

从语言到身姿，从内容到逻辑，从节奏到感情
——有气场，有气势，接地气——



罗英◎编著

超级演讲术

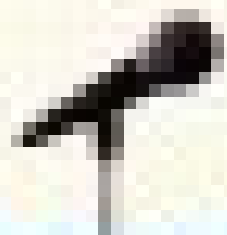
THE ART OF LECTURE

让掌声 响起的艺术

时事出版社

中国高等院校、中等职业学校、培训机构

——教师、学生、家长——



超级演讲术

让掌声
响起的艺术





罗英◎编著

超级演讲术

THE ART OF LECTURE

让掌声 响起的艺术



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

让掌声响起的艺术:超级演讲术 / 罗英编著. —北京:
时事出版社, 2014.5

ISBN 978-7-80232-713-9

I. ①让… II. ①罗… III. ①演讲-语言艺术
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 067827 号

出版发行: 时事出版社

地址: 北京市海淀区巨山村 375 号

邮编: 100093

发行热线: (010)82546061 82546062

读者服务部: (010)61157595

传真: (010)82546050

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网址: www.shishishe.com

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 18 字数: 200 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

前言

成功的演讲不是照本宣读，也不是信息传授，而是演讲者与听众在思想和情感上的互动和交流。脱稿演讲是衡量演讲者演讲能力与水平的重要尺度。良好的口才、幽默的语言、独特的魅力、正确的技巧是演讲成功的法宝。

脱稿演讲不同于一般意义上的演讲，它除了普通的演讲外，还包含面试、自我介绍、会议主持、酒会宴会上的致辞、祝酒词、开幕词、闭幕词、婚宴祝词、生日祝词、节日慰问词等一切在公众场合所做的讲话。

脱稿演讲需要一定的演讲技巧，无论是在胆量、魅力、气质方面，还是在节奏、感情方面，都需要反复练习，掌握脱稿演讲的艺术，做到开会不念稿，讲话不带稿，出口成章，舌吐莲花，

魅力四射，轰动全场。

脱稿讲话不但能够锻炼和培养一个人的胆量、语言能力、交际能力、自控能力、情绪管理能力、面对突发状况的应变能力、控场能力等，同时也能体现讲话者的文学素养、道德素养等。要想当众脱口而出，就要学会脱稿演讲的技巧，通过充足的前期准备，运用声音、动作、表情的独特魅力征服听众，让掌声响起。

你想在演讲中脱口而出吗？

本书是一本演讲攻略，内容丰富，范例翔实，指导明确，能让读者在科学有效的训练中掌握脱稿演讲的艺术，从语言到身姿，从内容到逻辑，从节奏到感情，掌握最正确、最恰当的技巧和方法，其中包括如何讲话逻辑分明、抑扬顿挫，如何激起共鸣、调动情绪，如何适应情境、有的放矢。同时，通过精彩的案例分析，你将成为全场的焦点。快速掌握脱稿讲话的技巧，你的演讲技能可在训练中得到提升。

上篇

掌握脱稿演讲的艺术，让掌声响起

胆量

第一讲

让演讲远离怯懦，有胆有识超越自我

◎跳出怯懦的包围圈 / 003

◎用胆量开启思维的开关 / 008

◎治好“无胆”的心病 / 014

气质

第二讲

让演讲魅力独特，有模有样气质非凡

◎用微笑的力量战胜语言 / 018

◎妙用身体的无声语言 / 023

◎形成诙谐幽默的风格，亦不丢失原有的特性 / 031

节奏

第三讲

让演讲摒弃单调，有声有色掷地有声

◎节奏让讲话更有吸引力 / 035

◎让声音远离平淡和单调 / 039

◎打造掷地有声的声音 / 046

材料

第四讲

让演讲脱口而出，有血有肉言之有物

- ◎充分的知识储备让讲话言之凿凿 / 050
- ◎为讲话准备最好的材料 / 053
- ◎列好提纲，让讲话脱口而出 / 057
- ◎别让语言成为沟通的障碍 / 064
- ◎认清自己的角色再开口说话 / 069

头尾

第五讲

让演讲凤头豹尾，有始有终印象深刻

- ◎好的开端，是成功演讲的一半 / 075
- ◎谦虚：建立良好沟通关系的良药 / 083
- ◎幽默的语言，拉近心灵的距离 / 091

逻辑

第六讲

让演讲逻辑完美，有条有理短小精湛

- ◎凤头，猪肚，豹尾 / 100
- ◎观点，少而精 / 111

共鸣

第七讲

让演讲感情充沛，有情有义产生共鸣

- ◎用真情实感引起共鸣 / 115
- ◎抓住听众心理，调动其积极性 / 122

激情

第八讲

让演讲声情并茂，有张有弛抑扬顿挫

- ◎内心的热情要说出来 / 130
- ◎“动作表达法”让演讲激情澎湃 / 135
- ◎设计讲话中的“包袱” / 140

气氛

第九讲

让演讲妙趣横生，有说有笑气氛活跃

- ◎将听众带领到精神“高地” / 144
- ◎弦外之音，点到为止 / 154

下篇

脱稿演讲的实战演练，让讲话脱口而出

团体讲话

第十讲

依情合境，巧舌如簧

- ◎自我介绍：微笑着递出自己的名片 / 163
- ◎生动灵活的脱口而出 / 170
- ◎现场报道的“五 W”公式 / 181

会议讲话

第十一讲

严谨务实，有声有色

◎活跃的开场白打破沉默 / 187

◎“插话”的风范 / 201

应酬讲话

第十二讲

反应灵敏，别出心裁

◎别出心裁的宴会致辞 / 207

◎让祝酒词得体又大方 / 230

◎其他公众应酬词欣赏 / 235

辩论讲话

第十三讲

机敏睿智，大气风度

◎巧对辩场上的风云多变 / 246

◎辩论的风度 / 253

◎优秀演讲范例欣赏 / 260

媒体讲话

第十四讲

从容不迫，游刃有余

◎面对媒体要做到有的放矢 / 263

◎媒体应对中，无声胜有声 / 268

◎面对公众，说错话后的补救 / 272



上篇

掌握脱稿演讲的艺术， 让掌声响起

脱稿讲话不但能够锻炼和培养一个人的胆量、语言能力、交际能力、自控能力、情绪管理能力、面对突发状况的应变能力、控场能力等，同时也能体现讲话者的文学素养、道德素养等。要想当众脱口而出，就要学会脱稿演讲的技巧，通过充足的前期准备，运用声音、动作、表情的独特魅力征服听众，让掌声响起。

第一讲 / 胆量

让演讲远离怯懦，有胆有识超越自我

好的心理素质是人生成功的基础，演讲需要胆量。胆量需要磨炼，需要摒弃胆怯、懦弱的心理，有胆有识，有胆有谋，这样才能在脱稿演讲中大胆表现，舌灿莲花。

◎跳出怯懦的包围圈◎

范例点评

萧伯纳，英国著名的现代主义戏剧家，才华横溢，他演讲时幽默的言辞为世人津津乐道，充分展现了他渊博的知识和深邃的思想。可是却很少有人知道，他在年轻的时候胆子很小，甚至不知道怎样跟人交流。一次，因为一件很重要的事，他决定跟校长面谈。他在反复练习怎样跟校长谈话之后，终于鼓起勇气来到校长室前，刚想敲门进去，手却停在了半空中。他突然想到校长会不会在忙呢，这样敲门会不会打扰校长呢，也许他正在里面会客呢。这些想法一瞬间冲到他的脑子

里，他犹豫着想放弃，但是又不甘心，想了很长时间还是决定去见校长，可是手都碰到门边了，又放了下来。就这样三番五次地，他在校长室前徘徊了半个多小时，最后终于鼓足勇气敲响了校长室的门。事实证明，他之前的担忧都是多余的，他们的谈话很顺利。

这件事之后，萧伯纳发现自己在说话方面有很大的缺陷，常常会担心自己说错话，也不知道应该在什么情况下说怎样的话。萧伯纳知道这是胆小的表现，这种怯懦扼杀了他很多的想法，因此他下定决心改掉这个毛病，让自己甩掉胆小的包袱。

他开始强迫自己在众人面前讲话，以锻炼自己的胆量。刚开始，他在面对众人时紧张得浑身发抖，也遭受过别人的讥笑与嘲讽。但是，萧伯纳并没有因此而放弃公开演说，而是把别人的讥笑与嘲讽当作自己前进的动力。他越挫越勇，并且参加了许多社团辩论赛。每一次辩论中，他总是积极发言，据理力争，有意识地提高自己的说话能力，不断地延长讲话时间。他会抓住一切公开演讲的机会，在菜市场，在路边，在广场，在一切可能的地方，无论有没有人听他说，他都慷慨陈词。慢慢地，他发现自己居然能够很从容地讲话了。最终，在不断的努力与坚持下，萧伯纳成为著名的演说家。

玉要雕琢才能成器，道路要修整才能平坦，胆量不会生来就具备，更不会像天上掉馅饼一样落下来，是要经过不断磨炼的。一个成功的推销员、演说家并不是生来就对说话习以为常的。在成为一名成功的推销员之前，他们也是经历过无数次的失败，遇到过数不清的坎坷之后才建立起说话的勇气的。那些著名的演说家也是在一次又一次的演

说中获得经验，掌握技巧，最终才赢得满堂喝彩的。迈出第一步总是比较艰难的，但是一回生、二回熟，熟能生巧，之后便可游刃有余了。

要知道，讲话的胆量都不是天生的，而是后天锻炼出来的。

周采芹，国际著名戏剧家、电影演员，是英国皇家戏剧学院的首位中国院士。然而她在第一次登台的时候，却被吓坏了。那时候，周采芹 12 岁，一开始还信心满满地走上台，可是看到台下的观众时，她突然就懵了，完全不知道自己应该做什么、说什么，只好跑下台。她的老师看到这样的情景，马上劝说她再次登台，好说歹说她才重返舞台。虽然起初的尴尬下台让她觉得很不自在，但她还是把歌完整地唱完了，台下响起了热烈的掌声。对于 12 岁的周采芹来说，这掌声无疑是对她最大的鼓励。

从周采芹的经历中我们可以看出，再好的演员也是从第一次登台开始的，每个人第一次登台时都是“无胆英雄”，实践才是练习胆量的有效方式。她从第一次害怕得跑下舞台，到第二次把歌唱完，这就是胆量的一次提升。

每个人在生活中都会有怯懦的时候。人处在陌生的环境，面对陌生的人和事时，害怕、担忧、自我保护等等，这些情况都是必然的。但是，如果你不能及时克服怯懦的心理，它就会如影随形，成为你通往成功之路的绊脚石。

大家之所以常常被怯懦感包围，主要是因为夸大了那些未知的困难。要想让自己面对众人时从容、淡定地说话，最好的方法就是让说话成为一种习惯，抓住每一个开口的机会主动与人交谈。那么，具体应该怎样做呢？你可以参照以下的方法来锻炼自己说话的能力。

(1) 从身边入手，多与家人交流

其实，家庭是练习口才的最佳场所。家长里短总是说不清、道不明的，但是总有人能够处理好夫妻关系、教育好子女、协调好邻里关系等，那么以上这些你能做到吗？从和自己最熟悉的人交流开始练习你的口才吧，这不会有太大的难度，因为他们都是你最亲近的人。

如果你能在妻子烦恼时提出好的建议，或者在孩子成绩进步时说一些恰到好处的鼓励言辞，那么你已经在说话方面有了良好的基础。请大胆地说出你的每一个想法，如你觉得沙发应该摆在更显眼的地方，或是觉得妻子穿玫红色的衣服更漂亮。不要惜字如金，你的建议和赞美只会让整个家庭更加和谐与温馨。

(2) 和朋友谈话，让交流变成切磋

你的朋友还仅仅停留在同事圈，聊的话题仅仅是最近有什么消遣？如果是这样的情况，那么你到了扩大朋友圈、广结良友的时候了。他们应该来自不同的地方，介于不同的阶层，分属不同的年龄，从事不同的工作，这样在与他们相处时你才会遇到不同的问题。也许小张经常和妻子吵架，小李的儿子成绩不好，小王的生意不太好做……这些

事情都能成为你主动与他们说话、沟通的动力。如果你想拥有好的口才，想要锻炼自己说话的胆量，就去做吧。多和他们聊聊天，在生活上、工作上给出好的建议。渐渐地，你的朋友会越来越多，他们也会愿意跟你交谈，你说话的胆量也会渐渐大起来。

(3) 积极参与集体活动

当今的社会处在一个交流的时代，每个人都或多或少会参加一些社交活动，你也许并不认识聚会上的每一个人，不过这的确是一个锻炼说话胆量的绝佳机会。当别人三五成群地交谈时，你是不是也考虑加入呢。或者你会发现有人像你一样孤零零地待在一边，千万别错过开口说话的好机会，放心大胆地走上前去向对方介绍自己。可以先从最简单的话题说起，比如“要来一杯酒吗？”“觉得今天的聚会怎么样？”多参加几次这种聚会、沙龙活动，你下次如果再碰到陌生人，就不会过于生疏和胆怯了。不要怕被人拒绝，只要你主动开口，就是对自己下一次主动与人交谈的最大鼓励。

总之，在任何场合你都要把握住说话的机会，胆量是锻炼出来的，你可以从每一次的谈话中总结经验，学习说话的技巧，不断地锻炼自己的胆量，慢慢地建立自信。要相信，努力付出才有回报，持之以恒才能成功。