

一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师

演讲 与 口才

良好的演讲技能与口才并非与生俱来，也不可能从天而降，就像庄稼需要施肥、道路需要整修一样，演讲能力与口才也需要培养。

SPEECH AND ELOQUENCE

文叶★主编

红旗出版社

一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师

演讲 与 口才

SPEECH AND ELOQUENCE

文叶★主编

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲与口才/文叶主编.

—北京: 红旗出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5051-2159-1

I. ①演… II. ①文… III. ①演讲学 ②口才学
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 280875 号

书 名: 演讲与口才
主 编: 文 叶

出 品 人: 高海浩
总 监 制: 徐永新
责任编辑: 陈 豪

责任校对: 藏杨文
封面设计: 博雅工坊
版式设计: 博雅工坊

出版发行: 红旗出版社

地 址: 北京市沙滩北街 2 号

邮 编: 100727

E - mail: hongqi1608@126.com

欢迎品牌图书项目合作

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

编 辑 部: 010—82061212

发 行 部: 010—64024637

项目电话: 010—84026619

开 本: 787 毫米×1092 毫米

1/16

字 数: 146 千字

印 张: 13.5

版 次: 2012 年 4 月北京第 1 版

2012 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-5051-2159-1

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

序

每天，我们都会遇到一些场合，需要我们说一些恰当的话，诸如面试中、酒桌上、家庭中、职场上、外交上等等。一个拥有良好演讲与口才水平的人，能够流利地表达出自己的想法和意见，这不仅能增强他的自信心，在处事方面，还能起到化干戈为玉帛、转愤怒为和睦的润滑作用；说话流利的人在与人沟通、协作、谈判方面更能驾轻就熟，提升工作效率的同时，更容易得到领导赏识并委以重任。俗话说“一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”，可见演讲与口才这门艺术是大有学问的。

演讲是一门综合艺术，它不是播音，但要像播音那样字正腔圆；它不是讲故事，但要像讲故事那样绘声绘色；它不是主持，但要像主持那样临场发挥；它不是朗诵，但要像朗诵那样充满激情；它不是戏曲，但要有戏曲那样的冲突。它是口才中的口才，是最高级、最完善的口才。而口才是一个人的修养、智慧和素质外在表现的标志，良好的口才需要做到言之有物、言之有序、言之有理、言之有文、言之有情、言之有趣。口才同样是生活中的



一门高级艺术。

也许你会说：“我先天不足怕开口，见人就脸红，没口才。”其实，这并不要紧，路就在脚下，良好的演讲与口才技能并非与生俱来，也不可能从天而降，就像庄稼需要施肥、道路需要整修一样，演讲与口才也需要培养。

为满足大家的需要，我们编辑了《演讲与口才》一书，该书分为提高演讲水平和提高口才能力两个部分。“提高演讲水平”部分从演讲艺术、演讲写作、演讲技巧、即兴演讲、突破紧张、经典演讲六个角度，层层解剖，为读者提供演讲过程中需要注意和培养的要点，从而不断提升演讲水平；“提高口才能力”部分主要分口才训练、领导口才、职场口才、交际口才、销售口才、主持口才六个方面，为读者提供全面而实用的口才训练资料。

编者在此也提醒广大读者朋友，学好演讲与口才，并非一朝一夕之事，也不能急于求成，而是重在持之以恒。在此，编者建议读者在平时的学习与积累中做到如下“八多”。一、多看：多看别人演讲、说话，多看演讲与口才的书籍；多看自己的讲话视频，看自己的动作、眼神等有什么不足之处。二、多听：多听别人演讲、说话；多听自己说话，并学会听懂别人的言外之意。三、多写：每次演讲之前要求自己先写好演讲稿，然后背熟，背熟之后把演讲稿撕掉，反复磨练。四、多问：不懂就问，虚心求教，不耻下问。五、多记：要求自己每日要记一些哲理名言、诗词歌赋、动人故事、幽默笑话等，以备用在不同的场合。六、多思：举一反三，不断反思自己，不要信口开河。七、多练：有机

会就练，没机会自己制造机会练，不练永远成功不了。八、多学：不断学习取得进步，这样才能扩充自己的知识储备。

一书在手，训练在身，持之以恒、敢于挑战，演讲口才水平自会日见成效！

目 录

CONTENTS

第一部分：提高演讲水平

第一章 演讲艺术

演讲本就是一门独特的艺术。好的演讲具有一种振奋人心、神采飞扬的气势美，吟咏之间，吐纳珠玉之声；眉睫之前，卷舒风云之色。演讲者除了要准备一份观点鲜明的文稿、形象生动的幻灯片，以及现场技术设备外，更重要的是理清几个概念并均衡分配时间：说什么—怎么说—练习—预演—物质准备—心理准备。

第一节 演讲讲究口语表达艺术 / 4

一、口语表达技巧的基本要求 / 5

二、口语表达技巧的训练 / 8

第二节 演讲语言艺术巧妙设计 / 12



第二章 演讲写作

演讲是十分讲究美感的艺术，不仅要做到立志高远、角度新颖、逻辑严密等，而且还要求语言朗朗上口、铿锵悦耳。可以说演讲稿是演讲者的核心武器、演讲成功的命脉所在。演讲者需围绕某一特定的中心主题，在相对较短的时间内进行针对性的演讲，以便与听众达到共鸣，因而，是否能准备一份高质量、文采飞扬的演讲稿成了演讲成败的关键要素。

第一节 演讲稿写作技巧 / 15

- 一、演讲稿写作的注意事项 / 15
- 二、演讲词的文体特点及思路 / 18
- 三、匠心独运的演讲开场白 / 19
- 四、演讲稿升华主题方式 / 25
- 五、演讲稿力求文采飞扬 / 30
- 六、演讲稿语言的风格美 / 34
- 七、名师演讲稿的结尾技巧 / 39

第二节 各种演讲稿写作技巧分析 / 43

- 一、竞选演讲稿的写作技巧 / 43
- 二、就职演讲善于借题发挥 / 46
- 三、离职演讲稿的写作特点 / 51
- 四、节日演讲稿讲究主题 / 53

第三章 演讲技巧

演讲技巧可以说是演讲程序中一个关键的步骤。你的演讲风格、眼神、着装等等细节，几乎都影响到你演讲能否取得成功。但掌握这些技巧并非短时间内就能成功的，而需要日积月累，不断地挑战自我，多创造机会让自己登台，并时刻注意细节，总结每一次演讲，从而提升自己的演讲水平。

第一节 为演讲增效的实用技巧 / 56

- 一、轻松开场步骤训练 / 56
- 二、运用实例为演讲增效 / 57
- 三、演讲词的记忆诀窍 / 62
- 四、精彩演讲的十条秘诀 / 63

第二节 演讲体态技巧 / 65

- 一、演讲中目光语的运用方法 / 65
- 二、演讲时的脸部表情 / 67
- 三、演讲时的服饰和发型 / 68

第四章 即兴演讲

现实生活中，我们经常会遇到这样的情况：有的人提起笔来洋洋洒洒，妙笔生花，但一到他讲话时，就变得支支吾吾，不知所云了；有的人上知天文，下晓地理，知识渊博，但言谈反应迟钝，词不



达意，这也就是我们常说的肚子里有“货”倒不出来，只能在一边干着急。而有的人虽相貌平平，但讲起话来却胸有成竹，滔滔不绝，出口成章，那么为什么语言上会有天壤之别呢，这也是本章所要讲的内容——即兴演讲这门语言艺术。

第一节 即兴演讲基础知识概述 / 69

第二节 即兴演讲技巧 / 73

一、即兴演讲的基本技巧 / 73

二、即兴演讲做好“巧”技 / 82

三、让即兴演讲兴更浓 / 83

第五章 突破紧张

演讲时，演讲者站在众人面前，心情难免都会有点紧张；尤其是对于一个初登台的演讲者来说，其紧张情绪更为明显，外界一点小小的声响都会引起他内心的猜想和波动，也容易打搅他正常发挥的水平。因而，演讲时如何保持平静、乐观、积极的心态，突破紧张，从容面对，对演讲的成败起着关键的作用。

第一节 突破演讲紧张的妙方 / 88

一、如何克服演讲前的怯场 / 88

二、如何消除演讲时的紧张情绪 / 91

第二节 提高演讲心理素质 / 93

- 一、如何提高演讲心理素质 / 93
- 二、应付演讲时尴尬的十大秘诀 / 96
- 三、十招让你演讲更轻松 / 98

第六章 经典演讲摘录

好的演讲能启迪人、鼓舞人、振奋人。在人类历史中，一篇演讲甚至能改变历史的进程，成为不朽的经典。在本章内容中，特别精选了一些世界名人的经典演讲，细细品味，或意蕴深藏，或轻松幽默，或质朴真诚，或针砭时弊。一篇优秀的演讲稿，值得我们学习的不仅仅是其文采，更重要的是从中发觉其真谛，感悟其真理。

- 一、鲁迅的《流氓与文学》 / 100
- 二、比尔·盖茨哈佛大学演讲 / 102
- 三、林肯葛底斯堡演讲 / 113



第二部分 提高口才能力

第一章 口才训练

古人云：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万雄师。”足见，口才的魅力非凡。一言可以兴邦，片语可以辱国。口才的威力无穷。有的人在台上口若悬河、妙语连珠，他的每句话、每一个举动都丝丝牵动着观众的心，举手投足间，似乎充满着强大的魔力，让你陪同一起欢笑，一起哭泣，一起喝彩！我想，看过这样的演讲后，你一定渴望有一天，也拥有一副出色的口才吧？随着社会的不断进步，口才的位置越来越重要，对于口才迟拙的你，是否想尽快进行口才训练，好一展口才风采，那就耐心学习下面的内容吧。

第一节 实用口才训练方法 / 118

第二节 名人成功实用方法 / 121

第二章 领导口才

领导如战场上的将军，是激励部下的核心人物，也是决定事业成败的关键因素。任何组织、任何事

业，都离不开领导者的统率。领导者慷慨陈词，会促成外引内联，振兴一方经济；领导者言辞中肯，会迫使对方作出让步或取得共识，以便达成协议；领导者说话得体，言之有物，会使权威自立，上下一心。卓越的口才，是每一位领导者成功人生的催化剂和加速器。事实上，一个领导者的说话能力，常常被当做考察领导综合能力的重要指标。所以，能言善辩、口才卓越的领导越来越显示出一种独特的优势。

第一节 领导者成功口才的基本技巧 / 123

一、领导讲话应具备的特点 / 124

二、领导如何安慰下属 / 126

三、领导批评下属的语言技巧 / 128

第二节 领导者成功口才实例 / 132

一、周恩来亲和得体的称呼技巧 / 132

二、领导口才的历练 / 137

第三章 职场口才

口才对于人际关系而言起着至关重要的作用。驰骋职场中，口才是“骏马”，征战职场中；口才是“利剑”，又快又锋利。在现实生活中，不少人尽管学富五车，文凭可观，但一踏入职场，略显笨拙的口才，往往会成为他们升官发财的羁绊。拥有良好的口才不仅能在职场中得心应手，往往还能促进事业的腾升。



第一节 职场口才技巧 / 138

- 一、如何应对职场上十种令人讨厌的话 / 138
- 二、十句职场上不败的经典名言 / 144

第二节 办公室里的职场口才 / 147

- 一、办公室的语言艺术 / 147
- 二、接电话的技巧和忌讳 / 150

第四章 交际口才

生活其实就是一个个交际的联合。社交口才是一种技能，也是一种艺术，它是人们在社会交往活动中口语表达能力的体现。生活经验告诉我们，具有社交口才的人，说话时能体现出他的真知灼见，带给人精明、睿智和风趣之感，从而加深别人对他的印象，拉近彼此间的距离。

第一节 社交口才学习的基本要求 / 154

- 一、社交口才的基本技巧 / 154
- 二、怎样提高社交中的应变能力 / 157

第二节 社交场合交流实用技巧 / 160

- 一、好口才拓展好前景 / 160
- 二、少年智说楚霸王 / 161
- 三、一张嘴威力无比 / 163
- 四、求同存异尽主动 / 164
- 五、良言一句三冬暖 / 165

第五章 销售口才

从事销售行业的人中，很多人都能言善辩，口才非凡，可以说良好的销售口才技巧已经成为他们取胜的法宝。拥有实用有效的口才技巧，不仅使你与客户沟通更加顺畅，还能帮助你克服恐惧、提升自信，并持续地拥有激情和耐心。所以，口才对于销售人员而言，至关重要！

第一节 销售口才训练 / 167

- 一、销售人员口才训练 / 167
- 二、“七字经”让你成为销售高手 / 174
- 三、接近顾客和说服的具体做法 / 175
- 四、推销员需要掌握的几种拒绝方式 / 175
- 五、销售小锦囊 / 177

第二节 谈判语言技巧 / 178

- 一、如何运用谈判的语言技巧 / 178
- 二、成功谈判的七个基本原则 / 179
- 三、商务谈判的九大技巧 / 180
- 四、商务谈判中的不宜谈话内容 / 182

第六章 主持口才

并不是所有的主持人天生都有一副好口才。一个人的口才是可以通过后天锻炼而形成的。对于主



持人的口才，最基本的要求就是普通话要过关；其次，需要有鲜明独特的个性，形成自己的主持风格，能够驾驭现场，独当一面。所以说，主持人是有别于播音员的。主持人可以当好播音员，但播音员不一定能做好主持人。要想成为一名优秀的、受大众喜爱的主持人，需要不断锻炼自己的口才。

第一节 播音主持口才训练 / 185

一、播音主持人日常基本功训练 / 185

二、让串词为文艺演出点睛添彩 / 188

第二节 主持人的语言和服饰 / 194

一、综艺节目主持人的语言特色 / 194

二、主持人的服饰语言 / 196

编后语 / 198

第一部分

提高演讲水平