

一本书让你学会演讲、爱上发言

演讲口才 技巧与实例



告别语无伦次、手脚发抖的尴尬，
人人都能成为脱口而出、光彩照人的魅力演说家。

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

演讲口才 技巧与实例



中国纺织出版社
官方微信



中国纺织出版社
官方微博



中国纺织出版社
天猫旗舰店

上架建议：演讲

ISBN 978-7-5180-3697-4



9 787518 036974 >

定价：39.80元

演讲口才 技巧与实例



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

现今社会,每个人都可能在某些场合进行一场属于自己的演讲。演讲是一个人口才的体现,更是人人都拥有的一种潜在能力,开发这种能力,会使你的社会活动更加多彩。

本书将演讲的理论与实践经验相结合,运用大量实际案例,阐释使演讲成功的基本原则。同时告诉读者如何训练自己的口才,如何合理组织语言、在演讲中展现自己的个人魅力,从而使自己成为一名优秀的演讲者。

图书在版编目(CIP)数据

演讲口才技巧与实例 / 庞安编著. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5180-3697-4

I. ①演… II. ①庞… III. ①演讲—语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第143540号

责任编辑: 闫 星 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18.5

字数: 244千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



英国前首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大！”古今中外绝大多数深具影响的成功人士都具有很好的口才。口才好才能在这个世界上御风而行、事事顺利，不会说话则如船搁浅滩、步步难行。因此演说能力的训练在现代社会便成为我们口才学习的重要部分。

的确，在我们的现实生活中，无论你是身居要职的国家干部，还是奋斗在市场一线的公司职员，都离不开劝服和鼓舞他人，这就是演讲。演讲，又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。

每个人都向往言之有物、言之有力的演讲境界，这个境界是否有捷径可走呢？其实，一切都是有章可循的，演讲也一样。只要培养正确的心态，遵循一定的方法和规律，就能够取得你想要的演讲效果。

首先，我们要克服恐惧心理，敢于登台演讲。美国最著名的心理学家威廉·詹姆斯说过：“行动看似是在感觉之后，但事实上它们是同时发生的，行动受控于意志，通过制约行动，我们也可以间接制约感觉，但事实上，感觉是不被意志控制的，因此，假如我们已经失去了原有的欢乐，那么，使自己欢乐的最佳方法，就是表现出快乐，快乐地坐着、站着或者说话，好像你本来就很快乐一样，如果这样都不能让你快乐起来的话，那么，真的是没有办法了。”所以，让自己表现得勇敢，看起来本来就是勇士，然后运用这一意志达到目标，那么，勇气就会逐渐取代恐惧感。

其次，我们要把感情和热情带到演讲中。在演说中描述某个事件时，你的



动作和情感越丰富，就越能让听众产生深刻的印象。如果你的讲演不能用充沛的热情来叙述，那么，即便你讲演得再细致，也是起不到任何作用的；相反，如果能够有效运用自己声音的魅力让你的话语犹如音乐般美妙，高低有致、抑扬顿挫，一定能为自己的演讲增色不少。

再次，演讲最忌毫无章法。要想完美地施展自己的口才，做一次成功的演讲，事先必须有所准备。演讲前，对于听众的需求分析、演讲主题、内容、结构等方面，我们可以构想出来，或者置于笔端，做足准备，才能在演讲的时候口吐莲花、娓娓道来。

另外，我们必须要有把控全局的应变能力。在某些公共场合，我们随时都有可能被推举起来发表讲话，这需要有即兴演说的能力。而面对演讲中的突发状况，更需要我们调整好心态，及时找到应变的方法。

最后，我们需要掌握的就是学会合理“表演”。必须指出，演讲如果只有“讲”没有“演”，只是一味地传输观点，就会缺少动人的主体形象和表演活动；所以，演说的“演”与“讲”，二者缺一不可，相辅相成。

总之，演讲作为人类一种社会实践活动，是综合素质的体现，是魅力的凝缩，更是我们练就好口才的重要学习部分，而本书就是专门为大众量身定制的演讲实用指导用书。通过学习本书，你会发现，拥有口吐莲花的演说能力，并非只是那些演说大师的专利，你也一样可以做到。即使你对演说一窍不通，本书仍可帮助你从零学起，从入门到提升，真正掌握这门艺术。

编著者

2016年5月



第1章 什么是演讲	001
什么是演讲：演讲的含义	002
演讲具备的基本特征	004
演讲有哪些形式	007
演讲者要有一定的知识储备	009
演讲的语言表达要求	012
 第2章 掌握各类演讲的说话要点与技巧	 015
获奖时该如何发言	016
欢送词如何说才到位	018
就职演讲要展现实力	020
生日庆典上该如何表达祝福	023
祝酒词如何说才能炒热气氛	026
拒酒词怎样说才能不伤感情和面子	028
掌握工作汇报的五大要点	030
 第3章 演讲的事前准备	 033
做足调查和研究，让你的话更有说服力	034
要征服人心，先要修炼你的影响力	036
如何提炼和拟定演讲主题	039



如何选择演讲材料	042
理清思绪做好演讲构思	044
形成自己独特的演讲风格	047
多做练习，勤做预讲	049
 第4章 说好开场白，好的开场是成功的一半	053
一开口就要调动听众的兴趣	054
演讲中要避开的两类开场方式	057
抓住听众的好奇心——悬念式开场白	059
营造轻松诙谐的气氛——幽默式开场白	061
激发听众兴趣——故事式开场白	063
以事实开头更容易引起共鸣	066
 第5章 演讲在最精彩的地方结尾	069
有始有终，演讲不能虎头蛇尾	070
演讲中如何选择最佳结尾时机	073
在结尾提出问题，发人深省	075
幽默式结尾方法让听众留下愉快回忆	077
提出希望，号召听众采取行动	080
 第6章 大胆开口，演讲需要有好的心理素质	083
你为何一上台就感到紧张	084
别害怕，演讲有点紧张很正常	086
把结果看得太重，反而会加剧紧张	088
在日常生活中就积累自信心	091
“居高临下”的心态能让你忘我演讲	093



放下面子，允许自己丢脸	096
掌握一些开口前放松自我的方法	098
第7章 演讲的发声能力训练	101
音量：用洪亮的声音演讲	102
改变语调，强化表现力	104
感情色彩：注重表达你的感受	106
用微笑展现你的平易和善	109
朗读式训练法：让你快速进入角色	111
姿态：挺直腰板演讲，营造心理优势	113
眼神：让你的眼神充满情感	115
第8章 演讲的表达能力训练	119
厚积薄发，在生活中加强知识沉淀	120
修炼凝练的演讲语言，绝不啰嗦重复	122
积累语言知识，演讲才能言之有物	125
语言深入浅出，让听众心领神会	127
绕口令让你练就准确的发音	130
勤做活舌操让你口齿伶俐	133
给你的声音做做“美容”	135
第9章 演讲的逻辑思维训练	139
演讲的内容要充实，切忌形式主义	140
演讲要条理清晰，突出重点	143
把话说到点子上	145
曲径通幽，戏剧化地开展演讲	147



把握全局，对演讲进行整体构思	150
巧妙铺垫，善于营造演讲氛围	152
 第10章 演讲中的修辞运用	155
用排比营造气势	156
借用比喻来说明道理	158
一语双关，暗藏玄机	161
善用设问，能抓住人心	164
借用事例来引证道理	166
用好夸张能让语气更强烈	169
运用对照和对偶能凸显观点	171
 第11章 演讲中的神态动作	175
将协调的肢体语言带到演讲中	176
掌握演讲者的四类手势	179
观察听众的视线变化来了解其心理	181
穿戴得体，展现你的精气神	184
庄重的演讲场合，表情严肃能增加话语分量	187
能“演”还要会“说”，多说感性的话	189
 第12章 演讲中赞美他人的技巧	193
听众也需要赞美和欣赏	194
善于及时发现听众的优点	197
给听众送一顶高帽子	199
赞美和鼓励更容易让人进步	202



第13章 演讲中赢得赞同和批评他人的说话技巧..... 205

演讲首先要赢得听众的赞同	206
别试图与听众争论	208
投其所好，依听众的兴趣演讲	211
直接向听众提出请求	213
谈谈自己的私事，拉近和听众的关系	215
演讲中要始终与听众融为一体	217
讲讲自己的亲身经历和自己精通的知识	220
间接提醒听众的错误	223

第14章 演讲中赢得他人合作的说话技巧..... 227

开口前先做好听众需求分析	228
讲些逸闻趣事，引导听众的思维	231
站在听众的立场说话更易获得认同	233
学会整体把控演讲时间	236
语言要有感染力，才能打动听众	238
提开放性的问题让听众参与到演说中来	241
掌握几点抓住听众的注意力的方法	244
从自身角度谈起，号召听众采取行动	247

第15章 即兴演说，展现你的综合实力..... 251

脱稿讲话更考验一个人的口才	252
适时脱稿，让演讲引人入胜	255
即兴发言，让你在交际中如鱼得水	257
即兴演说中要注意的表达技巧	260

即兴演说要充满新意	262
适时幽默，活络即兴演讲的气氛	264
第16章 临场发挥，要有把控全局的应变能力	269
意外冷场，该如何重新扭转气氛	270
微笑回应，击退听众的蓄意挑衅	273
演讲中忘词了该怎样衔接	275
演讲中遇到听众的反对意见，如何驳回	278
某些窘态不妨一笑而过	280
演讲中突然出现口误如何补救	283
参考文献	286

第1章 什么是演讲



生活中人们大都希望自己有侃侃而谈的演说能力，事实证明，演讲能力出色的人，在其工作领域也更有成就。那么，什么是演讲呢？演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。如果你也渴望成为一个具备口才能力的人，从现在起，只要你愿意努力和学习，你同样能在演讲台上大放光彩。

什么是演讲：演讲的含义

生活中，不知你是否发现，那些在电视、公司例会和学会报告会上侃侃而谈、落落大方的人比那些一说话就战战兢兢的人更容易成功，实际上，那些财富榜上的成功人士无一不是优秀的演讲大师。对此，你是否感到羡慕，你是否也希望成为一名能侃侃而谈的优秀演说者？对此，我们应首先了解什么是演讲。

在我们现实的生活中，大到国家首脑，小到办公室职员，都离不开劝服和鼓舞他人，也就需要在公共场合说话，这就是演讲。

演讲，又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。

实战案例 某大学生的职业规划演讲

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是来自工商管理系的选手××。在这里，我想跟大家分享一下我的职业规划。首先明确一下我的职业目标是职业经理人。

第一步，是我的自我分析：我是一个独立、坚强、有责任心的女生，与人打交道的过程中，我热情、大方，所以大家都比较喜欢我。当然，我的性格里也有一些劣势的地方，比如缺乏主见、做事不够果断、爱冲动等。另外，在能



力的自我评估方面，我是个有较强的观察分析能力、逻辑思维能力、组织协调能力和交际沟通能力、创新冒险能力的人。这些都是成为一名管理人才必备的能力。

第二步，是我对职业经理人的一些见解。我认为，要成为一名合格的职业经理人要具备四能、三素、双赢、一心这几点。四能就是决策能力、执行能力、组织能力、协调能力。三素就是道德素质、文化素质、个性化因素。双赢强调的是在处理公务、商务、事务中应结盟取胜。一心就是一心放在工作上，对事业精益求精。

当然，这只是规划，实现目标还需要有行动，这就是执行能力。关于我的执行能力，我给自己定的目标是，在大学期间通过英语四六级，学好专业知识，考取人力资源管理师证书。毕业后五年内争取进入一家大型外资企业，我希望在那里有充分的发展空间，我会以自己的能力成为部门主管或经理。之后××年我会不断学习充实自己，从中层向高层管理职位晋升，最终成为一名职业经理人，实现自己成为高级管理人才的梦想。

“凡事预则立，不预则废。”我想对于人生规划也是这个道理，因为人生就像是一部作品，谁有生活的理想和计划，谁就有好的情节和结尾。不管我的职业规划实现的过程是何等的艰辛，我坚信通过我的拼搏，会有一个成功的职业人生。

这篇职业规划演讲稿中，这名学生从自我剖析、职业理解和行动力方面做了全方位的分析，有理有据，结构清晰，让人一目了然。

技巧点拨

那么，我们做演讲需要注意哪些方面呢？

1. 演讲要有鼓动性和号召性

演讲是一门艺术，好的演讲会激发听众的情绪，引起听众的共鸣。要做到这一点，首先要依靠演讲思想内容的丰富、深刻，有独到之处，发人深思，语言表达要形象、生动，富有感染力。如果演讲平淡无味，毫无新意，即使在现场“演”得再卖力，效果也不会好。



2. 重视对象

要充分考虑到听众的文化层次、修养、品位、兴趣等，以此来确立选题，选择表达方式，以便更好地沟通。

3. 重视过程

在演讲中体现你独到、深刻的见解，以及对声调的高低、语速的快慢、体态语的运用，以达到最佳的传播效果。

4. 要考虑到一些意外的情况

演讲活动是演讲者与听众面对面的一种交流和沟通。所谓交流和沟通，演讲者就不能对听众的感受和反应置之不理。因此，演讲时，我们就要充分考虑到演讲过程中可能遇到的一些意外情况以及应付各种情况的对策。

另外，还要考虑演讲的时间、空间、现场氛围等因素，以强化演讲的现场效果。

口才点睛

一场出色的演讲，必定要考虑很多方面的因素，只有这样，才能做到胸有成竹，顺利地完演讲。

演讲具备的基本特征

前面小节中，我们已经阐述过演讲的定义，了解了什么是演讲。演讲是演讲者在公众面前就某一问题发表自己的见解的语言活动。的确，演讲是一种实用性比较强的说话方式，也是有目的性的，总结下来，演讲有可寻的一些基本特征。在了解这一问题之前，我们先来看看这样一次演讲。



实战案例 马丁·路德·金的《我有一个梦想》

一百年前，一位伟大的美国人签署了解放黑奴宣言，今天我们就是在他的雕像前集会。这一庄严宣言犹如灯塔的光芒，给千百万在摧残生命的不义之火中受煎熬的黑奴带来了希望。它的到来犹如欢乐的黎明，结束了束缚黑人的漫漫长夜。

然而一百年后的今天，我们必须正视黑人还没有得到自由的这一悲惨事实。一百年后的今天，在种族隔离的镣铐和种族歧视的枷锁下，黑人的生活备受奴役。一百年后的今天，黑人仍生活在物质充裕的海洋中一个穷困的孤岛上。一百年后的今天，黑人仍然蜷缩在美国社会的角落里，并且意识到自己是故土家园中的流亡者。今天我们在这里集会，就是要把这种骇人听闻的情况公诸于世。

.....

我梦想有一天，这个国家会站立起来，真正实现其信条的真谛：“我们认为人人生而平等的真理不言而喻。”我梦想有一天，在佐治亚的红山上，从前奴隶的后嗣将能够和奴隶主的后嗣坐在一起，共叙兄弟情谊。我梦想有一天，甚至连密西西比州这个正义匿迹、压迫成风、如同沙漠般的地方，也将变成绿洲，充满自由和正义。我梦想有一天，我的四个孩子将生活在一个不是以他们的肤色，而是以他们的品格优劣来评价他们的国度。

今天，我有一个梦想。我梦想有一天，亚拉巴马州能够有所转变，尽管该州州长现在仍然满口异议，反对联邦法令，但有朝一日，那里的黑人男孩和女孩将能与白人男孩和女孩情同骨肉，携手并立。

今天，我有一个梦想。我梦想有一天，幽谷上升，高山下降；坎坷曲折的道路变成坦途，那圣光披露，普照天地，这就是我们的希冀。我怀着这种信念回到南方，有了这个信念，我们将能从绝望之岭劈出一块希望之石；有了这个信念，我们将能把这个国家刺耳的争吵声，改变成为一支洋溢手足之情的优美交响曲；有了这个信念，我们将能一起工作，一起祈祷，一起斗争，一起坐牢，一起维护自由，因为我们知道，终有一天，我们是会自由的。在自由到来