



演讲达人 成长记

公众演讲能力实战提升法，助力职场和人生

程龙 著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
HTTP://WWW.PHEI.COM.CN

演讲达人 成长记

程龙 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

内 容 简 介

这是一部以小说形式为载体、以职场必备的多种技能为主线、以不断的自我激励与超越为题材的充满正能量的作品。书中大量的故事情节来自于作者的亲身经历，语言风趣幽默，时代信息强烈，行文饱含真情。十二字归纳本书特点，即：真人真事、真情真意、真知真法。

本书适合学生朋友、职场新人，以及有志于在职场再创辉煌的职场精英阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

演讲达人成长记 / 程龙著. —北京：电子工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-121-19156-5

I. ①演… II. ①程… III. ①长篇小说—中国—当代 IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 291035 号

策划编辑：符隆美

责任编辑：徐津平

印 刷：中国電影出版社印刷厂

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×980 1/16 印张：14.25 字数：112 千字

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

学生朋友可以从书中领略热血青春的怒放！职场新人可以从书中收获自我提升的秘籍！职场前辈可以从书中找到重燃激情的力量！

中国银联培训中心培训经理 徐雷

过去十年一直从事和演讲有关的各种培训和咨询工作，所以这个领域的书看得确实不少，但是很少能有像这本小说写得如此生动又实用的！这里面我看到了一个演讲高手的睿智和成长经验，更看到了一种正能量的人生态度，而后者我觉得是演讲真正的魔力和魅力，因为它足以改变整个世界！

北京卓易前程创始合伙人 冯颀（James Feng）

你可以面对多少人，你的成就就可以有多大。这是一本公众演讲的励志小说，但它超越了励志层面。抛却励志，它还是一个很动人的故事。它有珍贵友谊，有唯美爱情，有成长的痛苦和快乐，还有娓娓道来的职场秘诀。如果你希望有一本书可以“重塑”自己，使自己更自信、豁达，并勇于面对千万人并笑傲职场，那么这本书可以给你很多启迪。

上海高趣咨询总经理 虞莹

这是一本“三奇”书！

一奇：作者让我在书中和主人公“基情”四射。

我看了不但不伤心，反而挺高兴。不过我要申明：我爱的是女人。

二奇：这是本小说，故事却很真实。

该书讲述了一个宅男如何成长为演讲达人的故事，很真实、很励志。

三奇：这是本小说，也是本培训教程。

感情故事中穿插各种演讲技巧。在欢笑和泪水中跟着主人公一起学习各种实用有效的技能，让我有种痛并快乐着的感觉。

因为这“三奇”，推荐大家一定要阅读此书。

2009年全国英文演讲比赛冠军、培训师 陈璋（CZ）

早就听说龙兄年纪轻轻就拿到了 Toastmasters 的最高荣誉——DTM，通过聊天发现这跟他的热情和努力是分不开的。他虽然在上海工作和生活，可一有机会

来北京就会到各大俱乐部做演讲分享，的确是一位富有激情的演讲爱好者。我们两个人的职业发展路线很像，都是中途转行做了培训，将兴趣转成了事业。听说这次要出书，我有幸提前看了个小样，觉得能够写出一本反映演讲俱乐部中生活的书，龙兄真是做到了中国第一人，这本书也包含了他对演讲的热爱和付出，在此向他致敬。

2010 年全国英文演讲比赛冠军、培训师 大卫祁 (David Qi)

第一眼，以为这是一本言情小说；

第二眼，发现这是一本演讲宝典；

第三眼，感慨这是一本事业指南。

透过这些也许不够老练不够文学的文字，我看到一颗火热的头马之心，一颗无私的分享之心，一颗洋溢着鸡血、恨不得把所有精华分享给读者的心。在此，代表深圳头马向你发声：谢谢！谢谢你用你的梦想照亮我们的现实。

强烈推荐各大头马俱乐部将本书列入新会员成长手册之一，宝典在手，Mentor 伴你走。

你还不是头马？没关系，看过宝典，欢迎你来头马锻炼！谁知道你的红衣天使会在哪个刹那跳入眼帘呢？

2010、2011 年全国中文演讲比赛冠军 李丽萍

天津人的幽默是骨子里的，但若想把这份草根的幽默注入到公众演讲中则需要不断的摸索和总结，如果你想把简单的幽默说出国际范儿，我相信作者在书中讲述的“幽十三法”定会对你大有帮助！

2012 年全国中文幽默演讲比赛冠军 李盛欣

看了这本书，我的眼眶湿润了，没想到我与书中主人公的历程有如此多的相似之处——从一名害怕演讲到心梗脑缺血的菜鸟开始，到得益于导师的精心指导以及自身的努力奋斗（在此期间也曾因数次被观众热情掌声打断，演讲超时 3 秒而痛失全国亚军），再到最终坚持不懈并夺取全国演讲比赛冠军。汗水、欢笑、泪水、挫折、坚持，我相信这不单是我一个人的历程，也是每个演讲达人成长的必经之路！

2012 年 89 大区英文演讲比赛冠军 胡文华 (Steven Hu)

推 荐 序

孙小小

只要你敢想、敢做，就没有做不到的！——书中女主人公 子涵

小小一直很羡慕嫉妒恨能写小说的人，因为我只会用流水账的方式记录自己的想法，却没有写小说的文笔。关于演讲、口才的书很多，但是以小说的形式专注于演讲的，尤其是里面有大篇幅的内容详细介绍 Toastmasters 的，这是第一本！而且，这本书不仅仅关乎演讲，也关乎学习，关乎职场，关乎爱情，关乎成长。

演讲，在我看来，外在的技术都是辅助，关键还是内容，如何讲好故事很关键。龙兄的书有着好的内容，同时还穿插了许多诸如幽默、肢体语言、思维导图、PPT 等内容，可以说是难得的个人成长的好教材。

龙兄在书中提到的头马俱乐部其实就是成立于 1924 年的全球非营利组织 Toastmasters，小小也是在这个组织里收获很多。这是一个锻炼公众演讲、沟通和领导力的组织，会员制，每周活动一次。在小小看来，Toastmasters 除了她原本的宗旨，更重要的是为会员们提供了一个互相鼓励和学习平台。很多人，包括我自己，在这个组织里逐渐发现自己的优势，并且有了改变自己生活的勇气。无论是克服口吃，还是勇敢地站在舞台上演讲，还是辞掉自己不喜欢的工作去国外留学、开设自己的舞蹈工作室、成为同传、成为培训师等等，Toastmasters 给了许多人一个新的开始。

我希望所有梦想着自己生活有所改变的年轻人，都来读读此书，并且加入一个 Toastmasters 俱乐部，至少坚持一年。

人想要改变很容易，但真正迈出改变的那一步却很难。——书中男主人公 王闯
人生很短，怎样度过，你自己说了算。迈出那一步，收获属于你的精彩！

自序

没有一本书可以让人在读完之后随即改变，能力提升的过程，必伴随着大量实践！

本书的目的不是简单地教你如何做演讲，读完后你也不会立刻成为演讲达人，而是教给你一个被很多人证实有效的演讲能力和生命质量的提升方式；我也不建议你刻意模仿书中提到的演讲技巧，而是希望你能通过不断的实践，培养出自己独特的演讲风格。

现如今，家庭需要我们的声音，公司需要我们的声音，社会需要我们的声音，民族同样需要我们的声音！我们通过演讲来传递声音，公众演讲能力已经成为生命中的必备技能，因此它也是本书的主线。

但它并不是本书的魂。

我认为，生命最重要的两个词是“梦想”和“坚持”，因为这两个词，男主角经历了激活自我、找到自我、实现自我的过程！希望这个故事可以带给你一些什么……

最后，我想诚挚地感谢袁岳老师、戴志康董事长和琢磨先生等朋友们的推荐，感谢小小为本书写序，感谢樊元智为本书的封面设计出智出力，感谢符隆美和张国霞的编辑，感谢徐雷、CZ、大卫祁等头马朋友们在本书创作过程中的宝贵建议，为避免遗漏我就不一一列出了，都在心里记着！还要感谢我的家人，特别是跟我经历了八年风雨的老婆，感谢你的辛苦待产和对我的坚定支持，期待我们可爱的小宝宝！

感谢，一路有你，们！

CONTENTS

目录

第 1 章 不堪回首

一路下跌的股票需要强大的能量才能反转，这个能量，是成交量；

一路下跌的人生需要强大的能量才能昂首向上，这个能量，叫做尊严！

第 2 章 单刀直入

人，有时需要阿 Q 一点……

——董卿

第 3 章 惺惺相惜

一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情，叫做正能量。

第4章 多多益善

不会演讲的人和优秀演讲者的差距是50个演讲，优秀演讲者和高级演讲者的差距是500个演讲。

第5章 千锤百炼

不放过任何一次公众发言机会，争取并创造更多的公众发言机会，不断累积公众演讲时间。

第6章 别无选择

心态和心情是一对甜蜜的恋人，心态好，心情也好；心态不好，心情往往不佳。

第7章 血雨腥风

造物主让我们生而不完美，就是要让我们在战胜挫折与困难的过程中逐渐成长。这个过程，成就了完美的人生。

第8章 马到成功

你是想在头马丢脸？

还是想在老板面前丢脸？

还是想在未来丈母娘面前丢脸？

第9章 当机立断

流水它带走光阴的故事改变了一个人
就在那多愁善感而初次等待的青春

——罗大佑

第 10 章 相见恨晚

人生，就像是一场即兴表演：没有剧本，无法剪辑，不可重来。

第 11 章 高瞻远瞩

如果我们的目标是考 100 分，那么我们会用 100 分的努力去学，结果往往可以考到 90 分以上；如果我们的目标是及格线，那么我们的努力也就只有 60 分，结果往往不能及格。

第 12 章 破釜沉舟

把坏情绪调整好，除了积极乐观的心态，还要有，友情。

第 13 章 门当户对

能一起风花雪月，那是情爱；能一起柴米油盐，才是爱情。

第 14 章 MTCS

当我们的心理舒适区遭到不断挑战后，舒适区的范围就会不断扩大，这就意味着，我们可以比只享受安逸生活的人享受到更大范围的快乐。

第 15 章 绘声绘色

没有不愿意听的观众，只有不会讲的演讲者。

第 16 章 饕餮盛宴

不管是学习游泳还是演讲，要想把技能变成自己的，关键是：实践！实践！实践！

第 17 章 曾经沧海

曾经沧海难为水，除却巫山不是云。

——元稹

第 18 章 事半功倍

人人生而平等的是每天的时间，把时间最大化地使用好，就等于拥有了更多的资源！

第 19 章 涅槃重生

凤凰在大限到来之时集梧桐枝于自焚，
在烈火中新生，其羽更丰，其音更清，其神更髓。

第 20 章 洋腔洋调

成功法则：

第一、坚持！

第二、不要脸！

第三、坚持不要脸！

第 21 章

妙趣横生

使用别人听不懂的华丽辞藻不如使用让人听得进去的朴实语言。

第 22 章

梅开二度

我和我最后的倔强
握紧双手绝对不放
下一站是不是天堂
就算失望
不能绝望

我和我骄傲的倔强
我在风中大声地唱
这一次为自己疯狂
就这一次
我和我的倔强

——五月天

第 23 章

以理服人

如果我能说服别人，我就能转动宇宙。

——弗里德里克·道格拉斯

第 24 章

动之以情

当自己的身体充满正能量时，吸引来的也都是正面的事！

第 25 章

运筹帷幄

如果不能做别人做不到的事，何以体现出自己的价值？！

第 26 章

139

肢体语言

在沟通中，内容的吸收 55%是因为肢体语言等外在因素，38%是因为语音语调等声音因素，而内容用词仅仅占了 7%。

第 27 章

150

言传身教

越是演讲高手，传递信息的方式就越生动，而信息，反而越简单！

第 28 章

155

醉生梦死

PPT 的全称是 PowerPoint，要有 Point，更要有 Power！

第 29 章

159

一鸣惊人

当你纠结去与不去时，那就去；纠结做与不做时，那就做。

第 30 章

164

抑扬顿挫

只要你敢迈出那一步，谁也无法阻挡你成长！

第 31 章

172

舌战群儒

技巧是演讲的骨架，能让骨架拥有生命的是内容，是演讲者自己经历的真实故事。

第 32 章

175

旗开得胜

我们是冠军，我的朋友！我们会战斗到底！
我们是冠军，我们是冠军，没有失败的理由，
因为我们是，世界冠军！

——皇后乐队

第 33 章

180

再接再厉

人最宝贵的是生命，生命对于人只有一次。一个人的一生应该这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。

——奥斯特洛夫斯基

第 34 章

185

鬼斧神工

生活就像一盒巧克力，结果往往出人意料。搭讪亦如此！

第 35 章

190

难以置信

一个人的纳木错，孤独、静美；一个人的旅行，哪里才是终点。

第 36 章

195

豁然开朗

参禅之初，看山是山，看水是水；
禅有悟时，看山不是山，看水不是水；

禅中彻悟，看山仍然山，看水仍然是水。

——宋代禅宗大师青原行思

第 37 章

199

恍然大悟

有一种爱叫做放手

为了你失去你

为爱结束天长地久

狠心扮演伤害你

我的离去若让你拥有所有

为了你离开你

让真爱带我走

永远不分的离去

说分手

——《有一种爱叫做放手》

第 38 章

204

大获全胜

我相信宿命，但是，宿命是可以被改变的，这，也是宿命！

第 39 章

209

天道酬勤

心有多大，舞台就有多大；境界有多高，成就就有多高！

第 1 章

不堪回首

一路下跌的股票需要强大的能量才能反转，这个能量，是成交量；

一路下跌的人生需要强大的能量才能昂首向上，这个能量，叫做尊严！

“在这浪漫的婚礼进行曲的伴奏下，在这幸福的时刻里，两位新人心贴着心、手挽着手，向我们款款走来。让我们一起祝福，祝福他们幸福、美满！”

“千万不要叫到我……观世音菩萨、如来佛祖、八辈儿祖宗，保佑我……”

王闯正在参加表哥和表嫂的结婚典礼。

参加婚礼是王闯最厌烦的活动之一，不是因为要送红包，虽然红包的厚度正随着CPI的上涨不断增加，但王闯明白，所有送出去的红包都会在他大婚那天给收回来，就像花儿乐队唱的，“拿了我的给我送回来！”王闯烦的是，他至今还没找到那位帮他赚回红包的“搭档”，更烦的是，他害怕自己被司仪叫上舞台为新人发表祝福演讲。王闯最怕公众演讲了，每次对着一群人讲话都会出现大脑间歇性空白，手脚冰得像僵尸，身体不停地颤抖，即使是在夏天。

“各位亲友的到来使得这里蓬荜生辉，给这场盛大婚礼带来了无尽的欢乐。下面，我郑重邀请亲友代表向新人致祝词。”

听到这句话，王闯的心脏就像奇瑞QQ装上了法拉利的引擎，一下子无法驾驭地狂跳起来。强烈的刺激令王闯感觉身体内部波涛滚滚，比1998年的洪水来得还要凶猛，濒临决堤。王闯急中生智，心想，何不溜进厕所，既能安全“泄洪”，又能躲过司仪的邀请。孙子兵法云：三十六计，走为上“厕”。

十分钟后，王闯已经成功“泄洪”两次，但他还是不敢出去，一直在厕所内徘徊。厕所里不止王闯一人，还有一位女人。这位女人是正在打扫卫生的清洁工阿姨，阿姨在男厕所打扫卫生再正常不过了，50多岁的人了，什么没见过？唯独没见过如此迷恋厕所的人！

阿姨好奇地看着王闯，嘴角微动，仿佛在说：为何你如此迷恋此地，是有尿瘾症？还是对阿姨我有兴趣？

要说王闯，现年26岁，1米8的大个，天津人，眼神深邃，眉毛浓密，棱角分明，确实对中老年妇女有着极大的杀伤力。

阿姨的目光越来越柔情，吓得王闯像法拉利装上了奇瑞QQ的引擎，想快跑，却跑不起来，只好迈着沉重的步伐，朝婚礼现场挪去。

刚进门，王闯就听到司仪那刺耳的声音：“新郎的表弟回来了吗？”没想到这个家伙如此敬业！王闯正要再次开溜，却被眼睛雪亮的人民群众“出卖”了！

“他在这儿呢！”