



PART 1

FUNDAMENTALS OF
EFFECTIVE
SPEAKING



第一章 成功演讲的基本原则



第一节 如何获得演讲的基本技巧

1912年，大概大家都记得，泰坦尼克号邮轮是如何在初次航行时就撞了冰山沉没的。也正是从这一年开始，我走上了教授演讲课程的道路，从那时到现在，已经有超过50万人从我的培训班毕业了。

其实，要教授这样一门课程并不是很难，难的反而是学员们自己。因为来到这里学习的第一步，就是要站到讲台上，当着大家的面，条理清晰地讲一讲，为何会选择这样的课程，同时希望从学习中得到怎样的收获。

每个人的体验不同，讲出来也都是众说纷纭，对于内心想法的表达方式更是五花八门，但是总结一下就会发现，其实，大部分人来这里的原因和诉求都大致相同：

在公众场合说话的时候，他们会感到浑身不自在，没有办法很好地表达脑子里早已打好的“草稿”，甚至连流畅地说话

都做不到，而当被众多目光注视时，大脑甚至会变得一片空白。

大家都希望，通过系统地学习，能够提高自己当众说话的能力，能够有逻辑地归纳自己的想法，能够随心所欲地，不担忧、不害怕、不怯懦地与人交流，思路清晰并且富有魅力。

看到这里，是否有更多的人会感同身受呢？

的确，想象中的当众讲话和现实中的当众讲话，会有很大区别，因为大部分人根本意识不到怯场会给人带来的心有余而力不足的窘迫感，只有到了那个时候才能深深体会。但同时，人们都期待自己能修炼得口若悬河，不畏惧地侃侃而谈，拥有令人折服的三寸不烂之舌，哪怕为此付出很多金钱和精力。

如果，你此时已经翻开了这本书，证明你也有这样的诉求。或者你依然心存疑虑，那也不要紧，下面的篇章应该可以让你慢慢地打消这种疑虑。

我一生的时光，都在致力于帮助别人如何在不同的场合，不同的人生侧面，战胜恐惧和焦虑，增强信心和勇气。

我所授课的班级，发生过很多堪称“奇迹”的事情，如果一一记录下来的话，估计可以写上好几本书了。问题的关键不在于我自信地“真的这样认为”，而是，如果你能够顺着这本书的思路和方法往下走，勤加练习，就一定能做到你心中所想的那样。

这是一本普通的教科书，我并没有在书中罗列出千百样的说话技巧，也没有一些反败为胜或者投机取巧的方法，当然，也没有对于发音、字词的纠正。

我只是用了无数具体的细节来教给你如何成功地去说话、去表达，这是一个循序渐进的过程。慢慢地，你便能够更加冷静地去思考问题，告别那种对着众人就胃部痉挛、浑身冒汗和大脑空白的窘境。

当你已经克服了那些不适，更强的逻辑感就会建立起来，即便是没有经过准备的话题，你也能够快速思考并且有条不紊地讲出来。当然，要做到这一切，首先，需要的是你们的合作——逐一去阅读并学习书中的建议，然后坚持不懈地运用到实际中去。

下面，我将给大家简单地介绍一下本书的梗概，以便你们能做到心中有数。当然，在此之前，我重申一遍我的观点：我始终认为，这个世界上不存在天生的演说家，如果你能够遵循一定的重要规则，当众说话也会变得轻而易举。

1. 学习他人经验，激发自身勇气

在历史的某个时期，当众演说是一项高雅的事业，从事演说的人必须遵循特定的规则，并且对演讲技巧的修辞非常讲

究，因而想要成为一名知名的演说家，是非常困难的。

然而到了现代，当众演说已经被扩大化了，成为人们对自身素养的一种要求，而其本身也发展成了一种交谈式的互动：人们更希望听见真诚的声音，而不是表演式的夸夸其谈。

因此，我始终认为，当众演说并不一定要进行多年艰苦的修辞训练，也不一定要非常完美的声音，而只须坚持一些简单的规则就好了——这真的没有那么困难。

我想要写这本书，其实已经酝酿了很长一段时间，在这个过程中，有一个熟悉的身影总会在我的脑海中浮现，那就是根特——一名成功的企业家，在众多的学员当中，他对我的影响是非常大的。

还记得多年前，根特到我的班里报名，参加学习。第二天，他就邀请我共进午餐。

吃饭的时候，根特对我说：“亲爱的卡耐基先生，毫不避讳地说，我曾经有过很多次在公众场合说话的机会，在内心深处，我也很想表达我自己，把我的一些经验和大家分享。

“可是，我的头脑中却总是有一个声音在刺激我，它尖锐地阻挡着我，让我感到羞愤，想要逃避和人正面去交流。而今，我已经成为一所大学的董事会主席，不可避免地要主持很多会议，我无数次深深地怀疑自己，有生之年还能不能毫

无畏惧地、坦然地在众人面前好好说话……”

我微笑地与他交谈，并告诉他，选择了我的这个课程，那我将以我的经验保证，他一定能够取得成功。

几年后，我们在一家俱乐部巧遇，根特看上去神采奕奕，一点没有被岁月侵蚀的痕迹。我们坐了下来，再度提起了当年的话题。根特笑着问我：“卡耐基先生，你猜猜，当年我曾对我做出的预言，如今是否已经实现？”

我看着他满面红光的样子，答案不言而喻。随后，他从口袋里掏出一个小笔记本，上面记录了很多时间和地址。他告诉我，这是他的演讲排期，并说：“能够有今天的成就，我最感谢的人就是你，卡耐基先生。当初我是那么地怀疑自己，可是在你的帮助下，我进步了很多，整个人都有脱胎换骨的感觉。

“你知道吗？当英国首相来到费城访问的时候，我成为那个将他引荐给观众的主持人！在那么多人面前，我觉得我的表现非常成功。而今，我所做的事情能给更多人提供帮助，而我自己也能在演讲中获得快乐和满足，我觉得这样的人生真是太好了！”

而今，回想起根特与我说话时的表情，我依然感到幸福和满足，正是我的努力帮助他找到了理想中的自己，而他也同时用成功回馈了我，让我的人生充满了能量。

当然，根特并不是唯一一个成功者，他的努力换来的成功也并不是超乎寻常的。

我有一个朋友，我们姑且叫他寇蒂斯医生吧！他是一位专门从事卫生保健的医生，对于运动员的卫生保健研究得很到位。同时，他也是一位棒球迷。

几年前，寇蒂斯到佛罗里达州度假，度假地刚好紧挨着巨人棒球队的训练场。作为一名球迷，他当然会毫不犹豫地去训练场度过自己的闲暇时光，也因此和球员们成了朋友。

这一天，他受邀去参加球员的聚会，大家闲坐在一起喝咖啡、吃点心，聊着一些彼此感兴趣的话题。

当时，受邀的还有其他几位不同领域的的朋友，在主持人的安排下，他们也针对自己的领域发表了演讲，算是给大家助兴，也让朋友们了解了一下不同行业的生活。

随后，主持人说道：“据我所知，今天在场的，有一位在运动保健方面非常有研究的医生，那么接下来，我们以热烈的掌声邀请这位医生上台，来给我们讲讲棒球运动员应该怎样关注自己的健康！”

掌声响了起来，所有人的目光都投向了我的朋友寇蒂斯医生，可是这一刻，他却彻底愣住了。要说，他在这个领域也算是专家，腹中是有足够墨水的，而且平时他也经常和球员交流

关于保健的事宜，并为他们答疑解惑、排忧解难。这刚好就是他擅长的东西，应该不存在丝毫的问题。

可是，让寇蒂斯为难的是，他根本无力站起来走到台上去，因为下面有很多双眼睛盯着他，这些充满善意和求知欲的目光，此刻却让他感到万分恐惧、心跳加速。

寇蒂斯在心中默念了很多遍，逼迫自己冷静下来，然而并没有什么效果。他摇了摇头，礼貌地表示谢绝，谁知道换来了更热烈的掌声。那些平时和他关系不错的球员，甚至喊了起来：“寇蒂斯医生，讲一讲！寇蒂斯医生，讲一讲……”

寇蒂斯感觉脑袋要爆炸了，情绪沮丧到了极点。他觉得自己已经彻底失败了，根本不可能走到前面去开口发言了，而此刻坐在原位就成了煎熬。

于是，他站了起来，不敢和任何人对视，转身走了出去，将朋友们诧异不解的目光全部抛在了身后……

回到纽约布鲁克林区，寇蒂斯立刻找到我，报名参加了我的演讲训练课程。他说，那样不发一言逃之夭夭的窘迫和耻辱，他此生都不愿再经历第二次。

像寇蒂斯医生这样的学生，是我最乐意碰到的。因为他们目的明确且迫切，而且意志非常坚定，这样的人一定会不懈地努力与坚持。

果然，寇蒂斯从没有落下过任何一堂课，不管他多么忙碌。而他的努力也让他自己感到惊讶——第一阶段的课程完成之后，他已经完全战胜了内心的恐惧，那种头皮发麻、心跳加速的状况消失了，站在众人面前讲话，他再也不会感到紧张、不适。

接下来的改变是迅速的，寇蒂斯的自信心完全回来了，那道挡在他头脑中的丰富知识储存和完整表达出来的通道之间的墙已经被推倒了，他成了这一期学员中的演讲明星。

毕业之后，他除了做医生的工作之外，还到各地去演讲，用自己的专业知识帮助了更多的人，这已经成为他的另一份工作。

后来，有几位政界要员也曾力邀寇蒂斯去演讲。要是他们知道，这位能说会道的医生，当年还因为无法正常地在众人面前说话而窘迫地逃离了一场宴会，一定会感到大吃一惊的。

其实，在我刚刚开始从事相关教学工作的时候，也曾经走了错误的道路，可以说，我和我的学生们一样懵懂无知。

早期我所采用的教育方式，不过就是拿一些著名演说家的例子来让学生进行模仿学习，希望他们照着成功人士的路走出成功来。

很快地，我就发现了自己的错误：我竟然将那些在商界或者政界以及其他领域取得一定成就的人，当成了刚刚入学的大

学生一样来教育——事实上，他们缺乏的并不是对别人成长经验的认知，而是足够的勇气；他们需要的是，在会议中，在公共场合，能够语言明了、条理清晰地表达自己成熟的见解和专业知识。

意识到问题之后，我抛开了那些教科书，开始用一些简单的概念来教学。我的学生也即是我的老师，我们携手共同走每一步，直到他们的用词能够表达真正的意思，且能让别人听懂、记住为止。

新的方法果然取得了很好的效果。

我的学生都成了我的朋友，在毕业多年后，还不间断地与我保持着联系。他们中不乏姓名常常见诸报端的名人政客、大学校长以及娱乐圈的知名人士，等等，但更多的是那些普通人——他们之所以来学习，是因为他们需要获得更多的勇气和自信，在公开的场合能够清楚地表达自己的意见，让人们能够接纳自己，也让自己更加接纳自己。

而这些学生的事例也充分证明了，想要在发表公开演说时勇敢、自信、冷静并且头脑清晰，其实并不是那么困难，甚至，这种难度还不到你想象中的十分之一。只要有足够的动力驱使和愿望，每一个人都能够充分发挥出自己的潜能。

大卫是一家知名公司的董事长，虽然他现在已经身故了，但我依然记得他。

很多年前的一天，大卫来到了我的办公室，开门见山地对我说：“卡耐基先生，我现在想要告诉你的问题，其实是困扰我前半生的一个严重问题，我一直没有办法解决它。”

“我作为一家大公司的董事长，却无法正常在众人面前讲话——我们开董事会和公司内部会议的时候，因为面对的都是熟悉的面孔，这样的情况不会出现。但面对陌生人，在向其他公司的人介绍情况的时候，我就感到紧张和恐惧，无法站起来面对大家说话。这种情况从我工作之初就存在，现在是越来越严重了，不知你能不能给我提供一些帮助？”

听完他的话，我笑着问他：“既然你问我能不能给你一些帮助，说明你的心中仍然存在怀疑，那你又为什么会想到来找我呢？”

大卫笑着挠了挠头，有些不好意思地说：“是这样的，我公司的会计是个非常腼腆的家伙，他跟我共同工作已经十多年了，他的办公室就在我的办公室里面，他每次上班都要经过我的办公桌。我们那么熟，但他每次经过我时总是蹑手蹑脚，一副担惊受怕的样子，从来不会与我目光对视，也很少主动跟我说什么……”

“其实，他这个样子我已经习惯了，但是最近，我却发现他有了明显的改变——每当走进办公室的时候，他变得抬头挺

胸、神采奕奕，而且每天早晨都会主动跟我说早安。

“我觉得这个变化非常惊人，于是追问他如何做到的。他就给我推荐了你，说是到你的班里上了训练课程。我相信，我也需要这样的改变，所以我就来了。”

我回答大卫道：“既然是这样，那我完全明白了。只要你坚持每一堂课，而且严格按照我说的来做，相信不出一个月，你会喜欢上站起来侃侃而谈的感觉。”

“真的吗？”大卫的声音里有抑制不住的兴奋，“如果是那样的话，我想，我将是这个世界上最快乐的人。”

第二天，大卫就来到我这里开始了他的课程。他是个非常有恒心的人，每一堂课都坚持来上，而且进步神速。

几个月后，大卫已经完全改变了。我邀请他去参加一个聚会，并且让他在有几千人出席的场合上台做一场简短的演说，主要就是谈谈自己是如何从口才训练课中获益的。

起初，大卫拒绝了我，因为他有非常重要的工作要去处理。可是在聚会头一天，我接到了大卫的电话，他告诉我：“亲爱的卡耐基，我已经推掉了我的公事，明天一定会去参加那个聚会。我觉得我必须要告诉更多的人，你给我带来的帮助，也算是借用我自己的故事来激励他人，勇敢战胜内心的恐惧。”

第二天，大卫提前出现在了聚会场地，他看起来是那樣的

自信，整个人如沐春风。他的演讲，原本我只给他计划了两分钟，没想到他侃侃而谈，说了十多分钟。面对三千多人，他丝毫没有怯场，这就是他的成功。

这样的事情，其实我见过或者说亲身经历过多次，不少人因为参加口才培训课程而彻底地改变了自己的人生，他们在职场中、生活中都收获了更好的成功果实。

有的时候，只是几分钟的演讲，就能让事情完全改变方向。比如，我的牧师朋友马里奥·拉卓就有过这样的经历。

我还记得那是两年前，有一天我收到了一封来自古巴的电报，上面写了一句很奇怪的话：“除非你马上阻止我，否则我就要飞到纽约来参加您的演讲训练。”落款是马里奥·拉卓。

结果，根本不用等我回复，因为第二天马里奥就出现在了我的眼前。

马里奥的声音听上去火急火燎：“你是不知道，亲爱的卡耐基先生，我遇到难处了。哈瓦那乡村俱乐部近期要举行盛大的庆祝晚会，庆贺创始人50岁的生日。主办方邀请我担当晚会主持人，并且为创办者颁发纪念杯。

“他这个安排倒是想得不错，可是我很焦虑呀，因为我虽然是一名牧师，但从来没有发表过什么公开演讲，也没有做过

主持，就是在大庭广众之下拿着话筒调侃几句都不曾有过。现在突然给我这么一个任务，要是在现场因为紧张而出错，我和太太的脸往哪里搁……”

还没等我回答呢，他又接着说道：“于是我就想到了你，相信你一定能够帮我这个忙。不过，我最多只能停留3周，你觉得可以吗？”

时间，显然不是最为关键的问题，学习者的心态才是。

3周内，我为马里奥调整了3个班，坚持每天让他发表3到4次课堂演说。课程结束之后，他匆匆赶回了古巴。

后来的事情，我是通过他写给我的信件了解到的。没错，马里奥成功了，他在哈瓦那乡村俱乐部的主持和演说非常精彩，《时代》杂志还为此专门写了一篇稿子，称赞他为“银舌雄论家”。

听着这一切，是不是觉得很不可思议？没错，确实有一点奇迹感，我们姑且称之为“本世纪克服恐惧的奇迹”吧！

2. 时刻牢记自己的目标

哈佛大学知名心理学教授威廉·詹姆士有一段著名的言论，归纳起来如下：

第一，无论是什么样的课程，只要你心中满怀热诚，就一定能够学懂它；

第二，只要你想做好的事情，就一定能够做好；

第三，假若你想要致富，就一定能够得到财富；

第四，倘若你想要博学多才，你就可以博学多才；

第五，只要你对结果有足够的关注，你就一定能够得到期待的结果。

怎样去理解这些话呢？

很简单，威廉教授想要说明的只有一个道理：如果你全心全意关注目标，心无旁骛，就肯定能达到目标。而在这个过程中，你自然也省去了那些不相干的杂事给你带来的烦恼。

还记得我之前说过的朋友根特先生吗？他告诉我，当他可以顺利当众演讲之后，这一切带给他的是莫大的人生乐趣，他非常享受演讲时不慌不忙的状态，以及此后的收获。

我认为，这正是根特先生能够取得成功的原因，事实上，这比其他任何因素都重要。

他进行了系统的学习和训练，每一天都能认真完成课业。我相信，促使他如此认真且全力以赴的，正是他的自我需求——他需要变得更好，他更喜欢自己改变后的样子，以此为强大的动力，促使他梦想成真。

联合国教科文组织主席同时兼任国家现金注册公司理事会

会长的艾林，曾经写过一篇名为《演说与领导在事业上的关系》的文章，其中提到的事例令人印象深刻，他说：“与商业相关的历史中，不少人其实都是靠着自己在讲台上的能说会道而崭露头角的。”

“曾经有位青年，原本只是堪萨斯州某分公司的小员工，但他抓住了两次演说的机会，淋漓尽致地展现了自己的才能，将演讲进行得无比精彩，于是他便成了而今的副总裁。”

能够在恰当的时机，从容不迫地面对许多陌生人侃侃而谈，这样的能力会带给你大好前途。美国思弗公司的总裁亨利也曾经在我的演讲训练班里学习过，他在后来写给我的信中说这样的话：“与他人进行有效的、良好的交谈，赢得他人的信任并最终促成双方的合作，我觉得这是每一个努力者的方向，也是应该且必须具备的一种能力。”

在我游历世界，在不同国家、不同场合发表演讲的时候，我能够深深体会到一种满足的快乐——因为我的感受，我所说的话，与那么多人产生了共鸣，这种快感是其他任何事情都难以比拟的。

我的一位学员形容得也许更确切：

站在台上最初的一两分钟，有一种即使用鞭子抽打也无法开口的窘迫感，但一旦战胜了这种感觉，开始讲话的时候，便

能体会到文思泉涌、滔滔不绝带来的乐趣。到了最后两分钟，反而是宁肯挨枪子儿也不愿停下来了。

当然，我们很多人学习有效地面对人群讲话，并不一定是为了完成几次公开演讲。大部分人，也许一辈子都不需要去发表公开演讲，可是接受这样的训练依然好处多多。

因为这样的训练，除了口才，更多的是培养你的自信，试想一下：当你能够毫不畏惧、意气风发地站在众人面前讲话，那么你与别人交谈将不存在任何问题，足够的自信和勇气会让你顺利达到目的。

来培训班上课的学生大部分都是生活在各个地方的普通人，他们通过学习和训练更多的是找到了自信的自己。当他们发现去银行、去电话局或者在公司与他人沟通时，不再有那种不自信的窘迫感时，便知道这样的学习令人获益匪浅。

当然，他们会将这样的体验告诉朋友，口口相传，促成了更多人到我这里来学习。

我这里所提供的训练，会在很多方面影响到人的个性，但这也不是马上就能够显现出来的。

前段时间，我与大西洋城的外科医师大卫·奥曼博士进行了一次谈话，我问他，训练当众演讲的能力，对人的心理和生理健康是否有裨益。他笑着说道：“那是大有裨益的！但是每