

TUOGAOJIANGHUA  
JIHONGFAYAN

长话短说、正话反说、坏话好说、狠话柔说  
重话轻说、虚话实说，想怎么说就能怎么说

# 脱稿讲话 即兴发言

[珍藏版]

做得好也要说得好  
说得好还要说得巧

王剑 著

能说、会说、敢说、巧说，面面俱到  
竞聘、开会、销售、说服，轻而易举

出口成章，妙语连珠，把话说到对方心里去  
在任何场合、面对任何人都能从容不迫、潇洒自如

ARCTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

# 脱稿讲话 即兴发言



能说、会说、敢说、巧说，面面俱到  
竞聘、开会、销售、说服，轻而易举

图书在版编目 (CIP) 数据

脱稿讲话 即兴发言 / 王剑著. — 北京:

北京时代华文书局, 2015. 6

ISBN 978-7-5699-0312-6

I. ①脱… II. ①王… III. ①演讲②口才学 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 136492 号

## 脱稿讲话 即兴发言

著 者 | 王 剑

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 林少波

装帧设计 | 天下装帧设计

责任印制 | 警 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.hjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京建泰印刷有限公司 010-89580799

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 19.5

字 数 | 287 千字

版 次 | 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0312-6

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究

## 前言

在生活中，每当看到专业主持人在台上脱口讲话、即兴妙语的时候，我们总会心生羡慕，多么希望自己也能如他们一样，站在万人观赏的舞台上，讲话从容自如，滔滔不绝，妙语连珠；而那些站在台上紧张，口齿不清晰，或者对着稿子呆板照念的人，总能给我们一种无趣枯燥的感觉，有时候甚至昏昏欲睡。如果轮到我们自己讲话和发言的时候，又将如何呢？我们的表现能够让大家称赞和满意吗？

可见，脱稿讲话和即兴发言是社会生存必备技能。纵观政治圈、生意圈、娱乐圈，处处都离不开这种能力的运用。可以说掌握了这种能力，可以让自己的事业更加顺风顺水，蒸蒸日上，不仅可以获得上司领导的青睐，还能为自己赢得众多的粉丝。如今的社会是一个“秀”的时代，只要你敢于秀出自己，敢于向公众展示自己，你就能吸引大家的目光，就能赢得更多的资源和机会。而如果连脱稿讲话都不会，你只能一辈子躲到幕后工作，辛辛苦苦为那些具有“秀”能力的人做嫁衣裳！你将失去令人羡慕的机会，只能作为“上不得台面”的小助理，为那些光鲜亮丽的演说者端茶递水。如果你不想让自己的人生永远这样畏畏缩缩上不得台面，唯有苦修脱稿讲话和即兴发言这门功课。

有人说，那些脱口秀高手们都是天生的，我们天生没有语言表达特长，就干脆不要逞这个能了。事实上，脱稿讲话和即兴发言并非某些人的专利，而是后天修炼的结果。只要掌握其中的核心秘诀，每个人都能够成功摆脱文稿的束缚，把自己解放出来，从而在自己的人生舞台上展

现真我风采。从某种意义上说，本书就是一本为大众量身定做的脱口讲话和即兴发言实战宝典。通过本书的学习，让你突破先天限制，改变人生现状。

哪怕你对脱稿讲话和即兴发言一窍不通，本书仍可从零出发教你逐步入门、提升，帮你实现“从0到1”的跨越。本书结构扎实，内容丰富实用，案例生动幽默，字里行间处处可见创意和接地气的语言，让读者犹如现场聆听教诲，又好像观看网络视频直接面对面学习，让获取知识不再艰涩难熬，而是充满无限的乐趣。

从今天开始，脱稿讲话和即兴发言并非娱乐明星的专利，你也一样可以。无论在官场、商场还是职场，甚至在一场饭局中，脱稿讲话和即兴发言技能都将为你的形象加分，为你的人生加料，为你的事业加油。你将成为自己所在圈子中的“红人”，越来越多的成功资源和机会将扑面而来。

上 篇

脱稿讲话让你脱颖而出

第一章 一次脱稿，胜过十次照念

纵观世界各地成功的领袖，无一例外都拥有一个共同点——超强的脱稿讲话能力。只有拥有了脱稿讲话能力，才能凝聚一群不离不弃的忠诚粉丝，才能吸引源源不断的支持者。总之，脱稿讲话能力就像游泳技能一样，是你畅游人生的一项硬功夫和真本领。

脱稿讲话是人生必修课·····	003
学会脱稿讲话，让你在政界威力无限·····	005
学会脱稿讲话，让你在商界如鱼得水·····	007
如何说比说什么还重要1——脱稿讲话中语言表达基本要求·····	010
如何说比说什么还重要2——脱稿讲话时最常用的表达技巧·····	012
大众语让你走入大众·····	016

第二章 从基础到关键——脱稿讲话从零开始

脱稿讲话是一门技术活。英国首相丘吉尔说：“如果给我5分钟，我提前一周准备；如果是20分钟，我提前两天；如果是1小时，我随时可以讲。”在本章，我们将从基础到关键，从零教你学会脱稿讲话艺术。

脱稿讲话的灵魂——大纲框架·····	021
--------------------	-----

工欲善其事，必先利其器——脱稿讲话前9大准备 .....	025
脱稿讲话的技能训练 .....	028
脱稿讲话的基本类型 .....	031
演练百遍，其义自见——预讲让你脱稿讲话更自如 .....	034
腹稿让脱稿讲话暗流涌动 .....	037

### 第三章 开场白是一道开胃菜——脱稿3分钟让众人刮目相看

开场白就像戏台上的锣鼓，只需轻轻敲击几下，就能振聋发聩，让听众深深地记住你。由此可见，开场白的重要性不言而喻，它决定着—场讲话的气氛和成败。正如开场的锣鼓为—场戏烘托了热闹的气氛和熙熙攘攘的人气。

好的开场白是一道开胃菜 .....	040
开场白就像戏台锣鼓，一开口就让人记住你 .....	042
让脱稿讲话虎虎生威的5种经典开场白 .....	045
脱稿讲话一定要忌用的开场白方式 .....	048

### 第四章 没话找话的艺术——掌握脱稿讲话的话语权

脱稿讲话如何寻找话题？我们知道，并非每个人都是名人和伟大人物，如果总是着眼于重大的题材，则会陷入无话可说的境地；如果你学会了没话找话，则会有谈不完的话题，就能掌握脱稿讲话的话语权。

脱稿讲话如何寻找话题 .....	052
发散思维——激发听众想象力 .....	056
联想思维——让你在脱稿讲话中不愁话题 .....	058
学会这些记忆法，讲话将远离忘词、语塞之尴尬 .....	060
把正确的话在正确的场合说给正确的人 .....	063

## 第五章 人靠衣裳马靠鞍——用修辞为你的讲话“乔装打扮”

俗话说：“人靠衣裳，佛靠金装。”可是你知道吗？你的脱稿讲话同样需要包装。很多人不禁会问：人穿的是衣裳，那语言能穿什么呢？事实上，丰富的各种修辞手法就是话语的衣服。如果话语不加修饰就直接脱口而出，就如裸奔一样，不仅粗俗不雅，而且让当事人受到伤害。从今天开始，让我们学习修辞艺术，跟裸奔说“bye bye”！

拒绝“裸奔”——修辞让脱稿讲话血肉更丰满 .....	066
反问——反客为主的语言技巧 .....	069
设问——让话语更吊人胃口 .....	071
对比——让美者更美，丑者更丑 .....	073
比喻——化抽象为形象，化深奥为浅显 .....	076
借代——以简代繁，富有内涵 .....	079
夸张——言过其实，突出个性 .....	081
双关——一枪打二鸟，一语示二意 .....	083

## 第六章 身体会说话——让脱稿讲话活灵活现的秘诀

什么是身体语言？指通过头、眼、颈、手、肘、臂、身、胯、足等身体部位活动来传达思想、情感，从而增强说话内容的感染力。身体语言就像烹饪中的盐和味精，没有它们的加入，你的讲话内容就会变得枯燥无味，这样一来就不要怪听众逃之夭夭。换位思考一下，如果你听到一场僵硬呆板，甚至连一个手势都没有的演讲，你会坚持到底吗？

脱稿讲话不只用嘴，还要用你的身体 .....	086
脱稿讲话中的无声语言——体态、目光、手势、表情 .....	089
微笑力——会笑的人，脱稿讲话一定不会太差 .....	092
手势语——让你的脱稿讲话举足轻重 .....	096
微表情，大作用——让面部语言为你的讲话加分 .....	101
7个身体语言技巧，让听众喜欢你 .....	104



## 第七章 为你的讲话加猛料——脱稿讲话这样做才言之有物

猛料是什么？猛料就是素材，正如建筑工地上的砖、石、沙子、水泥、钢筋等材料，如果没有这些，摩天大楼就不可能拔地而起。著名学者马卡连柯说：“只有正确地解决了有话可说的素材问题，才谈得上技巧问题。”所以，要想讲话的内容扎实、效果好，我们就要善于为讲话加猛料。

- 巧妇难为无米之炊——讲话素材从哪里来 ..... 107
- 人人都爱听故事——脱稿讲话要善于讲故事、举例子 ..... 109
- 让内容接地气——脱稿讲话也要与时俱进 ..... 113
- 做个段子王——脱稿讲话离不开好句子 ..... 117
- 脱稿讲话的圈套——车轱辘话来回说 ..... 119

## 第八章 脱稿讲话要“知音”——磁性魔音是这样炼成的

磁性的声音，具有催眠效果的魔力，让我们沉浸其中，不可自拔。如果一定要对“磁性魔音”下一个定义的话，比较恰当的表述是：“低沉、浑厚、平静、悦耳，让人产生信赖感的声音。”如果你天生拥有一副好嗓音那没说的，但是如果没关系的，你也可以依靠后天的训练，使自己的声音听上去更舒服、饱满、魅力十足。

- 控制你的声音 ..... 122
- 控制你的语速 ..... 124
- 控制你的语调、节奏 ..... 126
- 令你声如洪钟的腹式呼吸发音法 ..... 128
- 令你字正腔圆的耳语练声法 ..... 131
- 令你抑扬顿挫的重音停顿法 ..... 132
- 令你悦耳动听的音色修正法 ..... 135
- 声音训练核心：语音、语调和节奏 ..... 137

## 第九章 我讲个笑话你可别哭啊——脱稿讲话中的幽默技巧

在脱稿讲话中，幽默是轰动全场的不二法门。民国文学家林语堂曾在一次演讲中这样说：“世界大同的理想生活，就是住在英国的乡村，屋子安装有美国的水电煤气等管子，有个中国厨子，有个日本太太，再有个法国的情妇。”此话一出，顿时引起现场哄然大笑，每个人都被他的幽默讲话水平所折服。

幽默是脱稿讲话的“润滑剂” .....	140
脱稿讲话不可不知的8大幽默技巧 .....	144
幽默是门技术活1——脱稿讲话中的幽默时机 .....	148
幽默是门技术活2——脱稿讲话中的幽默尺度 .....	150
借用修辞手法来幽他一默 .....	152

## 第十章 控场就这几招——脱稿讲话如何圆满掌控场面

脱稿讲话的成功，离不开控场技巧。由于各种各样的原因，听众的情绪、注意力及场上气氛、秩序，都有可能变化。这个时候，讲话者要具备“泰山崩于前而面不改色”的掌控力，有效集中听众的注意力，驾驭场上气氛，使其朝有利方向发展。

自控力——脱稿讲话致胜法宝 .....	155
水来土掩，兵来将挡——脱稿讲话随机应变不可少 .....	158
遭遇困局怎么办——脱稿讲话中的解围秘诀 .....	161
泰山崩于前而面不改色——淡定从容控场面 .....	162
结束语——为脱稿讲话画一个圆满句号 .....	164

## 下篇

# 即兴发言令你魅力无限

## 第十一章 即兴发言让你妙语连珠

为什么有的人提起笔来洋洋万言，说起话来却期期艾艾，不知所云？为什么有的人博古通今，言谈起来却反应迟钝，言不及义？为什么有的领导运筹帷幄，讲起话来却结结巴巴，词不达意？相反，有些人虽貌不惊人，但说起话来却口若悬河，滔滔不绝，妙语连珠。人与人为什么在语言上会有天壤之别呢？让我们翻开本章，共同探寻即兴发言妙语连珠的秘密。

- 为何明星艺人在什么场合都能够妙语连珠 ..... 169
- 即兴发言精髓——在合适场合说合适的话 ..... 172
- 即兴发言本质——用符合对方心理的语言迎合对方心理 ..... 174
- 剧本很重要，但有时要有丢掉勇气 ..... 177
- 长话短说——即兴发言之关键 ..... 179

## 第十二章 做你自己——即兴发言如何增强感染力和冲击力

也许，你记不住奥巴马演讲的长篇大论，但是哪怕你只听过他的一次演讲，你也会对“YES WE CAN”记忆颇深，而且很难忘记。在大选中，虽然奥巴马的竞选成功取决于很多因素，但是，口号“YES WE CAN”功不可没。你的个性在哪里？你最想向公众推销自己什么地方？你自己的口号是什么？从今天开始，做你自己，打造你个人的独一无二！

- 即兴发言如何抖包袱 ..... 182
- 多用口头语，让你的即兴发言接地气 ..... 185
- 将自己的思想与想法归纳为格言 ..... 188
- 找个让人一听就记住的“属于自己的口号” ..... 190

要有“××就是××”的论断式语言·····	192
冲击力原来是这么回事·····	195

### 第十三章 见招拆招——即兴发言的实战技巧

即兴发言是一种挑战，大都是突如其来、防不胜防。面对一个又一个棘手的场面，我们应该如何见招拆招？事实上，即兴发言是有规律可循的，让我们按照本章实战方法操作，虽然不一定能让你成为万中无一的发言高手，但至少可以让你在危急关头纵横捭阖！

用“先认同再否定”开始话题·····	198
自我介绍时，不妨“贬低自己”·····	200
面对不友善挑衅要“忽视并岔开问题”·····	203
面对埋怨或坏话可以“高抬对方”·····	205
转悲为喜的技巧·····	207

### 第十四章 主角配角皆相宜——会议中的即兴发言策略

自古以来，会议就是讨论问题、集体决策的有效途径。一个组织或团体要想良好运行，会议起到很大作用。可以说，会开得好不好，决定一个机构的效率高不高。会议如戏台，那么作为主角应该怎么唱，作为配角应该如何发言，这里面都有实用的学问。

会议主持一定要具备的基本技能·····	210
会议主持一定要掌握的即兴发言技巧·····	213
会议主持即兴发言时的常见误区·····	216
会议代表如何即兴发言·····	218
会议讨论时如何即兴发言·····	221

### 第十五章 天下是“谈”出来的——谈判桌上的即兴发言策略

坐在同一张谈判桌前，谁也不甘妥协退让，每个人都想战胜对方。这个时

候，语言就是最犀利的武器。在这个看不见硝烟的战场上，唇枪舌战就像刀剑的交锋。所以，想要实现既定的谈判目标，我们就必须学会谈判的技巧和即兴发言的策略。

谈判如战场，唇枪舌战少不了 .....	224
事不辩不清，理不争不明——谈判中的即兴辩论 .....	227
谈判中的陈述发言技巧 .....	230
谈判中的提问发言技巧 .....	232
谈判中的攻防发言技巧 .....	234
谈判中的破局发言技巧 .....	236

## 第十六章 台上一分钟，台下十年功——演讲中的即兴发言策略

大牌明星在台上短时间演讲的收入抵上一个老百姓几乎全年的收入。但是你可否知道，他们在台上演讲的时间虽然只有短短的一分钟，但为了台上这一分钟的演讲，可能需要付出十年的艰辛努力，正所谓“要想人前显贵，就要人后受罪”。要想让自己的演讲受众人欢迎，请翻阅本章，让我们一起学习演讲中的发言策略。

主题集中才有杀伤力 .....	240
你演讲无趣，听众直接无视 .....	242
材料——让即兴演讲更丰满 .....	245
尽量少说“呃”“嗯”之类的口头禅 .....	249
大号铁锤——打造强有力的结尾 .....	251

## 第十七章 职场润滑剂——日常工作中的即兴发言策略

职场如战场。在职场江湖，我们不一定要伶牙俐齿、妙语连珠，但掌握一些与领导、同事、下属沟通的即兴谈话技巧，还是非常有必要的。一个人如果能在职场中恰如其分地即兴发言，可以对你的工作起到很好的润滑作用，从而使你如鱼得水，事业蒸蒸日上。

即兴发言是工作中的润滑剂 .....	254
--------------------	-----

上位有秘诀——职务竞聘中的即兴发言 .....	256
任职讲话这样说——开门赢得满堂彩 .....	258
平级同事间的交流谈话艺术 .....	261
面试时的即兴谈话艺术 .....	263

## 第十八章 口碑修炼术——日常应酬中的即兴发言策略

很多时候，工作能力不仅要看你的个人作为，还要看你的即兴发言水平。在某种意义上说，应酬发言能力可以影响你的前途命运。优秀的即兴发言高手能够口吐莲花，从容大方地在各种场合巧妙周旋，让自己的工作和事业顺风顺水。

日常应酬中的即兴发言公式 .....	267
日常应酬中的即兴发言规则 .....	270
吃好不如“说”好1——祝酒词这样说，大家更开心 .....	271
吃好不如“说”好2——劝酒词这样说，对方更爱喝 .....	274
吃好不如“说”好3——拒酒词这样说，人人给面子 .....	276
主人接待宾客时如何即兴发言 .....	278

## 第十九章 考验时刻来啦——即兴发言如何说好难讲的话

俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”无论在什么情况下，良言美语都令人愉快，难听的话让人心生讨厌。但有时候，我们不得不说批评、道歉、劝导等难讲的话。这是对我们最大的考验，因为一旦说错就会造成误会。那么，我们应该如何即兴发言才能说好难讲的话，既让听者心里畅快，又完美达到效果呢？

即兴批评——良药也要甜口 .....	281
即兴道歉——知错能改，善莫大焉 .....	284
即兴说服——让听众心甘情愿接受你的观点 .....	286
即兴劝导——劝人时打死不要犯的戒条 .....	288
即兴调和——善做“和事老”，化干戈为玉帛 .....	290
即兴幽默——瞬间戳中听众笑穴 .....	292



上篇

脱稿讲话让你脱颖而出

TUOGAO JIANGHUA  
JIKING FAYAN





## 第一章 一次脱稿，胜过十次照念

纵观世界各地成功的领袖，无一例外都拥有一个共同点——超强的脱稿讲话能力。只有拥有了脱稿讲话能力，才能凝聚一群不离不弃的忠诚粉丝，才能吸引到源源不断的支持者。总之，脱稿讲话能力就像游泳技能一样，是你畅游人生的一项硬功夫和真本领。

### 脱稿讲话是人生必修课

所谓脱稿讲话，顾名思义即不拿稿子，直接脱口而出。美国哥伦比亚广播公司一位主持人曾说：“念稿子远不如脱稿讲话好。后者是发自内心的，即使它显得不够流畅，但效果反而更好。”确实如此，脱稿讲话由于不循规蹈矩，能够直抒胸臆，抒发真情实感，更能激发听众的参与热情，凝聚他们的注意力，从而打动他们的内心。

如今，社会各界普遍认识到拿稿照念的弊端，开始大力倡导脱稿讲话。中共中央政治局曾发布《关于改进工作作风、密切联系群众的八项规定》，明确规定社会各界人士开会要言之有物，力戒空话套话。另外，一位中央领导干部曾在“党风廉政建设和反腐败工作专家座谈会”上说：“参加王某人的会，不准念发言稿，要学会深刻思考。”上层有指