

建立自信，演说成功的基石；穿越恐惧，演说成功的里程碑。

谈笑风生

TANXIAO
FENGSHENG

贺壮

著

贺壮演说九讲

HEZHUANGYANSHUJIJIANG



北京航空航天大学出版社

谈笑风生

TANXIAO
FENGSHENG

贺壮

著

贺壮演说九讲



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

谈笑风生——贺壮演说九讲 / 贺壮著. —北京: 北京航空航天大学出版社, 2008.8

ISBN 978-7-81124-363-5

I. 谈… II. 贺… III. 演讲学 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 106337 号

谈笑风生——贺壮演说九讲

贺 壮 著

责任编辑 崔昕昕

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

http: // www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 690×960 1/16 印张: 13 字数: 181 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷 印数: 6 000 册

ISBN 978-7-81124-363-5 定价: 26.00 元

序

演说，对于现代人来说，应该被视为一项社会交往、展开工作和事业发展的基本功。因为现代社会，人际关系越来越多元繁复，在这种多元繁复的交往、交流中，面对公众说话的机会是相当频繁的。为了取得理想的效果，就需要具有比较高的演说水平。甚至在有些时候，一次演说的成败，决定了我们的目的是否能够达到。当然，演说要有技巧；技巧的高下，影响到演说的成败。而这种技巧，固然有先天的成分，却又不是“先天”决定一切，而是可以在后天学习和培养的。

《谈笑风生——贺壮演说九讲》一书，就是适应这种需要而撰写的。

在这本专著中，“演说”的含义被扩大了。他把

演说的目的归纳为“展现自己”和“帮助别人”两个方面。这个归纳不但准确，也界定了演说的性质，即凡是用语言来展现自己和帮助别人的活动，都是演说。

作者首先明确一点：演说不仅是技巧问题，更重要的是修养——“演说的本质是人的修养，然后才是表达技巧。”在这个总体意旨下，作者分九讲展开他的论述。作者在第一讲，阐明了演说的基本要求，共四项：言之有理、言之有文、言之有序、言之有气。这四项比较准确地概括了成功演说的要求。尤其第四项，提出演说要“有气”，这是一个新颖的见解！作者对于“气”的解释，是演说者自身的“底气”和自信心。

尔后的数讲逐渐展开，诠释了演说的高级要求，就是形象性、情感性、激励性、哲理性。接着讲演说的“身体语言”，这又是一个新颖而易被忽视的方面。这里提出了身姿、手势、眼神、目光以及服饰四个方面。身姿和手势，一般为人所重视，但是，眼神和目光则易被人们所忽略，而服饰，则很少人将其纳入视线。不知道“服饰”也是一种符号，亦即无声的、特殊的语言，它对于演说的辅助意义也是应该注意的。在以后的几讲中，讲到了“演说的心理建设”问题。的确，演说成功与否和成功的程度如何，演说者本人

的心理状态，是很重要的。尤其是现代人，在沟通及交往当中常常有一种“心理战”存在。对于演说者来说，其心理状态的好坏，就更为重要了。此外，作者对于幽默的阐释，也是很有见地的。西方民族都很看重一个人是否有幽默感，并对具有幽默感的人格外欣赏。而对文学艺术作品的评价，也很重视其幽默的成分和深度。中国人一般比较缺乏幽默感，而偏于庄重、持重、严谨，不过现在也已经有所改变，注意使用幽默、懂得欣赏幽默了。本书就特别提出，要使演说具有绕梁三日、回味无穷的效果，适度幽默是必不可少的。

本书的写法，不同于一般的学术书籍，其本身就颇似一篇演说词，这是作者精心设计的结果，也是本书的一个特色。

我于演说没有什么研究。承作者信任，热情邀为写序。却之不恭，于是勉力为之。略写读后感想如上，权为序。

彭定安

2008. 6. 14



录

开场白 / 1

第一讲 演说的四项基本要求 ——理、文、序、气 / 8

演说的基本功能就是要具有说服力，而演说要有的说服力，要做到以下四个字：理、文、序、气。也就是言之有理，言之有文，言之有序，言之有气。

- 一. 言之有理 / 8
- 二. 言之有文 / 13
- 三. 言之有序 / 18
- 四. 言之有气 / 23

名篇赏析：

- 中国公学十八年级毕业赠言 胡适 / 28
- 我爱恺撒，我更爱罗马 布鲁图斯 / 29

第二讲 演说的四项高级要求 ——形象性、情感性、激励性、哲理性 / 32

演说的高级要求是具有感染力。感染力是不能脱离演说说服力的前提的，因为理性是感性的前提。我们不论是做事也好，演说也好，都是首先通过理性的思辨认清事物的实质，然后再通过感性来激发自我或

者对象的力量，以帮助我们达到目的。

- 一. 演说语言的形象性 / 33
- 二. 演说语言的情感性 / 43
- 三. 演说语言的激励性 / 51
- 四. 演说语言的哲理性 / 59

名篇赏析：

- 我要拥抱鹰旗 拿破仑 / 65
- 责任——荣誉——国家 麦克阿瑟 / 66

第三讲 演说的身体语言

——身姿、手势、眼神与目光、服饰 / 71

演说，是演与说的结合，当然演说以说为主，以演为辅，但演说是离不开“演”的，正所谓声情并茂。恰如其分的“演”不仅能增添演说的整体美感，而且“演”还能辅助“说”更完整更充分地表达其意义。从这个意义上来讲，“演”本身也具备一定的语言功能，所以我们不妨把“演”也看做一种语言，那就是身体语言。

- 一. 身姿 / 71
- 二. 手势 / 72
- 三. 眼神和目光 / 74
- 四. 服饰 / 76

名篇赏析：

- 安葬恺撒时的演说 安东尼 / 78

第四讲 演说词

——撰写和记忆 / 82

演说词的准备可以分为两个步骤，第一步是撰写，第二步是记忆。我

们将分两部分进行逐步讲解。

- 一. 撰写一篇精彩的演说词 / 82
 - 开头——切入主题、吸引听众 / 83
 - 陈述——起伏、停顿、口语化 / 94
 - 结尾——当止则止、凝练主题、言有尽而意无穷 / 99
- 二. 记忆演说词 / 102

名篇赏析:

- 不自由，毋宁死 帕特里克·亨利 / 106
- 纪念伏尔泰的讲话 雨果 / 109

第五讲 演说的心理建设

——建立自信与穿越恐惧 / 112

任何一个优秀的演说家一定都拥有坚强的心理力量。因为在公众面前演说是非常具有挑战性的行为，你要把自己的形象展现给观众去品评，把自己的观点抛出来让观众检验，你要在演说过程中把握观众的思路……这些结果将会如何，都带有很大的不确定性，这就是演说的挑战性，而只有心理强悍的人才敢于接受这种挑战。

- 一. 建立自信：演说成功的基石 / 112
- 二. 穿越恐惧：演说成功的里程碑 / 119

名篇赏析:

- 历史将宣判我无罪 卡斯特罗 / 123

第六讲 演说者的魅力之源

——展示格局 / 132

优秀的演说者必然要拥有非凡的格局！因为演说者面对的是众多的听众，他本身是作为听众们的焦点，而要成为众人的焦点，除了特定角

色的因素外，自身的人格魅力尤为重要。要使听众认真聆听乃至接受你的观点，首先要让听众对你怀有信任和敬意，而信任和敬意都来自于你的格局。一个人要形成宏大的格局，至少要具备三个方面的修养。

- 一. 见过世面 / 134
- 二. 经历苦难 / 135
- 三. 铸就宽宏大量的品格 / 136

名篇赏析：

- 任北京大学校长之就职演说 蔡元培 / 141
- 葛底斯堡国家公墓的演说 林肯 / 144

第七讲 如何使你的演说绕梁三日回味无穷

——适度幽默

/ 146

通常以为，幽默不过是一种表达上的技巧，人们往往把它和笑话、滑稽、搞笑等词汇归为一类，其实不然。幽默和笑话、滑稽、搞笑有着本质意义的不同，真正的幽默感是发自人的心灵深处的。我们演说是用灵魂演说，在这里我们不妨套一句：幽默也是用灵魂幽默！

- 一. 幽默的本质——是一种气质，而不是技巧 / 146
- 二. 幽默也是一种智慧 / 149
- 三. 幽默还是一种境界 / 154
- 四. 幽默生发的源泉——创造性 / 157
- 五. 幽默的注意事项 / 160

名篇赏析：

- 美学的问题与历史（节选） 易中天 / 162
- 1990 年春节晚会上的演讲 凌峰 / 163

第八讲 即兴演说

/ 165

当今社会，即兴演说是最为普遍的演说形式，因为在我们的日常工作和生活中，即兴发言的机会无处不在。即兴演说有其独具的特点和方法，这也正是本讲所着重探讨的内容。

一. 即兴演说特点和要求 / 165

二. 即兴演说的方法 / 167

名篇赏析：

人类历史上最珍贵的一刻 理查德·尼克松 / 173

学做一个人 陶行知 / 174

第九讲 成功演说三步曲

——勤学苦练、精心准备、临场发挥 / 176

前面八讲我们讲的是关于演说的理论和方法，那么最后这一讲我们讲实践，就是我们在掌握了以上理论和方法的前提之下，应该怎样具体地行动。我们从学习演说到进行一次精彩的演说要经过三个步骤。

一. 平时勤学苦练 / 176

二. 演说前精心准备 / 179

三. 精彩尽在临场发挥 / 181

名篇赏析：

我邦之呼吁 甘地 / 190

敬告中国二万万女同胞 秋瑾 / 191

开场白

各位读者朋友，大家好。在本书中我将和大家一起探讨演讲这个话题，在进入正题之前，有两个小的问题先要讲在前面。

学习演说的目的：展现自己和帮助别人

第一个问题就是我们为什么要学习演说，这个问题大家可能已经有了自己的答案，但我还是想把这个答案再明确一下，因为做一件事情事先明确它的目的非常重要，目的越明确，方向就越正确，这有利于我们把握整个学习过程的思路。

演讲的目的无非是以下两个，一是展现自我，二是帮助别人。当然如果扩展一下，我们也可以找出其他一些目的来，比如沟通和说服，其实较真儿地说，沟通和说服应属于口才学范畴内的，说属于演讲有些勉强，因为口才学的范畴比演讲要大。但如果把演讲广义地定义为口才学也未尝不可，日常的沟通或说服也可算

是非正式的演讲。所以说要求演讲具备沟通和说服的功能也不算苛求，不过归根到底，如果我们真正掌握了演讲艺术的精髓，日常的沟通和说服也就不在话下了，因为不管是展现自我还是帮助别人，其实也都是个沟通和说服的过程。我们想想自己周围的人，凡是擅长公众演说的是否也都是沟通和说服的高手？

先说展现自我，我们知道，一个人想要成功，光凭才华是不够的。从客观条件讲，环境和机遇很重要；从主观条件讲，胆识、勇气、与人沟通的能力、把握机会的能力也很重要，但最重要的还是展现自我的能力，因为一个善于展现自我的人往往就能很好地适应环境、把握机遇，而胆量、勇气、沟通能力等等又是展现自我必不可少的条件。

展现自我的方式当然不限于演讲，比如说努力工作，在工作当中展示自己的才华也是展现自我的一种方式，但毕竟速度太慢、影响的范围太有限，相比之下，演讲能收到事半功倍的效果。才华好比商品，而演讲则能起到广告的作用，现在再好的商品没有广告也没人认，至少卖不上好价钱。老话说“酒好不怕巷子深”、“是金子总会发光”，这话是有一定道理，但千万不能奉为金科玉律，现在酒好也怕巷子深，不信你看那电视上有多少酒在做广告？连茅台和五粮液都不例外！再说“是金子总会发光”，说的是没错，但到底什么时候发光？人不能跟金子比呀！金子等个几百上千年再发光也不算晚，它没有寿命，但我们人不能等啊！人等上几十年就老了，等我们老了甚至不在了再发光，那我们哪还有光阴去体会成功的喜悦？

我们不难发现，古今中外有许许多多的杰出人物同时也是

出色的演说家，像古希腊的苏格拉底、亚里士多德，美国总统林肯、罗斯福，法国的拿破仑，英国的丘吉尔，他们之所以成为伟人，当然首先是因为他们的才华、抱负，以及时代所赋予他们的使命，但他们高超的演说能力也使他们更贴近公众，使他们得以在公众面前充分地表达自己，他们通过演讲来激励士气、鼓舞民众，通过演讲来竞选总统，通过演讲来唤起公众的热情，引导公众的思想，凝聚成无比巨大的力量，从而走向成功！

也许有人认为自己天生就不善言谈，性格内向，不喜欢也不善于跟人沟通，只是想努力工作，能实现自己的价值就可以了，这种想法并非全对，因为在当今社会沟通能力越来越重要，你不善于和人沟通，想立身处世都难，还谈什么实现自身价值？下面我们来看两个例子。

晚清时期有个大臣叫穆彰阿，是个有名的奸臣，在朝廷里营私结党，贪污舞弊。当时还有个大臣叫王抗，刚正不阿，正邪自古同冰炭，所以他跟穆彰阿势不两立，两个人经常在皇帝面前互相指责，告对方的状。按理说当时的道光皇帝还是个头脑比较清醒的皇帝，但他偏偏就相信穆彰阿的，不信王抗的，为什么呢？因为这穆彰阿牙尖嘴利，说起话来头头是道，句句切中要害；而王抗性情耿直，也不管道光皇帝高兴不高兴，总是由着自己的性子说，反倒让道光皇帝觉得他偏激过分。这王抗越想越气，最后用了一个不是办法的办法，他留下了一封弹劾穆彰阿的遗书，然后自杀了，想以死来说服道光皇帝，这叫尸柬，不过结果呢？穆彰阿还是安然无恙，王抗算是白死了！一个忠良，一心为了国家，却由于拙于言谈，不得已采取这样的方式来表达自己的忠贞，是

不是使亲者痛，仇者快？再譬如《红楼梦》里的尤三姐，她爱上了柳湘莲，但柳湘莲以为她不贞节，不肯接受她，尤三姐就以自杀来表明自己的清白，假设尤三姐有王熙凤那张巧嘴，我相信她根本就用不着死，几句话就能把柳湘莲搞定！

演讲不但可以展现自己，也能够帮助别人。我们自己通过学习和实践，有了知识有了智慧，不应该独享，而应该和大家分享，否则知识和智慧只属于自己独有的，那知识和智慧的价值就被打了折扣。世界激励大师安东尼·罗宾说：“世界上赚钱的方式有很多种，但没有什么比改变别人的命运来得更有意义！演说就是这么一个有着非凡意义的行业。”

要把知识和智慧传达给别人，演讲无疑是一种极好的方式。比方说教师是传播知识和智慧的职业，我们知道大凡做教师的口才一定要好，演讲是师范院校的必修课，因为“师者，传道授业解惑者也”。不善讲怎么传道授业？我国的大数学家华罗庚不但数学研究得好，文章和口才也都不错，中学课本上就有一篇他写的文章，叫《统筹方法》。他还当了几十年的数学教师，这说明他的口才也很好，后来他就培养出了另一位大数学家陈景润。而这位陈景润先生据说就不善于讲课，也不善于表达，他只善于做研究，曾经有个流传很广的笑话，说的就是陈景润先生走路撞到电线杆子上还跟人家说对不起，可见他的性格很内向，他的学生中就没听说有哪位是大数学家，我想这就和他不善言谈有关。

从上面的分析来看，演说对我们的事业和生活真是有着非常重要的作用，我们要取得事业上的成功，就离不开展示自己，当然就离不开演说，如果我们要有益于社会，做到人生价值的自我

实现，那么就要经常去帮助别人，同样也是离不开演说的。

演说的 2/8 法则：演说的本质是人的修养，然后才是表达技巧

第二个问题，就是演说的本质是什么？在此先给大家提两个备选答案，一个是表达技巧，这是我们通常对演说的看法；另一个是内在修养，这是本书着重提出的观点，也是我这门演说课程相比其他很多演说教程最突出的特点！

对于这个观点，或许人们多多少少会有一点儿疑义，当然我想谁也不会否认演说是体现了一个人的内在修养的，只不过多数人会认为演说的本质更在于表达技巧。

那么我们就先来看一看，演说的本质究竟是内在修养还是表达技巧。

比如说，演说需要幽默，如果你一向都是个很古板的人，缺乏幽默感，那么现在告诉你：演说需要幽默！你能马上就变得具有幽默感吗？不太可能吧？

再比如说，演说需要自信，如果你一向缺乏自信，有严重的自卑感，那么现在告诉你：演讲需要自信！你能马上就拥有自信吗？同样也不能！

因为幽默和自信都属于内在修养的范畴，它们都不是外在的表达技巧，真正的幽默感和自信心都不是学来的，而是来自我们在生活当中不断去体验，去调节自己、充实自己！

让我们来回顾一下古今中外所有的大演说家，会发现一个有

趣的现象，那就是所有这些大演说家无一例外都是在演说之外的领域建功立业的人物。比如我们刚刚提到的苏格拉底、亚里士多德、拿破仑、林肯、罗斯福这些人，他们的演讲闻名遐迩，流传至今，但我们知道，他们的“本职工作”都不是演说，他们一生所建立的功业远比他们作为一个演说家更令人瞩目，但为什么这些“业余”演说家会被誉为历史上最伟大的演说家，而其他许多专业的演说家却不能与他们相提并论呢？比如说我国著名的演说家李燕杰、彭清一，他们是我国最权威的演说家了，但我们也许知道卡斯特罗的《历史将宣判我无罪》、闻一多的《最后一次演讲》和胡适的《中国公学十八年级毕业赠言》，又有几人知道李老和彭老的哪一篇演讲词是脍炙人口的？这里绝没有贬低李老和彭老的意思，只是认为，学习演讲和学习其他的知识技能不同，我们学习演讲，不是为了演讲而演讲的，就像有史以来真正有思想的人，他们绝不是为了思想而思想，而一定是历尽沧桑、饱经忧患的。有的人也许要问：沧桑和忧患是要我们自己去经历的，你只要教我们演讲表达的技巧就可以了！我的意见是，我们当然要学习演讲表达的技巧，但是最能体现演讲的价值、最能使演讲产生震撼力量的不是哪一种技巧，而是演讲所表达出来的思想和情感，以及演讲者非凡的才华、恢弘的气度和强悍的人格，这些都不是任何一种演讲技巧所能实现和替代的。古巴的卡斯特罗 27 岁时在法庭上发表了他著名的演说词《历史将宣判我无罪》，从此成为全古巴人的精神领袖；希特勒入侵英国时，丘吉尔的一篇广播演说使全英国同仇敌忾；就连纳粹头子希特勒如果没有超凡的演说才华，恐怕也不能鼓惑全德国跟着他一起发动世界大战！