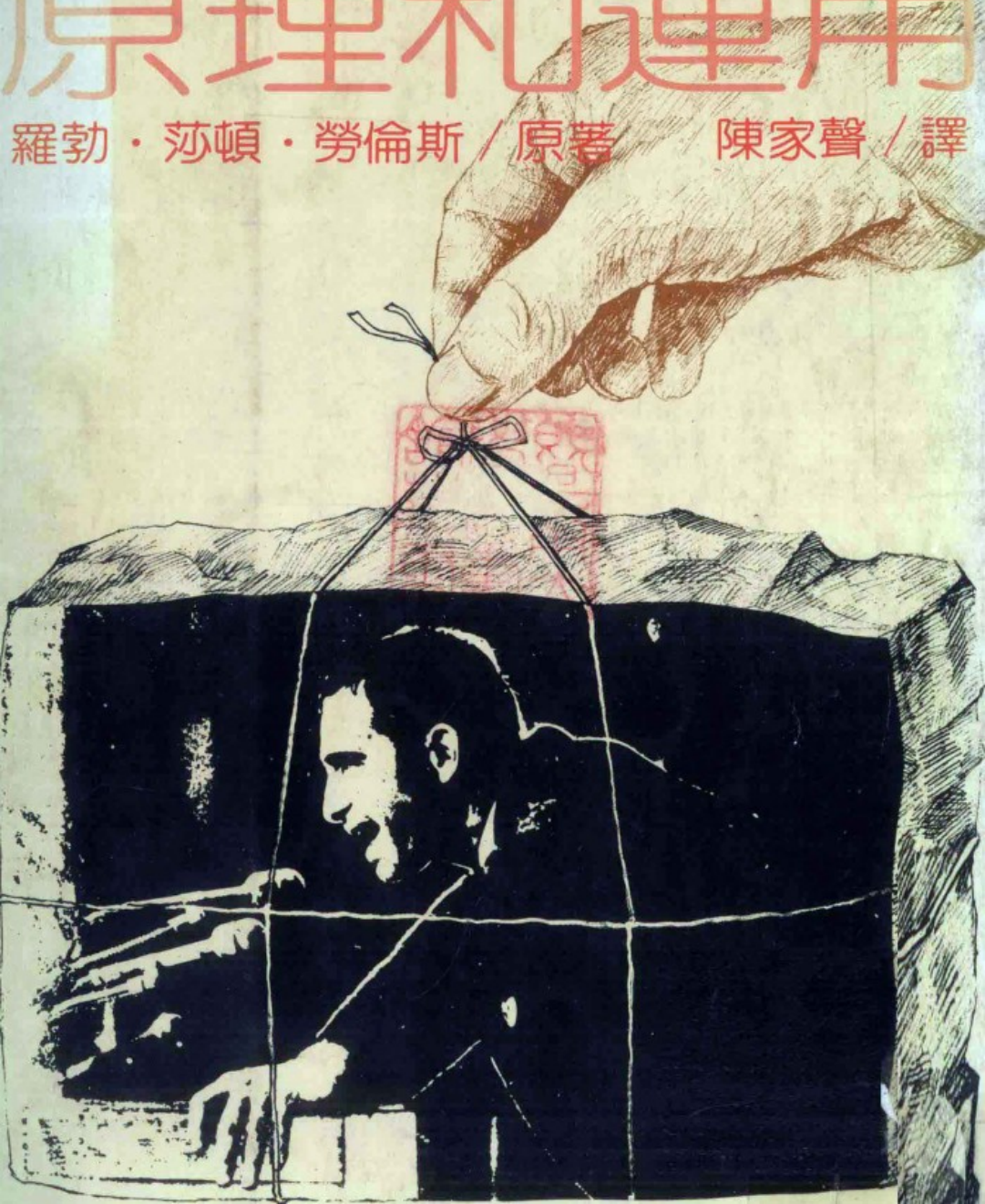


成功的演講 原理和運用

羅勃·莎頓·勞倫斯 / 原著 陳家聲 / 譯



本書以簡潔的文字、真實的例子說明演講的竅門，指導你如何獲得信心，克服緊張，吸引並持續聽眾的注意力，讓大家覺得聽你講話是一種享受；如何條理分明地思考，用言辭表達出來，生動表現你的聲音和個性，應付飯後閒聊、政治演講、吹牛、正式辯論及學校慶典等場合。

作者勞倫斯是倫敦音樂戲劇藝術學院演說和戲劇方面的測驗員，並獲得皇家音樂學院演說及戲劇的專業證書。本書曾受許多管理和專業組織推薦。

成功的演講

——原理和運用——

羅勃·莎頓·勞倫斯 / 原著 陳家聲 / 譯

成功的演講¹²⁰

—原理和運用—

羅勃·莎頓·勞倫斯 / 原著 陳家聲 / 譯

發行人 / 黃春光

美術主任 / 曹昌德

執行編輯 / 朱梅生·郭東茂

出版者 / 獅谷出版有限公司

臺北市新生南路三段54-8號

讀者服務電話：351-6462 • 394-3395

郵撥帳號：188788

發行所 / 獅谷出版有限公司

臺北市溫州街46巷8號

電話：391-8484

印刷所 / 錦龍印刷有限公司

臺北市民和街64號

中華民國七十年九月一日初版

行政院新聞局登記證局版臺業字第2304號

版權所有・翻印必究

本書如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換。

A GUIDE TO PUBLIC SPEAKING

Robert Seton Lawrence

前言

時常有人要求我介紹一本簡單、適合初學者看的公開演說書籍，讓他們能自修，而獲得一些演說的基本技巧。

爲滿足這些需求，我根據自己在理論和實際教學的材料和經驗寫了這本書。相信能滿足那些不能修這方面課程學生的需求。

本書已經再版修訂，並且增加了一些有關參加公開演說測驗的詳情和建議。在英國各城鎮都設有測驗中心，定期舉辦這種測驗。我誠摯地建議有抱負的演說者參加這些測驗，因爲我認爲每個學生都應該爲自己定下目標，嘗試獲得達到一定標準的具體證明。

新版中也增加了專門提供給有經驗演說者的建議。

羅勃·莎頓·勞倫斯

作者簡介

羅勃·莎頓·勞倫斯是倫敦音樂戲劇藝術學院演說和戲劇方面的測驗員。他曾接受戲劇文學方面的訓練，並且得到皇家音樂學院和戲劇的專業證書。他曾在劇院中表演各種戲劇和音樂。他自稱對公開演說的興趣導源於許多場合的需要——他稱之為『晚宴上的藍色煩惱』。

目錄

第一部 演講前的準備

有信心

3

寫一篇短的演講詞

8

介紹一位演講人

12

小故事

15

想想你演講的題目

19

回顧一些原則

20

政治演說

22

「如何」比「是什麼」重要

27

不要依賴支持物

29

善用面部表情和眼光

「說幾句話」

冒險孤注一擲

稱呼名字

演講的剖析

避免不必要的重複

誠懇

正確

諷刺的危險

用詞的選擇

誇張和輕描淡寫

幽默

簡潔及不調和

32

35

39

46

48

55

57

58

60

61

63

65

69

引用別人的文字

72

「狗尾續貂」

75

準備演說綱要

76

演說的兩種技巧

81

從戲劇中學習

85

綜合練習

89

晚宴後的演說

92

晚宴後的幽默

97

再談演講的姿勢

100

訣竅

103

炫耀自己的特殊嗜好

104

對小孩演說

106

對青年學生或青少年團體的演說

110

辯論和私下討論	113
正式辯論的一些建議	124
公開演說的核對單	128
利用圖書館	130
家用參考書	131
嘉言錄	133
你知不知道答案	134
公開演說的進一步練習	136
第二部 給有經驗的演說家	139
一些建議	141
加強語氣	147
正式朗誦和演說	151

聲調的抑揚頓挫

154

測驗

157

第三部 演講的措辭和聲調

169

說話

171

語言的分類

176

語言的形成

178

害怕遺忘的焦慮

181

陳腔濫調

184

俚語

186

如何發音？

188

正確的換氣法

192

利用錄音機

194

第一部／演講前的準備

有信心

怕出醜是人類的通病。它使初學各種活動的人在別人面前感到非常不自在，甚至覺得很痛苦。它使初學汽車駕駛的人把汽車開入爛泥沼中，無疑地，也會造成初學演講的人呆立在聽眾面前不知所措。

此時，如果有位老手在場。告訴這個緊張的初學者『不用擔心』，雖然這不一定有效，却可以使緊張的初學者稍微放鬆一下。因為遇到這種情況，每一個人都會感到緊張或擔心。如果一個人不緊張，那他不是超人就是感覺遲鈍。

如果我們能先了解緊張反應的本質，就不會被緊張控制。當遭遇到危險或困難時，我們的神經系統立即開始作用，造成全身血液中化學成份的改變。就好像軍隊加強武裝，以應付外寇的侵

擾一樣。這時，全身肌肉的緊張度增加，準備隨時應付外來的任何變化。雖然我們沒有必要了解其過程的詳細情形，但我們必須了解其影響——即一般所謂『怯場』，這不僅是自然的反應現象，而且是必要的。它使我們能處理當前的危機或困難。最重要的是，我們不要被緊張、害怕的情緒控制，而妨礙了正常的行為；我們要完全控制情緒的反應，好好加以運用。不要讓緊張的情緒成了脫韁的野馬，反過來駕馭我們。

在劇院舞台的兩側，我們常常可以看到職業演員在開演前做各種身體活動，如扭動身軀、活動四肢，以消除緊張。有時候，這些演員非常緊張；但是，等到帳幕升起，出現在觀眾面前時，他們的動作是那麼柔和優美，處處表現出自信。他們並沒有被緊張的情緒駕馭，相反地，他們能夠完全控制緊張的情緒，使它成為他們的僕人，並表現出充沛的活力和優美的動作。

假如一個演講者被緊張所駕馭，不祇他會感到困窘，連他的聽眾也會為他感到困窘，替他難過。一位演技差勁的業餘演員每次說不到兩句話就要別人提醒他台詞，觀眾會為他受窘，替他難過，同時感到忿怒，只是因為禮貌的關係，不好意思叫他下台。

一個初學公開演講的人在瞭解缺乏自信心會造成不良的後果，必須找出自己的『缺陷』在那裏，下定決心去改變。雖然別人會提出建議或忠告，但是只有自己才能改變自己。一個人穿著滑稽的衣服上街，預期自己會被人家笑話，因而感覺自己像個小丑。用簡單的心理學術語來說，如果我們看起來有點愚蠢，就會感覺自己很愚蠢；如果我們看起來端莊高雅，就會表現得高雅端莊。

；如果我們看起來很有信心，就會表現得很有自信。或許這些話並不合乎邏輯，因為有些人害怕得要死却表現得很有信心。對一個在大眾面前表演的人來說，最重要的是，不論他的內心狀態怎樣，觀眾注意到的只是他的外表言行，這個因素影響觀眾對他的印象。

讓我們試著這樣開始：首先，你面對一個長鏡子站得筆直，就好像站崗的士兵一樣。看看你像不像一個木頭人？這就是緊張時的樣子。現在很自然地將雙腿分開，左腿稍微往前站一點，將身體的重量平均分擔於兩腿之間。對著你自己微笑。擺動一下雙肩，好像被頭髮刺到頸子一樣。慢慢地轉動頭，環目四顧，雙肩以下保持正直，自然地擺動手臂。不斷地告訴自己『放鬆』……『放鬆』……『放鬆』。將注意力集中在動作上，這樣可以放鬆神經和肌肉的緊張。

做完這些練習，暫時離開鏡子，走到房間的另一端去。現在你以從容不迫的態度走到鏡子前面，微笑地對著你自己的影像說：『早安，瓊斯太太（或者你自己的名字）』，然後轉過身去，從容不迫地走回原來的地方或許你會覺得自己這樣做像一個傻瓜，而暗自嘲笑自己。沒有關係，不要放在心上。

重複上述的練習，直到你能做得非常自然為止。不管花多少時間，一直練習到你滿意為止。這是你的第一個敵人，你必須無條件的將它擊敗。

下面是一段很簡單的介紹詞，或許以後你會常常用到，請詳細地閱讀，並且記住。

各位女士，各位先生，在我們的來賓開始介紹他的剛果之旅以前，他要我告訴大家，在休息