

本书融课堂实录、训练手册、教学心得于一体，几十条详细的训练步骤、多张现场演练相片，可让你快速掌握职场演讲技巧！

为什么我在演讲前会常常感到一阵阵莫名的恐惧？

为什么我在演讲过程中会突然大脑一片空白，思路堵塞？

在台下说得好好的，为什么到台上我就不行了呢？

有时候我有很多话要说，但不知从何说起，我该怎么办？

别人总是说我的表达很苍白，语言不够生动，我该怎么办？

不懂演讲， 你怎么混职场

● 陈权 著

清华大学出版社



不懂演讲，你怎么混职场

陈权 著

清华大学出版社
北 京

内 容 提 要

本书融课堂实录、训练手册、教学心得于一体，多张现场演练相片，可让你快速掌握职场演讲技巧！

全书分为9章，前5章介绍演讲的重要性，从心理、表演、内容等几个方面分析你自己演讲不成功的原因！后4章通过实战的方式，帮你练就一身演讲的好本领，包括课前训练、导师授课、学员训练、课后巩固，所有实战都能帮你从细微之处掌握演讲的真正技巧。

拥有本书，等于请回一位口才教练并且少花几千元的培训费；拥有本书，你可以不必再看其他同类书籍。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

不懂演讲，你怎么混职场 / 陈权 著. — 北京：清华大学出版社，2015

ISBN 978-7-302-39011-4

I. ①不… II. ①陈… III. ①口才学—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 017201 号

责任编辑：张 艳

封面设计：王 冰

版式设计：方加青

责任校对：邵怡心

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者：北京市密云县京文制本装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×230mm 印 张：10.75 字 数：130 千字

版 次：2015 年 2 月第 1 版 印 次：2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

产品编号：062252-01



口才是练出来的

亲爱的朋友，当你翻打开这本书的时候，希望你换一种阅读观念：这本书不是拿来“看”的，是拿来“练”的。如果你以“看”的观念来对待这本书，并且期待着看完这本书后，第二天就能滔滔不绝、口若悬河如倒挂长江，那我遗憾地告诉你，这只是传说。

但如果你以“练”的观念来对待这本书，坚持阅读本书 10 遍以上，并且按照书中的训练要求去实践，那我很肯定地告诉你，你完全可以把传说改写为传奇！

因为学习演讲的秘诀是：需要一个演练的舞台，需要一本实在的训练指导手册，需要一个有丰富经验的导师，而不需要权威的理论，更不需要严谨的考证，难道你看过在陆地上学会游泳的例子？

本书的阅读对象为职场人士。它是一本百分之百还原课堂实录加行之有效的训练手册。只要按照书中的要求去做，无论是管理者、培训师还是销售精英，你都会发现，自己的沟通能力、说服能力得到很好的提升，从此财运亨通、官运当头，在职场中步步高升。



相比起市面上其他同类书籍，本书有如下独特之处：

首先，应用性强。本书是笔者在指导过上万职场人士进行当众演讲后开始动笔编写，经多次修改，才最终定稿的。

其次，系统性强。本书在教学内容的安排上，按照先易后难的顺序来编写。它将当众演讲这一技能分解为实战课程（后4章），当你掌握了这一课程的内容后，拥有一副好口才再也不是难事。

再次，实战性强。由于演讲是“讲”出来的，不是听课“听”出来、也不是看书“看”出来的。所以，本书中每堂课的学习内容，除了必不可少的基本理论知识之外，全是详尽的训练指导，并且每堂课程都配有相应的训练达标要求。

还有，操作性强。本书相关章节都配上了训练要领的示范图片，为阅读中想体验一下训练效果的读者，提供参照。

最后，温馨提醒一下各位朋友：当你看到本书的时候，必须找来几位“趣味相投”的朋友，必须找到一块适合演讲的场地，必须按照书中的要求去训练。同时，我希望大家永远记住：

光听不练、没有改变，光看不说、变化不多；
一次体验、效果可见，经常上台、张口就来；
现在开始、永远不晚，只要用心、就有可能。



认识陈权老师是在三茅人力资源网，我们同为网站的专家顾问，刚建立联系，就相互成为好友。我印象里陈老师博睿多才，砥志研思，他的作品也无不体现着深耕细作、用心雕琢的做学问精神。所以，大凡他的文章，我都会认真阅读并加以学习。这本关于演讲和口才的书，是汇集陈老师十余年心血之作，我愈发觉得值得精读，值得学习。

说起演讲，我认为不仅仅是一门学问，或许更是一门艺术、抑或综合、立体的智慧展现。

试想，数千年前如果不是毛遂居雄辩之才，自荐平原君，促成“定从”之约，或许改变的不仅仅是历史，也包括继续在平原君门下平淡了三年又三年的毛遂本人。我们现今的每个择业者和从业者，面对就业和工作，演讲作用何不至此？

试想，数十年前，如果不是毛泽东慷慨激扬、演讲动员，号召人民英勇斗争，或许改变的不仅仅是国家的命运，也包含幸福国度里一辈又一辈的每一位中国人。我们现在的管理者和创业者，面对团队和管理，演讲作用何不至此？

试想，近十几年，如果不是马云激情澎湃地在众员工面前一次次成功演

讲，不离不弃，勇往直前，或许少掉的不仅仅是马云这位中国首富，也包括上千名百万富翁和几十万名受益青年。面对幸福和成功，演讲作用何不至此？

“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”这就是演讲的魅力，这就是演讲对于每一个人的重要性，当然包括我，和每一位读者您。

研读陈权老师的这本书，能够切实地提升读者的演讲能力，这一点我深信不疑。因为这本书和其他演讲书籍相比，少了一些枯燥难懂的哲理式理论，取而代之的是躬身数载的亲身教学体验；也少了一些繁冗的方法和苦闷的描绘，转变为能秒懂的图例和简便的实践。看着实实在在的示范，犹如陈权老师在面前，一边演示，一边陪我们训练。

正如作者前言所讲，口才都是自己练出来的，它不是一门理论学科和一个文学作品，而是一门实践课，犹如一本武功秘籍，需要反复地研读，反复地练习。“莫道此中无风景，只因未到此中行。”毕竟，演讲凝聚了心理学、形体学、语言学、信息学等多种综合表现，而不仅仅是文字，前者是立体的，后者是平面的。

如能从书中收益，精于演讲，相信无论在生活中还是职场，你的演讲犹如一场综合素质的精彩表演，有声的语言，无声的心灵沟通，身体的表现、达意的感染都恰到好处地融为一体，意愿的传导会有一个层林尽染的实现。

相信您用心阅读、真心演练，一定能够拥有这样优秀的才能，同时对您的生活、事业真的大有裨益。

《世界 500 强人力资源总监管管理笔记》作者：潘新民

2014 年 12 月于郑州



第 1 章 为何要学习当众演讲?	1
一、李工的故事：口才差表达不出好思想	2
二、陈小姐的故事，演讲是升职的必杀技	4
第 2 章 当众演讲失败的原因	5
一、心理方面	7
二、表演方面	7
三、内容方面	8
第 3 章 当众演讲的学习策略	11
一、一个原则：坚持	12
二、两大模块：心理素质、演讲内容	13
三、三个步骤：背稿、半脱稿、全脱稿	15
四、四种方法：看书、看碟、听讲座、参加特训	16
第 4 章 当众演讲的学习内容	21
一、课程体系	22
二、课程内容	25
三、课堂安排	27

第5章 当众演讲的学习评估	29
一、言之有心	31
二、言之有势	31
三、言之有情	32
四、言之有物	32
五、言之有用	33
第6章 口才公开课实战：课前训练	35
一、心理素质训练	37
二、语音语调训练	43
三、态势语言训练	58
四、演讲内容训练	65
第7章 口才公开课实战：导师授课	69
一、关于演讲紧张	70
二、为何演讲紧张	72
三、如何控制紧张	80
四、如何自我介绍（自我介绍是树立自信的最佳训练方式）	99
第8章 口才公开课实战：学员训练	137
一、登台亮相	138
二、自我介绍	144
第9章 口才公开课实战：课后巩固	149
一、课后辅导	150
二、课后充电	152
后 记	161



| 第 1 章 |

为何要学习 当众演讲？



曾经有人罗列出这么多的理由：接受采访需要演讲，说明情况需要演讲，主持会议需要演讲，宣传动员需要演讲，鼓励员工需要演讲，说服他人需要演讲，激发士气需要演讲，凝聚人心需要演讲，竞聘上岗需要演讲，汇报工作需要演讲，介绍产品需要演讲，自我介绍需要演讲，沟通思想需要演讲，打通人脉需要演讲……

那对于职场人士来说，当众演讲真的这么重要吗？为此，我曾经跟很多学员探讨过这个问题。

一、李工的故事：口才差表达不出好思想

还记得，曾经是一位木讷内向、沉默寡言的高级工程师，经过一段时间的系统训练后，变成一个亲和力强、说话有激情并有感染力的小伙子。有一天，这位姓李的工程师告诉了我关于他的成长故事。

原来，李工出生在书香门第，父母亲都是高级知识分子。长辈从小就给他灌输传统的教育思想，比如什么“君子讷于言而敏于行”、“言多必失”、“鸟类中鹦鹉最会说话，可惜飞不高”等等。

长大后，李工谨记父母亲的教导，平时做事低调务实，埋头刻苦学习，不喜欢过多表现自己。当然，他的书念得很好，不但考上名牌大学，还读完研究生，并很顺利地进入世界五百强名企工作。

踏入职场后，李工突然发现很多领导的口才都很好。就说他的上级领导周经理，无论是给客户讲解产品功能，还是平时给部门员工开会，周经理总是很准确、很流利又很有风度地把自己的观点和想法表达出来。

羡慕归羡慕，尽管自己的表达能力不好，但李工总是认为，对于自己

来说，口才差一点也不会影响自己的工作，毕竟自己是技术人才，又不是管理者。

但是，在接下来的一次经历后，李工彻底改变了多年来形成的观念。

那是在一次本部门的新产品开发研讨会上，当主持人周经理要李工站起来说说自己的看法时，李工突然大脑一片空白，原本精心准备的方案不但没有被表达出来，反而磕磕巴巴地说了一些连自己都听不明白的话。直到现在，李工还清晰地记得周经理眉头紧锁的样子，还有对自己非常失望的眼神。

而在这场所谓的“头脑风暴”研讨会上，跟自己同一天进公司，毕业于普通二本大学的陈工，尽管他的方案差强人意，但由于能说会道，大胆表达自己的见解，结果在三个月后，竟然成了这个部门的主管，也就是周经理的得力助手、自己的直属上司。这正好印证了那句话：“技术差、口才好、当领导，技术好、口才差、还挨骂。”

更让李工受不了的是，这件事情过后没多久，已经跟自己好了很多年的女友竟然也提出要跟他分手。女友说：“李亮，你是好人，脾气也挺好，但是，口才太差了，不懂得哄女孩子开心，和你在一起，生活久了，非常厌烦，我们还是分手吧，也祝福你找一个比我更好的女孩。”

在爱情和事业同时失败的双重打击下，李工果断地报读了当众演讲特训班。他告诉笔者：

平时不觉得口才很重要，但在关键时刻，比如，向上司推销你的 idea 时，它就重要了。

二、陈小姐的故事，演讲是升职的必杀技

无独有偶，某名企的陈小姐也是由于不敢在公众面前说话，而错过了很多次升迁的机会。

陈小姐刚进公司不久，就碰到人力资源部组织新员工参加演讲比赛，演讲题目是《如何成为一个合格的企业人》，但她没有勇气去参赛。后来陈小姐发现，比赛的获奖者基本上都成了公司的重点培养对象，在以后的日子里，个个升职加薪。

几年后，由于陈小姐的工作表现得到了部门领导的欣赏和肯定。当人力资源部有新岗位优先考虑内部招聘时，上司就推荐了陈小姐。竞聘中，笔试这一关，陈小姐的成绩很优异，但在竞选演讲这一关，陈小姐却表现得很差劲，手中拿着一篇稿子在读，还读得脸红耳赤，结果就可想而知了。

事后，上司对陈小姐说：“平时你挺会说的嘛，怎么在台上讲话时，就变成另一个人了呢？”

这件事给陈小姐的打击可不小，从这以后，她就开始报名参加培训班。她曾经跟笔者感慨：

会干的不如会写的，会写的不如会说的，会说的不如会“吹”的，当众演讲实在太重要了。

当然，现在，陈小姐无论是台上还是台下都表现得很精彩，她的讲话不但滔滔不绝、口若悬河，而且循循善诱、引人入胜。

这个典型的例子也告诉了我们，有些人在台下说得挺好，在台上就不行了；而在台上说得头头是道的，台下也同样出彩。所以说，当众演讲这一技能才是职场人士晋升的必杀技。



| 第 2 章 |

当众演讲 失败的原因



其实，笔者作为一名学院院长，也是从为集团培养更多的管理人才的角度出发，我们在选拔人才时所采用的开发性测评工具，也是有意无意地偏向于个人表达能力方面。比如什么角色扮演法、即兴演讲法、无领导小组讨论法等所谓的高端测评技术，无不是为了测评应聘者、被选拔者的表达能力和应变能力。说白了，说服力就是影响力，影响力就是领导力。

当众演讲是有效沟通的一种高级方式，也是职场人士的必备素质之一，除非你不想当管理者而甘心当一名普通员工。不过，我温馨提醒你，普通员工到了30岁后，就会面临着职业瓶颈的危险。试问，有没有35岁的前台文员？

既然对于职场人士来说，当众演讲这么重要，那我们能不能在短时间内快速提升这一技能呢？也就是说，针对自己的实际情况，应该如何训练才科学和高效？

下面，我们将探讨如何快速提升当众演讲的技能。不过，在此之前，我们先来了解一下关于当众演讲失败的原因。经笔者归纳总结，主要原因有如下几种情况（见图2-1）：

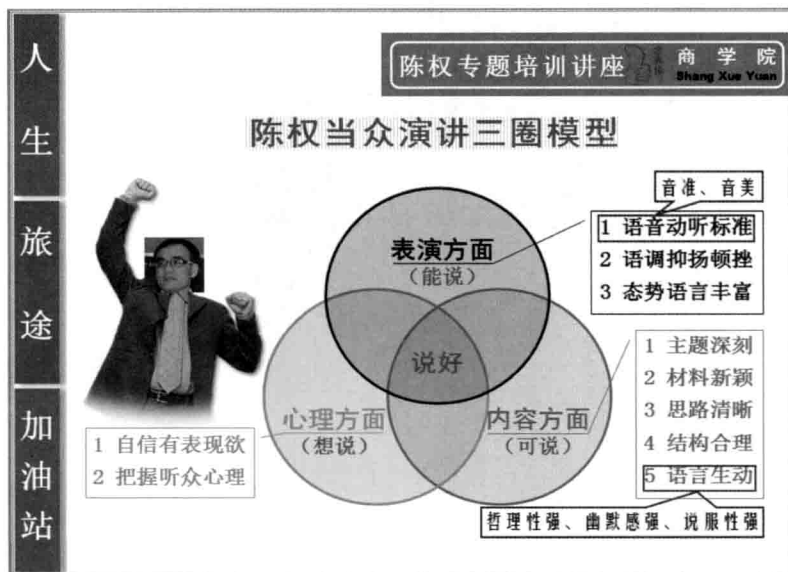


图 2-1

一、心理方面

心理方面包括两种情况：

一种情况是演讲者自己心理素质太差，一站起来说话就两腿哆嗦，紧张得不得了，不但丑态百出，而且辞不达意。曾经有某位大领导，在公众面前即兴说话时，也是由于太怯场，大脑一时短路，竟然如此“谦虚”地说：“大家好！本人文化水平不高，口才不好，说话有时像羊拉屎，可能不符合大家的口味，希望大家多多原谅。”

另一种情况是演讲者没有把握好听众的心理，不是说听众想听的话，而只是说自己想说的话。比如过分吹嘘自己，想当年是如何如何得厉害，“雄赳赳、气昂昂，跨过鸭绿江、解放海南岛”等；或者自以为是，以命令和指责的口气说你们应该怎么样怎么样。在整个演讲中，对听众的呼声充耳不闻，对听众的反应视而不见，只管讲自己的。结果，台上的人“喜气洋洋”，台下的人“怒气冲冲”，整个场面“死气沉沉”。

二、表演方面

表演方面分为两部分：

一部分为语音语调。有名家说过，演讲缺少了激情和抒情，再好的内容都是花瓶。演讲失败者往往在语音语调上乏善可陈，例如语调过于平直，没有抑扬顿挫，吊不起听众的胃口；例如语速没有快慢，令听众听之昏然欲睡；例如声音偏小，演讲缺少震撼力和穿透力；更有甚者，在演讲中还带有大量

的口头禅“这个嘛”、“那个啊”，让听众非常厌烦。另外，也有演讲者由于紧张，说话老是卡壳，让听众替他难受；也有演讲者把普通话说成“不通货”，让听众练听力等。

另一部分为态势语言。态势语言包括穿着、身姿、手势、表情、眼神等。曾有演讲者说过，个人形象很重要，“头可断，发型不能乱；血可流，皮鞋要擦油”。诚然，穿着打扮固然重要，但是，手势和表情更加重要。要想达到台上振臂一呼，台下云集响应的效果，优雅的态势语言必不可少。一个演讲者在台上，如果面无表情、动作呆板、手臂僵硬的话，那就失去“演”的意义，演讲失败也就不可避免了。

三、内容方面

内容方面共有五点：

一为主题。主题就是你在演讲中所表达的中心思想，这一点非常重要，如果你演讲的主题不是很深刻，不是很新颖，那你的演讲就很难引起台下听众的共鸣。有位演讲大师说过：“一流演说家传播信仰；二流演说家传播思想；三流演说家传播情感。”

二为材料。如果所讲内容是演讲者亲身经历的，或者是演讲者的专长，那么，演讲起来肯定是得心应手。但倘若演讲者去讲刚看到的東西、刚学到的知识，甚至是不熟悉的话题，那演讲效果就会大打折扣了。当然，顶级演讲家，会行千里路，读万卷书，不断拓展自己的视野，不断学习新知识，以充实自己的‘演讲材料库’。所以说，初学演讲的人，要先从熟悉的话题开始。