
祖国在我心中	169
平安是最好的礼赞	173
还可以	177
扎根农村写神话	181
头顶国徽的豪情	185

在“忠诚”与“贴心”之间思考.....	189
矿山就是我的母亲	193
阳光在我心	197
因为国徽戴在头上	201
一条标语的背后	205
我的耐心随你走	209
温暖	213
情系里沟送温暖	217
一个字的誓言	221
打开房门的笑脸	225
后记	229

关于演讲的话题

美国著名教育家、演讲理论家戴维·卡耐基在《口才训练妙诀》一书中指出：“一个人的成功，有 15% 取决于技术知识，85% 取决于人类工程——即发表自己意见的能力，担任领袖的能力和激发他人热忱的能力。”这三种能力，哪种能力又能离得开口才呢？因此，我觉得青年人的成长和进步首先要从口才开始。对于说话和口才，美国人类行为科学研究者汤姆士说得更直接：“说话的能力是成名的捷径。”他甚至断言：“发生在成功人物身上的奇迹，一半是由口才创造的。”当今世界，科学技术飞速发展，信息量极为丰富，而且高度企业化、全球化。地球村的概念告诉人们：“地球在缩小，舌头在延长。”这是现代社会带给人们的两个最鲜明的感受。因此，与之相适应的人才，必须具备良好的口才。

从农村小康建设人才这个角度看，大学生到农村去，一方面要靠自己所学的专业知识为三农服务；另一方面，良好的口才将会使你的工作绩效事半功倍。良好口才的表现特征，应该是敢说、有说、会说。敢说，是由良好的心理素质决定的；有说，取

决于精深的修养与浓厚的积累；会说，则源于娴熟的技巧与技艺。

演讲或者叫演说，是口才的一个重要方面。演讲主要依靠口语表达，它要求嗓音洪亮圆润，吐字清晰有力，节奏鲜明适度，感情充沛真挚，这一切都取决于口语的发送能力。对于演讲，我讲过四个定义：

- (1) 演讲是心灵的飞翔；
- (2) 演讲是生活风采的体现；
- (3) 演讲是人的生命精华的凝结；
- (4) 演讲是人与人之间心灵的碰撞。

演讲是一个人讲，众人听。在语言表达方式上，演讲是既“演”且“讲”。以讲为主，以演为辅，以演助讲，讲演结合，融为一体。演讲作为一门艺术，最大的因素取决于有声语言和非有声语言（肢体语言或态势语言）的交融体现，达到吐字清晰、声情并茂、举止大方、态势潇洒的要求。演讲家把演讲的成分作了一个划分，即55%体态，38%声调，7%语气。在这里体态语言显得十分重要。美国哲学家培根说过一句很精彩的话：“行为是心灵的外衣。”精神充实，情趣高尚的人举止大方，行为端庄，谈吐高雅。举世敬仰的周恩来总理，虽然为国为民呕心沥血，日理万机，但他一举手，一投足，一颦一笑，一蹙一展，却又是那么潇洒大方，给人留下深刻的印象。1954年，周总理与美国国务卿约翰·杜勒斯同时出席日内瓦会议。杜勒斯私下对记者说，他根本不想与周恩来会晤：“只有在我们汽车相撞的情况下，两人才会会晤。”事情就那么巧，他们俩恰恰在会议厅不期而遇。周恩来总理大大方方地伸出强有力的手，可杜勒斯却摇摇头，走出

会场。从这个细微的举动来看，究竟谁更有风度呢？当着各国政要的面，杜勒斯无视中国的存在，看不到新中国强大的发展趋势，只能说他目光短浅。周总理恰恰体现了中国人民的大度与气魄。时隔18年，尼克松以美国总统的身份来到北京，在首都机场终于主动地向中国人民的总理周恩来伸出了友谊之手。回想当时总理的那一伸手，是一个动作，却体现了一种君子风度。这一点，孔子讲得更具体，更加精深。孔子曰：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”这里的“质”指内在素质，“文”是指外在表现。意思是：只注重内在素质而忽视外在表现，就会显得粗鲁、野蛮；只注重外在表现而忽视内在素质，就会导致浮华、迂阔；只有文质兼备，即内在美与外在美、精神充实与外貌风采的完美统一，才称得上君子风度。风度是经过长期修炼出来的。作为一个优秀的演讲者，善于保持风度，是他首要的禀赋，这样才可以左右观众。我们说，容貌是天生的，无可改变，但可以修饰；风度是练就的，须当讲究。所以，仪表端庄、风度翩翩，是演讲者尤须讲究的。

以上说的是一般演讲都要注意的风度问题。那么，比赛演讲有一定的特殊性，它是演讲者在演讲比赛这一特定的环境中，运用有声语言和态势语言的艺术手段，针对比赛组织者给出的命题范围，面对赛场评委和听众发表意见、抒发感情，从而达到感召评委或听众的一种“信息交流激动”。近年来，许多比赛要求演讲者围绕一主题展开演讲，大都限制在5~10分钟的时间内，超时是要扣分的。因此，比赛演讲具有时间性的特点。每次为演讲者撰写演讲稿时，都十分注意把握好这一点。很多时候，和演讲者一起把时间控制在离规定时间只差10多秒的范围内。在控制

好时间的前提下，比赛演讲要注意以下四个环节。我把它概括为：工于头，巧于连，精于尾，灵于变。

一、工于头

就是把工夫下在开头。一般来说，演讲的开头很重要。为达到先声夺人的效果，开好头十分重要。演讲者从上场鞠躬，到开头语的结束，大约需要 15 秒的时间。这 15 秒的时间能给评委和听众一个什么样的第一印象，是演讲者必须下工夫设计和训练好的登台亮相。2004 年 11 月，中国农业银行山西省分行举办全省“我为农行添光彩”演讲比赛，在参赛的 30 名选手的命题中，我为高平参赛选手何佳的命题比较独特——《我家的三块表》。《我家的三块表》与“我为农行添光彩”这个主题的关系究竟是什么？在未展开演讲之前就有了一定的悬念。

大家好，我演讲的题目是《我家的三块表》。

朋友们，我家的客厅、卧室和电视室里挂着大小不一的三块表，但它们的时间是不同的，并不像是星级酒店总台里的钟表一样，指的是世界各大城市的时间。这三块表的时间是我的一个小秘密。前几天，行里决定让我参加“我为农行添光彩”演讲比赛，我才把这三块表的秘密讲给大家听。

第一块表挂在客厅，它快十五分钟，因为我从家里到高平农行上班这段距离正好需要十五分钟时间。我看着这块表上班，每次都能提前到达岗位。可以利用这段时间轻轻松松地做好岗前的一切准备。第二块表在我的卧室，它是北京时间，只有我自己知道自己该按时做些什么。第三块表在我的

小休闲室里，房间虽小但自由的空间很大。我把这块不起眼的小表拨慢了十分钟。下班回家，我最喜欢钻到这间小屋里，看电视、上网、聊天、自娱自乐。有朋友来访，我就把她拽到这间小屋内，朋友要走了，我就说，时间还早呢！说不清自己是种什么样的心态，我想让朋友多陪我一会儿。每到这个时间，我也总想让时间过得慢一些。

为了搜集素材，启发灵感，我采访了高平市农行行长张国强。特别要感谢的是农行员工李慧琴同志，她的事迹让我感动，并让我有了这个标题的灵感。这次演讲在省城引起了强烈的反响。后来，《中国城乡金融报》等媒体和网站都转载了这篇演讲稿。

2011年4月，晋城市公安局举办演讲比赛，我给高平籍选手郭峰撰写了《因为国徽戴在头上》的演讲稿。开头是这样设计的：

尊敬的各位领导、各位评委，大家好。在我即将展开演讲之前，我想先提出这样一个问题，那就是：在我们国家谁才有资格把国徽戴在头上呢？……是的，就是我们，人民警察。

这次演讲获得成功，摘取了比赛的桂冠。

二、巧于连

是指演讲上下段落的连接。例如，我在给高峰撰写的《一条标语的背后》是这样写的：