

TUOGAO JIANGHUA YU  
JIXING YANJIANG



# 脱稿讲话与 即兴演讲

说话不打草稿，照样滴水不漏

端木自在◎著



上台紧张  
说话没条理  
结巴忘词 发言没亮点  
演讲没感染力  
看这本书就够!

当

，高效说服不失控  
让所有人都听你的



立信会计出版社  
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

TUOGAO JIANGHUA YU  
JIXING YANJIANG



# 脱稿讲话与 即兴演讲

说话不打草稿，照样滴水不漏

端木自在◎著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

脱稿讲话与即兴演讲/端木自在著. —上海: 立信会计出版社, 2016.8

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-5120-5

I. ①脱… II. ①端… III. ①演讲-通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第158144号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 彭秋龙

封面设计 久品轩

## 脱稿讲话与即兴演讲

TUOGAO JIANGHUA YU JIXING YANJIANG

---

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

---

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 14.5 插 页 1

字 数 178千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-5120-5/H

定 价 36.00元

---

如有印订差错, 请与本社联系调换

## 前 言

在需要当众讲话的场合，常见的现象就是发言稿早已写好并印发到与会人员手中，讲话者上台只不过是读一遍，过过场，上上镜头而已。即使有插话，也只是偶尔现象。开会的时候照稿念，无稿不成言，无稿不成会，无稿心慌慌，不念稿就不会讲话，甚至接受媒体采访，面对记者关于数据等要点问题的频频追问，也以事先写好的文稿应对，破绽百出。这种唯“稿”独尊的讲话模式，听众早已见惯不怪。

这其中的原因可能有因为工作过于繁忙，自己没时间动手准备，也有怕脱稿发言失语，引发不必要的麻烦，索性照稿子一字一句念；还有的存在懒惰思想，不肯花精力做过多准备。因此，尽管公众和官员年年期望领导脱稿即席讲话，但长期以来很难出现。

“心无二用”，讲的是人在一个时空点上脑子只能想一件事。读稿时，脑子要高度紧张地看文字，念字发声，害怕念错，就不容易出现形象生动的画面，所以读出来的语言就容易平淡，不生动。所以，脱稿讲话就显得尤为重要，甚至有国际政治观察员评论，脱稿演说，也是党内民主议事的一个重要方面。那么，脱稿讲话有什么好处呢？

脱稿演讲时，脑子在组织语言时有生动形象的画面出现。有画面，就会触景生情，语言自然容易生动形象，抑扬顿挫。读稿，眼睛要一直看着文稿，



无法和观众进行视觉交流；脱稿演讲，眼睛不用看稿子，能够一直看观众。

眼睛看观众有三个好处：一是可以让眼睛说话，表达自己的喜怒哀乐；二是可以和观众进行眼神交流，传达自己对他们的关注和善意；三是可以观察观众反应，及时调整自己的思路和语言。

文字稿，讲究结构严谨，语言准确，并且有字数限制，不能超时。一旦你要读稿，文字稿就形成了一个框框，框住了思维和语言。时间有限，你要严格按照文稿将全文读完，不能随便插进即兴语言，也不能随意停顿，才能保证不超时。

脱稿演讲时，有个大概提纲，讲的时候可以现场调整思路和时间，还可以结合现场情况增减讲话内容。

另外，脱稿讲话对讲话人自身来说，也有三方面的益处。其一，彰显调查研究之功。即当地民情、社会情况、经济发展情况和上级政策明，能说出令人信服的观点，提出合理的意见，使讲话符合实际，发人深思。其二，拉近和听众的距离。有些官员讲话拖泥带水，其中一个原因就是严重脱离群众。其三，体现深厚文化功底。脱稿讲话可能只是一两个小时。脱稿讲话能打动下级，打动公众，也需要备课。而备课有长期与短期，有打文字稿和打腹稿之分。而今，新一届中央领导集体讲话能引发社会反响，能在严肃场合侃侃而谈，这也是他们长期读书思考的结果。

脱稿讲话是个人魅力的集中展示，无论是在严肃的工作场合还是平时的聚会活动，发言讲话用脱稿的方式，都会让听众更愿意接受。

《脱稿讲话与即兴演讲》不仅有适用于脱稿讲话的理论基础，更有具体场合的即兴演讲技巧，向大家展示脱稿讲话的诀窍，其中一些精彩的范例更是能让大家受益良多。希望本书能让每一位读者朋友克服脱稿讲话的恐惧，并在需要即兴讲话的场合轻松应对。



# 目 录

## 不懂脱稿，还敢当众讲话

第一章 是什么原因让我们无法脱稿讲话.....	2
内向性格导致害怕当众讲话.....	2
成长过程中留下了阴影.....	4
过于追求完美的心理作祟.....	6
心里没底气，担心犯错误.....	8
没有养成脱稿讲话的习惯.....	11
第二章 脱稿讲话存在的三个误区.....	14
公众讲话就是脱稿讲话.....	14
脱稿讲话可以速学速成.....	15
脱稿讲话就是知识的累积.....	17
第三章 一次脱稿胜过十次照稿念.....	19
脱稿讲话能增强交流互动.....	19
脱稿发言能让人畅所欲言.....	21
脱稿汇报赢得上司的欣赏.....	23
脱稿讲话容易拉近与听众的距离.....	26





## 脱稿讲话和即兴演讲可以套公式

第四章 当众要讲的话从哪里来 .....	30
在现场发现不经意的亮点 .....	30
梳理自身的经历 .....	34
平时积累，临时不慌 .....	37
第五章 感觉不错的四步练习法 .....	41
学会辨别自己在想什么 .....	41
清楚和正视自己的表现 .....	43
寻找突破口 .....	45
亲力亲为写稿子 .....	48

## 语言的魔力：讲话间掌控人心

第六章 编排一个动人的故事 .....	52
这是讲故事的时代 .....	52
故事表现力就是说服力 .....	54
什么样的故事有助于沟通 .....	56
故事的构成要素 .....	57
视觉、听觉、内容 .....	58
像电影一样温馨 .....	60
第七章 在新意上做文章 .....	63
老调照样新弹 .....	63
让听众“身临其境” .....	66
繁琐的话简洁地说 .....	68
给演讲加点调料 .....	71



第八章 多说大众话 .....	77
适当引用俗语、歇后语 .....	77
为自己的演讲风格定位 .....	80
尽可能多说“我们” .....	82

## 不只是话术：说什么，如何说

第九章 知己知彼好说话 .....	86
明白什么场合 .....	86
清楚自己是谁 .....	89
知道听众是谁 .....	93
怎样拟定提纲 .....	96
第十章 在思考与写作之间切换 .....	99
逻辑顺序 .....	99
时间顺序 .....	101
第十一章 做到不读稿也不背稿 .....	104
通读记忆与讲出来的记忆 .....	104
文字实体化，形象记忆法 .....	107
熟记提纲 .....	109
反复预讲 .....	110
图像唤醒记忆 .....	113

## 舌上风暴：即兴发言的秘密

第十二章 即兴发言的原则 .....	118
可以即兴，不能随性 .....	118





语言精练，达意为上 .....	120
得体表达的方法 .....	122
条理清晰的思路 .....	124
逻辑严密，环环相扣 .....	126
<b>第十三章 即兴讲话要结合实际 .....</b>	<b>130</b>
提高口语能力 .....	130
提升说服力的方法 .....	132
内涵深厚才能说得远 .....	136
三段式框架运用 .....	139
可以脱稿不能离题 .....	141
要与听众形成精彩互动 .....	144
允许自己说几句错话 .....	146

### 一开口，让全世界都听你的

<b>第十四章 主持会议 .....</b>	<b>150</b>
牵线搭桥，巧妙连接 .....	151
开场白用事实和数据点题 .....	154
结束语宜少不宜多 .....	156
社交场合主持较随意 .....	157
<b>第十五章 竞聘述职 .....</b>	<b>160</b>
理由充分，条理清晰 .....	162
具体阐述工作目标和设想 .....	165
实事求是地说明情况 .....	169
分层面述职工作 .....	174
<b>第十六章 论坛活动 .....</b>	<b>177</b>
现挂法：正规场合轻松说 .....	178



紧紧围绕论坛主题展开 .....	181
就某一观点从两方面表述 .....	184
<b>第十七章 工作汇报 .....</b>	<b>187</b>
条理分明，逻辑清楚 .....	188
解决问题，注重方法 .....	190
现有情况如实汇报 .....	195
<b>第十八章 讨论座谈 .....</b>	<b>199</b>
重点突出，讲话不散 .....	200
分层论述，拿事实说话 .....	202
整体构思要完整清晰 .....	206
<b>附 TED 演讲的秘密：18 分钟改变世界 .....</b>	<b>209</b>
你需要知道的 TED 常识 .....	209
TED 教你“七招制胜” .....	212



## 不懂脱稿，还敢当众讲话

---



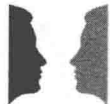
## 第一章

# 是什么原因让我们无法脱稿讲话

### 内向性格导致害怕当众讲话

在现实生活中存在着这样一种现象：有一些人各方面的能力都很优秀，唯独不敢在众人面前进行脱稿讲话，每当遇到这样的情况时，他们都紧张不已，甚至有的人还会选择逃避……其实，这样的情况不仅体现在这些优秀的人身上，每个人都或多或少地恐惧当众讲话，尤其是那些性格内向的人。他们平时就不太爱说话，不愿意与人交流，更加恐惧当众讲话，因为不知道应该说些什么，或者怎样去说。一遇到需要发言的场合就闪闪躲躲，不愿意去面对，越是这样害怕越是不敢讲，久而久之，这种当众脱稿讲话的能力就会越来越弱，甚至会失去这项能力。

这就和练习英语听力的状态差不多，如果不经常练习，英语听力的水平一定会下降，而它导致的结果就是害怕听力考试。放在脱稿讲话上也是一样，越是不开口说，不练习，就越不知道怎么说，也越害怕遇到这种场合，时间长了，这种能力自然就会弱化。



李晓燕的性格很内向。她小时候是在农村跟外祖母一起生活的。外祖母觉得她父母不在身边，生怕她受委屈，因此对她是百般疼爱。因为从小的生活环境所致，李晓燕接触到的人不多，与人交往也少。偶尔与周围的邻居说话都脸红，更不用说面对一群人展示自我了。

有一次，全校组织演讲比赛，需要每一位学生都积极参加，李晓燕不可避免地要面对当众讲话的场面。她上台前就感觉非常紧张，害怕一下面对那么多人。于是她刚站在台上就脸红了，接下来的演讲当然也没有成功，紧张和恐惧的心理让她没说几句就匆匆地下台了。后来，只要是遇到当众讲话的场合，她就找各种理由进行推脱，从来不试着去锻炼自己。

参加工作后，因为自己不善言谈，人际关系也不是很好，但她想的是，自己作为普通的职员，只要做好自己本职工作就可以了。可没想到的是，当众讲话无处不在。比如说，平时需要和领导汇报工作，给同事们介绍工作情况，等等。而李晓燕每次遇到这样的场合都是紧张不已，始终克服不了这个缺点。

故事中李晓燕选择逃避讲话是非常不理智的做法。因为当众讲话伴随着一个人的职业发展悄悄地来到人们面前，无论处在什么样的岗位，都需要进行当众讲话，逃避是解决不了任何问题的。更重要的是，不常开口讲话的人说话能力就会弱化，遇到人多的场合就不知道说什么，然后会因为没底气而害怕遇到这些场合，甚至只要一想到需要当众讲话，就会非常恐惧和忧虑。越恐惧越不敢说，越不说越不会说，长此以往，就形成了不敢说话的恶性循环。





我们要想不断提高自己的讲话能力，就要学会正视自己面临的问题，在平时多说，多练。只有反复练习，不断地提高自己讲话的能力，才能熟能生巧，练就出色的口才。

美国总统林肯出身于农民家庭，当过雇工、石匠、店员、舵手、伐木工等，社会地位卑微，但从从不放松口才训练。17岁时，他常徒步很远来到镇上，听法院里的律师辩护，听传教士布道，听政界人士演说，回来后就寻一无人处精心模仿演练，口才终于有了进步。1930年夏，他为准备在伊利诺斯一次集合上的演讲，面对光秃秃的树桩和成片的玉米，一遍又一遍地试讲。后来他又连任两届总统，也成了著名的演说家。

林肯总统无论是在平时生活还是在工作中，都不断练习说话，提高自己的口才，这就为他后来成为伟大的演说家奠定了基础。所以，我们要想提高自己的口才，面对脱稿讲话毫不怯场，就要注意平时多练习。

## 成长过程中留下了阴影

有些人在脱稿讲话时容易卡壳，也就是人们常说的“关键时刻掉链子”。这其中的原因可能与讲话者的成长经历有关。成长经历中的一次或几次比较特别的讲话经历会对讲话人产生深远的影响。而导致人们面对类似场景掉链子的多数都是不好的经历，比如一次重大失误或者一次非常失败的演



讲。这些失败的经历平时会潜藏在某一个角落，让人不容易察觉到，一旦类似的情况再出现时，它们就不由自主地出来，从而让讲话人出现卡壳或掉链子的情况。

一位著名的心理学专家说，成长中一次失败的经历会对后来的生活产生重大的影响，也许会在心中留下“阴影”。讲话的经历也不例外。一旦有相关的或相似的内容出现时，讲话就会卡壳，无法顺利地进行，这就充分说明了在关键时刻容易掉链子在很大程度上是由我们的成长经历所决定的。

这种由于成长经历造成的“阴影”，让人们在当众讲话，尤其是脱稿讲话时脑子里一片空白，或者因为恐惧，担心再次失败而不知所措，语无伦次，闹出种种笑话，甚至有人还会深度怀疑自己的能力。

这样的情况也发生在李先生身上：

李先生从小就很聪明，为人也很开朗，在学校也喜欢参加一些文艺活动。有一次，班里举办一次演讲比赛，李先生自然也报名了。

在演讲的时候，面对众多老师和学生，他才发现自己是如此紧张，他感到脑子里一片空白，不知道要说什么。最终只是草草地说了几句，就下台了，这次演讲的失败给他留下了深刻的印象，以致在以后的每次演讲都会受其影响。

在初二的时候，学校要求每个班级组织演讲比赛，李先生精心准备了材料，他害怕上次的失败再次重现，害怕像上一次那样紧张地说不出话来，在老师和同学面前出丑。怀着这些复杂的心理，他登上了讲台，面对眼前这么多的人，他又开始紧张，同样的情景又出现了，看着老师和同学们期待的眼神，他焦急而又不知所措，



可想而知，这次演讲又一次失败了。

虽然事情过去很多年了，随着他走上了管理岗位，每逢遇到重要的场合时，他总会嗓子眼发紧，脑袋空白，说不出话来……

成长过程中经历的痛苦势必会给以后的人生带来影响。年幼的一次失败的演讲，在李先生的心底刻上了印记，致使以后在当众讲话的时候，还会担心出现类似情况。显然，这些痛苦的经历让他难以释怀。

在我们成长过程中，难免会经历一些创伤的事件，这就在心里形成了“心结”，用俗话说也就是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。尤其是在公开场合讲话，讲话者要是在众人面前出丑，势必会强烈打击他们的自信心。这样的心结会在心中久久挥之不去，进而影响以后的讲话。

心中之所以有“阴影”是因为不能够突破自我，其实一次失败的讲话并不可怕，一次在关键时候的卡壳也并不可怕，可怕的是一生的失败。所以，请不要为自己的经历而懊悔不已，抛开成长的经历，把每一个失败或者失误当作历练，只有这样，我们脱稿讲话的能力才会越来越好。

### 过于追求完美的心理作祟

追求完美的心理在每个人的身上都有体现，但如果超出了一定的限度，也许就会产生问题。因为过度追求完美，让自己执着于关注生活的某一个方面，以致给自己带来了一些不良影响，有些人不能脱稿讲话也是受其所害。由于追求完美，总是对自己和讲话的内容过度关注，生怕因为一点小错误





毁坏了讲话，但是往往越害怕也就越容易出错。

事实上，世界上没有所谓完美的人，脱稿讲话也没有所谓完美的标准。关键是看你怎么想，怎么去对待。如果你站在台上还想着自己准备得不够完美，就一定会有所顾忌，不能完全地放开讲，也丧失了一定能讲好的自信。倘若你对自己充满信心，不去关注或者在意一些细节，也许你就能满怀热情地将脱稿讲话做得很好。

然而，生活中的很多人就是想不通这一点，非得达到完美的境地不可，到头来只是自讨苦吃。

刘女士是某知名大学的教授，她长期致力于学术研究，并且取得了丰硕的成果。最近，她被邀请去参加某一项学术交流的座谈会，为了给自己的学校争光，也为了让更多知名人士认可她，因此，在参加座谈会之前她做了精心的准备。

到了座谈会那天，刘女士非常自信，她知道自己准备得很充分，并且自己的观点和内容也是非常新颖的。可是，在听了许多人的发言之后，刘女士焦虑和担心的表情增添了许多。于是，她就开始反复修改自己的演讲稿，她在纸上标记着这个地方应该怎样讲，那个地方需要怎样讲，讲到哪里需要和别人互动一下，等等。

一个人讲完了，另一个人接着讲……终于到了该刘女士上台讲话的时候，可是此时她还在对自己的演讲稿做修改，直到上台她都觉得讲话的内容不够完美，没有前面一些人讲得精彩。怀着这种心理，她在讲话时犹豫不决，表达没有到位。越是这样，刘女士越是着急，越着急越是语无伦次，最后这次讲话也结束得很仓促。

