

脱稿演讲， 练就职场达人

关 爱◎著

会说话者得天下！12招成就演讲高手！

TUOGAO YANJIANG

LIANJIU ZHICHANG DAREN



快速提升脱稿演讲的技巧与能力！
理清逻辑思路清，临场救急有方法！
全方位打造“超级演说家”，引爆演讲
的兴趣与信心！



中华工商联合出版社



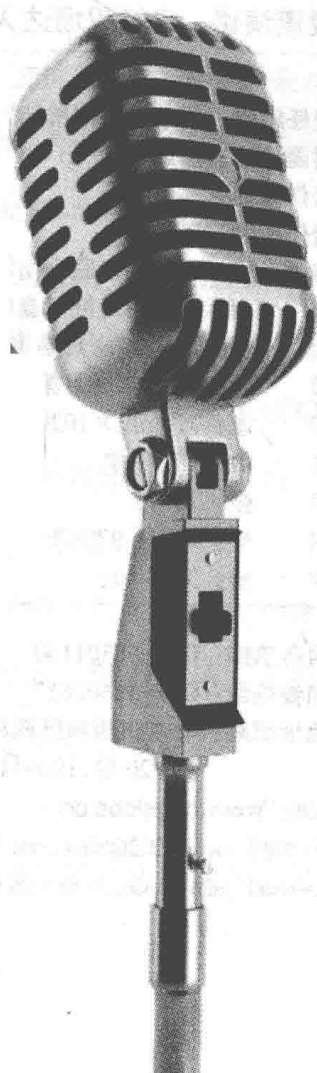
脱稿演讲， 练就职场达人

会说话者得天下！12招成就演讲高手！

TUOGAO YANJIANG

LIANJIU ZHICHANG DAREN

关 爱◎著



图书在版编目(CIP)数据

脱稿演讲,练就职场达人/关爱著. —北京:中华工商联合出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5158-1749-1

I. ①脱… II. ①关… III. ①演讲-语言艺术-通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 181137 号

脱稿演讲,练就职场达人

作 者: 关 爱

责任编辑: 胡小英 邵桃炜

封面设计: 国风设计

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 15.75

书 号: ISBN 978-7-5158-1749-1

定 价: 39.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言



拥有好口才，才有职场好未来

《演讲与口才》杂志主编邵守义老师曾说过这样一句话：“是人才不一定有口才，有口才一定是人才。”成功学大师卡耐基说：“一个人的成功15%靠他的专业技能，85%是靠他的人际交往能力。”当代成功学专家陈安之则表示：“成功等于30%的方法加上70%的人脉。”著名综艺节目《康熙来了》主持人蔡康永更是在他的书里写道：“一个人能说会道至少可以少奋斗三十年……”这些足以说明综合素质、沟通能力、演说能力是未来成功人士不可或缺的重要工具，也是新时代每一个职场人士都要提升的素质和具备的能力。

没错，时代不同了，靠体力、靠学历生存的时代早已一去不复返，只有靠能力才能为自己赢得一席之地。那么，对于职场人士而言，首先需要具备的能力是什么？是语言表达能力，也就是我们常说的“口才”。

放眼我们身边，那些杰出人士无一不具备出众的口才，从美国总



统大选中胜出的黑人领袖奥巴马、阿里巴巴集团董事长马云、海尔集团总裁张瑞敏、新东方创始人俞敏洪，个个都是语惊四座、妙语连珠。而他们的成就也是有目共睹。

相比之下，那些口才不佳的人如何呢？求职应聘，工作无果；竞选干部，选票寥寥；会议发言，不断冷场；推销产品，屡遭拒绝……

口才，已经成为决定职场人成败的重要因素！

正是因为意识到了口才的重要性，在前些年，我开办了“卡耐基演讲与人际沟通口才培训班”，希望通过开班授课的方式帮助人们练好口才，但开班教学所传达的东西毕竟有限，让更多的人学习到演讲与口才的技巧，从此突破不敢说、不愿说、不会说的瓶颈，成为能说会道、左右逢源的职场达人，我总结多年教学经验，写成了这本书。

在这本书里，专门介绍了当众表达和与人沟通的技巧和方法，您可以边看书边实践，遇到问题可以随时翻书寻找答案，找到迅速改善和提升自己当众讲话和人际沟通能力的技巧，从而快速蜕变，最终语惊四座、一呼百应，成为一名广受欢迎的职场达人。

我从2004年开始从事演讲与人际沟通口才培训工作，距今已有十多个年头。在多年的演讲与口才培训过程中，我发现大部分人在演讲和人际沟通中的问题不是“口”的问题，而是“口才”里“才”的问题。

“才”是一个人有无成功者的特质，是否是一个成熟的人的标准之一；最显著的就是这个人能否快速解除一些让自己忧虑和不快乐的事件。但是，在现实生活中，很多人一遇到挫折、困难和打击就采取

一些极端的思想和行为，导致自己每天忧心忡忡。一个不快乐的人往往是自闭的人，而自闭的人，口才往往是不佳的。

所以，在本书里，我总结出我在开设口才培训课程中的经验和技巧，也借鉴了卡耐基的经典理念和思想，如先从内心深处解除大家的忧虑和担心，让大家突破恐惧，勇敢登台，敞开心扉；并利用体验式的教练方法求证卡耐基先生超前的理念，让大家放下包袱，轻松快乐起来；从而让大家敢说、会说、能说，说得精彩！

在多年教学实践中，口才培训帮助了很多很多人，有的人练出了好口才，让自己的婚姻变得更为和谐；有的人练出了好口才，在单位升职加薪；有的人练出了好口才，让自己的团队更具凝聚力；有的人练习了好口才，在谈判中屡屡获胜，取得了很高的业绩。口才的重要性以及口才所发挥的重要作用，让我更加肯定自己所从事的这份职业的重要意义。

我将自己多年的教学经验、大家真正开口去说时会遇到的问题以及解决方案整理成书，希望能够帮助那些想说不敢说、想要在职场有所作为却苦于不知道如何表达的朋友们，希望你们能够早日实现自己的梦想，成为职场中最受欢迎的人，用出众的口才赢得更好的职场未来。

目录

第一章 敢于突破自我：做个能说会道的职场人

你即便学富五车，倒不出来，也无人赏识；你即便才高八斗，不能展示，也没有价值。

能说会道之人，总是能够赢得更多的关注；而口拙木讷之辈，则会错失很多良机。

不敢说、不会说、不去说，正是制约个人价值实现的最大桎梏！对于职场人士而言，不能表达自己，自身价值很可能就会遭到“雪藏”，无法找到用武之地。

突破自我，改变就在现在！只要你有决心，人人都可以在职场中游刃有余，人人都能拥有辉煌灿烂的人生！

一、当众讲话，每个职场人都能做到 / 003

二、几大招数教你战胜自卑 / 008

三、克服紧张有技巧 / 014

四、有自信才好拼职场 / 018

第二章 谋划内容，才能言之有物

好文章能够流传千古，靠的是什么？内容！

“一招鲜，吃遍天”，“鲜”的是什么？内容！

当众讲话，只有言之有物，别人才会有兴趣听你讲。

什么样的内容才算精彩？答案是：和对方息息相关的，能够引起对方好奇与共鸣的，能够让对方从中获益的！

一、不要以自己为中心，要为他人多思量 / 025

二、掌握两个原则，把话说得更漂亮 / 029

三、运用“三大法宝”，让内容吸引人 / 033

第三章 语气语调富有感染力

单调的音节难以演绎出美妙的乐曲，一成不变的语调也很难让你的表达富有感染力。

如果我们把表达的过程比作画龙，那么拥有丰富的语调就是画龙点睛。只有语调抑扬顿挫，表达声情并茂，你的讲话才能吸引人，也才能使人信服。

一、朗读练出好口才 / 039

二、听话听音，听好方能说好 / 044

三、体现水平的说话技巧 / 048

第四章 注重肢体语言的表达

西汉学者毛亨在为《诗经》所作的《大序》里有这样一句话：“情动于中而行于言，言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”

当一个人的兴奋之情连语言都不足以表达的时候，手舞足蹈就是最好

的表达方式。

对于当众演说而言，在演说过程中加入适当的肢体语言，能让你的演说如虎添翼，瞬间“引爆”全场。

一、走姿是给人留下好印象的重要因素 / 055

二、表情丰富的人更具亲和力 / 059

三、保持昂扬的站姿 / 063

四、注视是一种尊重 / 066

五、手势帮我们表情达意 / 071

第五章 测试自己

兵法有云：“知己知彼，百战百胜。”

对于身处职场的我们来说，只有清楚自己要说什么，对方想听什么，才能让我们的话语瞬间吸引对方的注意力，收到最佳的沟通交流效果。

一、做好充分的准备 / 079

二、想象表达的场景 / 083

三、借势形象 / 086

四、试讲，演练 / 090

第六章 习惯和技巧

常言道：“横吹笛子竖吹箫。”每一种本领想要发挥出最大的效果，都要讲究一定的技巧，演讲与口才的培养也是如此。

如果我们把演讲比作一个人，那么技巧就是这个人华丽的外衣。演讲者若掌握了演讲的技巧和要领，那无论何时何地地进行演讲都能展现出演讲的魅力。



- 一、该养成的讲话习惯 / 097
- 二、开头和结尾要想好 / 101
- 三、四大表达技巧 / 106
- 四、成就好口才的87招 / 110
- 五、更受人欢迎的九大沟通“秘籍” / 115

第七章 练出来的好口才

常言道：“台上一分钟，台下十年功。”想要成就出众的口才，离不开坚持不懈的训练。

只有肯于坚持，才能突破自我，完成从“不敢说”到“我要说”的华丽蜕变；只有肯于坚持，你才能在不断的试错和探索中积累宝贵的经验，勇敢面对任何场合！

- 一、超级激励口才训练 / 123
- 二、超级口才思维训练 / 128
- 三、超级现场辩论训练 / 133
- 四、经典美文朗诵训练 / 138
- 五、经典评书解说训练 / 141
- 六、各种声音模拟训练 / 144
- 七、经典绕口令训练 / 148

第八章 牵着话题走

一个人的演讲即便讲得再好，若没有观众的参与，那也是一场毫无意义的独角戏。

一个成功的演讲家一定要具备吸引观众高效互动和掌控全场的能力，只有这样，才能用你精彩的演讲征服全场！只有这样，才能和观众打成一片，广受欢迎！

一、互动、互动、再互动 / 155

二、三大互动方法 / 160

三、避免冷场 / 164

四、吸引观众的八大绝招 / 168

第九章 演讲需要妙趣横生

一个人如果口才出众，那么在社会上就具备了很强的竞争力；一个人如果在口才出众的基础上还颇为幽默，那么，这个人就会更受他人欢迎。

幽默是完美口才的至高境界，它能化腐朽为神奇，化干戈为玉帛。全世界的超级演讲家，无一不是幽默的高手。

一、培养你的幽默感 / 175

二、幽默有方法 / 180

三、幽默CASE / 184

第十章 沟通高手的五大“锦囊”

大将统兵，奉行“有备无患”的原则，从不打无把握之仗。战争时期，战前的准备工作做得充足与否，往往能成为影响战争胜败的关键因素。

对演讲者而言也是如此，你只有做好充分的准备，才可能在当众讲话时尽情发挥，让你的表达有理有据，结构分明，逻辑清晰，你才可能带给观众一场别开生面的视听盛宴！

一、明确演讲目的 / 191

二、知道如何达成演讲目的 / 195

三、学会收集和整理素材 / 199

四、撰写精彩的演讲稿 / 203

五、了解你的观众 / 208



第十一章 小意外的处理

如同平静的大海会有波澜起伏之时一样，我们的演讲也不可能总是顺利利的，难免会出现一些不和谐的音符，这时我们该怎么办？

记住这样一个公式：精彩的演讲=表现-干扰。

排除干扰，让你的演讲更精彩！

解决意外，让你的演讲更出众！

一、谨防意外因素 / 215

二、常见意外的排除技巧 / 220

第十二章 张口就来

现代社会的发展导致人与人之间的沟通变得越来越频繁，任何时候，任何场合，你都可能会需要发表即席演讲。当突如其来的邀请落到你头上时，你是能随机应变还是会手足无措？关键就在于你是否具备出众的即席演讲能力！

一、即兴谈话 / 225

二、即兴演讲中的“魔术公式” / 230

附录1：“超级演讲家”自测问卷 / 235

附录2：30天“超级演讲家”训练计划 / 238



第一章

敢于突破自我：做个能说会道的职场人

你即便学富五车，倒不出来，也无人赏识；你即便才高八斗，不能展示，也没有价值。

能说会道之人，总是能够赢得更多的关注；而口拙木讷之辈，则会错失很多良机。

不敢说、不会说、不去说，正是制约个人价值实现的最大桎梏！对于职场人士而言，不能表达自己，自身价值很可能就会遭到“雪藏”，无法找到用武之地。

突破自我，改变就在现在！只要有决心，人人都可以在职场中游刃有余，人人都能拥有辉煌灿烂的人生！

一、当众讲话，每个职场人都能做到

爱默生说：“和任何其他事物相比，恐惧更能击垮人。”

很多职场人之所以不敢在公开场合讲话，最重要的一个原因就是他们无法战胜内心的恐惧。你若不勇敢，谁替你坚强？

我们必须明白，在未来，口才将会成为决胜职场、影响人生成败的重要砝码。你不能说，有人能说；你不能很好地展现自己，有人能很好地展现自己；你退缩了，有人就上前了。一进一退，别人就会把你远远甩在后面。

在这个人人都要开口推销自我的时代，你若是还在那里犹犹豫豫、扭扭捏捏，那你已经输在了起跑线上。

不能否认的是，当今社会中的口才出众之人只占极少数，大多数人都怯于表达、羞于表达、不善于表达。在开授公开课的过程中我就发现了这样一个现象：报名参加演讲和口才课的学生百分之八九十在刚上课的时候都有当众讲话恐惧症。

他们究竟在怕什么？原因有很多，归结起来有如下几点：

1. 缺乏经验

在我们的日常生活中，一对一讲话的机会很多，当众讲话的机

会却很少。小时候我们跟父母参加各种聚会时，由于年少无知，讲话口无遮拦。一说话，我们的父母就会呵斥我们：“大人说话，小孩少插嘴！”我们不得不闭上嘴巴，乖乖听别人说话。

再大一点，我们进入了学校。很多时候，老师上课都是灌输式的。我们在下面稍一讲话，老师就会对我们吼：“安静，安静。”于是，我们只能被动地坐在那里，没有主动发表自己看法和见解的机会。

毕业以后，我们走向社会，走上工作岗位。在企业里，很多时候都是老板在上面训话，我们在下面听，很少主动表达自己的意见。

这样，时间长了，由于缺乏经验，我们的语言表达能力没有得到充分训练，当有机会当众演讲时，我们就会变得怯懦、退缩。所以，越是不讲，越不敢讲；越不敢讲，越讲不好，最后就形成了当众讲话恐惧症。

2. 环境改变

有些人并不是不敢当众讲话，而是换了个新地方、换了一群不熟悉的人就不敢讲、讲不好了，这明显是环境改变造成的结果。不可否认，这是人的本能，人都喜欢待在舒适的地方、自在的场所，一旦外在环境有所改变，就恐惧和担心自己表现不好被别人笑话。在现实生活中，很少有人会不敢在家人、同事、朋友面前讲话的。

除此之外，社会大环境也在不断改变，尤其是现在，随着信息技术的发展、互联网的盛行，购物、交友等需求都可以在家里搞定，就造成了庞大的“宅男宅女”群体，他们当众讲话的机会更是少之又少。生物学中有个“用进废退”准则，一个人越是没有机会

当众讲话，就越是不敢当众讲话，其口才就会慢慢退化。

3.过去失败阴影的影响

在我教过的学生中有这么一个学员，他原来是一位董事长的助理。他在公司一次董事局扩大会议上讲话没讲好，表现很糟糕，事后被领导批评了一顿。以后再有什么会议，他就以头疼、腰疼等种种借口逃避，由于长期不参加会议，结果被老板“炒了鱿鱼”。

常言道：“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”无法走出失败的阴影，也就很难书写新的人生，创造新的辉煌。当众讲话也是如此，一次失败的经历能轻易地拖垮一个人费尽辛苦搭建起来的自信“长城”。只有战胜自我，从失败的阴影中走出来，才能重新拥有饱满的自信和激情。

4.没有经过专业的训练

从小学到大学，很少有学校会开设沟通课、演讲课、口才课。上班以后，也很少有企业会对员工进行专门的演讲口才训练。然而，现实情况是任何组织和集体都需要能说会道、侃侃而谈的人，当众讲话不仅是一种能力，更是组织和集体选拔人和录用人的一个重要标准。

我们常讲：“台上一分钟，台下十年功。”任何一项能力和技能都不是轻松获得的，只有经过专业的训练才可能得到提升。

明代于谦有一句诗：“千锤万凿出深山。”这句诗用来形容口才能力的训练最合适不过。一个人只有经历千百次的训练，才能自