

畅销日本 风靡台湾 唯一授权合法版本

脱○秀 快报
TUOKOUXIU

1

怯场族

The Best Way of Speech Technique Learning

自信开发手册

当众发言技巧大公开!!

临场胆怯的本质完全披露
发言出丑的致命伤彻底剖析
本书 Step by Step
传授你人前畅所欲言的诀窍
本书是怯场族的定心丸
助你轻松建构
侃侃而谈的魅力新形象

(日本知名演说家)
福岛一雄 ◆ 著
胡先 ◆ 译



新华出版社

脱口秀 快报
TUOKOUXIU

1

新华出版社

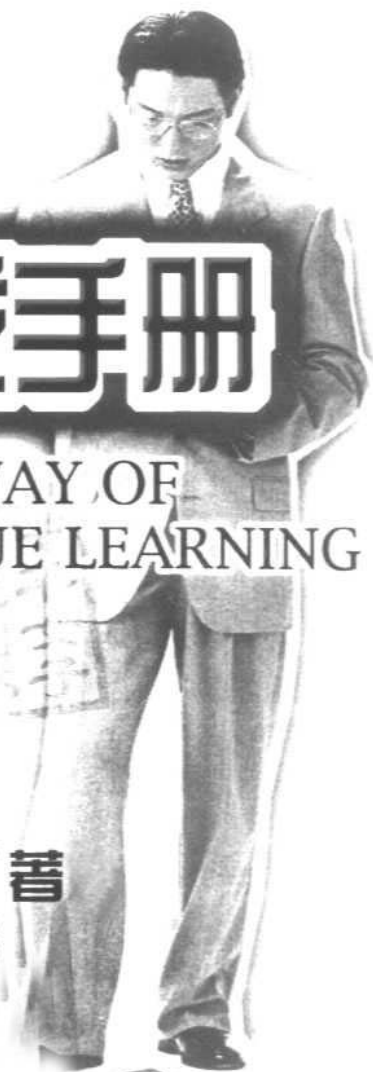
怯场族

101726

自信开发手册

THE BEST WAY OF
SPEECH TECHNIQUE LEARNING

福岛一雄 / 著
胡先 / 译



图书在版编目(CIP)数据

怯场族自信开发手册/(日)福島一雄著;胡先译.
-北京:新华出版社.1999.10

ISBN 7-5011-4611-X

I. 怯… II. ①福… ②胡… III. 言语交往-心理卫生
IV. B842.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 61707 号

本书由台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版。

怯场族自信开发手册

(日)福島一雄 著

胡 先 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 6.25 印张 103 千字
1999 年 10 月第一版 1999 年 10 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-4611-X/G·1707 定价:12.80 元

FOREWORD

作者序

我生来个性胆小，一站在众人面前就脸红，脑子也一片空白，所以对当众发言的事特别头痛，为此也不知吃了多少亏。

假如我擅长于言辞，我就不会想到去学习讲话，正因为不能很好地当众发言，才有此机缘敲开“学习讲话方式”这扇门。所以大家“想在众人面前流畅地讲话”的心情，我十分了解。

我是以“想成为积极生活的人”的动机，开始学习“讲话方式”。那时我已经五十岁了，尽管开始学习“讲话方式”时已不算年轻了，但“学习”永远是不会“太迟”的。

本书的主题是如何克服“怯场”，完全记录我从克服胆怯到成功当众发言的体验。其中包含了失败经历，并且着重于我站在学习讲话方式之立场的经验谈，以及相关疑问的解释。此外还就学习讲话方式的人如何才能轻松学会发言的一些看法，以及我所指导之语言教室的会员们的一些发言实例。相信本书可成为“想在众人面前畅所欲言”的人，以及正在学习讲话技巧的人的最佳工具书。

对透过阅读本书来学习“讲话方式”的人，我想提出以下三个建议。

第一，在日常生活中，保持对社会时事的关心，对事物充满兴致而进行观察，力图寻找“话题”。

第二，在和朋友讲话时，务必使用让对方容易了解的发音和用语。

第三，一旦有什么当众发言的机会，就拿出勇气上前发言。

例如，办公用的说明书里记录着详细的操作方法，读完说明书的你，是不是马上就可以自由灵活地使用了呢？一开始无论谁都会一手拿着说明书，另一手专找机器上对应的部位逐步摸索。因为理论和实践是分不开的。

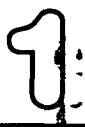
同样的道理，认真阅读了本书，不一定马上就可流利地当众发言，还要将已装入脑袋的“练习方法”运用到实际的发言机会中。因为真正地“习惯于讲话”才是最重要的。如果能如此落实，你一定能“在大庭广众之下畅所欲言”。你将会感受到谈话的乐趣，你的世界会变得更加广阔，与他人接触的机会增加，也就可以更积极地享受美好的人生。

福岛一雄 谨识



目录

◎作者序



第一章 当众发言的乐趣

给有势在必得之决心的你

我原本也是一个“怯场型”的人 /3

请用自己的方式说出自己想说的话

当众发言的两大心理准备 /7

不擅“讲话”不是很吃亏吗？

透过学习说话方式来改变自我 /11

维系友谊，提高气氛

【语言教室】的形式 /15

讲自己的“话”

充满魅力的发言有自己的风格 /24

从原理到实践，从思考到行动

寻求“自己特有的讲话方式” /29



2

第三章 拿出勇气,迎接挑战

浑身不自在的初次体验

让你了解“当众发言是什么?” /38

不受动机、年龄影响的学习

从“想讲”开始 /40

数次挑战的经验就是财富

放下“不要出丑”的思想包袱 /42

拿出勇气迈出一步,立于众人面前

“紧张不一定是坏事”的认知 /44

在电车、电影院里也可进行的训练

福岛式“习惯面对他人视线的训练法” /46

3

第三章 披露出“怯场”的本质

言谈高手也会怯场

作为讲师的我心跳加速、手心冒汗 /54

珍惜难得的发言机会

造成人前讲话时情绪不安的五大原因 /56

“怯场”的生理学

面对不利状况时自我防卫本能的本质 /58

“穿惯了的鞋”和“大暴投”的教训

寻找恢复平常自我的契机 /60

预防怯场大训练的四大训练阶段

一开始使用呼吸法放松自己 /63



4

第四章 话题是讲话的根本

寻找三分钟发言题材的秘诀

并非“没有话题” / 68

“看”就是“观察”

乘坐“回声号”的启发 / 70

“倾听”流过耳边的声音

神给我们造就了一嘴两耳 / 73

“读”就是“精读”

“书”也是话题的重要来源 / 77

贮存话题

分成“感人的话题”和“珍奇的话题” / 81

回忆是最好的话题来源

被突然指名发言时的定心剂 / 84

5

第五章 具有说服力的发言构成法

事前应准备充分为宜

为了在众人面前成功地发言 /90

题目归纳在二十字以内

不要让人产生“那人究竟想讲什么”的想法 /92

“纺纱女孩用目光杀人”

吸引听众的关键就在于发言的构成 /95

死记硬背无法带给人感动

简要的笔记足以进行发言要点的整理 /104

“你听我讲嘛!”

百种方法都不如自己“想讲”的愿望 /106

注意引用趣闻轶事

吸引听众的故事型发言 /108

让发言变成一部“电影”

栩栩如生地展现脑海中的画面 /110

不写发言稿

畅所欲言 /112

“多美的花束”究竟是什么样的花?

具体的表现更容易让人理解 /114

三分钟发言

讲话不连贯会让他人生厌 /119

6

第六章 临场前的心理准备

出席者、目的、会场

自己的心情会被会场的气氛左右 /126

在被吞噬之前先吞噬

平稳地融入会场气氛的方法 /128

抢先占据主导位置

提前到场、活动身体、纾解紧张 /131

不要认为“听众是南瓜”

靠近听众的心情可抓住会场气氛 /134

“端、视、自、发、站、姿”

初学者也能有好开始的六点要领 /136

态度就是眼睛“讲”出的话

诱发听众好感的态度是发言者的义务 /141

发言要具有自己的特色

不要盲目相信专业的“讲话术” /144

寻找自己模仿的样本

从模仿到充满魅力的个性 /149

7

第七章 从发言开始到结束

进行深呼吸

用腹式呼吸可消除紧张 /154

寻找伙伴

熟悉的面孔、赞同的眼神让人安心 /156

不要在意他人的抱怨

将意识集中在“想讲的事”上 /158

不必争强好胜

“尽力而为”就好 /159

发言就是“会话”

你可以随时观察听众的反应 /161

讲话卡住了怎么办？

重点在想到什么就讲什么 /166



TENDENCY
脱口秀快报

8

第八章 揣摩用词和发声

话言不断地在发生变化

让人怀疑你人格的措辞 /172

将电话簿放在腹部上

易听的发言来自掌握住腹式呼吸 /174

“好的声音”就是你“真正的声音”

声音的训练 /176

最后的核对

你精彩的发言 /179

对公众演讲的乐趣



第一章

THE BEST WAY OF
SPEECH TECHNIQUE LEARNING

如今的我竟能以在人前讲话为乐。而听者越多，说起话来也就越起劲。当众发言已成为我生活中的一部分；“演说技巧”早已成为今后我人生中最感兴趣的研究课题了。



* 给有势在必得之决心的你

我原本也是一个“怯场型”的人

“我是一个四十岁的公司职员，在这次的人事调动中首次被委以管理之职。从事管理，就意味着必须在每天的例会上有条不紊地讲话，然而因为我一直是个“怯场型”的人，对自己能不能完美地当众发言并不具信心。尽管获得晋升实属不易，我却仍因此而萌生退缩之心。正当我准备跳槽之时，妻子给我看有关您《语言教室》的报道，于是我抱着求助的心情打了这通电话。”

如今的我，多则每月二十至三十次，少则一周也有二至三次，会接到诸如此类来自公司职员、家庭主妇、学生、自营业主等，想就“发言方法”和“怎样在大庭广众之下讲话”、“在公众场合时最佳的语言表达法”等的咨询电话。

现在正翻阅此书的你，是否也有同样的心情呢？是不是也有“真的能灵活自如地在人前讲话吗？这对我来说是不是太勉强了？”的想法呢？

笔者在此向你保证，这些担心都是没有必要的。因为，我的亲身体验就是最好的证明。

再与老朋友重逢时，与我交谈后着实让他们大吃一惊。因为以前的我给他们的印象，是一个十分怕生、羞于

露脸、时常立于人后，怯于表达自己看法、观念的人。

而现在的我，身兼“东京语言协会”的理事长，主持名为“优话会”的语言教室。身为教师，经常出入于企业的职员教育组织、团体组织所举办的公开讲座，当众演讲、讲课，连我自己都为能每天在众人面前说这么多话的我而感到震惊。

但在十几年前，我却是众所公认的超级“怯场型”人物。每逢须当众发言时，我的眼前就一阵发黑，不是想装病逃避就是想找人代替，一旦遇上我非得讲话的场合，则往往是不知所措、辞不达意。于是常常是提早抽出一些空闲时间，用笔记方式一并准备。但是从头到尾仍紧张不已，结果也并不如意；如事先未想好要说的话就直接出场，则更是胆怯不安。

临近发言日，不仅没有食欲，就连在工作中、看电视时，都无法静下心来，成天只想着发言的事，结果顾此失彼，甚至天天失眠。而在发言前夕，又害怕自己讲错或是出丑，使自己的不安和紧张加剧，心跳加速，额头、手脚直冒汗。大会进行时，他人的发言丝毫都听不进去，临阵脱逃的想法更是不停地在大脑中盘旋。等到自己发言时，只觉得体内血液直往上冲，也不知道说了些什么话，总算盼到了结束，颤巍巍地回到自己的座位上。

在这种情况下，讲话如何能很流利、滔滔不绝，就连吐字都有可能不清晰。我时常为此自责，甚而讨厌自己的笨拙，觉得生活乏味。