

演说家

是这样炼成的

项前◎著



提升演说能力的实用宝典，战胜紧张恐惧的演说心态，打造超强演说气场的秘籍，掌握与听众互动的沟通能力。

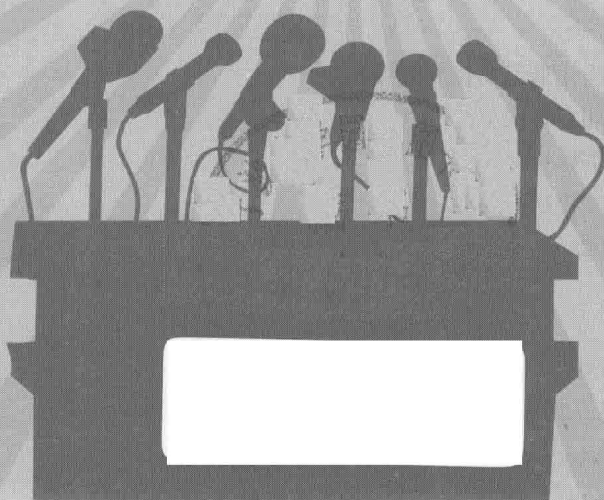
让你成为一个无敌的演说家！



中华工商联合出版社

演说家是这样炼成的

项前 著



图书在版编目 (CIP) 数据

演说家是这样炼成的 / 项前著. --北京: 中华工商联合出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5158-1382-0

I. ①演… II. ①项… III. ①演说-语言艺术 IV.

①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 160490 号

演说家是这样炼成的

作 者: 项 前

责任编辑: 吕 莺 徐 芳

封面设计: 信宏博

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印制

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 15.25

书 号: ISBN 978-7-5158-1382-0

定 价: 39.90 元

服务热线: 010 - 58301130

工商联版图书

销售热线: 010 - 58302813

版权所有 侵权必究

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

联系电话: 010 - 58302915

前 言

生活中很多人会进行演讲。讲演是现代人必备的能力之一，也是一种应该学习的语言艺术。好的演讲语言是美的，内容是美的，演讲者的仪态是美的。演讲的题材是真实的，是歌颂真善美的，不仅对听众是一次心灵的进化，而且对听众也是一次思想境界的升华。

好的演讲者具有快速的思维能力和应变能力，同时具备高超的综合素质。演讲这种口才艺术运用得好，可以为你赢得口碑，增添风采；如果演讲者忸怩作态，吞吞吐吐，往往遭人反感，甚至让个人形象一落千丈。

你想知道如何拥有演讲的要领和技巧吗？你想成为舌绽莲花的演说家吗？请每天抽出 10 分钟来看看这本书吧，书中有很多演讲中离不了的实用技巧，如果你能持之以恒的练习，时隔不久，你会发现自己的演讲口才大有长进，演讲对你来说将是轻而易举的小事！

目 录

第一章 大胆去说，突破心理和技巧障碍

克服紧张，加强训练 // 3

用好发音和语气，演讲更动听 // 19

演讲有策略，把准时机和角度 // 32

用好体态语，事半功倍效果好 // 40

准备越充分，讲起来越轻松 // 55

第二章 “能说会道”，抓住听众的注意力

聊天是训练演讲的方法之一 // 73



赞美的话人人爱听 // 81

针对听众的心理需求 // 86

加强主题的鲜明性 // 96

演讲中幽默的作用 // 107

收话有方法，接话有讲究 // 119

第三章 出口成章，让你的话大家都爱听

吸引和说服你的听众 // 129

善意批评有艺术 // 136

演讲中的小问题 // 151

谈情说爱有技巧 // 157

谈判语言见高下 // 174

第四章 能言善辩，应对各种危机和挑战

冷静应对意外 // 191

善辩技巧，慧于心而秀于口 // 205

巧妙拒绝，应对挑战 // 215

日常工作中的几种常规演讲 // 227

第一章

大胆去说，突破心理和技巧障碍

很多人在学习上名列前茅，在工作上出类拔萃，但每当遇到在公众场合发言的时候，就不寒而栗。他们紧张、害怕、担心自己会因为讲不好而被他人嘲笑。而越是如此，就越是在当众讲话的时候有话说不出口，虽然他们也羡慕别人能够侃侃而谈、慷慨陈词，也想改变自己发言的窘境，但总是很难克服心理上的障碍，迈出那关键的把话说出口的第一步。可以说，当众讲话能力的高低直接影响到一个人日常的工作和生活，如果你有当众讲话就紧张以及说不出来的困扰，那么读过本章后，就到了突破你的心理障碍，训练讲话能力的时候了。

克服紧张，加强训练

我国很多地方有重书面语轻口语、重文才轻口才的偏见，很多人不重视口才的锻炼，甚至担心口才好被斥为“油腔滑调”、“摇唇鼓舌”，所以经常忽视了这方面的训练。久而久之，他们在人前一开口说话就情绪紧张，结结巴巴或者啰啰唆唆说不清楚。所以要想在大庭广众之下语言流畅，说话、演讲水平高，首先应该克服紧张情绪，根据不同场景有针对性地加强语言训练。

说话的一般原则是越简明越好，像口头禅之类的能避免就避免，粗俗的语言更是不可取，太深奥的词也不要多用，而满口新名词，即使用得恰当，有时也会让人听得似懂非懂。

1. 增强语言能力，克服演讲中的难题方法

运用语言的能力越高，社交活动的成功性也就越大。生活中，很多人都不能算是很善于讲话的人，但也不是对讲话艺术一窍不通。大多数人，都多多少少懂得一点讲话的方法、技巧，但因缺乏科学的方法而不能算作语言高手。假如你想把讲话的能力提高，请回想

演说家是这样炼成的

一下自己在日常生活中的谈话、讲话，然后针对下面的几个问题自测一下，就可知道自己的讲话能力如何。

(1) 是不是在熟识的人面前，有很多话可说；而在陌生人或许多人面前，觉得无话可说，或一句话也说不出来？

(2) 是不是常常无意中说了些别人禁忌的话？当发觉自己的话使别人反感时，又不知如何是好？

(3) 跟别人谈话时，自己的态度有没有不适宜？能不能根据对方的态度来调整自己的态度？

(4) 是不是自己的谈话东一句西一句地没有条理，言之无物，是不是很难找到大家感兴趣的谈话内容？

(5) 是不是经常和别人发生争执，常常被人说成“固执”？是不是能够很自然地改变谈话内容？是不是能引出别人的话题？

(6) 能不能把自己所要谈的问题用各种不同的方式来适应不同的谈话对象？

(7) 是不是在遇见别人不同意自己的意见时，只会重复自己已经说过的话，而不是讲出新的道理来说服他，或者不知该在何时结束谈话？

(8) 说话的声音是否悦耳，口齿是否清楚？

(9) 是不是常用一些不文雅的词？

据研究，影响当众表达的因素及障碍有以下几方面：

(1) 讲话喜欢谈“面”上的事情，哲理、概念挂嘴边。

有些人谈具体事，不重细节、情节，只是笼统地叙述，满口的形容词、副词，给人留下“满口空话”的印象。实践中，人们在交流思想、介绍情况、陈述观点、发表见解时，为了使对方能够很快了解自己的说话意图，领会要领，往往使用高度概括、凝练的语言，提纲挈领地把问题的本质特征表达出来，以达到一语中的、以少胜多的效果。

清代画家郑板桥有诗云：“冗繁削尽留清瘦，画到生时是熟时。”英国人波普说：“话犹如树叶，在树叶太茂盛的地方，很难见到智慧的果实。”当今语言大师们则认为：言不在多，达意则灵。可见，用最少的字句，包含尽量多的内容，是说话水平的最基本要求。而滔滔不绝、出口成章固然难得，但善于概括、一语中的才是高手。

两千多年前，马其顿国王率领军队远征印度，时值盛夏，将士们口干舌燥。国王无奈，派人四处寻找，结果只找来一杯水。国王高举水杯，对将士们喊道：“现在已经找到一杯水，有水就有水源，为了找到水源，前进吧！”说完，便将那杯珍贵的水倒在地上。将士们受到鼓舞，群情激奋，顽强地向前线冲去，很快夺取了战斗的胜利。试想，倘若国王自己把水喝了，再发一通冗长的训示，恐怕是不会起到“群情激奋”之效的。

很多人都具有高屋建瓴地把握形势，抓住问题的症结，且用准

确精当的语言加以概括表达的能力，这种语言的效果和影响确实非同一般。

美国第16任总统林肯，在一次溯江视察途中与同船的船员们握手时，有一位工人却缩着手，面对总统腼腆地说：“总统，我的手太脏了。”林肯听后笑道：“把手伸过来吧，你的手是为联邦加煤弄黑的。”短短一句话，听似极为平常，却高度概括，得其要领，充满感情。

事实上，不管世事多么复杂，不管思想多么深奥，说到底，就是那么一点或几点经过概括和抽象了的认识。而这种认识，是精华，是核心，是本质，只要抓住它，就能提纲挈领，一通百通，产生“片言以居要，一目能传神”的效果。

（2）不知说什么，不知怎么说，说话条理性差。

有些人在一些场合，被人邀请当众说几句时，脑子里就一片“空白”，不知说什么好。即使是自己想借某一场合，谈一下自己的想法或表达一下自己的观点，一时就是找不到想要说的话。有时自己是主人，或自己是主要嘉宾，也有话想说，可一到临场，就不知怎么说效果才更好些。在说服、打动别人时，更是没有思路，不知道先说什么，后说什么；或不知应突出什么重点，往往颠三倒四，东一榔头西一棒槌，前言不搭后语，有时甚至连自己也绕了进去。

说话有条理非常重要。该说什么，不该说什么也是很重要的事。

（3）思维单一模式，说话欠灵活，欠机智，少幽默。

有些人有时面对他人的提问，思维跟不上去，尤其面对一些敏感的话题，常尴尬地不知怎么说；有些人在讲话的过程中，想幽默一下，可往往又运用得不是恰到好处，反而给人“画蛇添足”、“东施效颦”之感。

说话明明白白，这是最起码的要求，一个会说话的人，可以完整流利地表达出自己的思想、意图，也能够把道理说得很清楚、很完整、很动听，使别人很乐意地来接受。说话者还要有随机应变，随时了解对方意图的意识。

假使你有心改善当众说话紧张的习惯，就用个本子，逐项地记下要改善的每一个问题，并且把已有的经验也记录下来。例如，要记下来究竟在什么人面前感觉到无话可说，是领导、同事或陌生人，还是由于什么原因。每天留心地默记下这一天跟别人谈话时的情形，到一个星期结束后再在本子上冷静地分析应该先改进哪一点。

如果你发现自己说话爱和人“抬杠”，一定要改善语气和态度，使讲话语气更加温和，这样自然就不再会让人讨厌或与让人有你故意“抬杠”的感觉了。

发现了自己讲话的不足，就要加强训练，首先要提高文化素养，加强知识积累；其次，学会有条理讲话，让语言表达简洁扼要，有逻辑性，同时还要找机会多说话，多练习。任何一个人若能这样坚持，在三个月内就可以获得一定的进步。

口才好的人实际上是在一次又一次的经验中逐渐掌握技巧，不断提升自己的说话能力的。所以人只要端正了态度、有自信并辅以正确的方法，说出来的话就会显得有力而且够分量。但前提是人要勇于尝试，从尝试的结果中，找出成功或失败的关键，然后持之以恒练习，口才自然就会越练越好。

2. 想演讲，首先要自信

你是否有过这样的经历，当你面对人们做演讲的时候，一踏上舞台，就好像是迈进了“雷区”一样，你的腿，你的手，甚至你的舌头都在无法控制地颤抖？如果是这样，要找出原因。是缺乏信心还是期望过高，诸多的心理压力都会影响演讲的最终效果，所以，演讲者在演讲中必须解除思想负担和心理压力，这样才有助于演讲的成功。

演讲是一种口才训练，有些演讲者在上台前，就告诫自己一定要成功。这种心理，往往造成了演讲者的紧张。那么，如何缓解紧张的心理呢？演讲者在上场前应告诉自己：“我刻苦练习了，只要发挥出应有水平就可以。”但还有一些演讲者，知道自己的某些弱点，如普通话说得不太标准、言语技巧训练不足等，就有这样的疑问：“我能行吗？”这个疑问本身会促使演讲者夸大自己的弱点，从而对演讲丧失信心。其实，缺点人人都有，在千百双眼睛注视你时你所需要的只是要扬长避短。所以，演讲者最重要的一点，就是要有足够的自信心，且不可妄自菲薄。

除了缺乏自信以外，有些演讲者总是喜欢在演讲前就给自己确

定一个不太现实的目标，诸如“我的演讲会有如何如何的轰动效果”、“超过某某不成问题”等。由于有这些杂念，演讲者常常会因此而失去本可以成功的演讲。

生活中我们常发现这样一种现象：一个人在家人、同事及熟悉的环境中可以侃侃而谈，但是换一个不太熟悉的人，或者换一个陌生的环境就会变得紧张，有的人甚至不能自持。这都需要多练习讲话技巧。

口才是一门学问，当众讲话更是一门艺术。大凡有发言的机会，首先要调节好心理，要敢于说话，脸皮不要太薄，不要怕，不要躲躲闪闪，更不要说一些“我不会说，说得不好”之类的“丧气话”。因为，越是这样，人越不敢讲话，甚至容易给人留下哼哼唧唧、唯唯诺诺的印象。“足将进而趑趄，口将言而嗫嚅”的人，是不会给人留下好感的。

积累知识，提高文化素养是提高讲话能力的手段。只有用知识的力量武装自己，应对各种情况下的讲话才能胸有成竹，侃侃而谈。人要多学习，不只是从书本上学，还要多与各阶层的人接触，并用心从中学习有益的讲话技巧。要大胆地与周围人、社会人接触，增强自信心理。自信能带给人一种力量感、一种强烈的掌控感。

法国历史上传奇总统戴高乐在题为《谁说败局已定》的演讲中讲道：“那些身居军界要职的将领们已经组成了一个政府。这个政府以我们的军队吃了败仗为由。毫无疑问，我们确实吃了败仗，我

们陷于包围之中。我们之所以受挫，不仅是因为德军人数众多，更重要的是他们的飞机、坦克和战略。正是这些，使我们的军队不知所措。但是难道已经一锤定音，胜利无望，败局已定吗？不，绝不如此！请相信我，因为我对自已说的话胸有成竹。我告诉你们，法兰西并没有失败。我们完全可以以其人之道，还治其人之身，并有朝一日扭转乾坤，取得胜利。”

看，戴高乐将军多么自信！他在分析了敌我双方的形势后，以一位领袖所具有的宏大气魄，断然否定了暂时的失败，表现出了对困难的极大蔑视和对胜利的坚定信心。

3. 初学演讲要修的必修课

演讲分常规演讲和即席演讲。即席演讲也叫脱稿演讲，是基本不做准备的说话方式，一般都是临场发挥，是口才的一种综合能力的表现，涉及一个人能力的方方面面，达到即席演讲水平，一定要注重以下能力的训练：观察能力、记忆能力、分析能力、推理能力和机敏能力。

初学演讲的人，往往有着迫切的成功欲望，却也容易走上两个极端：或者轻视理论、盲目实践；或者死抠理论、忽略实践，结果都是屡讲屡败，事与愿违。究其原因，前者忽视了演讲作为一门严肃的学科所具备的科学性和艺术性，忽视了对演讲理论的深入学习和研究，企图凭借浅薄的个人经验去盲目摸索或简单模仿而形成高