



林田杰 著

# 超能量演说家

5 个关键, 5 项训练, 5 大技巧, 3 场演练

让你真正实现演说力从 *0* 到 *1* 的突破!

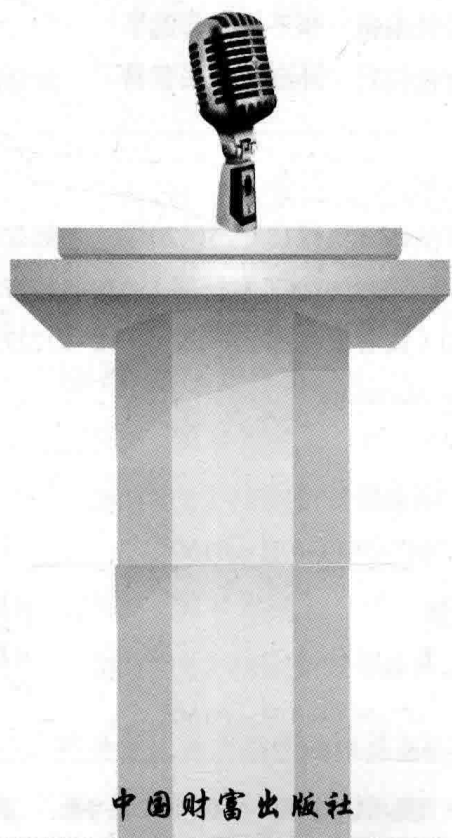


每个人都可以成为超能量演说家!

 中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS

# 超能量演说家

林田杰 著



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

超能量演说家 / 林田杰著. —北京: 中国财富出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5047-6613-7

I. ①超… II. ①林… III. ①演讲—语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第045540号

策划编辑 宋宇 责任编辑 张冬梅 郭逸亭  
责任印制 梁凡 责任校对 孙会香 张营营 责任发行 张红燕

---

出版发行 中国财富出版社

社址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070  
电话 010-52227588转2048/2028(发行部) 010-52227588转321(总编室)  
010-68589540(读者服务部) 010-52227588转305(质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 合肥市宏基印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5047-6613-7/H·0150

开本 710mm×1000mm 1/16 版次 2018年4月第1版

印张 14.75 彩页 2 印次 2018年4月第1次印刷

字数 190千字 定价 49.80元

---

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

## 联合出书人



王小强



陈世兰



母开梅



廖燕红



王 方



史鹏霖



徐滔鸿



赵春华



赵 明



郑厚革



杨懿群



杨林



左华



贺喜平



林惠意



廖香平



熊正梅



韦舜华



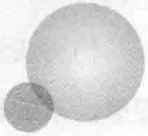
李燕鸿



张彦涛



张宇鑫



## 前言

如今社会，当众演讲无处、无时不在。高水平的演讲无论是对个人价值的实现、个人发展，还是对人生成功都发挥着不可估量的作用。

纵观演讲发展历史，无数成功者的事实证明，会演讲，善于说话是事业成功的强化剂，它直接关系到一个人事业的成功。从社会阶层来看，大到政治领袖、社会名流、商业精英，小到高级主管、经理，甚至是销售人员、职位竞聘者，都需要拥有卓越的当众演讲的能力。由此可见，演讲能力已然渗透到人们生活的方方面面。

美国人类行为学家汤姆士表示：“说话的能力是成名的捷径。它能够使人显赫、鹤立鸡群。能言善辩的人，往往使人尊敬，受人爱戴，得人拥护。它使一个人的才学充分拓展，熠熠生辉，事半功倍，业绩卓著。”

从某种意义上来说，演讲是一个人思想和智慧的集中体现。演讲艺术的高低，取决于一个人的综合实力，取决于其长期的知识积淀和实践训练。成功的演讲不仅需要演说者具有广泛、渊博的知识系统，形成自己的思想体系，还需要其具备良好的心理素质以及符合自身发展需求的实践标准。

在现实生活中，无论你将来要成为一名超能量的演说家，还是担任一家公司的总裁，或者是在任何一个组织担任领导者的角色，拥有一对多的演讲能力和现场行销能力，都是你跻身于社会之中所应该具备的。只有这样，才能释放个人魅力，增加产品的说服力，才能在短时间内影响到更多的人。



值得庆幸的是，当你打开本书的那一刻，就已经进入了一个演讲的训练课程里。不管你是对演讲理论方面的概念不清晰还是缺乏演讲训练方面的技巧，你都将会在本书中找到答案。认真观察的朋友们会注意到，当我们翻阅市场演讲书籍时，可以看到绝大部分演讲书都在灌输理论性的知识，或者是以理论性内容为主。这就导致很多人在阅读之后仍然不知道自己应该从哪里入手，应该从哪方面去做，没有实践意义。当然也有一些技巧性的演讲书籍，但也存在技巧零散，可操作性不高，难以落地的局限性。

本书主要将理论、技巧、练习三者充分结合，以 30% 演讲理论 + 50% 演讲技巧 + 20% 演讲训练为一套系统的演讲工具书。共分为三大部分，第一部分主要围绕演讲的基本功，包括演讲的信念、个人品牌包装、发声训练、肢体训练、台风训练、演讲稿训练以及演讲流程训练。第二部分主要围绕演讲的实战技巧，包括演讲的开场技巧、演讲的互动技巧、演讲的语言技巧、演讲的危机处理技巧以及演讲的结束技巧。第三部分主要围绕演讲实践演练，主要包括即兴演讲演练、获奖感言演练以及竞职、竞聘、竞选演讲演练。相信书中“总有一款适合你”，总有一部分内容可以帮助你。

除此之外，在书中每一节后面都会为大家“量身定做”一些小训练、小练习。将理论、技巧、练习三者相互结合，目的就是建立一个标准，打造一个系统，能够创立出专业、系统、有效的演讲口才培训课程体系，确保每一个人学习完每一节内容都会有所改变、有所进步、有所收获。

最后，真诚地希望每个热爱演讲的人、希望提升演讲能力的人，都能够充分获取本书中的“养料”，真正做到学以致用。当我们拥有这些总结的知识和通过实践训练历练出的经验和能力时，每个人都可以成为超能量演说家！

# 目录

## CONTENTS



### **PART1 演讲基本功**

#### **第1章 超能量演说的信念：一定要学好演讲**

- 1. 重塑演讲的信念 ..... 003
- 2. 成为演说家的五个关键 ..... 006

#### **第2章 个人品牌包装：如何成为精英演说家**

- 1. 精英演说家的定位与目标 ..... 010
- 2. 精英演说家的个人品牌宣传 ..... 014
- 3. 精英演说家权威的建立 ..... 018
- 4. 精英演说家的职业使命 ..... 021

#### **第3章 发声训练：如何练就演讲好声音**

- 1. 口部训练 ..... 024
- 2. 气息控制技巧与训练 ..... 028
- 3. 共鸣控制技巧与训练 ..... 031
- 4. 声音弹性技巧与训练 ..... 035
- 5. 吐字清楚技巧与训练 ..... 038
- 6. 演讲朗读技巧与训练 ..... 041



## 第4章 肢体训练：如何运用肢体动作

1. 微笑技巧与训练 ..... 046
2. 眼神技巧与训练 ..... 051
3. 手势技巧与训练 ..... 053
4. 步法技巧与训练 ..... 057
5. 肢体语言组合技巧与训练 ..... 060

## 第5章 台风训练：如何拥有舞台魅力

1. 登场技巧与训练 ..... 063
2. 台上站姿技巧与训练 ..... 066
3. 拿麦克风技巧与训练 ..... 069
4. 鼓掌技巧与训练 ..... 072
5. 引爆激情技巧与训练 ..... 075
6. 展现舞台魅力技巧与训练 ..... 078

## 第6章 演讲稿训练：如何讲好故事

1. 设计震撼演讲稿的步骤 ..... 082
2. 震撼演讲稿的结构设计 ..... 086
3. 震撼演讲稿的内容设计 ..... 089
4. 哲理故事演讲稿设计训练 ..... 093
5. 共鸣故事演讲稿设计训练 ..... 097
6. 情感故事演讲稿设计训练 ..... 102
7. 责任与感恩故事演讲稿设计训练 ..... 107

## 第7章 演讲流程训练：如何做好演讲的准备

1. 演讲前必做的准备 ..... 112
2. 如何克服紧张情绪 ..... 117
3. 每天坚持基本功训练 ..... 120



## PART2 演讲实战技巧

### 第 8 章 演讲开场技巧：如何打造演讲第一印象

1. 如何进行自我介绍 ..... 127
2. 演讲开场的万能公式 ..... 131
3. 六种经典的演讲开场方式 ..... 134

### 第 9 章 演讲互动技巧：如何通过互动控场

1. 化句号为问号 ..... 138
2. 二选一问答引发思考 ..... 142
3. 重复重点内容加深印象 ..... 145
4. 游戏互动技巧与训练 ..... 149

### 第 10 章 演讲语言技巧：如何用语言让演讲更精彩

1. 善用修辞，让演讲更富感染力 ..... 153
2. 运用术语和俗语，让演讲接地气 ..... 157
3. 恰当地制造幽默，让演讲更有趣 ..... 160
4. 引经据典，让演讲更有说服力 ..... 164

### 第 11 章 演讲危机处理技巧：如何应对突发事件

1. “冷场”应对技巧 ..... 167
2. “忘词了”应对技巧 ..... 172
3. “讲错了”应对技巧 ..... 176
4. “时间到了没说完”应对技巧 ..... 181
5. “现场秩序混乱”应对技巧 ..... 185
6. “听众现场提问”应对技巧 ..... 189

### 第 12 章 演讲结束技巧：如何设计演讲的结尾

1. 万能演讲结尾公式 ..... 193
2. 三种常见的演讲结束语 ..... 197



## PART3 演讲实践演练

### 第13章 即兴演讲演练

1. 即兴演讲的万能模板 ..... 203
2. 即兴演讲的实战演练 ..... 207

### 第14章 获奖感言演练

1. 获奖感言的万能模板 ..... 211
2. 获奖感言的实战演练 ..... 216

### 第15章 竞职、竞聘、竞选演讲技巧

1. 竞职、竞聘、竞选演讲的万能模板 ..... 219
2. 竞职、竞聘、竞选演讲的实战演练 ..... 224

# PART 1

## 演讲基本功



- 第1章 超能量演说的信念：一定要学好演讲
- 第2章 个人品牌包装：如何成为精英演说家
- 第3章 发声训练：如何练就演讲好声音
- 第4章 肢体训练：如何运用肢体动作
- 第5章 台风训练：如何拥有舞台魅力
- 第6章 演讲稿训练：如何讲好故事
- 第7章 演讲流程训练：如何做好演讲的准备







## 第1章

# 超能量演说的信念：一定要学好演讲

### ★学习导航

通过本章学习，你将能够：

- 了解演讲信念的重要性。
- 树立坚定的演讲信念。
- 了解成为演说家的关键因素。

## 1. 重塑演讲的信念

信念是一个人精神上的向导，是一个人对某种事物至死不渝的坚信与热爱。人们在从事某项事业或者是执行某项任务时，信念起着很重要的作用。

学好演讲是一条漫长的路，很多人可能学到一半就放弃了，很多人可能经历了失败，最终也选择了放弃。很多时候，演说者之所以会失败、退缩，是因为他们心中缺少一股强大的信念。只有具备这种信念，不断激发着我们，才会产生前进和学习的动力；只有具备这种信念，不断鼓励我们，才会让我们坚信自己一定可以成功！

演讲是一项伟大的事业，一个人想要学好演讲、想要成为优秀的演说家，最重要的就是——信念。一定要在心里埋下学好演讲，并且坚定



不移地相信自己一定可以成为演说家的信念。

超能量演说重塑 21 个演讲信念：

- (1) 我喜欢我自己；
- (2) 我喜欢说话；
- (3) 我喜欢自己的嗓音；
- (4) 我热爱观众；
- (5) 我热爱舞台；
- (6) 只要有说话的机会，我就立刻说话；
- (7) 只要有表现的机会，我就会尽全力表现；
- (8) 给我一个舞台，我就能掀起整篇演讲的热潮；
- (9) 只要能够讲话，我就能“讲”“演”结合；
- (10) 只要能够讲话，我就能够调动起全身上下的细胞；
- (11) 只要能够有微笑的机会，我就练习自己的微笑；
- (12) 只要有接受批评建议的机会，我就会坦然接受；
- (13) 只要有被鼓掌和被赞扬的机会，我就会更加努力拼搏；
- (14) 只要有学习的机会，我就会不顾一切地跟别人学习；
- (15) 我坚信自己就是天生的演讲者，能将演讲发挥到极致；
- (16) 我相信一定可以把口才练好，只要我肯付出努力；
- (17) 我相信自己通过演讲可以改变自己的命运，让自己变得更优秀；
- (18) 我相信通过演讲可以改变更多人的命运，让演讲更有力量；
- (19) 只要我一开始演讲，就会有人为我呐喊、欢呼；
- (20) 只要有我在，生活处处是舞台；
- (21) 演讲因为我而精彩，我为演讲而生！



## 超能量演说训练

(1) 为了重塑你的演讲信念，请按照以下方法进行练习：

- ✓ 把上文提到的 21 个信念打印出来，贴在最显眼的地方（例如：床头、镜子前）。
- ✓ 每天早上起床后，大声朗读超能量演说 21 个演讲信念 5 遍。
- ✓ 每天睡前把当天记住的演讲信念认真地记录在本子上。

(2) 信念训练笔记:

一、目的：通过本实验，使学生掌握：1. 掌握用分光光度计测定溶液浓度的方法。2. 掌握用分光光度计测定溶液浓度的方法。3. 掌握用分光光度计测定溶液浓度的方法。

二、原理：分光光度计是一种利用光的吸收原理来测定物质浓度的仪器。其基本原理是：当一束光通过一定厚度的溶液时，溶液中的物质会吸收一部分光，使光的强度减弱。吸收的强弱与溶液的浓度成正比。通过测定吸收光的强度，即可计算出溶液的浓度。

三、仪器与试剂：1. 分光光度计。2. 比色皿。3. 待测溶液。4. 标准溶液。5. 蒸馏水。

四、实验步骤：1. 打开分光光度计，预热 10 分钟。2. 将比色皿洗净，用蒸馏水冲洗，晾干。3. 将标准溶液倒入比色皿中，测定其吸光度。4. 将待测溶液倒入比色皿中，测定其吸光度。5. 根据标准溶液的吸光度，计算出待测溶液的浓度。

五、实验结果：通过实验，测得待测溶液的浓度为  $0.01 \text{ mol/L}$ 。

六、实验结论：通过本实验，掌握了用分光光度计测定溶液浓度的方法。



## 2. 成为演说家的五个关键

世界上没有哪一个人天生就是演说家，任何一个成功演说家的背后都有着各自的辛酸和奋斗之路。在演讲之路上，有人不断坚持着，有人不断学习着，还有人不断拼搏着……这些关键因素不仅见证着他们的成长，也最终成就了他们。

超能量演说为大家分享成为演说家的五个关键：

### （1）态度

在演讲中，且不论演讲的好与坏、精彩或平庸，首先映入我们眼帘的是演讲者的态度。有时候，态度往往比能力更加重要，毕竟能力可以在后期的训练中不断提升，而态度则一开始就决定了演讲者在观众心里的形象。

因此，对演讲者来说，态度是决定其能否成为演说家的关键因素。试想一下，如果你每次都能够认真对待演讲，用心做准备，都能够全力以赴，那么不仅能够为演讲做充分的准备，也树立了兢兢业业、认真负责的形象，这样更加能够打动和感染每一位听众。

除此之外，态度最直接的表现就是真诚。真诚永远是一个人最好的名片，是一个人的外在形象最好的象征。所以在演讲过程中，无论是话里话外、字里行间，还是举手投足，都应该尽可能地展现出自身的真诚与友好。

举例：

“很荣幸今天能够在这里与大家相识相聚，这样的机会，这样的缘分，