

The New TalkPower

会演讲的人 成功机会多两倍

联合国演讲顾问

〔美〕纳塔利·H.罗杰斯 著

每个人都会遇到很多在公共场合发言的机会，当你因害怕讲话而放弃这些机会，实际上就是放弃了许多次成功的可能。

美国顶级演讲训练专家，联合国、美国运通、UPS、摩根斯坦利、IBM、福特汽车等国际著名机构演讲顾问，用独一无二的身心疗法，帮你彻底克服演讲恐惧，轻松应对一切面试、答辩、竞选、谈判、致词、表演、会议发言……

内含大量演讲模板，教你用最短时间写就最精彩演讲稿！

The New TalkPower

会演讲的人 成功机会多两倍

联合国演讲顾问

〔美〕纳塔利·H.罗杰斯 著
刘祥亚 译

南海出版公司

2007·海口

图书在版编目(CIP)数据

会演讲的人成功机会多两倍 / [美] 罗杰斯著; 刘祥亚译. - 海口: 南海出版公司, 2007.7

ISBN 978-7-5442-3793-2

I. 会… II. ①罗…②刘… III. 演讲学 - 通俗读物
IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 096265 号

著作权合同登记号 图字: 30-2003-029

THE NEW TALK POWER by Natalie H. Rogers

Copyright © 2000 by Natalie H. Rogers

Published by arrangement with Georges Borchardt, Inc.

through Bardon-Chinese media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

HUI YANJIANG DE REN CHENGGONG JIHUI DUO LIANGBEI

会演讲的人成功机会多两倍

作 者	[美] 纳塔利·H. 罗杰斯	译 者	刘祥亚
责任编辑	邢培健	特邀编辑	王彩虹 王 前
内文制作	杨兴艳	丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
出版发行	南海出版公司 (570206 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼) 电话 (0898) 66568511		
经 销	新华书店	印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700 × 990 毫米 1/16	印 张	22.5
字 数	180 千	版 次	2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-3793-2	定 价	29.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前 言

我自己的故事	003
关于 TalkPower	007

第 1 章 为什么那么多人不敢开口讲话

是什么让你如此焦虑	014
你有公共演讲恐惧症吗	019

第 2 章 演讲并不是交谈

演讲与交谈有什么不同	027
你真的会演讲吗	030
每个人都能成为演讲高手	033

第 3 章 问题出在你的大脑

神奇的大脑	039
如何治疗公共演讲恐惧症	042

第 4 章 呼吸就是生命

换气过度会导致恐惧	049
如何正确呼吸	051
正确的呼吸如何让人消除恐惧	055

第 5 章 重症患者的非常疗法

交替鼻孔呼吸练习	061
内部意识练习	063
集中注意力练习	065

第 6 章 演讲中的表现技巧

我的伟大发现	073
坐、站、走的练习	075
角色过渡练习	079

“被人喜欢”的重要性	083
第 7 章 TalkPower 模板	
模板演示	088
规划你的演讲	093
从沉默到开口	096
学会停顿	097
其他需要注意的问题	102
第 8 章 开场白	
笑话型开场白	110
笑话集	113
其他类型的开场白	115
练习	119
第 9 章 主题句和信息句	
主题句	125
信息句	129
写主题句和信息句	135
突出演讲目的	137
练习	139
第 10 章 背景信息	
背景信息的作用	144
背景信息模板	145
国际演讲协会	153
第 11 章 要点清单、要点环节和高潮	
要点清单	160
要点	163
高潮	182

第12章 问答环节

问答环节的目的	191
为问答环节做准备	192
如何对问题应对自如	194
练习	201

第13章 结尾——说在最后的话

4 种类型的结尾	210
重新确认演讲目的	213
回顾整个演讲过程	214
最佳演讲的 15 个步骤	219
练习：组织一篇完整的演讲稿	220
最后的提醒	221

第14章 边演示，边演讲

视觉辅助手段	227
使用视觉辅助设备	228
示范性演讲	230
示范性演讲范例	232
练习	235

第15章 计划造就完美

TalkPower 演讲规划	242
最后的工作	244
练习	246
注意事项	246

第16章 找回自信心

为什么你总是感到羞愧	253
你并非天生缺乏自信	254

唤醒那个敢于表达的自我	257
灰姑娘情结	266
第 17 章 克服焦虑	
镇静下来	271
改掉小毛病	278
预期性焦虑	285
培养想象力和临场感	288
第 18 章 用自己的话致祝词	
简单故事往往是最好的祝词	293
祝词模板	294
练习	307
第 19 章 其他的表演性场合	
特殊场合的演讲模板	313
各种表演性场合的排练指导	320
孩子们的 TalkPower	338
第 20 章 我的亲身经历	
附录	351

前 言

我这个人连死都不怕。即使你拿枪顶着我的脑袋，我也不会表现出丝毫的怯弱。但对我来说，公共演讲可比死要可怕多了，那是一种很难用语言表达的感觉，它足以让我彻底崩溃。

——查尔斯，美国空军上校

作为TalkPower公司的创始人和总裁，在这家公司20多年的经历让我几乎见识了所有你能想象到的公共演讲恐惧症。20多年来，成千上万名学员来到这里，向我讲述自己在公共演讲过程中所感到的恐惧，有的人怯场，有的人会在演讲中突然忘词，有的人甚至无法完整地说完一句话。

我的工作就是帮助人们解决这些问题。20多年来，我帮助无数人克服了演讲恐惧心理，他们所要做的就是坚持使用我所发明的简单而有效的TalkPower训练方法。这些经验让我可以非常自信地说，下面我所要讲到的内容足以帮助你克服哪怕最根深蒂固的演讲恐惧。只要接受了适当的培训，任何人都能够当众清晰、轻松而优雅地传达信息，表达自己的观点。

◀ 我自己的故事 ▶

1978年，在从事了职业演员、导演和教师等工作之后，我又回到大学，准备成为一名心理治疗医生。

我选了一门叫做口头交流的课。有一天，当我们正坐在教室里等候老师到来的时候，大家聊了起来：

“我听起来像个傻瓜！”

“我感觉自己的声音非常单调。”

“我讨厌当着一群人讲话。”

“他们不喜欢我。我知道。我能感觉得到。”

“哦，天啊，根本没人愿意听我讲话。记得有一次，一位女士居然在我发表演讲的时候一直盯着自己的演讲稿看。”

正在同学们讲述自己那些糟糕经历的时候，开始上课了。同学们一个个走上讲台，发表自己精心准备的演讲。现场一团糟：有的人讲得没头没尾，有的人不停地摇晃着脑袋，有的人紧张得直搓手。有些同学表现不错，但很多人都很差。我们当中大部分人从来都没有在这么多人面前讲过话。每当一位同学走上讲台，下面的同学就开始盘算还有多久会轮到自己……结果，原本已经非常紧张的情绪越发紧张起来。

老师坐在教室的后排，一边做笔记一边提建议：“放松。”她不停地叫道，“再

放松。”

很明显，大家都感到紧张，很多人都无法集中注意力，但我似乎是唯一一个注意到这种情形的人。而老师除了让大家“放松，放松”之外，根本没有意识到同学们所感受到的那种沮丧。“看着我，放慢语速，”她又说道，好像认为这样会有帮助，“我们会支持你的。”

我感到非常惊讶。这跟我在表演学校里接受的系统化训练截然不同。在那儿，老师总是会在如何集中注意力，如何放松，如何观察听众等方面对我们进行大量的训练。而在这儿，除了“放松，再放松”，老师只是一味强调学生要在演讲之前做好充分准备，却从来没有认真考虑过学生们在演讲过程中所经历的那种完全丧失信心的情形。

一个学期过去了，除了一些建议、笑话和空洞的理论之外，大家根本没学会如何在演讲过程中保持平和的心态，如何控制自己的情绪。很多最基本的问题都没被涉及到。比如说：

- * 为什么我常常会在演讲之前感到一阵阵莫名的恐惧？
- * 在演讲开始前的几分钟，我总是会感到肾上腺分泌加速，我该怎么办？
- * 为什么我在演讲过程中会突然大脑空白、思维堵塞？
- * 如何才能不让自己在演讲的时候表现出焦虑？
- * 为什么我会感到自己的演讲非常无聊？
- * 为什么我会在演讲的过程中不知不觉地加快语速？
- * 如何才能不让自己的手发抖？
- * 为什么我总是希望尽快结束演讲？
- * 我是一个非常善于沟通的人，为什么在公开发言的时候我的感觉会完全不同？
- * 当我有很多话要说，却不知从何说起的时候，我该怎么办？

在上课的过程中，我意识到，人们似乎从来没考虑过要对那些患有公共演讲恐惧症的人进行培训。突然，我感到一阵狂喜：我发现自己在表演学校里接受的系统训练完全可以帮助他们在演讲过程中更好地集中注意力，从而提高演讲能力。

为了彻底消除演讲过程中的恐惧心理，人们必须接受一步步具体的训练。意识到这一点，我开始回想自己在表演学校里接受的训练，并在此训练基础上构思

出一种能够帮助人们在演讲过程中保持心理舒适的系统方法。实践证明，这种方法不仅能帮助人们有效地应对公共演讲，而且对其他表演性的场合也非常适用，比如说：在会议上发表讲话，参加工作面试，致祝词，在课堂上提问等。对于那些迫切希望提高自己演讲技能的人来说，这一方法完全可以帮助他们彻底消除公共演讲过程中可能出现的恐惧心理。

除此之外，我还将在培训过程中回答公共演讲恐惧症患者最为关心的问题：“我如何才能在众多目睽睽之下把注意力集中在自己所要表达的内容上面？”我把这套课程称为 TalkPower 课程。

一年后，我开始在巴鲁克继续教育学院的一门名为公共演讲恐惧症治疗的课上讲授 TalkPower 方法。可能是由于课程名称的原因，人们对这门课非常感兴趣。各种各样的人从四面八方打来电话，他们所关心的问题只有一个：如何才能彻底消除在公共演讲过程中的恐惧心理？

上课的时候，学员们纷纷讲述自己的故事。有些人承认，记忆中自己好像从来都不敢大声讲话或读书：

我们家一共有……7个孩子。每次出去的时候，爸爸都要我们保持绝对安静。如果我们想要喝水或上厕所，必须事先征得妈妈的同意。在幼儿园的时候，我总是保持沉默。如果想要什么东西，我就用手指。最后，老师把我送到医院。但是每当和医生单独在一起的时候，我总是聊得很开心。老师惊讶极了，“原来她能讲话……”

——劳里，销售经理

对于另外一些学员来说，他们本来都是很好的演讲者，直到有一天，在公共演讲中，他们突然莫名其妙地感到大脑一片空白。从那以后，他们就彻底丧失了进行公共演讲的勇气。

那是一次告别宴会，当时我正在致告别词，突然我觉得自己的呼吸好像停止了。在此之前，我从来都不怕在公众面前讲话。但自从那次经历之后，我就再也没有勇气进行公共演讲了……我的声音变得越来越颤抖，经常会感到一阵阵的恐

惧，我感到非常难堪，觉得自己好像随时都会崩溃。

——菲莉丝，时装设计师

为了帮助他们理顺自己的思路，我设计了一个演讲模板，可以帮助学员们将自己所掌握的信息组织成一篇有趣的演讲稿。

从完整而清晰的一句话开始，然后是一段话，到学期结束的时候，班里的所有学员都可以充满自信地进行一篇长达8分钟的演讲。

这就像是一个转折点，看到一名名学员开始找回自信，我的热情更加高涨了。需要指出的是，在这个过程中，我曾经当过演员、导演和心理医生的经历，为我帮助学员们解决演讲恐惧的问题提供了巨大的帮助。

人们开始邀请我讲解TalkPower课程。很快我发现，TalkPower模板并不足以帮助演讲者应对听众所带来的挑战。很多学员根本不知道如何为那些注意聆听的听众准备一场有趣的演讲（从我们听到的很多演讲来看，多数演讲者都不具有这种能力）。很多学员，即使那些在自己的行业里已经颇有建树的专业人士，也从来没有学会这种本领。他们的演讲与其说是演讲，倒不如说是一封致听众的信、一份报告，或者说是一份会议备忘录。而在很多情况下，这些演讲中充斥着空洞的概念，毫无生趣。

为了使演讲过程更加富有生气，我开始设计一系列新的模板。我相信，有了这些模板，学员们就能够利用自己的想象力，再加上自己所获取的信息和专业知识，来发表一场既有趣又能传达较多信息的演讲。事实证明，这些模板取得了巨大成功，即便是那些对自己的演讲能力充满信心的学员也非常喜欢使用它们。

在具备了这些条件——行为规则、模板和我在心理学方面的专业知识之后，我开始构思一个教授如何克服公共演讲恐惧心理的完整课程。

20多年过去了，我一直在不断地改进和完善我的TalkPower课程。现在，即便是那些在公共演讲方面没有任何心理负担的人也都来参加我的课程，因为他们相信我能帮助他们提高自己的演讲能力。TalkPower课程能提供给大家一整套世界上独一无二的东西：一种能够保持演讲过程连贯性的基本技能。

到今天为止，TalkPower培训班已经成功地对成千上万的人进行了培训。有些人是自愿来参加培训的，还有一些人则是由自己所在的公司组织而来的，这些

公司和机构包括：联合国、美国运通、美林证券、UPS 联合包裹服务公司、国民威斯敏斯特银行、德士古石油公司、彭尼百货公司、AT&T 公司、摩根斯坦利公司、阿尔伯特·爱因斯坦医学院、IBM 公司、惠悦咨询公司、纽约州妇女律师协会、MCI 电信公司、卡帕斯健康信息中心、大通曼哈顿银行、黑人飞行员组织、塞拉尼斯公司、奥托·普莱明电影公司、国际演讲协会、霍华德·鲁宾斯坦协会、百慕大电信公司、福特汽车公司、斯凯洛斯中心（希腊）……

20 多年前，我出版了第一本关于 TalkPower 的书，从那时起，我开始把 TalkPower 课程推向全世界。那本书被翻译成 9 种语言。20 多年过去了，我在教学和研究过程中又有了很多新的发现，创造出更多新的技巧，我想把它们总结出来，于是就有了这本书。

◀ 关于 TalkPower ▶

TalkPower 课程是目前唯一通过对大脑进行训练来提高演讲技能的系统化课程。它包括一系列为帮助演讲者在演讲过程中保持注意力集中而进行的生理和心理练习。

通过帮助你培养表现技能所必需的“大脑连线”，这些练习可以最终使你敢于站在最为挑剔的听众面前发表演讲，并同时保持思维的清晰和语速的平稳。

20 多年来，TalkPower 课程已经成功地帮助成千上万名学员克服了演讲恐惧心理，成功率高达 95%。

TalkPower 模板同样是一个非常富有革新性的创造。它能够帮助你将自己所要表达的信息组织得更清晰，更有条理。你将学会问自己这样几个问题：我所要表达的主题是什么？核心信息是什么？我为什么要发表这次演讲？……经验证明，按照这种程序组织起来的信息通常会更有趣，也更容易为听众所接受。

在这本书里，我还提供了一系列其他模板，它们可以帮助你使自己的整个演讲更加丰满。有了这些工具，你就可以在最短的时间里准备出一份完美的演讲稿。

本书的最后一部分讲述的是如何增强你的自信心，它使整个训练课程更加完整而有效。

TalkPower 课程的独特之处

和传统的公共演讲培训课程不同，TalkPower 课程的前提是，要想取得公共演讲的成功，演讲者必须在开始演讲之前彻底消除自己的恐惧心理。相比之下，其他的培训课程则主要强调如何在演讲过程中“控制你的恐惧”或者是“面对你的恐惧”。

多年的经历告诉我，对于一个一站在人前就浑身发抖的人来说，“控制”或者是“面对”恐惧都是毫无意义的。

随便翻翻那些对公共演讲恐惧进行研究的资料，你就会发现这种恐惧心理的产生是一个复杂的过程，它的起因多种多样：可能是因为你以前曾经有过可怕的经历，可能是因为你曾经在自己的某次演讲中遭受过尖刻的挖苦，可能是因为你没有充分的自信，也可能是因为你根本就从未进行过任何形式的公共演讲。对于这些人来说，仅有空洞的建议是不可能帮助他们克服公共演讲恐惧症的。唯一可行的方案就是在演讲之前彻底消除他们的恐惧心理。

在借鉴了生物神经、行为心理、表演技巧、演讲技能、自信心重建等各个领域的专业知识之后，TalkPower 课程提供了很多颇富新意的训练。实践证明，这些训练能够帮助演讲者保持生理和心理的平和，培养一种清晰的演讲风格，并最终使其成为一个对自己充满信心的人。

关于本书

本书中的大部分章节都是参照实际的 TalkPower 培训程序组织的。从第 6 章开始，每一章都包含一个新的步骤，并提供了相应的训练指导方案。在做完了所有的训练之后，你会发现，TalkPower 课程已经成功地改变了你对公共演讲的认识，并进而提高了你的公共演讲技能。最终，你对公共演讲的恐惧荡然无存。值得提醒大家的是，在写作本书的过程中，由于某些概念非常重要，所以我在必要的地方进行了一些重复，其目的在于提高大家对这些内容的重视。

书中的卡通画都是在艺术家约瑟夫·卡斯特罗诺娃的帮助下完成的。它们的创作灵感都来源于学员们对自己亲身经历的描述。正是他们的幽默感才使这些经历听起来不那么辛酸和痛苦。对于所有一想到公共演讲就感到恐惧的人来说，我

希望这些卡通形象能给你带来启发，使你明白公共演讲原来并不可怕。

我在书里还引用了很多故事，它们全部来自于学员们和我分享的经历。正是这种分享使大家意识到：我并不孤单，既然 TalkPower 已经帮助了那么多人，它也一定可以帮助我。

亲爱的纳塔莉：

从我开始参加你的 TalkPower 周末培训班到现在已经将近 11 个月了。这段时间，我一直期盼着有一天自己能够穿着礼服在演讲台上进行一场“真正的”演讲。

这个梦想终于实现了，两周前，我在一次美容师大会上进行了自己的第一次演讲。演讲一共持续了 15 分钟，其中包括几分钟的问答。从听众的反应来看，我知道自己成功了。纳塔莉，我当时的喜悦之情简直难以言表。这么多年来，我一直不敢在公共场合表达自己，现在一切都改变了。

感谢你为我所做的一切……参加你的课程和两周前的演讲将成为我一生的转折点。我将永远记住 TalkPower。

——贝蒂，美容沙龙连锁店老板

