

拿起麦克风 就能说 一次演讲改变未来



上台3分钟就让观众发笑
冷场时迅速炒热气氛
漂亮
漂亮的结尾风靡全场
巧用小道具抓住观众

「日」大谷由里子著 林佩仪译



日本亚马逊
超级畅销图书

★★★★★

年薪上亿讲师
十年心血之作



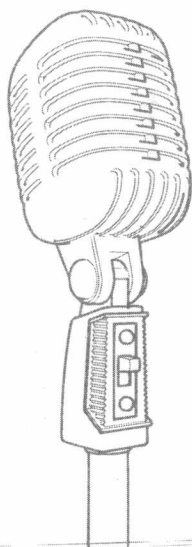
印刷工业出版社

拿起麦克风就能说

一次演讲改变未来

「日」大谷由里子 / 著

林佩仪 / 译



YZLI0890145822



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拿起麦克风就能说——一次演讲改变未来/(日) 大谷由里子著 ; 林佩仪译.

—北京:印刷工业出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5142-0350-9

I. ①拿… II. ①大… ②林… III. ①演讲—语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第243149号

HAJ IMETE KOUSHI WO TANOMARETARA YOMUHON

by Yuriko Otani

Copyright © 2009 Yuriko Otani All rights reserved.

First original Japanese edition published by Chukei Publishing Company, Japan 2009.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Chukei Publishing Company, Japan, through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

本作品译文由台湾究竟出版社授权独家使用

拿起麦克风就能说——一次演讲改变未来

[日] 大谷由里子/著 林佩仪/译

责任编辑: 王彦

执行编辑: 蔡亚林

责任印制: 张利君

责任校对: 岳智勇

责任设计: 张羽

出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn

网 店: pprint.taobao.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京昌平前进印刷厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 70千字

印 张: 10.25

印 次: 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

定 价: 29.80元

I S B N : 978-7-5142-0350-9

◆如发现印装质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275602。

前言 PREFACE

“我们将举办一场企业家座谈会，希望王总您能与我们分享贵公司业务增长的秘密，时间大约六十分钟，最后还有一个现场听众提问……”

企业家或是工作经验累积到一定程度的管理层，多多少少都会接到这种演讲邀约。尽管平常会在员工面前或在开会时发表言论，不过对象都是了解公司文化的人，一旦面对公司以外的人，你会不会不知道该说什么好？

拒绝很简单，随时都能说不：“谢谢，我还不是那块料呢。”

其实，接受演讲邀约，不只对主办单位或听众，对你自己或你的公司来说，都有正面影响，都是一种很好的宣传。如果放过这样的成长机会，未免太可惜了！

因此，不妨用积极的态度接受，“有邀约就试试看”！

我成立策划公司后，有一些演讲开始找上门来，内容多是



2 拿起麦克风就能说

要我谈谈之前在日本最大的艺人经纪公司、电视节目制作公司吉本兴业当经纪人的经验。起初我也曾考虑再三，但想到或许能借此宣传宣传自己的公司，便决定接受邀约。之后，我又陆续接获许多演讲邀约，这些演讲带给我诸多好处：

- 可以反省、检讨自己；
- 有机会总结自己的公司和工作的优势；
- 借演讲传递信息，感受到自己存在的意义；
- 切实感受到自己的经验能够帮助他人。

现在，我每年策划三百多场演讲和培训，同时自己也继续担任讲师。由于想把有信念的人介绍给大众，我还主持“讲师塾”，传授相关技巧给更多讲师。通过这些活动，我认识了许多专业讲师和立志成为讲师的人。

现在，越来越多的人希望利用自己的专业成为“专业讲师”或“公司内部讲师”。只要有机会在人前说话，就是“讲师”。

本书将详细介绍不管“素人”还是“达人”都能获益良多的演讲技巧，包括讲师应有的心理准备，以及马上能派上用场的诀窍，每一项都是我的亲身体验。

我希望本书能成为“讲师圣经”，帮助世上所有的讲师和讲

师预备军面对演讲现场。

没有比受邀演讲更棒的机会，不妨把它当成自我磨炼，挑战看看吧！

大谷由里子

CONTENTS

目录



前言

第1章 讲师必备的“信念”(心态篇)

1 何谓讲师?

受邀演讲是拓展世界的机会 / 2

做不让听众睡着的讲师 / 4

有麦克风和信念就能改变世界 / 6

以获得好评为演讲目标 / 7

2 确定目的

首先思考为什么而讲 / 9

确立演讲目标 / 10

彻底追究想要传递的信息 / 12

以回馈心态作演讲 / 13

3 拥有主旨

为了传递什么信息而演讲 / 16

如何传递演讲主旨 / 18

我不做谁做! / 19

变“使劲传递”为“自然传递” / 20

三种讲师的不同条件 / 22



第2章 讲师所需的知识与技巧（实践篇）

4 写脚本

准备许多个“五分钟小故事” / 26

倒霉透顶的经验反成抢手素材 / 27

故事笔记本让话题永远新鲜 / 29

利用“例子”吸引听众 / 31

感动人心的“挑战”和“共鸣” / 33

失败经验容易获得共鸣 / 34

把成功经验转化成“技巧” / 36

让听众惊呼的“起飞瞬间” / 38

让事实加倍生动的夸张手法 / 39

5 创造节奏

抓住听众，前三分钟决胜负！ / 41

让听众安心的“先说结论”定律 / 43

“观念”与“技巧”配对 / 44

让听众惊叹的诀窍 / 46

“五分钟小故事”内的起承转合 / 48

利用提问吸引听众 / 50

令人印象深刻的“双关语” / 52

欠缺说服力就借用别人的话 / 53

收尾决定演讲的余韵 / 54

6 更上一层楼

- 活用其他讲师的话语 / 57
- 打开天线，利用零碎时间收集信息 / 59
- 用DV拍下自己演讲的模样 / 61
- 演讲需要大嗓门 / 62
- 演讲中的“五个S” / 64
- 利用小道具吸引听众 / 66
- 现场实用的“三点式提示卡” / 68
- 把每一场演讲都当做最后一场 / 70

7 截至前一天的准备

- 符合主办单位的诉求 / 72
- 优秀讲师一定在演讲前开会讨论 / 74
- 利用主办单位的相关信息套近乎 / 75
- 提早去勘察会场 / 77
- 保持身体健康，不能“开天窗” / 78
- 改变着装也是吸引听众的技巧 / 80
- 演讲前的“必备品清单” / 81
- 与未来接轨的演讲大纲 / 84
- 逃离会后联谊的魔法话术 / 86



4 拿起麦克风就能说

8 当天上场前的功课

一定会紧张 / 88

白板笔总是没水 / 89

不过度依赖投影机 / 91

9 正式上场的技巧

不断打趣想睡觉的听众 / 93

讲师开心地讲，听众就会开心地听 / 95

前三分钟“让听众发笑”的方法 / 96

找到“猛点头先生” / 98

控制提问时间的诀窍 / 99

10 意外状况处理

提早行动会拯救你 / 102

信赖是台风送的礼物 / 104

按时结束的小诀窍 / 105

紧急状况！演讲中上厕所的方法 / 107

手机响了，靠吐槽引人发笑 / 108

忍无可忍时就让对方离场 / 110

“Home”与“Away”的工作技巧不同 / 111

第3章 成为知名讲师的专业技巧（进阶篇）

11 增加点名邀请的工作

想象自己未来的模样 / 116

专业讲师总是处于竞争状态 / 118
优秀的讲师不自我推销 / 119
经纪人让工作暴增 / 120
掌握“捧对方”的诀窍，让工作源源不绝 / 122
坏事传千里 / 123
证明彼此相会的小礼物 / 125

12 建立自己的品牌

一张A4纸的简历 / 127
一张照片就能展现魅力的重点 / 130
问卷是下次演讲的重要资产 / 131
活用顾客名单 / 133
个人著作是讲师的终极名片 / 134
专业讲师必须了解演讲酬劳 / 136

13 拓展活动范围

制作申请表和确认表 / 138
优秀的讲师与经纪公司合作无间 / 142
媒体报道后，听众大增！ / 143
成为企业高层的讲师 / 144
自己举办演讲好处多多 / 146
100%活用网站、博客、电子报的方法 / 147
拥有自己的教室 / 149

后记 / 151



心态篇

第1章

讲师必备的“信念”



2 拿起麦克风就能说

1 何谓讲师？

受邀演讲是拓展世界的机会

越来越多的人或企业想听听其他业界的故事或成功人士的经验谈。因此，只要拥有一定的成绩，都有可能突然受邀上台演讲。

“请与看护人员分享看护辛酸。”

“可以跟孩子们谈谈金钱观吗？”

“可以聊聊网络的世界吗？”

受邀的机会与内容不尽相同，包括切身经验或业界的小故

事，不一而足。

如果你无论如何就是讨厌在人前说话，那么拒绝就是了。然而，也有拒绝不了的时候。既然如此，不妨“把邀约当做一种尝试”，鼓起勇气接受它。因为这个尝试，极有可能拓展你的世界。

一旦接受邀约，希望对你自己或听众来说，都能把这场演讲变成有意义的一段时光。

假设有个九十分钟的演讲邀约，你首先可以依照时间顺序，浏览一遍自己的人生，想出三十个标题。例如：

在什么环境下成长？

是个什么样的小孩？

如何思考问题？

以及自己的经验谈、成功或失败的例子分享，等等。

写出三十个标题之后，就能判断哪些内容比较好说，哪些不太好说。从中选出想要与听众分享的十八到二十个标题，再把每一个膨胀成五分钟左右的内容，就是一场九十分钟的演讲。

接着，每一段话都加入这样的内容：



4 拿起麦克风就能说

“我从经验中发现……”

“我从经验中学习到……”

让听众更容易理解演讲内容。

另外，如果举出任何人都能马上做到的例子，听众就会有
一种“学会了”的感觉。

突然接获演讲邀约时，不妨把它当成一个机会，千万不要
拒绝，当做“自我盘点”来接受它吧。

做不让听众睡着的讲师

这年头，谁都可能受邀当讲师，不再只有“老师”可以上台说话。有可能是：

- 受邀分享专业技巧与秘诀；
- 分享找工作、跳槽的经验；
- 公司内部培训的主讲；
- “可不可以聊聊业界状况？”的职场精英；
- “请你跟新员工聊聊工作”的企业主管，等等。

不论是哪一种状况，只要有机会在人前说话，就有可能成为讲师。

“不可以谋杀听众的时间，让听众在离开时获得些什么。”是当讲师的人的义务。绝对不存在“听众睡觉是他们自己不好”的事。

美国人认为让听众睡着是讲师不好，甚至会对讲师大喊“还钱来”！

我小学二年级到四年级住在美国，当时就发生过这样的状况。我在上课时打瞌睡，老师问我为什么要睡觉。我回答：“因为我听不懂。”于是，老师另外开班教我英文。

如果觉得学生或听众睡觉无所谓，根本就是在浪费彼此的时间。

既然要当讲师，就得下许多工夫，千万不要抱着“万不得已”的心态。既然接受了邀约，就要让自己在讲台上光彩夺目，否则只是浪费彼此的时间。



有麦克风和信念就能改变世界

“可不可以谈谈贵公司？”

“请分享分享怎么让大家充满活力。”

“想学学其他行业的经验。”

.....

每个讲师受邀的因缘际会都不一样，接受邀约的动机也形形色色。有些人是出于无奈，有些人觉得能赚点小钱花花也不错，有些人希望借此机会让大家认识我，等等。

既然难得受邀成为讲师，我希望大家抱着这样的想法：

“只要有麦克风和信念，就能改变世界。”

耶稣也好、希特勒也好，先不论传递的内容好坏，他们都是利用言语和信念掌握人心、制造改变世界的契机。由此可知，言语的力量多么大，说话的人也身负重任。

因此，我不希望讲师“谋杀”听众的时间，期许讲师能给予听众一个“契机”。

那么，讲师的心态，也就是信念应该怎样呢？