



当众讲话

让掌声响起

经典版 16年

黄久凌 著

当当五星图书全新升级 作者授课视频超值奉送

“言宝”当众讲话金牌课程全国唯一培训用书

联合国演讲顾问

纳塔利

中国演讲与口才
协会常务副会长

颜永平

强烈推荐

扫码看授课视频



文化发展出版社
Cultural Development Press



当众讲话

让表达更自信



演讲与口才

中国演讲与口才学会 中国演讲与口才学会演讲与口才专业委员会 中国演讲与口才学会演讲与口才专业委员会

中国演讲与口才学会演讲与口才专业委员会 中国演讲与口才学会演讲与口才专业委员会 中国演讲与口才学会演讲与口才专业委员会

中国演讲与口才学会演讲与口才专业委员会 中国演讲与口才学会演讲与口才专业委员会 中国演讲与口才学会演讲与口才专业委员会



中国演讲与口才学会演讲与口才专业委员会

当众讲话

让掌声响起

经典版
16年



你能对着多少人当众讲话，你的事业就会有多大！

——前英国首相 丘吉尔



文化发展出版社
Cultural Development Press

内容提要

当众讲话是实践性极强的一种技能，必须开口训练，寻找一切机会实践，才能超越和突破。在这个极为关键的问题上，本书是一本独一无二、不可多得的当众讲话实践宝典。

中国演讲培训业先驱、北京卡耐基成功素质学校的校长黄久凌先生凝聚 16 年一线教学心得独创的 20 个经典主题训练，立足于卡耐基的教育理念和参与式教学法，又独到地糅合汉语语境与中国国情，用大量真实有趣的案例和层层递进的训练，为你打造出总统般的讲话气质，拥有梦想中的好口才！

图书在版编目（CIP）数据

当众讲话——让掌声响起（16 年经典版）/ 黄久凌著．

—北京：文化发展出版社有限公司，2015.1

ISBN 978-7-5142-1157-3

I. ①当… II. ①黄… III. ①演讲—语言艺术 IV. ① H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 012690 号

当众讲话——让掌声响起（16 年经典版）

黄久凌 著

策划编辑：王 彦

责任编辑：王 彦

责任校对：岳智勇

责任印制：常 莹

出版发行：文化发展出版社（北京市翠微路 2 号 邮编：100036）

网 址：www.printhome.com www.keyin.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：310 千字

印 张：19

印 次：2009 年 1 月第 1 版 2015 年 4 月第 2 版第 19 次印刷

定 价：39.00 元

I S B N：978-7-5142-1157-3

◆ 如发现印装质量问题请与我社发行部联系。直销电话：010-88275710

初版推荐序

不久前久凌请我写序，他曾经向我提起，在1999年5月1日，他刚开始办当众讲话培训的时候，培训班学员在五一聚会，当时我在会场唱的一首《掌声响起来》让他至今感慨不已，经过多少失败，经过多少等待——终于听到掌声响起来。

看到久凌用“让掌声响起”作为这本当众讲话学习书的副标题，我想是他感慨办学成功，获得了掌声之意。

但久凌讲并非如此。他说，研究讲话多年，了解到人讲话的目的其实都是为了展示自己，潜意识是为了获得更多的掌声。用“让掌声响起”作为副书名，是希望通过学习，让每位读者都可以在讲话方面、在人生舞台上获得更多的掌声。

我觉得久凌的这番话极有道理。讲话，尤其是当众讲话，是一个人展示自己最直接的手段，可是我们却似乎很欠缺当众讲话的能力。就在前几天，我碰到从美国退休回来任某国际商学院院长的沈钧博士，他告诉我，我们在美国工作的同胞，业务一般不比老外差，但职位和待遇却往往与老外相差甚远。究其原因，一是出在外语上，二是出在说话、尤其在当众讲话上。他说，人家当众讲话是从小练的，还常有许多比赛。我们呢，是应试教育，对当众讲话能力从无要求。因此我们在这方面自然落于人后。

从更进一步发挥我们每个人应有的巨大潜力考虑，当众讲话能力就显得更重要了。对此，我的同道、我国著名演讲家李真顺先生的一段话就说得极有见地。他说：“关系是泥饭碗，易碎；文凭是铁饭碗，易锈；只有

能力才是金饭碗，会升值。而口才，是一切才能的先行官。今日社会，以实力演绎尊严。”真顺先生的这段话是在我母校的《清华继教》杂志上说的，我见了，大有英雄所见略同之感。

既然当众讲话能力如此重要，我们能不能在这方面取得超越和突破呢？

当然可以，而且还应满怀信心！

为什么？

因为本书作者黄久凌就是最好的成功典型。

说起来，我和久凌相识已快10年了。多年前他从老家到北京闯荡，属“北漂”一族。不过他这“北漂”志存高远、与众不同。他有感于自己木讷的口才和由此带来的种种苦涩，立志以20世纪全球最杰出的人生导师之一卡耐基为榜样，不仅自己在当众讲话方面要有所超越和突破，而且要使卡耐基的理论和实践赐福于千千万万与自己有同样渴求的人。

现在，10年过去了，当年那个小“北漂”，那个木讷的小伙子，如今境况如何呢？

现在，久凌早已成为北京卡耐基学校的校长，该校在全国各地有许多分支机构。现在，久凌不仅在当众讲话能力方面有了根本性超越和突破，还成了这一领域当之无愧的专家。试想，他能被我国外交部请去做这方面的培训，他能到中共中央办公厅去做演讲，如果不是高级专家，能有此殊荣吗？

顺便告诉你，在当众讲话方面，其实笔者本人也是久凌式的典型。遥想当年，我在母校清华读书时，也是个极木讷的人，连小组会上发言都会心发颤、腿发软，斗争好半天才鼓足勇气开口。没想到如今的我，即使在几千人的大会堂、上万人的露天广场也能神态自若、从容不迫、侃侃而谈。足见在这一方面，我们每个人都有巨大的潜力。

当然，要使我们在当众讲话方面有所超越和突破，就必须下一番苦功，天下绝对没有免费的午餐。

怎么下苦功才能更智慧、更高效呢？要有名师指点，即所谓“名师指

点，大师开悟，醍醐灌顶，少走弯路”。而名师，我自然要向你推荐久凌校长和他这本《当众讲话——让掌声响起》。

为什么？理由有四：

一、这本《当众讲话》是作者当众讲话十年磨一剑的亲身感受，因此跟着这样一位自己本身一步步由弱而强的名师学习，你学起来会感到更真切、更可靠、更踏实。

二、这本《当众讲话》还总结了戴尔·卡耐基等众多名家在当众讲话方面的系统理论和实践，你的视野当然会非常开阔，也能避免少走许多弯路。

三、这本《当众讲话》收集了多年来北京卡耐基成功素质培训学校无数学员在当众讲话方面大量生动、翔实的案例，有这些案例作参考，你学起来实战性、实用性会很强。

四、这本《当众讲话》还设计了大量的训练让你去做，这对当众讲话的突破和超越意义重大。因为以我之见，当众讲话是实践性极强的一门学科，如果你不开口去训练，不找一切机会去实践，在这方面要超越和突破，几乎绝无可能。因此从这个极为关键的问题上看，本书是一本不可多得的当众讲话实战教程，你不能错过。

以上就是我的一点感言，借作序之际，献给每一位像久凌一样的有志者。

周士渊

2008年11月4日于雅士斋

我还在上小学的时候问过妈妈这样一个问题：“谈恋爱的人都谈什么呀？”妈妈看着我，有些吃惊又有些兴奋：“是不是孩子长大了，关心谈恋爱了？”

妈妈告诉我：“谈恋爱呢，什么都可以谈，天文、地理、历史、人物……都可以谈，这样他们就谈到一块儿去了。”我似懂非懂地点点头。其实我哪里是关心谈恋爱，只是对谈恋爱的人能长时间不停地讲话感到奇怪。因为连续讲话一分钟我都难以做到，而他们竟然能连续不停地讲下去，似乎还没完没了，简直是太不可思议了！

小时候我有一个绰号叫“老实头”，变相地“夸”我不爱说话，非常乖。不过那个年代的学生主要看学习成绩，不看讲话，所以不善讲话的我没觉得有什么不好。

但到了大学，我发现不会讲话有点麻烦了。我喜欢上了一个女孩却不敢跟人家说，鼓足勇气约她到操场上转了三圈还是没说出来，以至于女孩最后给我写了一封信：你太胆小。我明白了，其实人家也挺喜欢我，希望我说出我爱她，可是……哎！还没尝过恋爱的滋味，我就品尝到了失恋的痛苦，我恨我这张没用的嘴。

受了刺激，我开始想提高我的讲话能力。我发现了一本书，是美国成人教育家戴尔·卡耐基先生写的《语言的突破》。光是书名就对我产生了巨大的吸引力——语言的突破，我的语言能突破吗？我很期待。看完书，我了解到这是一本卡耐基先生训练成人演讲的教科书。在西方

国家，讲话训练非常普及，小学有、中学有、大学有，社会上还有专门训练成人当众讲话的专业学校，听说还有特别训练总统的讲话培训。原来讲话是可以有地方学的，对我这不善讲话的人来说不就是久旱逢甘霖吗？我太想学了！可是中国有这样的学校吗？

我从那时起就开始寻找，直到工作3年后还没找到。现有的中国教育缺少了学习讲话的内容，学校里没有这种课程，社会上也没有这样的学校。我们注重写作的教学，却忽视了讲话的训练，我们重视做事知识的传授，但忽略了做人知识的教导。中国没有这样的学校，怎么办呢？我只好把《语言的突破》看了一遍又一遍，不下几十遍，但人家强调光看书不行，还要训练。我找不到地方训练，自己的语言能力还是得不到突破。

既然中国没有这样的学校，我能不能自己办一所呢？我有了自己的梦想。经过一系列艰苦准备，在30岁那一天，我创办了专门训练成人和青少年讲话的学校——北京卡耐基成功素质培训学校。不过办学的初衷还是有点自私，最开始我想的不是教别人讲话，只是想，有了这样的学校，我自己不就有可以学习的地方了吗？不过现在看来，这所学校不仅让我的语言有了重大突破，我的人生方向也因此发生了根本性改变。

最近在中央某机关讲授“领导当众讲话艺术”课后，亲自主持讲座的局长总结时很激动：“我刚当上领导的时候，讲话没人指导没人教，想开口问别人也不好意思，怕人家笑话咱当上领导还不会讲话，只好硬着头皮随着感觉讲。我觉得现在能请专家来告诉大家如何讲话，对我们的年轻干部来讲真是一件很幸运的事！”瞧，我被夸成了教别人讲话的专家。

也是在这一次课上，因为有和外地的视频同步传输，所以讲课中间没有休息。我后来计算了一下，我连续不停地讲话达到了3个小时，创造了自己不间断讲话的记录，终于赶上了那些谈恋爱的人！

我的语言能力突破了，我也要帮助与我一样经历过讲话痛苦的人有

所突破。我艰苦办学多年，找到了帮助人讲话，特别是当众讲话的一些重要方法，我要把这些方法告诉大家，让大家明白，语言能力可以突破，而且，通过训练讲话不仅能培养出一个人的自信和勇气，而且还能有效地开发出他自身的价值与潜能。

黄久凌

2015年2月

当众讲话

——让掌声响起(16年经典版)



目 录

CONTENTS

初版推荐序.....001

自 序 语言可以突破吗?004

理论篇 有理说遍天下 / 001

为什么要学习当众讲话.....002

一、知识方面 / 004

二、表达方面 / 006

三、情绪方面 / 008

四、交际方面 / 011

五、心理方面 / 013

第一节 当众讲话六大原则一 突破心理.....018

造成当众不能有效沟通的最大障碍是什么 / 019

正确地看待和对待紧张 / 020

当众讲话紧张的根源在哪里 / 022

调适当众讲话紧张的十七种方法 / 026

本节要点 / 049

第二节 当众讲话六大原则二 语言具体.....051

有吸引力的语言 / 052

语言如何具体 / 052

只有事实够不够 / 053

景象语言还能加上什么 / 054

语言具体的运用 / 056

本节要点 / 058

第三节 当众讲话六大原则三 条理清晰.....059

理出条理的公式 / 060

总体易把握 / 062

数字理顺序 / 062

标题有妙处 / 063

归纳生效果 / 064

本节要点 / 065

第四节 当众讲话六大原则四 表达感受.....066

我们在表达什么 / 067

限制表达感受的障碍 / 068

有感受才能有表达 / 068

本节要点 / 069

第五节 当众讲话六大原则五 和谐沟通.....070

做人谦虚低调 / 071

让听众变成你的合作者 / 072

巧用名字的沟通方法 / 074

“你们”可不是好说的 / 075

人为什么要难得糊涂? / 076

本节要点 / 078

第六节 当众讲话六大原则六 忘我表现.....079

台上表现要学猫 / 080

完美的演讲是这样 / 081

本节要点 / 083

训练篇 说得比唱得好听 / 085

说好唱好，训练必不可少.....086

第一节 自我介绍.....088

学习运用“画面介绍法”加强自我介绍的效果，
让别人对自己产生更良好更深刻的印象

第二节 确立目标.....094

分析自己当众讲话存在的问题，为学好当众讲话
明确目标，确保学习的效果

第三节 现场报道.....101

运用“七何公式”练习事件播报，掌握叙事结
构，让叙事思路清晰，线索明确，重点突出

第四节 童年往事.....110

回顾童年经历，加强表达中的生命体验，同时学
会对事件分析总结，让观点表达更明确有力

第五节 五觉训练.....117

体验“五觉感受”与表达的关系，使语言更生
动，表达更有表现力

第六节 场景刻画.....121

运用“五觉感受”让语言具有景象般效果，让讲
话更能打动听众，更具感染力

第七节 对话训练.....126

学习语音、语调、语气的变化，让语言丰富活
泼，表达手段更加多样，加强语言吸引力

第八节 情绪再现.....129

“七情表达之一”运用对话手段，表达激动情绪，体验忘我的感受，突破表达的障碍

第九节 表演训练.....133

运用表演技术，调动肢体、表情、语言、语气提高综合表现力，让表现更开放自如

第十节 惊险再现.....136

“七情表达之二”再现紧张惊险场景，了解语言的节奏要求，让表达更具吸引力

第十一节 欣喜再现.....142

“七情表达之三”运用成功事件，掌握“V”字表达结构，加强热烈情绪的感染力

第十二节 情感再现.....146

“七情表达之四”提升表达的影响力，感染他人，制造共鸣，打动听众

第十三节 酒宴祝词.....152

学习“祝酒公式”学习得体餐桌致词，了解祝酒、敬酒、劝酒的技巧，增加酒宴场合亲和力

第十四节 魔术公式.....158

学习“魔术公式”，运用事件的效果，增强对听众的影响，提高讲话的号召力与说服力

第十五节 开场主持.....168

学习“开场三字诀”，能得体介绍嘉宾，营造活动气氛，为会议活动作主持，提高可塑性

第十六节 竞职面试.....175

学习推销自己“三步法”，塑造自我核心价值，
加强招聘者对应聘者的价值认定，成功推销自己

第十七节 人物介绍.....184

运用“人物六要素”再现生动人物形象，加强表
达的人性化色彩，让讲话充满人格魅力

第十八节 报告说明.....191

学习“条理公式”，掌握说明性说话结构，清晰
介绍产品、有效讲解情况、高效汇报工作

第十九节 即席发言.....204

学习“出门回家”即席构思法，快速组织语言，
发表精彩即席讲话，应对工作中的无准备发言

第二十节 汇报总结.....214

掌握“经典总结”公式，学会总结发言，结合当
众讲话学习，检查学习目标的完成

实践篇 站着说话不腰疼 / 223

勤于实践，你的腰也会不疼.....224

第一节 如何充分准备一次讲话.....225

明确角色 确定主题 / 226

选择材料 内容丰富 / 229

充分思考 理出思路 / 235

拟定提纲 不用讲稿 / 237

模拟预讲 加强演练 / 238

适量饮食 充分休息 / 239

衣着整洁 重视小节 / 243

提前到场 熟悉场地 / 243

本节要点 / 244

第二节 如何安排会场.....245

一、聚拢听众 / 246

二、光线充足 / 246

三、空气清新 / 247

四、避免活动 / 248

五、讲台清爽 / 249

本节要点 / 249

第三节 开幕、闭幕、颁奖、领奖.....250

开幕词 / 251

闭幕词 / 252

颁奖词 / 253

答谢词 / 255

本节要点 / 256

第四节 如何组织长篇讲话.....257

引发兴趣的开头 / 258

材料支持的中间部分 / 269

如何结束讲话 / 273

本节要点 / 280

后 记.....282

黄久凌誓做中国的卡耐基.....284

道宝背后的故事.....289



理论篇

有理说遍天下