

10天，让你学会演讲，提升“气场”，惊艳四座！



10天 学会演讲

——魅力演讲的艺术

钱 钱 / 著

不会演讲，如何赢得掌声四起？
没有好口才，如何在生活中魅力四射？



中华工商联合出版社



10天 学会演讲

——魅力演讲的艺术

钱钱X著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10 天学会演讲：魅力演讲的艺术 / 钱钱著. -- 北京：中华工商联合出版社，2017.2
ISBN 978 - 7 - 5158 - 1915 - 0

I. ①1… II. ①钱… 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 (2017) 第 011185 号

10 天学会演讲：魅力演讲的艺术

作 者：钱 钱

责任编辑：吕 莺 张淑娟

封面设计：信宏博

责任审读：李 征

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：三河市宏盛印务有限公司

版 次：2017 年 5 月第 1 版

印 次：2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

字 数：277 千字

印 张：15.5

书 号：ISBN 978 - 7 - 5158 - 1915 - 0

定 价：39.90 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

目 录

上篇 演讲需要好口才

好口才的艺术和魅力	3
即兴发言，思维先行	22
善用声音的魅力，为好口才增色	34
提升语言的“含金量”	43
面对窘境巧应对	72
赞美和幽默是最受欢迎的语言	90
“进攻”与“防御”——让你的演讲滴水不漏	105
职场交流不简单，游刃有余会说话	141



下篇 成功演讲有妙招

成功演讲有原则	161
演讲要抓住听众的心	179
引起共鸣，为演讲“助兴”	196
用好身体语言，事半功倍效果好	210
庆典仪式即席发言技巧	219
礼仪性致辞即席发言技巧	237

上 篇



演讲需要好口才

好口才的艺术和魅力

在我们的日常生活中，口才已成为体现一个人综合素质不可或缺的重要组成部分，口才的艺术和魅力体现在生活的方方面面。比如，你想让作为养花高手的邻居帮你修剪一下花木，如果你这样对邻居说：“我有一盆花，帮我修剪一下。”对方一定不高兴：“哼，凭什么指挥我？”但如果你换一种说法：“您在养花方面可是专家，我有盆花，疯长得不成样子，您能不能教教我怎么才能将其修剪得漂亮？”对方会高高兴兴地帮你修剪，还可能告诉你技巧。同样一件事情，说话的方式不同，产生的效果就截然不同，这就是口才的艺术。

好口才的特征

口才反映了一个人的道德修养、学识水平、思辨能力、应变能力等综合素质。要想使自己的语言具有艺术魅力，光靠技巧是不够的，一味地追求技巧而忽略提升自身素质只能是舍本逐末，因此，我们在学习语言技巧的同时，还应全面提高自身的学识修养。

与人交谈往往是临场发挥，切忌谈吐繁杂啰唆，要立意明确，内容集中，条理分明，逻辑严密，语言连贯，用语规范，通俗易懂，话语得体，适合当时的语境。另外，对听众的各种反应不能置之不理，



要思维敏捷，反应迅速，随机应变。

好口才通常有以下特征：

1. 现实性

有好口才的人通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己的主张和看法。

2. 艺术性

这里的艺术性是指现实活动的艺术。它的艺术性在于它具有统一的整体感和协调感，即好口才中的各种因素（语言、声音、表演、形象、时间、环境）形成一种相互依存、相互协调的美感。同时，好口才不仅仅是现实活动，它还具备戏剧、曲艺、舞蹈、雕塑等艺术门类的某些特点，形成自身持有的独立特征。

3. 鼓动性

没有鼓动性，就称不上是好口才，政治方面的好口才也好，学术方面的好口才也好，都必须具备强烈的鼓动性。这是因为：大多数人都有追求真善美的渴望，有好口才的人传播了真善美，自然容易引起共鸣，激励和鼓舞听众。有好口才的人以自己炽烈的感情去感染听众，容易达到影响听众的目的。有好口才的人的形象、语言、情感、态势以及说话的结构、节奏、情节等均能吸引听众的注意力。是否具有鼓动性是讲话成功与否的一个重要标志。

4. 工具性

讲话是一门科学，更是一种工具，是人们交流思想的工具。思想、学识、发明和创造，都可以凭一副好口才来传播。可以说，好口才才是最经济、最实用、最方便的传播工具。

善于表达，谈吐优雅

在我们的日常生活中，口才的艺术和魅力普遍存在着。随机应变的据理力争可以让你把话说得理直气壮；字斟句酌的温和细语可以帮你越过语言的陷阱；察言观色的不卑不亢可以让你把话说到别人心坎上；深思熟虑的口才艺术可以帮你把话说得滴水不漏。

曾经有一位英国人，是牛津大学的毕业生。他独自一人来到美国从事某项商业投资。不幸的是，这笔投资彻底失败了。他既没有钱，在美国也没有朋友，当时通信手段落后，他被困在了美国。这位身无分文的英国人必须找个工作，解决燃眉之急。他走进当地大商人保罗·吉彭斯的办公室，要求与吉彭斯先生见面。

这位英国人衣衫褴褛，衣肘部位的布料已经磨破，全身上下显出寒酸样。吉彭斯先生一半出于好奇心，一半出于同情，答应接见他。一开始，吉彭斯只打算听对方说几秒钟，但是几秒钟之后，吉彭斯改变了主意，谈话变成了几分钟，后来又延长到一小时，而一小时后谈话依旧进行着。谈话结束后，吉彭斯先生立即打电话给狄龙出版公司费城分公司的经理罗兰·泰勒。泰勒不仅邀请这位陌生的英国人共进午餐，而且很快为他安排了一份很好的工作。

这个外表潦倒的人为什么能够在这样短的时间内说服了两位成功人士呢？其秘诀就是：他有很强的表达能力。虽然他衣冠不整，但他的英语说得儒雅得体，使得听他说话的人立刻忘掉了他那沾满泥巴的皮鞋、褴褛的外衣和满是胡须的脸。优美的语言和华丽的辞藻成为了他走向成功的通行证。



人的谈吐是自身教育与文化水平的反映，随时会被别人当成评判我们教养的依据。因此，我们在说话时要尽量得体，不要因谈吐被别人看轻。

掌握技巧，能说会道

通常情况下，有如下几种好口才：

1. 表达立场、阐明观点或者对问题加以说明

这种好口才，当一个问题、一件事情被人误解、曲解，听众不甚明白或不明真相时，能对其进行很好的解释。这种好口才既可以指出、纠正问题，以达到澄清事实的目的；也可以为自己或他人辩白，如和盘托出事实，表明真相，用事实来说明问题。这种好口才表现为能有理有据地对事实充分地加以阐述或说明，抓住问题或事实的实质，但切忌使用“描绘”“夸张”等发挥性语言，否则会适得其反，把本来容易说明的问题搞复杂，致使听众反感。

2. 排疑解惑、说服动员、教育劝谏

这种好口才，通常会在会议上、法庭上或学术性的讨论、答辩会上大放异彩，它大多是被动式的发言。这种发言受发问内容的限定。因此，就发言范围来讲是容易把握的。这种答复式的发言，问一答一，问二答二，将所需回答的问题，做条理清楚、内容完整而又是非分明的阐述就可以了。如果是被人质疑，那就对“疑点”做出符合事实和理由充分的回答。如果是法庭上的答辩，就将所涉及问题的时间、地点、人物、事实的经过等加以阐明，或陈述申辩理由。如果是学术上的答辩，那就将观点或研究成果，用科学的方法加以论述或阐明出

来，倘若遇到深奥、艰涩难懂的问题，便用浅显易懂的形象性的语言加以说明。

3. 表达感情、抒发情感

这种好口才，表现在当被人邀请或者表达美好的祝愿、希望时，能说出打动人心的话。另外，说的内容要使听众能获得思想上的启蒙和知识上的启迪；讲话者要注意自我形象和语言的感染力，不仅要以理服人，还要以情感人。

想要拥有好口才，除了平时要重视经常提高口才的水平和理论修养之外，还要注意以下技巧：

1. 首先要克服紧张情绪

面对众多的人时，说话前紧张很正常，但应该正视这种紧张，可以试一下如下方法调节情绪：眼睛微闭，全身放松，心里默默地数数，深呼吸，这样可以使心神安定下来，全身有一种轻松感。如果在说话前稍加活动，双手握紧然后放松，让肌肉缩紧再放松，就会促使由于紧张使体内产生的大量热量散发出来，不再出冷汗。

情绪转移也可以缓解紧张。英国有个企业家叫詹姆斯，因无好口才屡次失败，他怕在众人面前出丑，每次演讲或说话时就会紧张。有一次说话前他狠狠地拧了自己大腿一把，突然感到心里出奇的平静，结果演讲得非常成功。

2. 了解和掌握听众的反应

好口才是一种高水平的“逢场作戏”似的说话，要懂得根据听众的文化水平、职业、年龄、性别等临场发挥；要从听众的立场来撰写演讲稿和思考问题：哪些内容对于听众比较难理解？哪些内容会使听众



感到烦琐？在稳定情绪的同时要厘清说话思路，做到胸有成竹。

另外，要防止涉及下列话题：对于不知道的事情不要冒充内行；不要在公共场所谈论别人的缺陷；不要谈容易引起争论的话题；不要到处诉苦发牢骚。

3. 旁征博引以吸引听众

在与人谈话时最好加入一些小故事或奇闻逸事等贯穿整个谈话过程，以此来吸引听者的注意力。拥有好口才的人都知道怎样将小故事和所要阐述的观点联系起来，从而达到讲话的目的。

4. 恰当地使用口语

歇后语、谚语、俗语等，适当而恰到好处地使用会使所讲的话生动活泼，给听众留下鲜明深刻的印象。但是，“美味不可多用”，这些口语作为语言中的调味品，用得多了、滥了，就会适得其反，流于肤浅和滑稽，令人生厌。

腹有诗书，妙语生花

王尔德说：“第一次用花来比喻女人的人是天才，第二次用的人便是庸才。”

说话最忌讳使用陈词滥调，如果你可以做到表达正确，那么接下来就要尽量使自己的表达具有新鲜感与创意，有勇气把你自己对事情的看法说出来。

当然，没有什么人敢说自己的口才好到每个句子都是独创的。纵然是最伟大的演说家，也要借助书本的资料、实践的经历来充实自己的谈资。

古人云：“胸存语库，文则生辉。”一个胸无点墨的人，很难做到妙语连珠。学问是一个利器，有了这宝贝，一切皆可迎刃而解。你虽不能对各种专门学问皆有精湛的研究，但是常识却是必须具备的。掌握了常识性知识，再将其巧妙地运用，那么就很容易做到口齿伶俐，口吐莲花。所以，如果你想要丰富自己的“语言仓库”，平时必须多学习。

林肯在葛底斯堡闻名于世的演讲，它的全文已经被刻在一块永不腐朽的铜板上，陈列于牛津大学的图书馆。这篇演说稿结尾有一句话：“要使我们这个民有、民治、民享的政府长存于世。”这句话已经成为英语文字的典范。

有人认为，这个结尾的名句是由林肯独创出来的。可是事实真的如此吗？

实际上，在林肯发表演讲的几年前，林肯的律师合伙人赫司登送给他一本巴克尔的演说全集。林肯读完了这本书，记下了书中的一句话：“民主就是直接自治，由全民治理，它属于全体人民，并由全体人民分享。”不过，巴克尔的这句话也有可能是从韦伯斯特那里借用来的，因为韦伯斯特在巴克尔讲这句话的四年前，曾在一封给朋友海尼的回信中写道：“民主政府是为人民设立的，它由人民组成，并对人民负责。”而林肯将此句最终变成了自己的演说词。

在表达自己观点的时候，我们可以借用一些经典的名言名句，但不可为说名言而表达，要把名言融进你的观点之中，这样演讲才能有所突破与创新。



培养好口才要具备的能力

生活中，说的话是要随着实际情况而变的，绝不能死记硬背，认为记一些条条框框的技巧就可以拥有好口才，应当在自己的生活中积累有意义、有感悟的经验，然后从这些经验中汲取精华，让自己说话的内容更为丰富和生动。

想要拥有好口才，要具备以下几种能力：

1. 敏锐的观察力

达尔文曾说：“我既没有突出的理解力，也没有过人的机智。只是在觉察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”想要拥有好口才就需要这种敏锐的观察能力。有了敏锐的观察力，就能从日常生活中，获取大量的知识，并对其加以分析和判断，从中发现规律性的东西，这样，与人交谈时说出的话便会内容丰富，不必担心无话可说。

观察法有两种：一是环视法，二是点视法。说话的人首先要充分考虑到场合以及听众的理解力和接受能力，否则会因为谈话对时间、地点和听众都不适合而达不到所期待的实践效果。所以在说话前应当细致观察好当时的语境和听众的情况，想好之后再开口。

2. 丰富的想象力和联想力

拥有丰富的想象力和联想力是保证谈话生动、有趣、精彩的关键。法国19世纪的评论家让·保罗曾说过：“想象力能使一切片段的事物变为完整的整体，使有缺陷的世界变为完满世界；它能使一切事物都完整，甚至使无限的、无所不包的宇宙也变得完整。”而联想力则

是在类似或相关的条件刺激下，回忆起过去有关的生活经验和思想感情，它可以丰富谈话的内容，增强情感色彩。在练就好口才的过程中，想象力和联想力具有很重要的作用。一个人的想象力和联想力越丰富，思维才越活跃，创造力才越丰富，说话的内容才能充实、新颖，从而增强交谈的效果。

3. 较强的记忆力

人们总是称赞那些口齿伶俐拥有好口才的人，主要是因为他们有东西可讲，而这可讲的东西很多来自于长期积累而形成的“过目不忘”的记忆力。知识是需要积累的，拥有高超的口才能力非一日之功，必须博览群书，掌握丰富的知识，增加阅历，“储存”大量的材料，耳濡目染社会生活的方方面面并有所感悟才行。没有一点知识积累，就算勉强能演讲，也只能是磕磕巴巴，讲出去的话又怎么能说服听众、感染听众，使听众产生浓厚的兴趣呢？

有好口才的人讲话时会不时地闪现出灵感。当一个新思想出现时，却忘记了用来阐明思想的原材料，这又怎能为说话增光添彩呢？可见想要发表精彩的演讲，必须具有较强的记忆力，如此才能在任何情况都能侃侃而谈。

4. 较强的口语表达能力

说话经常用口语，这也是拉近和听众的距离最便捷、最重要的一种方法。

有些人认为好口才是天生就有的，其实，口才是后来练出来的，表达能力都是经过后天的勤奋练习不断提高的。美国前总统林肯中年时多次进行法庭辩护，显示出一流的口才，几度轰动全国。但他的口



才才能是靠苦练获得的。林肯年轻时，经常徒步三十英里，到一些法院去听律师们的辩护词，看他们如何辩论，如何做手势。他一边听那些律师声若洪钟、慷慨激昂的辩论，一边模仿他们。此外，他还去听那些云游四方的福音传教士挥舞手臂、声震长空的布道，回来后也学他们的样子。为了练就口才，提高演讲水平，林肯曾对着树、树桩、成行的玉米演讲过多次。经过如此刻苦的训练，林肯才有了一副好口才。所以我们在平时就要有意识地训练自己的口才。

克服紧张情绪，微笑是最好的掩饰

生活中，人有时会产生紧张情绪，比如，与陌生人见面的时候，第一次在公众场合说话的时候，求职面试的时候，走上舞台表演节目的时候……其实，紧张并不是某一个人的心理表现，大多数人都不同程度地在某些状况下紧张过。

1993年，布拉斯金—戈德林调查公司做了一项调查。调查结果表明，有45%的人当众讲话就会出现紧张的情绪。另外，亚特兰大行为研究院的罗纳德·塞弗特所做的研究也表明：“有4000万美国人不喜欢发言，他们宁愿做其他任何事也不愿意当众讲话。而且，多达4000万人在讲话时无法摆脱焦虑和紧张。”所以，你如果以为只有你自己害怕讲话，那么，尽可以放心，很多人和你一样。可以毫不夸张地说，人人都可能在说话前后或说话过程中出现紧张的情绪：性格内向、沉默寡言者如此，天性活泼、思想活跃者如此，即便演说专家、能言善辩者也不例外。

那么，我们如何应对紧张情绪呢？