



演讲与口才

实用教程

阳雯 主编
李蕾 向曙曦 副主编

 中央广播电视大学出版社

演讲与口才实用教程

阳 雯 主 编
李 蕾 向曙曦 副主编

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲与口才实用教程 / 阳雯主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2014. 8

ISBN 978 - 7 - 304 - 06206 - 4

I. ①演… II. ①阳… III. ①演讲—教材 ②口才学—教材 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163010 号

版权所有, 翻印必究。

演讲与口才实用教程

YANJIANG YU KOUCAI SHIYONG JIAOCHENG

阳 雯 主 编

李 蕾 向曙曦 副主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 66490011 总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 马建利

版式设计: 赵 洋

责任编辑: 安 薇

责任校对: 张 娜

责任印制: 赵联生

印刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

印数: 0001 ~ 3000

版本: 2014 年 8 月第 1 版

2014 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 12 字数: 263 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 06206 - 4

定价: 26.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前 言 PREFACE

掌握言谈技巧，你就能在人群中处处抢占先机。

——3 000 年前埃及古墓里的铭文

是不是每个人都需要“演讲”？

在很多人的记忆里，演讲的记忆只是小时候，为了一次公开的演讲活动而事先写稿、临时背稿、战战兢兢上台的情景。成年以后，他们习惯于在会议中倾听，在被迫发言时人云亦云，在年终总结时照着文稿念一遍，并且今年的总结只是把去年的总结改了几个数字而已。

然而，也有另外一种人，他们把演讲作为一种技巧与表达方式，一直在生活中运用着。这类人无论参加任何会议，往往会主动发出自己的声音，表达出有说服力的观点，并且用数据、逻辑阐释得非常清晰，还会用优美的语言、修辞来鼓动与会者。这样的人，更容易显得与众不同，从而迅速地成为众人中的“领袖人物”。

所以，我认为，每个人都需要演讲，因为每个人都需要在工作中成功。优秀的演讲技巧，能帮助你成为一个自信、富有表现力、逻辑思维清晰、判断力增加，同时容易感染人群的人。

是不是每个人都会“说话”？

虽然我们在孩童时代就掌握了说话发音的方法，但是“口才”——说话的语言技巧却不是每个人都会的。比如，在不同的场合，面对不同的人群，针对不同听者的心态，说话人要采用什么样的语气、采取什么样的立场，都是关系到对话是否成功的关键。我们在家庭中、工作中，都会有说话的困扰。在家庭中，表达情感，化解误会；在工作中，了解对方的真实想法，谈判时的讨价还价，都是一次又一次对话的过程。每个人都想表达出自己的观点，而在对话过程中，往往发现达到双方认可才是最好的效果。从这个角度上来说，我认为，“说话”，即好的口才，是每一个人必须学会的人生技巧。

在美国，当代成人教育之父戴尔·卡耐基，将演讲学作为成功的基础课程之一。卡耐基说：“一个人的成功，15%是靠他的专业知识，85%是靠他的口才交际能力。”

演讲与口才已经成为一种越来越受到重视的工作技巧。在国内的电视媒体中，中央电视台的《开讲了》是一个广受好评的演讲类节目，一些影视界、文化界、商业界人士通过演讲这一形式走到观众的视界中，分享他们的成长经历，用真实的人生体会来激励青年人。国外，TED（technology, entertainment, design，即技术、娱乐、设计）也是一个热门的演讲节目。每年3月，TED大会在美国召集众多科学、设计、文学、音乐等领域的杰出人物，分享

他们关于技术、社会、人的思考和探索。可以说，越来越多的人认识到，演讲与口才不光在古希腊罗马时代起着重要的社会作用，直到今天同样富有魅力。

本教材分为上编和下编，上编为“精彩的演讲”，下编为“良好的口才”，主要内容包括：演讲前的心理准备、演讲的选题准备、演讲稿的写作、演讲的修辞技巧、演讲的综合表现力、关注演讲的细节、演讲实战的类型，以及谈话口才、办公室职场口才、营销口才、求职应聘口才、谈判辩论口才。

也许，在翻开此书的时候，你只是把它作为一本理论书籍来看，而事实上，通过教材里的知识引导与训练，你会发现“演讲与口才”是一项实用的技能，希望你能掌握它，到时候你会觉得它非常棒！

本书编写分工如下：阳雯负责全书的构思、大纲编写、统稿，对全书进行修改、增删，同时负责绪论、第一章至第五章的编写；李蕾负责第六章、第七章的编写；向曙曦负责第八章、第九章的编写；刘琬负责第十章的编写；凌泽涵负责第十一章的编写；刘冬梅负责第十二章的编写。

由于编者学识有限，本书难免有疏漏之处，诚挚欢迎各位读者不吝指正。

阳 雯

2014年8月

目 录 CONTENTS

绪论 演讲的历史	1
一、演讲的产生	1
二、演讲的曲折发展时期	2
三、演讲的兴盛时期	2

上编 精彩的演讲

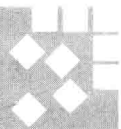
第一章 演讲前的心理准备	6
一、如何克服演讲的紧张	6
二、如何拥有演讲的自信	7
三、放开演讲稿的“保护”	9
第二章 演讲的选题准备	14
一、选择有趣的题目	14
二、积累丰富的材料	15
三、提炼一个好的主题句	16
第三章 演讲稿的写作	19
一、演讲的开头	19
二、演讲的结构	23
三、演讲的过渡	25
四、演讲的结尾	25
五、反复修改演讲稿	30
第四章 演讲的修辞技巧	41
一、演讲中讲故事的方法	41
二、演讲中比喻的使用	44
三、演讲中的停顿和重音	46
四、演讲中幽默的技巧	48

五、演讲中排比的运用	49
第五章 演讲的综合表现力	61
一、有力度的声音	61
二、多样化的语调	62
三、丰富的情感	63
四、演讲中的态势语	64
第六章 关注演讲的细节	76
一、关注 PPT 展示	76
二、关注观众	77
三、关注可能的演讲危机	79
第七章 演讲实战的类型	87
一、竞聘演讲	87
二、学术演讲	90
三、礼仪演讲	91
四、时政演讲	92
五、自我介绍演讲	93
六、即兴演讲	94

下编 良好的口才

第八章 谈话口才	102
一、交际型谈话	102
二、家庭成员之间的谈话	110
三、赞美与批评的口才	115
四、道歉与拒绝的口才	117
五、求人办事的口才	119
六、说服他人的口才	120
第九章 办公室职场口才	126
一、办公室语言的特点	126
二、领导与员工谈话的技巧	127
三、员工向领导汇报的技巧	127
四、办公室语言的“禁区”	130

第十章 营销口才	133
一、激发客户兴趣的口才	133
二、取得客户认同的口才	134
三、迅速签单的口才	137
第十一章 求职应聘口才	143
一、面试口才技巧	143
二、面试应答误区	147
第十二章 谈判辩论口才	152
一、谈判时的倾听	152
二、谈判时的问答	153
三、辩论的口才	155
四、辩词的写作	158
思考与练习部分答案提示	163
参考文献	183



一、演讲的产生

在西方，演讲是一门古老而传统的学问。古希腊由许多城邦组成，城邦之间语言与信仰基本相同，在希腊公民的集会上，人们用演讲来讨论政治与管理，演讲成为促进民主进步的重要方式。那些具有演说才能，对公众富有影响力，在城邦政治生活中发挥重大作用的公民被称为演说家。这些演说家是古希腊城邦社会中的知识精英和政治精英，他们活跃于公民大会、陪审法庭、节庆典礼，并担任要职。这一时期著名的演讲家有苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、德摩西尼等。其中，德摩西尼是一个天生口齿不清、说话结巴的人，但他通过后天的训练，说话流畅、自然，成为一名著名的民主政治斗士。他以反对马其顿二世向外扩张而发表的八篇《斥腓力演说》而闻名于世。除了民主政治的作用以外，对于普通人而言，演讲的重要作用与“辩护”相关。古希腊是奴隶制城邦国家，奴隶和异邦人没有公民权。在法庭上，只有公民才有辩护的权利。不是公民的人如果被告上法庭，只有找到一个愿为他辩护的公民，才有可能得到法律的保护。在法庭上，被告胜诉还是败诉，被流放还是被处死，往往与演讲有关。

西方演讲学作为学术的产生，其中影响最大的人物是亚里士多德。亚里士多德认为演讲是一种重要的技艺。亚里士多德在其著作《修辞术》中，首先按观众的不同把演讲分为三种类型：第一是议事演说，也就是公众演说，其观众主要为公民集会中的观众；第二是法庭演讲，其观众主要为法庭上的陪审员与法官；第三是展示性演讲，也称典礼演说，观众是演讲时的一般观众。同时，亚里士多德论述了演讲的风格，提出了清晰、恰当、崇高、纯洁和洒脱等风格概念以及对仗、隐喻等修辞手法，还包括格言、矛盾语、笑话、双关语、谚语、夸张等演讲语言方法。亚里士多德还提出背离常规可以使语言带上“异邦风味”，他认为由于人们羡慕遥远的事物，语言上的异邦风味就会令人感兴趣。

古希腊之后的古罗马，在元老院里，经常可以听到政治演说。当时的政治家也是演说家。公元1世纪，古罗马皇帝韦斯帕西安在罗马设立演讲术讲座，后来这种讲座普及到罗马帝国的各个省。之后古罗马人将古希腊的演讲术和修辞学传到欧洲各国。

在中国，演讲这一形式在先秦的古代社会就已盛行。《尚书》中记载了《甘誓》《汤誓》《牧誓》等好几篇演讲词，这几篇演讲词代表了演讲在战争中的号召与鼓舞军队士气的作用。

在春秋和战国时期，百家争鸣。儒家的孔子、孟子和荀子，墨家的墨子，道家的老子、庄子，法家的韩非子和名家的惠施、公孙丑等，都在宣扬自己的政治见解和思想主张时，对社会大众进行游说，游说的形式即是一种演讲的行为。如孔子首创私人讲学的风气，对学生进行辞令训练，使之成为善辩之才；墨子主张“辩”（《公输盘》《非相》《问辩》）；荀子、韩非子对演讲心理、技巧和语言风格都作了详细的论述。战国末，苏秦一人身佩六国相印，以雄辩的口才，一一说服秦以外的六国；张仪则与苏秦针锋相对，实行连横政策，凭三寸不烂之舌为秦统一天下立下了汗马功劳。正是这些口才家，创造了这样一个辉煌的时代。

二、演讲的曲折发展时期

在欧洲，从476年西罗马帝国灭亡至1640年英国资产阶级革命前为漫长的中世纪。中世纪，演讲活动缓慢而曲折地向前发展，其中宗教演讲一直居于垄断地位。教会演讲结合日常生活与宗教思想的演说日臻完善，当时有名的演讲家有拜占庭教士约翰·兹拉托依斯特、神学家托马斯·阿奎那。

从公元前221年秦始皇统一中国开始，直到1911年清朝灭亡，在长达两千多年的封建社会中，公开的演讲一直受到统治者的严格限制，因此，演讲在相当长的一段时期内一直处于低潮，但演讲仍然在曲折缓慢地发展。政治家、思想家和官员们的宫廷演讲与进谏的活动时常出现，如诸葛亮、扬雄、魏征等，他们继承了先秦的政治演讲；农民领袖在起义时的宣传鼓动也频繁出现，如陈胜、李自成、洪秀全等。公元前209年（秦二世元年），陈胜在大泽乡起义时发表演说：“且壮士不死即已，死即举大名耳，王侯将相宁有种乎！”话虽不多，容量极大，鼓动性极强。将起义之人称为“壮士”，使其精神境界升华，最后一句画龙点睛，一反传统观念，表示了对“王侯将相”的蔑视和对自己力量的信任。这句话既是斩钉截铁、富有哲理的断语，又是富于启发的提问，产生了极大的感染力和激发力。

三、演讲的兴盛时期

1640年至1660年，英国爆发了资产阶级革命，确立了资本主义制度。由于社会变革、新思想的产生，当时学术演讲风气大盛。例如，德国著名哲学家康德、黑格尔等都做过许多著名的学术演讲。比如黑格尔在海德堡大学所做的精彩演讲，句句透露出哲学的思想精华，其中“世界精神太忙碌于现实，所以它不能转向内心”一句成为经典。

随着资本主义的发展，政治演讲也兴旺起来，出现了演讲史上的光辉典范——美国总统林肯的《葛底斯堡演讲词》。在演讲中，他回顾了美国南北战争的背景，强调每个人在历史上的使命感，非常感人。20世纪初，资本主义发展到帝国主义阶段，世界基本矛盾激化，30年间爆发了两次世界大战。这时政治和外交活动频繁，出现了罗斯福、丘吉尔、斯大林等一批著名的政治家、演讲家。比如，1944年6月，盟军司令官蒙哥马利元帅在诺曼底登

陆中对担负突击任务的士兵发表的演讲，他说：“你们在干一件无与伦比的大事业。世界将通过你们完全变一番模样，历史将为你们树立一座丰碑，写上：你们是迄今最优秀的军人！这场世界上从未有过的拔河比赛，这些即将开辟第二战场的军人们所负的责任是成功地执行自己的任务，并最后作为一个自豪的人，回到家里同亲人团聚。”他的话顿时激发了士兵们无畏的战斗精神，士兵们称“元帅的贝雷帽和演讲给了我们扑向死神的力量”。

人民为了反抗民族的压迫和歧视，也积极地拿起演讲这个武器。例如，1963年，为了争取民权和民主，反对种族歧视和压迫，美国黑人领袖马丁·路德·金在美国华盛顿广场，向数十万群众做了题为《我有一个梦想》的著名演讲。在这次演讲中，他首先热情洋溢地赞扬了100多年前林肯签署的《解放宣言》，然后，话锋一转，指出100多年后的今日，黑人仍处在水深火热之中，号召黑人奋起斗争，并且以诚挚抒情的语调，描述了黑人梦寐以求平等、自由理想：“黑人儿童将能够与白人儿童如兄弟姐妹一般携起手来”“上帝的灵光大放光彩，芸芸众生共睹光华！”这篇演讲内容充实，感情炽热，气势磅礴，产生了极强的感染力，是篇反抗种族歧视，争取民族平等的战斗檄文，大大推进了美国黑人民权运动。

20世纪以来，西方的演讲理论逐渐完善而形成系统，演讲专著大量涌现。对演讲学的研究，已从过去的重点研究演讲的方式和演讲的语言风格，发展到对演讲学、演讲逻辑学、演讲心理学、演讲美学、论辩术、谈话术和演讲发展史的全面研究。

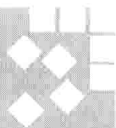
1911年辛亥革命成功后，中国的政治演讲一直处于向前发展的趋势。革命者、爱国者的演讲成了唤起民众的号角，成为争取民族解放的有力武器。在举世闻名的“五四”运动中，各种演讲团如雨后春笋，反帝救国的演讲遍及全国；在新民主主义革命时期，在反帝、反封建，建立独立、民主、繁荣昌盛的新中国中，演讲发挥了重大作用。孙中山、秋瑾、鲁迅、毛泽东、周恩来、陈毅等都是当时杰出的演讲家。毛泽东不仅是杰出的演讲家，同时也是卓越的演讲理论家。他的《十大教授法》《反对党八股》等著作，对演讲的内容、形式和方法都做了科学的阐述，为我国演讲学的建设指明了方向。

1983年7月，《演讲与口才》发行并迅速成为一种流行杂志。1988年的顶峰时期，它的月发行量是113万册，当时“演讲与口才”几乎成了汉语中一个新增合成词，一个专门术语。当时普通民众渴望学习与进步的社会热潮促使一些著名的演讲家应运而生，如李燕杰、曲啸等。

21世纪，中国各种产业的运营方式越来越国际化，一切新产品的开发与推广都需要营销者采用演讲的形式，公司活动的展开、企业论坛的发言，都需要好的口才，一些成功的企业演讲家因此备受推崇，如马云、俞敏洪等。“演讲与口才”成为现代社会的一种技能，正被越来越多的人所掌握。

上编 精彩的演讲





一、如何克服演讲的紧张

“车上所有的乘客朋友，大家下午好，非常高兴和大家同乘一辆公交车……”2013年6月的一个下午，成都66路公交车上，一位小伙子突然开口大声讲话，让乘客们吃了一惊。不过，小伙子很快解释说，自己从小就很害羞，如今想突破自我，练习口才和胆量，因此选择在公交车上演讲。

是的，事实上，心理学统计，90%的人都有公开发言的恐惧心理。还有一个有趣的调查，人们将经济问题、登高、深海、昆虫、臭虫、死亡、孤独、演讲等内容放在一起，让人们选择他们认为最恐惧的事情，很多人将演讲排在首位。

演讲前的紧张心理，是一种常见的现象，即使是经常登台的演讲者也会有这种情况。不管你是在演讲台上、礼堂里，还是在公司的年会上，公开的脱稿发言都会让大多数人异常紧张。事实上，即使是美国密苏里州众议院议员杜·肖特——公认的演讲高手，在他每次演讲前也要喝上一口酒给自己壮胆。

为什么有的人会对公众演讲产生紧张的情绪呢？常见的原因包括：

第一，缺乏自信。这类人常常觉得，演讲的过程是将众人的眼光聚焦到自己身上，而使自己处于一种公众的持续关注中，这样就会紧张。于是，这类演讲者，在讲台上“背诵”着演讲稿，左脚换右脚地摆放自己的重心，手心出汗，一心都想着脑子里的稿子，声音颤抖，并期待着演讲的马上结束。

第二，准备不够充分。演讲之前，这类演讲者可能忙于工作，只想了个大概的内容，或者是临时得到一个演讲的任务，来不及准备。于是，习惯了什么都“百度”的他，脑中空空，常常在演讲一开头，还能说上两句笑话，接下来，就想到什么说什么，自己都觉得自己的语言没有逻辑性。

第三，过分看重结果。可能这一次公开的产品介绍会，关系着这位经理未来的职位，于是他认真准备丰富的资料，将自己的发言稿背得滚瓜烂熟。但是一上台，面对前排公司高层领导似有所指地朝他点点头，他一下子就把演讲稿的开头忘到九霄云外了。

为什么紧张的情绪常常会让人忘记演讲词？人类大脑里有两个微小的杏仁状的神经组织，叫“杏仁体”。这一组织负责使人保持活跃。“杏仁体”从不休息，它们是人类早期预警系统的一部分，一旦大脑意识到面临威胁，“杏仁体”就向身体发出警告。于是，紧张的

演讲者一上台，“杏仁体”就提醒身体进入一种紧张状态，这仿佛一个动物在警觉自己不要成为别人的盘中餐。肾上腺开始分泌肾上腺素，呼吸更加急促，心跳加快，手心出汗，目光变得锐利，血液从其他器官集中到腿上，为逃走做好了准备。当血液从大脑前额流过，为演讲精心准备的稿子也会突然消失，大脑一片空白，自己只觉得自己愚蠢，但是临时组稿根本不可能，因为你处于“杏仁体劫持”的状态。

以上介绍了演讲常见的紧张情绪，以及紧张情绪对成功演讲的威胁。这些只是想提醒大家，演讲的紧张情绪是一种普遍现象，大家不用因为自己具有一定的紧张情绪而对演讲产生恐惧。事实上，这是大多数人具有，也是大多数人能够克服的心理因素。如何克服演讲的紧张情绪呢？

如果意识到自己可能会产生一定的演讲紧张情绪，不要害怕，也不要想着马上“克服”它。适当的紧张，而不是过分的紧张，对于演讲是有益的，因为它可能激发你的潜力。所以，请接纳自己的紧张情绪，适当地引导它。每一位演讲家都有自己应对恐惧的小技巧。

2013年11月中央电视台演讲类节目《开讲了》第三季，台湾著名歌手萧敬腾上台，他第一句话说：“大家好，我现在像一只紧张的小狗狗。一般来说，紧张的时候，我想我应该做一些自己有把握的事情，我最有把握的事情就是唱歌。”

一支优美的歌曲后，观众被带动起来，认同了他的情绪。萧敬腾又说：“如果做了一件有把握的事情过后，我还是紧张。那怎么办？我的选择是——逃跑？”观众尖叫起来：“不，不。”萧敬腾又说：“如果不能逃跑，那么，我就选择——勇敢地面对。”于是，他正式地开始了演讲。这个演讲的预设过程，是萧敬腾紧张情绪的自我暴露，以及观众对他的鼓励、认同，使他更从容地开始了正式的演讲。

如果感到紧张，只要不是开口说不出话，你大可以先想到什么说什么，允许自己紧张一下，谈谈自己为什么来演讲或者是任何与本次演讲有关的话题，甚至是一个笑话，或者是喝一口水，甚至是向观众承认你的紧张。只要你开口，大脑语言区被调动起来后，慢慢地恢复，它就可以帮助你完成演讲了。只要自己觉得舒服，两手交叉做点小动作，甚至是把放在衣服里的稿子拿出来大方地看上一下，再放回去，演讲又可以继续了，总之，怎么舒服怎么来，这样紧张情绪就慢慢消失了。

二、如何拥有演讲的自信

过分的、无法调适的紧张，源于缺乏自信。演讲台是一个高度放大的个性化舞台，有自信的人能调适自己的紧张，能临时组稿。但没有自信的人，一旦紧张，就会让自己陷入困境中。要调适演讲的状态，其根本在于自信心的暗示。

演讲的自信心从何而来？

（一）长期的演讲训练

美国思想家詹姆斯·哈维·鲁滨逊在《思想的酝酿》一书中说：“恐惧源于无知与不确

定。”对于大多数人，公开演讲不是一件很经常的事，可能面对很多不确定的因素，如观众的眼光、孤独的讲台，因此，心里不免焦虑和恐惧。特别是对新手来说，只有通过多次的练习、再练习，才会明确演讲不是一件有威胁的事情。比如，一些经常发言的高层领导，最开始可能需要一个演讲稿照着念，后来习惯了，他们会看一下演讲稿的大意，再加上自己临时的发挥，从而演讲出比演讲稿更精彩的内容。

但如果我们不是常常登台的演讲者，如何使自己具有演讲的自信呢？

美国总统西奥多·罗斯福小时候身体很不好，而且胆小，他最害怕的事物包括熊、野马，还有公众演说。后来，他听说如果一个人对什么东西感到害怕，那么要“假装”成一点都不害怕一样去表现，到后来可能就“弄假成真”了。于是，罗斯福按这种方法去训练自己。一个人如果在心理状态上将自己“抽离”出来，将不满意的自己作为另一个人，那么他就容易克服掉那个不满意的自己了。罗斯福从假装自己不怕熊、野马和公众演讲开始，最后使自己的这种心理暗示成为习惯，就真正成为了不惧怕演讲的人了，他甚至在演讲中挥舞着巨杖讲话，气势宏大。

（二）积极的心理暗示

首先，演讲者可以暗示自己的题目或者演讲内容恰好是观众感兴趣的。想想你的题目，是如何地与众不同，或者是你的内容、你的开头，是如何地有趣，观众一定会感兴趣的。你的主题是时下人们都关心的话题，与大多数演讲者不同，你的材料来自最新的时事消息，并且你的开头是一个有趣的笑话，大家会在正式进入演讲主题前先开心一下。

其次，要避免想那些使你不安的事情。如果你有一些表达上的口头禅，比如“嗯”“啊”，曾经引起别人的嘲笑，这个时候你要完全忘掉这件事。如果你的朋友批评过你的稿子有什么问题，也不要这时候去想这些。如果演讲不成功，你可能会产生心理上的不愉快感，也不要预先去提醒自己。

再次，自己给自己打气，演讲进场进入倒计时了，暗示自己虽然还没有十足把握，但是已经准备充分，并且处于最好的状态，你可以开始演讲了。首先，慢慢地深呼吸三次，想象自己的每个关节都处于放松的状态，想象观众在友好地等待着你，他们是你的朋友，你的演讲只是对朋友的一次谈话而已。

最后，不追求完美。“我今天站在这个舞台上，本身就是一种成功。”这是电视媒体选秀节目上常听到的一句话，这其实也是登台演讲者共同的心理暗示——不追求演讲结果，不追求完美。比如说错了某个词，或者词不达意，招来观众一些笑声，都不要在乎，尴尬的场面是任何演讲者都无法避免的，并且观众也会理解演讲者的小错误的。

美国演讲家多罗茜·利兹有一次站在台上演讲，身着休闲裤。当演讲进行到一个小时的时候，观众中一位男子举起一块标语，上面写着：“多罗茜，看看你的裤子，拉链敞开着。”那一刻，多罗茜脸红心跳，她连忙对自己说：“这点事没啥大不了的。”迅速让自己冷静下来。她环顾四周，发现角落里有一块白板，于是她溜到那后面，拉上了拉链，再次回到舞台

中央，展开双臂大声喊道：“我回来了！”全场顿时掌声雷动。

三、放开演讲稿的“保护”

美国新闻评论家卡腾堡还在哈佛大学读书时，曾参加过一次演讲比赛。他的题目是《先生们，国王》。他非常努力地把演讲稿逐字逐句地背下来，预先练习了很多次。但是，比赛那天，他刚说出题目“先生们，国王”，然后脑子里就一片空白了。没有办法，他只有想到什么说什么，他用自己的语言来临时表达出自己的观点。当评委把第一名颁给他时，他都忘记了自己刚才说了些什么。不过，从那天起，他就不去背诵演讲稿了。演讲的思维已经放在大脑中了，语言会促使你用材料把稿子组合起来。

（资料来源：http://blog.sina.com.cn/s/blog_7dc408100101a2ba.html）

好的演讲者，都不会去依赖演讲稿，他们能想出一个良好的开头，再用几个关键词，想一个能够煽动人心的结尾，就可以了。即使是演讲稿在手，也只是把其中的一些关键点列在自己的卡片上，人们称之为“信心卡片”，需要回顾的时候迅速地浏览一下就可以回忆起内容。

背稿子是一种不好的习惯。首先，演讲者如果费心费力去背下演讲稿的每一个词，反而会让演讲者感到紧张，演讲者会随时在头脑中回忆，如果有一句没回忆起来，压力感就会增加。有的单位的领导习惯了念稿子，但事实上，在所有传达信息、表达情感的方式中，身体语言占了一半以上的分量，但念稿子会让人们放弃其他的表达方式，这样，演讲已经不是演讲了，只能是毫无感情的、干巴巴的机械广播。

其次，不管是念稿，还是背稿，都给观众传达了一种信息：仿佛他们是不重要的，你只是在为自己的稿子服务而已。而对于观众来说，他们付出时间与精力来听你的演讲，是需要真诚的沟通与尊重的。如果有人台上埋着头念稿子，过不了多长时间，观众就会心不在焉，或者是打瞌睡；但如果有人在台上声情并茂地演讲，观众就会认真倾听，因为这个人正在用心和他们交流。

从本质上来说，演讲就是演讲者与观众之间的一种交流，如果观众意识到演讲者是在与稿子而不是与他们发生交流，那么情感交流的渠道就割断了。可见，摆脱演讲稿，直面观众，是演讲者要勇敢去面对的。事实上，放开演讲稿的保护，演讲者表达出自己内心的想法，才更有信心。

思考与练习

1. 完成以下的心理问卷调查并做一个心理分析报告，总结自己在演讲与公众对话中有什么心理问题。

以下每个问题有四个答案可以选择：1代表“从不或很少如此”；2代表“有时如此”；