

卡耐基 | 指定
教育培训权威机构 | 用书

3天打造 一流口才

当众讲话实战训练大全

杨 勤 / 著



20堂课 课课练 课课有提升

日常社交、开会发言、脱稿讲话、
即兴演讲、客串主持、工作总结，出色应对！
打造一流口才 赢得精彩人生

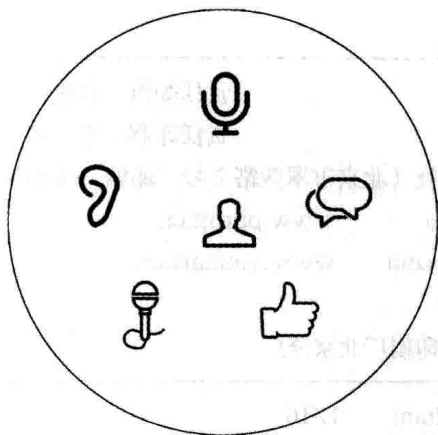


文化发展出版社
Cultural Development Press

3天打造一流口才

当众讲话实战训练大全

杨 勤/著



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

3 天打造一流口才：当众讲话实战训练大全 / 杨勤著.

—北京：文化发展出版社有限公司，2015.4

ISBN 978-7-5142-1159-7

I. ① 3… II. ① 杨… III. ① 口才学 IV. ① H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 018389 号

3 天打造一流口才 当众讲话实战训练大全

杨 勤 / 著

策划编辑：冯小伟

责任编辑：肖贵平

责任校对：郭 平

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.keyin.cn

www.pprint.cn

网 店：pprint.taobao.com

www.yinmart.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：787mm × 1092mm 1/16

字 数：260 千字

印 张：18.5

印 次：2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

I S B N：978-7-5142-1159-7

◆ 如发现印装质量问题请与我社发行部联系。直销电话：010-88275811。

助你成为讲话高手 获取你的成功喜悦

>>> 丘吉尔说：“你能对着多少人当众讲话，你的事业就有多大。”42岁的胡建华对这句话感触颇深。他是一位自主创业者，十多年前他从国有单位走出来，开始创业。他曾经经营过的项目很多，做过网吧，也开过中餐厅。而随着时代的变化，网吧的业务越来越低迷，长期处于亏损状态，中餐厅的生意也一直不温不火。从2011年起，他开始寻找新的项目，希望能够在事业上有所突破。当他了解到有一个广告项目十分有前景时，就毅然和朋友共同创建了一个团队，开始他在事业上新的征途。

然而，这是他这么多年来第一次接触公司化的运作模式，所以非常不习惯，尤其是在公司每周每月的各式会议上，都需要当众讲话，这对他来说是一个巨大的挑战。他意识到，要想从一位个体经营者成功地转型为企业管理者，当众讲话的学习已经迫在眉睫。如今，他的广告公司已经落户上海，在他的带领下，年产值已经达到两千多万，而他说得最多的一句话是：“我希望将来能对着更多的人讲话。”

>>> “我在贩毒集团卧底时，曾经几支枪同时对着我的脑袋，也没有流一滴汗，而平时的一次普通讲话，却让我汗流浹背。如果要我选择，我宁可去冲锋陷阵，也不愿意当众讲话。”这是一位32岁的特警队长的心声，他叫江震。就是这样一位铁血硬汉，不怕流血牺牲却怕当众讲话。



“以前我讲话时，说话语气生硬，表情也十分严肃，一句不到十个字的话，要分几次才能说完。每次给队员们开会，通过他们的表情，我都能明显感受到他们不爱听，觉得特没劲。还记得第一次上课时，我站在台上，感觉手足无措，非常尴尬。”现在，这位硬汉已经完全走出了困境，他还要求他的队员们都要练好口才。他说，保家卫国除了有过硬的本领，还需要有好的口才，这样既能打硬仗，将来还能带好团队，当好教官，为国家培养更多的特警精英。

>>> “如果你真的想做一件事，你一定会找到一个方法；如果你不想做一件事，你一定会找到一千个借口。”刘定邦同学的经历就是对这句话最好的诠释。25岁的他在炎帝的故乡——随州从事白酒销售工作。他的老板也对他很信任，仅仅两年时间，他就从一名销售员做到了营销部经理。可是由于他害怕当众讲话，所以明显感觉到自己已经无法上升到更高的平台了。

他曾经无数次想要做出改变，提升自己当众讲话的能力，但是，一想到平时工作特别忙，每周只有星期天一天的时间休息，还要经常出差，就一直没有付诸行动。后来，他越来越觉得长此下去不是办法，当一辈子的营销部经理不是他想要的结果。所以，只要是休息，他就会到武汉参加口才培训。回家后他还和女朋友制订了一个练习计划：每天给她讲一个故事，哪天没讲，就自罚200“大洋”。就这样，在连续两个月的奔波学习后，他的演讲能力明显提高。虽然每次去武汉至少要花费200元以上，还被女朋友罚了400元，但是他觉得自己变得更加自信、从容，这些可是花钱都买不到的。现在他已经成为了公司的销售总监，所以他说他的座右铭就是：“不要为失败寻找借口，而要为成功寻找方法。”

>>> 作为武汉某大型国有银行的行长，53岁的耿中华去年有点烦，不是因为银行的效益不好，而是因为调到北京总部去了。以前在自己的银行，开会或致辞都是小菜一碟。但是，自从到了总部以后，工作环境发生了很大的变化，参会的规格越来越高，更要命的是，为了响应李克强总理的号召，绝大多

数时候都要求脱稿讲话，所以他每次都很紧张，简直烦不胜烦。

为了能抓住机遇，焕发出职业生涯的第二春，他找到了我。在课堂上他总是非常认真地记笔记，积极训练，课下也常与老师交流心得体会，经过短短半个月的学习，在临别时，他动情地说：“当了这么多年的领导，从来不会因为讲话而感觉到紧张，甚至脸红。本以为这次外调将成为我事业上的滑铁卢，但当众讲话的学习让我找回了自己。”

曾经有一段时间，每当听到学员分享他们获得成功的喜悦，我都会感到沾沾自喜。随着学员们一批批的学成毕业，他们从刚入校时的自卑和迷茫，变成到毕业时的自信与释然。有家长看到孩子的进步专程从重庆过来武汉感谢我们；有的学员在我们学校附近逛街也不忘过来上课；有的是在工作中通过竞聘演讲顺利升职后给我报喜，像这样的例子不胜枚举。而最让我印象深刻的是，有一次，学员李悦介绍她的同事欧阳兰过来学习，当欧阳兰听完课以后，不无感慨地说：“我一直想知道是什么样的课堂如此有魅力，让她能风雨无阻地过来上课，到底是什么这么吸引她，现在我终于知道为什么了。”听到这些话以后，我感到非常满足，甚至有点小小的骄傲，直到有一天，我突然改变了这种看法。

一次乘坐地铁时，旁边一对情侣正在谈论前一天播放的《超级演说家》。男生说：“如果我也去报名，你说我有可能被选上吗？”女生很认真地看了男生一眼：“你平时口才还不错，但是去演讲估计有点难，毕竟你没有经验，也没有参加过专业的训练！”最后，男生感叹：“要是我也可以像他们那样就好了。”

正所谓“说者无心，听者有意”，我立刻意识到自己还远没有到值得骄傲的时候，尽管我作为当众讲话培训中心的校长，已经数不清教过多少学生了，但是，能从中受益的终究只有这些学员而已，和地铁男拥有同样想法的人还大有人在。古语说：穷则独善其身，达则兼济天下。而长期的实践证明，我们的



这套口才训练方法非常有效，为什么不把它介绍给更多的人呢？所以，我决定写一本当众讲话的实战训练书，让更多的朋友分享我的这套方法，从而获得属于自己的成功喜悦。

真是知易行难，等我真正提笔的时候，才发现要写的内容实在是太多了，以至于无法下笔。该写些什么呢？这个问题足足困扰了我两个星期，直到有一次，我上课时对学生说：“我们讲话讲什么内容呢？应该讲自己想讲、观众想听、有启发性或指导意义的话。”此刻，我顿时意识到，这不正是我要写的内容吗？

现在各式口才书籍非常多，但大多数比较注重理论知识的讲授，比如：条理清晰很好、讲话有吸引力很好等，但是，应该怎么做才能条理清晰呢？又怎么做到讲话有吸引力呢？……面对这些问题，基本没有太多方法的介绍，而恰好这些知识正是阅读者迫切想要了解的。古人云：授人以鱼，不如授人以渔。我突然意识到，我只需要写这些实用的方法就行啊！这样就能让大家彻底摆脱羡慕他人好口才的窘境，真正获得“捕鱼”的本领！

所以，我将我们所有的训练方法罗列了出来，在每一章、每一节中详加介绍各种训练的方法和实战技巧，还有大量的事例和学员案例做解释，让朋友们看着简单易懂，并且真正能从中受到启发，比如：条理公式、金线串珍珠、千丝万缕、四思而后行等方法，无不简单实用；精彩的开场白与结尾的设计、如何用幽默等技巧的使用都能让自己的讲话精彩万分。所以，就像武术中的拳法套路和实战一样，书中既有讲话的套路，又有实际讲话的战法，总之，实用性是此书的最大特点。当然，在我写完的时候，总觉得还有些地方可以再雕琢一下，或是言犹未尽的感觉，但从整体内容而言，它已集合了我们多年口才教学之大成，它一定可以给想要获得好口才的朋友以切实的帮助。此外，对于书中未尽之处，非常欢迎朋友们给我提出宝贵意见。

目 录
CONTENTS

绪论 助你成为讲话高手 获取你的成功喜悦 01

第一篇 / 当众讲话之准备篇

第1课 走出误区 克服紧张 003

第一节 走出误区 拨云见日 004

第二节 了解紧张 心有主张 009

第三节 实战篇：克服紧张训练课 016

第2课 确立目标 有的放矢 023

第一节 确立目标 阶段达成 024

第二节 实战篇：确立目标训练课 028

第3课 闪亮登场 秀出自信 033

第一节 重塑形象 涅槃重生 034

第二节 风度打造 表里如一 038

第三节 实战篇：闪亮登场训练课 043

第4课 声音整形 完美呈现 047

第一节 语音重建 悦耳动听 048

第二节 朗读训练 情深意重 056



第二篇 / 当众讲话之社交篇

第5课 人物介绍 精彩纷呈 065

第一节 自我介绍 架构桥梁 066

第二节 介绍他人 栩栩如生 071

第三节 实战篇：人物介绍实战训练 076

第6课 话题无限 玩转交际 079

第一节 寻找话题 有章可循 080

第二节 实战篇：话题无限训练课 086

第三篇 / 当众讲话之条理篇

第7课 条理叙事 把握节奏 095

第一节 七何公式 言简意赅 096

第二节 实战篇：条理叙事训练课 102

第8课 条理清晰 尽在掌握 107

第一节 条理不清 剖析原因 108

第二节 条理公式 他山之石 111

第三节 实战篇：条理清晰训练课 121

第四篇 / 当众讲话之吸引说服篇

第9课 内容丰富 张口就说 127

第一节 精彩故事 引力无穷 128

第二节 实战篇：讲故事训练课 136

第10课 语言生动 轻松搞定 141

第一节 语言具体 场景真实 142

第二节 实战篇：语言生动训练课 155

第 11 课 真情演绎 所向无敌 161

第一节 以情动人 所向披靡 162

第二节 实战篇：感染力训练课 169

第 12 课 号召说服 技高一筹 173

第一节 说服他人 攻心控脑 174

第二节 开门见山 直抒己见 175

第三节 魔法公式 曲径通幽 178

第四节 实战篇：号召说服训练课 181

第五篇 / 当众讲话之演讲篇

第 13 课 精彩开场 魅力无边 187

第一节 精妙开场 异曲同工 188

第二节 实战篇：开场白训练课 195

第 14 课 幽默风趣 高贵气质 199

第一节 幽默口才 信手拈来 200

第二节 实战篇：幽默口才训练课 212

第 15 课 豹尾神功 画龙点睛 215

第六篇 / 当众讲话之即兴篇

第 16 课 即兴讲话 信手拈来 223

第一节 勤思多练 出口成章 224

第二节 实战篇：即兴讲话训练课 233



第17课 我是主持 由我作主 239

第一节 主持台词 章法分明 240

第二节 实战篇：主持口才训练课 248

第18课 精彩辩论 舌绽莲花 251

第一节 言辞犀利 雄辩滔滔 252

第二节 实战篇：辩论口才训练课 259

第19课 颁奖答谢 酒宴祝词 263

第一节 颁奖答谢 真心飞扬 264

第二节 酒宴祝词 大方得体 269

第三节 实战篇：颁奖答谢酒宴祝词实战训练课 273

第20课 陌生话题 张口就来 277

第一节 万能公式 踌躇满志 278

第二节 张口就来 至高境界 280

第三节 实战篇：张口就来训练课 283



第一篇

当众讲话之准备篇

- ▶ 第 1 课 走出误区 克服紧张
- ▶ 第 2 课 确立目标 有的放矢
- ▶ 第 3 课 闪亮登场 秀出自信
- ▶ 第 4 课 声音整形 完美呈现

第 1 课

走出误区 克服紧张

要是你一直把弓弦绷得太紧，你的弓就会很快断裂。

——费德鲁斯



可能有很多朋友已经准备学习当众讲话了，或者正在学习当众讲话的路上，但是他们在学时仍有很多的困惑和不解。有很多学员见到我，问得最多的问题就是“老师，我怎样才能拥有好口才？”“我看了很多的口才书和视频，为什么我的口才一点也没有提高呢？”“为什么我在下面想得很好，上台却紧张到大脑一片空白，讲得乱七八糟呢？”“我只有小学文化水平，我也能学好当众讲话吗？”等等。

所谓“理不辩不明”，为了能让大家更好地学习当众讲话，理解口才学习的真正内涵，从而更好地指导我们后期的学习，我将从以下三个方面进行阐述，帮助大家把这些问题弄清楚的同时，也能帮大家理清思路，找到正确的方向，从而在学习当众讲话时一帆风顺、更上一层楼。



第一节 走出误区 拨云见日

人生的道路充满着崎岖和坎坷，而路途的荆棘和遥远都不可怕，最可怕的是走入歧路而自己却不知道，方向都不对，更别提到达成功的终点了。因此，在学习中我们应该尽量避免走入误区，否则将使自己事倍功半，无功而返。那么，在学习当众讲话时有哪些常见的误区呢？让我们来看看他们的庐山真面目吧！

误区一：文笔好就讲得好

在生活中文笔好的人大有人在，但他们面对当众讲话时的表现往往没有他们的文章那样出色。1982 年诺贝尔文学奖得主哥伦比亚作家马尔克斯，是 20 世纪最具影响力的作家之一。然而马尔克斯虽然腹有诗书，下笔生花，但他却十分害怕在公众场合发表演讲。每当他不得不站在大众面前讲话，他都会显得特别拘谨，无法做到畅所欲言，有时甚至会无话可说。这说明写和讲是有很大区别的。

【学员案例】（李新 男，38 岁，武汉市某机场航站楼主管）

初次见面的时候，他给我的印象很好，无论是形象气质还是谈吐都非常

不错。当我问到你为什么想学习当众讲话时，他难掩心中的失落，道出了个中原委。他毕业于西安交通大学，走上工作岗位后，一直勤勤恳恳、兢兢业业，工作业绩也很好，平时的学习材料或有什么重要文件都是由他撰写，领导也一直想提拔他到更高的岗位上去历练。但是他们单位对于高层人士的选拔，必须要经过竞聘环节的考核，由评委打分决定。在做竞聘准备的小房间内，只有几个选手在里面，虽然空气中充满了压抑和紧张，但是他凭着对自己写作水平和工作能力的自信，觉得这次的竞聘志在必得。当他推开考核办公室的大门时，整个人都懵了。前面是一个约 10 平方米的舞台，空荡荡的，闪亮的灯光显得格外刺眼，下面坐的是黑压压的人群。望着这些或认识或不认识的领导、评委和观众，李新大脑里一片空白，在谈到对竞聘岗位的认识时，由于自己有所准备，所以勉强应付过来了，即使是这样，中间也出现了忘词的尴尬。在后面的竞聘提问中，他彻底败下阵来，对于评委所提的三个问题他完全没有思路，在那一刻，他的脑子像是凝固了一样，已经没办法运转了，只想找个地缝钻进去，而这次竞聘自然也是以失败而告终。事后，很多领导和同事为他感到惋惜不已。

写作和当众讲话虽然有相通的地方，但是又有很大的不同，在下面会写文章绝不等同于在众人面前会讲话。

虽然写作和当众讲话都是对自己思想和观点的表达，它们都比较注重整体的框架和结构，要求条理清晰，逻辑性强等。但是它们的准备时间、修改要求、表现形式和受众不尽相同，我们在当众讲话时，需要利用最短的时间完成构思、选材、语言组织等环节，有时甚至还要求讲话者边讲边想，没有时间准备和修改；并且在讲的同时还要辅以抑扬顿挫的声音、与内容相符的情绪调动和态势语言；让讲话者可以镇定、大气、自信、从容地面对观众表达自己的观点和看法。



误区二：文化低就学不好

在生活中，很多人误认为文化水平的高低直接决定了自己口才的好坏，其实不然。著名的华西村村长吴仁宝是一个地地道道的农民，但他素有“农民语言大师”的美誉，他的讲话精辟、易懂，比如：“我听了老百姓的话，老百姓就会听我的话”，“家有黄金数吨，一天也只能吃三顿；豪华房子独占鳌头，一人也只占一个床位”等话语都被奉为经典、广为流传。而在我们学校学习的学员文化层次各异，拥有高学历的人更是比比皆是，有从海外名校毕业归来的，有博士、硕士等，相比之下，在当众讲话时，文化水平高的人在用词上更为讲究、语言的逻辑上更为严谨，但这些都不是决定性的因素，要想在当众讲话时，在短时间内能给观众留下深刻的印象，同时具有较强的感染力，最重要的是语言的生动性和真情的表达。

【学员案例】（欧君 男，25 岁，健身教练）

他从小父母离异，由于家里管得少，初中毕业后就外出打工。他做过搬运工、销售、汽车修理工，到过广州、上海、烟台等城市，18 岁时应征入伍成为了海南某部的一名海军战士。退伍后的他想要做一个健身教练，他考虑到作为健身教练必须口才好，才能招揽更多的学生，所以想通过训练口才提升这方面的能力。但是，另一方面，他又担心自己学历低而学不好口才。然而，出人意料的是，他在每次口才训练课上的讲话都很受其他学员们的喜爱。原来，他的特殊经历让他很早就尝到了人间的冷暖，记得他讲了自己 16 岁时用第一次挣到的薪水给妈妈买礼物时，妈妈激动得潸然泪下的经历；讲了做化妆品销售时，骗子公司是如何骗去他仅有的 300 块钱的辛酸；还讲了当海军时，在海上看到的美丽景色和遇到暴风雨时的狼狈不堪的样子……他的这些叙述鲜活而平实，极富感染力。尽管他的年龄不大、学历不高，但是他的生活