



大舌头励志演讲系列丛书



好口才 伴我成长

彭 博
袁玲玲◎著
房玉梁

给孩子的演讲书

A

Z



99



Aa

26段精彩的演讲视频
66个生动的口才故事
11堂活泼有趣的演讲课

让你从不敢当众讲话的“胆小鬼”变成出口成章、令人信服的“小演讲家”



扫描书中二维码
免费观看视频



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



大舌头励志演讲系列丛书



好口才 伴我成长

彭 博
袁玲玲◎著
房玉梁

给孩子的演讲书



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

好口才伴我成长/彭博, 袁玲玲, 房玉梁著.

北京: 中国经济出版社, 2017. 6

(大舌头励志演讲系列丛书)

ISBN 978-7-5136-4657-4

I. ①好… II. ①彭… ②袁… ③房… III. ①口才学—青少年读物

IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 064223 号

责任编辑 贾轶杰

责任印制 马小宾

封面设计 任燕飞

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京力信诚印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 8.625

字数 200 千字

版次 2017 年 6 月第 1 版

印次 2017 年 6 月第 1 次

定价 39.80 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68330607)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68355416 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390) 服务热线: 010-88386794

前言 PREFACE

在这个开放性的社会，我们每天都要与人打交道。为什么有的人那么受欢迎，而有的人一开口就招人烦？我们都会说话，但谁又真正能把话说好？

这是一个需要综合素质人才的社会，学生肩负着世界的未来，那么，拥有怎样的技能才能在这个世界立足呢？要适应当下的世界，就要具备一项技能——口才。

课堂上，老师点名让你发言，你是否因为紧张而面红耳赤，一句话也说不出来，看着老师摇头叹息，却无能为力？

你是否羡慕站在高台上侃侃而谈，振臂一呼，便响应者无数的人？

你是否想加入同学的聊天，却不知该如何开口？

你是否会因为对方听不明白你要表达的是什麼而苦恼？

.....

很多人都将演讲看成是一种职业，认为只有专业演讲人、政治家、企业家才需要学习演讲，这样的认知大错特错。对同学们而言，什么是最重要的？可以这样说，将来无论你们从事什么职业，口才都是必备的。

在大多数人的印象里，运动员都是“四肢发达，头脑简单”的人。然而，这种观念现在正被渐渐打破。中国有一种精神叫“女排精神”，尤其是2016年女排再次赢得奥运冠军，举国欢庆的同时，也让我们记住了这群可爱的排球姑娘。让人惊讶的是，她们不仅有一身精湛的球技，还是一群口齿伶俐的女孩。尤其是队长惠若琪，在回答记者提问时从容不迫、温婉大气，又不失小女孩的调皮可爱，这使她成了女排的一张名片。还有徐莉佳，这是一位有视听障碍的帆船运动员，她成就了一段海上传奇。在一次颁奖典礼上，她带着文艺范儿的获奖感言让人对她刮目相看，赢得了无数掌声。体育界不乏语言表达能力上佳的人，也正因如此，他们的人生才有了更多的选择，如李娜、周雅菲等都是从运动员转为了专业解说员。

很多人会问我：“为什么要学习演讲？”生活在现代社会，无论走到哪里都需要交际。在交际的过程中，如果表达欠佳就会遇到重重阻碍。面对竞争日趋激烈的社会，如果只会埋头苦学，不懂得做人；只会考试，不懂得活学活用；只懂得按部就班，不懂得热爱生活……那终会被社会淘汰。连体育运动员都告别了刻板、木讷的形象，面对镜头能大方地发表见解，甚至用充满个性的语言调侃。良好的表达能力也让大众重新认识了体育，重新了解了体育人。

作为新时代的同学，请抬起你们的头，自信地走向“演讲台”，演绎出自己的精彩人生。

目录

contents

第一课 认识演讲

001

- | | |
|--------------|-----|
| ① 我们为什么要学演讲 | 003 |
| ② 演讲蕴含的无穷力量 | 006 |
| ③ 演讲让我们成为勇敢者 | 010 |
| ④ 什么样的人适合演讲 | 013 |
| ⑤ 演讲有哪些特点 | 016 |
| ⑥ 演讲与朗诵的区别 | 019 |

第二课 青少年的演讲恐惧症

023

- | | |
|--------------|-----|
| ① 记住，你是独一无二的 | 025 |
| ② 时刻对自己充满信心 | 028 |
| ③ 曾经的失败，积极面对 | 032 |
| ④ 有效的自我心理暗示 | 035 |
| ⑤ 敢于开口就是胜利 | 039 |
| ⑥ 战胜你心中的“敌人” | 043 |

第三课 演讲前的准备

047

- | | |
|-----------------|-----|
| ① 演讲时的衣着穿戴 | 049 |
| ② 选择什么主题进行演讲 | 053 |
| ③ 演讲都要讲什么 | 056 |
| ④ 你适合哪种演讲风格 | 059 |
| ⑤ 演讲有重点，先后次序要分清 | 063 |
| ⑥ 演讲稿的要点 | 067 |

第四课 做好开场白

071

- | | |
|---------------------|-----|
| ① 给演讲一个精彩的开头 | 073 |
| ② 开门见山，直奔主题 | 076 |
| ③ 故事开头，引人入胜 | 078 |
| ④ 制造悬念，把观众的胃口吊起来 | 081 |
| ⑤ 缓和气氛，学会赞美别人 | 083 |
| ⑥ 来一点儿“剧透”，提升观众的期待感 | 087 |

第五课 给声音化个妆

091

- | | |
|----------------------|-----|
| ① 标准：一口普通话，走遍天下都不怕 | 093 |
| ② 声音：声音传播要响亮 | 097 |
| ③ 节奏：说话节奏要分明 | 101 |
| ④ 词汇：用词准确，事半功倍 | 105 |
| ⑤ 情感：声随意变 | 109 |
| ⑥ 造势：让每一句话都具有鼓舞人心的力量 | 112 |

第六课 有趣的表达

117

- | | |
|-------------|-----|
| ① 演讲要有的放矢 | 119 |
| ② 把握时机，巧妙表达 | 122 |
| ③ 增强气势多排比 | 125 |
| ④ 形象生动巧比喻 | 128 |
| ⑤ 明晰隽永懂对比 | 131 |
| ⑥ 目的明确会反问 | 134 |
| ⑦ 深奥道理，通俗表达 | 137 |
| ⑧ 枯燥故事，生活叙述 | 140 |
| ⑨ 有些话可以反着说 | 144 |

第七课 用肢体说话

149

- | | |
|--------------|-----|
| ① 肢体动作也是一种语言 | 151 |
| ② 必不可少的眼神交流 | 155 |
| ③ 让手势协助你表达 | 158 |
| ④ 站有站姿，坐有坐姿 | 162 |
| ⑤ 适时给予听众微笑 | 165 |

第八课 讲好故事不简单

169

- | | |
|-----------------|-----|
| ① 有故事的演讲才动人 | 171 |
| ② 演讲如何选故事 | 175 |
| ③ 演讲中故事如何讲述 | 178 |
| ④ 演讲中如何分析故事 | 182 |
| ⑤ 把握细节，让故事更有号召力 | 186 |

第九课 演讲中的小妙招 191

- | | |
|---------------|-----|
| ① 让听众参与到你的演讲中 | 193 |
| ② 掌握重点，控制时间 | 197 |
| ③ 冷场不可怕，幽默来应对 | 201 |
| ④ 画龙点睛掀起演讲高潮 | 204 |
| ⑤ 演讲结尾技巧运用 | 208 |

第十课 不同场合下的演讲 213

- | | |
|----------|-----|
| ① 竞选班干部 | 215 |
| ② 校园辩论会 | 219 |
| ③ 演讲比赛 | 223 |
| ④ 自我介绍 | 228 |
| ⑤ 班会上的发言 | 231 |
| ⑥ 即兴演讲 | 235 |

第十一课 没讲好，怎么办！

239

- | | |
|----------------|-----|
| ① 演讲中有突发状况很正常 | 241 |
| ② 万全准备，以防“不测” | 244 |
| ③ 忘词：淡定从容来应对 | 248 |
| ④ 口误：变口误为话题 | 251 |
| ⑤ 听众挑衅：正确处理是关键 | 254 |
| ⑥ 意外中断：不慌不忙去面对 | 257 |

你将在本课中学到

- ▣ 演讲的含义
- ▣ 演讲的作用
- ▣ 演讲的特点
- ▣ 演讲与朗诵的区别

认识演讲

第一课



关键词：演讲 朗诵 个人能量



扫码观看精彩视频

1 我们为什么要学演讲

阶梯目标



了解演讲，通过演讲去发现语言的魅力。

苏涵上初中了，可是胆子特别小，尤其是与不熟悉的人说话，一紧张就结结巴巴。面对这样的情况，苏涵的父母很无奈也很自责，感觉忽视了孩子的能力培养。在朋友的介绍下，苏涵的父母知道了彭博汇“同学演讲特训营”，他们毫不犹豫地给苏涵报了名。本来还有点质疑四天四夜可以学到什么，可看着孩子一天天的改变，苏涵的父母很是欣慰。训练结束后，苏涵明显自信了，竟会主动与见到的朋友打招呼，吃完饭会主动要求洗碗，换下的脏衣服自己默默清洗……老师也说苏涵敢于在课堂上主动发言了。学校要举行演讲比赛，在老师和父母的鼓励下，苏涵报名参赛了。虽然与一等奖失之交臂，但也取得了不错的成绩，最重要的是锻炼了自己。

升入高中，苏涵以新生代表的身份上台演讲。上千人的礼堂，

座无虚席，学校的领导也在。刚开始还有些紧张，但慢慢地，苏涵渐入佳境。同学们被苏涵时而严肃时而幽默的话语所折服，本以为会是一场无聊的演讲，没想到会如此精彩。苏涵也因此被老师和同学记在了心里。

故事中的苏涵，如果没有学习演讲，或许只是一个活在自我世界里的“乖乖女”，即便有着优异的成绩，但骨子里的不自信也会让别人忽略她的存在。丹尼尔·韦伯斯特曾说：“如果有人要拿走我所有的财产而只剩下一样，那我会选择口才，因为有了它，我不久便可以拥有其他一切财富。”这是一个需要表现力的社会，学习演讲，能够提升你的人格魅力。我相信，将来走入社会，你的境遇也不会差。

新时代的同学应该明白，好的口才可以成就一段不平凡的人生。一个人的一生要说很多话，怎么样让你说的话不是“废话”？那就从学习演讲开始。

正确认识演讲

很多人对演讲的认识只停留在表面，觉得只有政治家、演说家、领导者、老师才要去学习演讲。甚至有人会认为，演讲的人都能说会道，给人一种“奸诈”的感觉。受传统观念的影响，很多人对能言善辩的人心存偏见。比如，在婚嫁问题上，尤其是父母在为儿女挑选对象时，通常会对“沉默寡言”的人有很高的评价，原因在于他们认为这类人老实可靠。

与西方国家相比，我国对演讲并不重视，因为不在考学范围内，所以大多数人并不会浪费时间去苦练口才。而在美国甚至开设演讲课，很多大学也有专门的演讲厅。其实，拥有好口才，

真的非常重要。古人云：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”语言的魅力胜过国宝的价值，强过军队的力量，可见好口才的重要性。在我国历史上，以口舌战胜对手的事例不少见，最为著名的当属“诸葛亮舌战群儒”了。

学习演讲并非真的让你安邦定国，在平时的学习、生活中，我们需要用到语言的地方也有很多。即便是再普通的工作，也需要交流，当你拥有了好口才时，便能更好地展示自我，给自己创造一个更好的发展空间。

走出现有圈子

一个人“沉默寡言”与其现有的生活环境有很大的关系，很多同学认为，现阶段最重要的是学业。的确，就我国的教育体制而言，完成学业是非常重要的，但这并不影响演讲能力的培养；相反，学习演讲会让你成为更优秀的人。现在已经不是“沉默是金”的年代了，演讲与口才是你走向社会的必备技能。古时有毛遂自荐，现如今我们更应该自如地展示自己。

不要被“沉默”的圈子所束缚，试着与人交流，让陌生人变成熟人，在这个过程中，你会发现语言的魅力。如果你想改变自己，如果你想成为一个优秀的人，那么就不要再犹豫，勇敢地张开嘴，大声地表达自己。一个沟通高手，无论走到哪里都会是幸运的人。

我来试试看

把每一次讲话都当成一场正式的演讲，告诉自己：我是一个了不起的人。



扫码观看精彩视频

演讲蕴含的无穷力量

阶梯目标



深入了解演讲的含义。明白如何让演讲彰显出力量，并能够熟练运用。

玫琳凯·艾施创立了世界知名化妆品品牌，对于一个45岁才走上创业之路的女人来讲，这样的成就是很多人望尘莫及的，她也被商界奉为传奇。

玫琳凯·艾施除了非凡的商业头脑，她的语言魅力也让人无法拒绝。一天，她与一位友人一起逛街，在一家服装店里，她听到了两个女孩的对话。

金色头发的女孩刚刚试穿了一件衣服，问同行的黑发女孩意见。黑发女孩说：“这件衣服的确非常漂亮，可是，没有你刚才试的那件衣服好看，刚才那件衣服的扣子更漂亮些。”在听完黑发女孩的话后，金发女孩有些生气，她说：“那件衣服的扣子真难看，