

TUOGAO
JIANGHUA

DINGJI YANJIANG DE 10GE MIJUE

郑一群◎著

脱稿讲话

顶级演讲的10个秘诀



强化逻辑思维 提升表达能力

短时高效掌握脱稿讲话技巧

打通**演讲、辩论、主持、竞选**各环节

新华出版社

TUOGAO
JIANGHUA

郑一群◎著

脱稿讲话

顶级演讲的10个秘诀



新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

脱稿讲话：顶级演讲的10个秘诀 / 郑一群著.

—北京：新华出版社，2016.7

ISBN 978-7-5166-2690-0

I. ①脱… II. ①郑… III. ①演讲—通俗读物

IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第163992号

脱稿讲话：顶级演讲的10个秘诀

作 者：郑一群

选题策划：赵怀志

责任编辑：赵怀志 张永杰

责任印制：廖成华

封面设计：任燕飞装帧设计工作室

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路8号

邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销：新华书店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照 排：臻美书装

印 刷：北京文林印务有限公司

成品尺寸：170mm×240mm 1/16

印 张：16

字 数：165千字

版 次：2016年7月第一版

印 次：2016年7月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5166-2690-0

定 价：29.80元

图书如有印装问题请与出版社联系调换：010-63077101

前言

什么叫作演讲？

演讲者在特定的时境中，借助有声语言为主和态势语言为辅的艺术手段，针对社会的现实和未来，面对广大听众发表意见抒发情感，从而达到感召听众并使其行动的一种现实的信息交流活动，这就是演讲。

演讲是思想的结晶，是才情的展示。出色的演讲犹如滔滔江河，震撼人心，也如涓涓细流，滋润心田；能让现场欢声雷动，也能让现场鸦雀无声；能让人笑声不断，也能让人泪流满面。古往今来，各个时代、各个领域的名人们，以他们杰出的演讲口才，点燃了人们的激情，鼓舞了人们的斗志，征服了历史的狂澜，推动了文明的前进，留下了一代人的传奇，书写了一代人的辉煌。

美国独立战争前夕，国务卿亨利在弗吉尼亚州议会上所作的“不自由，毋宁死”的演讲，曾鼓舞和激励美国人民在独立战争中英勇奋战，“不自由，毋宁死”也因此成为美国人民争取独立与自由的名言！在中国，先秦时代的张仪曾凭一张嘴以其“连横”之说战胜了“合纵”之说，帮助秦始皇吞并六国，完成了统一大业。

近代，孙中山先生唤醒民众起来革命，推翻清朝，建立民国，靠的就是演讲宣传，用他自己的话说，“革命的力量，武力占一成，宣传占九成。”抗战及解放战争时期，中国共产党发动人民战争，以小米加步枪赶走日本侵略者，打败武器装备强大的国民党军队，建立新中国，靠的也是演讲宣传。

一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。哪里有演讲，哪里就有力量；哪里需要力量，哪里就有演讲。在人类的历史上，谁掌握了话语权，谁就拥有了达成目标的主动权。而演讲就是获取这种话语权的最好途径，因此，演讲还担负起了传播人类思想、传承人类文明的重要使命。

演讲是一门语言的艺术，不仅展现个人的语言表达能力，也是逻辑思维、个人素质和沟通能力的重要体现。不是只有教授才可以演讲，不是只有演说家才能够发挥这门艺术。演讲离我们每个人其实并不遥远，不管是在求职路上，还是在升迁路上；不管是推销，还是谈判……无不需要掌握一定的演讲技巧，无不需要提高口头表达力。如果你善于演讲，小则可以讨得他人的欢心，大则可以保护自身的利益；如果你口才拙笨，小则会让自己四面树敌，大则会让事业走向衰败！《荀子》中这样写道：“口能言之，身能行之，国宝也。”意思是说，既善于表达，又能身体力行的，是国家的珍宝，这是古人对能言善辩的人给予的最高赞誉。演讲既是一种技巧，更是一门艺术。在为人处世中，无论是和颜悦色、言简意赅，还是机智灵活、简明扼要，只要能够将演讲技能合理运用，就可以让你轻松得到他人的信任与帮助。

演讲是一种威力无比的武器，运用它可以捍卫自己，取得竞争优势；演讲是一个重要的途径，通过它我们可以增加勇气，获得斗争的力量。

拥有一流的演讲水平，是一个人成名、成功的捷径。然而，演讲并非天生就拥有的高超技能。演讲是一种完全可以通过后天学习来获得的技能。那么，怎样才能使你的演讲最吸引人、打动人、感染人、影响人呢？

本书以演讲为主干，以学识为根，以演讲步骤为枝条，以妙语为叶，为读者奉献一本既具有可读性又具有实用性的演讲读物。相信各位读者在静心学习与领会之后，能让自己的演讲更有说服力，并品尝由演讲带来的美味甘果。



前言 什么叫作演讲? / 1

秘诀 ① 蓄势待发，不打无准备的战争 / 1

戴尔·卡耐基在他的自传中写道：“不论是大、小的演讲，我都会做精心的、长时间的准备，以确保演讲的成功。”的确，只有做好演讲前的准备工作，才能真正发表一个成功的演讲。

练习胆量：没有天生的演说家 / 3

培养自信：展现自我的内在力量 / 6

确定主题：让演讲更加吸引人 / 9

搞清关系：正确理解和参与演讲活动 / 14

选好“食材”：演讲材料的选择与使用 / 16

写作分析：如何写好演讲稿 / 19

自成一派：逐渐修炼出独特的演讲风格 / 23

定好基调：开口前做好准备 / 27

加强演练：做好演讲前的排练工作 / 28

秘诀② 修饰细节，“表演功夫”为你的演讲加分 / 31

演讲者的个人形象、服装、表情、身体姿势等所传达出的信息构成了演讲的细节。很多时候，这些细节所传达出的信息比语言本身更具有丰富的意义和说服效果，成为演讲者个性魅力的展示，并作为演讲者独特的形象深入人心。

良好形象：展现演讲者的个人魅力 / 33

有亲和力：让台下听众更喜欢你 / 35

肢体语言：用恰当的态势语强化你的气场 / 38

悦耳动听：好声音为演讲助力 / 44

运用眼神：演讲时与听众互动 / 45

有快有慢：把握演讲的节奏 / 50

人靠衣装：演讲者的服装要求 / 53

素质修养：提升演讲者的个人能力 / 58

秘诀③ 有始有终，打造演讲的龙头凤尾 / 63

成功的演讲要求能做到龙头、凤尾，即开头要引人入胜，结尾要有力量。那么如何做好开头和结尾呢，本章将给大家详细介绍几种开头和结尾的方式。

巧妙开场：一开口就引起听众的兴趣 / 65

直奔主题：开门见山式开场 / 67

别开生面：幽默式开场 / 70

激发兴趣：故事式开场 / 73

引发好奇：悬念式开场 / 75

引经据典：名言式开场 / 77

首尾呼应：总结式结尾 / 79

发人深省：问题式结尾 / 81

激发斗志：号召式结尾 / 82

赢得笑声：趣味式结尾 / 84

巧妙结尾：给听众留下美好而难忘的印象 / 87

秘诀 ④ 妙语连珠，一开口就能打动人 / 89

演讲语言是经过精心锤炼和构筑的，是生活化的语言，它的语汇、句式和语气都有浓厚的口语色彩，没有公文的程式化，没有诗歌式的跳跃和剪辑。但同时又必须准确有条理，通俗晓畅，自然流动，才能让听众接受。

打动听众：演讲富有感染力 / 91

诙谐幽默：形成自我演讲风格 / 93

穿插故事：调动听众的情绪 / 96

巧用道具：令演讲更加形象 / 98

多用口语：演讲要通俗易懂 / 102

标新立异：演讲者要打破常规 / 105

秘诀 ⑤ 互动交流，活跃演讲现场的气氛 / 109

演讲是一种沟通，沟通是一种互动，没有互动就没有心动，没有心动就没有共鸣。互动，简而言之就是台上的人动，台下的人也动。台上的人激发台下的人动，台下的人激发台上的人动。

有的放矢：做好听众需求分析 / 111

巧铺妙垫：让听众融入你的演讲 / 113

换位思考：站在听众的立场说话 / 117

充满热情：发掘听众的兴奋点 / 119

说服听众：提高演讲口才的说服力 / 121

营造气氛：调动听众的情绪 / 126

秘诀⑥ 语言技巧，有效地增强演讲效果 / 129

演讲既具有较强的逻辑性，也具有一定的艺术性，对语言艺术有较高的要求。所以，演讲者为了让听众接受自己的观点，实现自己的演说目的，势必需要运用各种修辞增强其演说的感染力和号召力。

运用排比：营造语言气势 / 131

妙用夸张：能让语气更加强烈 / 133

借用比喻：让演讲更生动活泼 / 135

适当发问：引起听众的注意 / 137

活用对比：增强演讲的感染力 / 140

巧用数字：让你的演讲更有说服力 / 142

秘诀⑦ 拨动心弦，激发听众的情感共鸣 / 145

充满感染力的语言，有很大的鼓动力及感染力，一段热情洋溢的话，可以使人振奋，使人激昂，可以快速掳获人心。成功的演讲者可以用各种方式让观众如痴如醉，充分展示自己的魅力。

事例引证：事实胜于雄辩 / 147

演讲造势：引发听众情感共鸣 / 149

制造悬念：演讲激发听众的兴趣 / 152

朴实真挚：拨动听众的心弦 / 154

运用“乡音”：拉近与听众的距离 / 157

亲身经历：让演讲更有说服力 / 159

秘诀⑧ 脱口而出，最能展现魅力的即兴演讲 / 161

即兴演讲是演讲中的快餐，也是演讲中的精品，是演讲者在某种特定景物、人物或气氛的诱发下，或被要求而产生的一种临时性演讲。它也是我们经常遇到的演讲形式。有即兴演讲能力的人，是极易引起注目、被人重视的人。同时即兴演讲是一种非常重



要的能力。

出口成章：学会即兴演讲 / 163

心中有“粮”：什么时候开口都不慌 / 165

吸引听众：开场白不能“白开场” / 168

寻找话题：找到即兴演讲的话题 / 170

思维敏捷：学会快速组织语言 / 173

注重内容：即兴演讲切忌形式主义 / 175

字字珠玑：演讲的语言要简洁有力 / 176

秘诀 9 随机应变，全面掌控演讲的全局 / 181

随机应变是演讲者应当具有的基本能力之一。在演讲现场，可能随时发生一些意外，这就需要演讲者在没有思想准备的情况下正确处理这些意外，这也反映出一个人是否具有灵活处理问题的能力。

临场应变：体现演讲者的智慧 / 183

意外冷场：迅速扭转现场气氛 / 185

忘词口误：别让“卡壳”毁了演讲 / 188

反击回应：击退听众的蓄意挑衅 / 190

从容面对：那些窘态也会变得可爱 / 195

回答疑问：从容回答听众的提问 / 196

秘诀 10 分门别类，常见演讲即学即用 / 199

在演讲活动中，由于演讲的目的、内容、方式、听众、场地等各有不同，致使演讲活动种类繁多，异彩纷呈。弄清楚演讲的类型有助于学习者把握各类演讲的性质、要求和规范，是成为出色演讲家的重要条件。

婚礼贺词：一定要说到人的心坎儿里 / 201

酒会致辞：如何说才能更好地烘托气氛 / 203

就职演讲：展示良好的个人形象 / 205

竞选演讲：让你立于不败之地 / 208

礼仪演讲：迎来送往表达心意 / 212

辩论演讲：施展语言的利器 / 213

主持会议：这样开会最有效 / 216

附录 中外名人经典演讲 / 219

在演讲活动中，由于演讲的目的、内容、方式、听众、场地等各有不同，致使演讲活动种类繁多，异彩纷呈。弄清楚演讲的类型有助于学习者把握各类演讲的性质、要求和规范，是成为出色演讲家的重要条件。

美国总统奥巴马的就职演讲 / 221

马丁·路德·金的演讲——《我有一个梦想》 / 226

苏格拉底临终演讲 / 230

乔布斯在斯坦福大学的演讲 / 233

富兰克林·罗斯福第二次就职演讲 / 238



秘诀 1

蓄势待发，不打无准备的战争

戴尔·卡耐基在他的自传中写道：“不论是大、小的演讲，我都会做精心的、长时间的准备，以确保演讲的成功。”的确，只有做好演讲前的准备工作，才能真正发表一个成功的演讲。



练习胆量：没有天生的演说家

生活中，不少人害怕当众讲话。事实上，大多数人都程度不同地具有这种心理，或者说是怯场。美国一位演讲学家的观点阐述了人们怯场的根源，他认为每个人都具有理性的、社会的、性别的、职业的自我形象，当人们进行演出、演讲时，其自我形象完全展现在公众的面前，由于担心自我形象遭到破坏，因而产生了窘迫不安的怯场心理。美国南北战争时期，身经百战的英雄将军格兰特先生在回忆自己早年的演讲活动时说：“一旦让我站在演讲台上，我就像得了脊髓病一样，两腿抖得站都站不稳，身子也立不直，一副丢人现眼的样子。”马克·吐温是世人皆知的幽默大师和演讲家，他回忆自己最初演讲的心理感受时说：“上台伊始，就感到嘴里像是塞满了棉花，脉搏跳得像在争夺百米赛跑的冠军奖杯。”西塞罗，这位古罗马时期最伟大的演讲家也曾说过这样的话：“一开始就感到自己面色苍白，四肢和整个心灵都在颤抖。”此种感受，在丘吉尔那里被描述为“心窝里好像塞着一个几寸厚的冰疙瘩”。连林肯也承认，在相当长的一段时间里，每次演讲总有“一种畏惧、惶恐和忙乱”。仅仅是恐惧可能还不算严重，据说极端的情况竟然还有演讲者因过分紧张而晕倒在讲台上。

几年前，一位家庭医生克狄斯大夫，前往佛罗里达州度假。度假地离著名的巨人棒球队的训练场地不远，克狄斯大夫是一位铁杆球迷。他经常去看球队练习，渐渐地他就和球员们成了好朋友。一天，他被邀请参加一次球队的宴会。吃饭前，宴会的主持人请他就棒球运动员的健康情况谈一谈自己的想法。

克狄斯是专门研究卫生保健的，他行医也已三十多年。对主持人提出的这个问题，他根本不用任何准备，就可以侃侃而谈。可是，在这种场合下，他还是第一次。当听到主持人提到自己的名字时，他的心跳立刻加快，简直不知所措。他努力想使自己镇静下来，可无济于事，他的心脏仿佛就要跳出胸膛。这时参加宴会的人都在鼓掌，全都注视着他。怎么办？再三

思虑之后，他摇摇头，表示拒绝。但却引来了更热烈的掌声，听众也自发地呼喊起来。

克狄斯心里清楚，在这种极其沮丧的情绪支配下，自己一旦站起来演讲，肯定会失败，更有甚者可能连五六个完整的句子都讲不出来。他只好站起来，背对着朋友，默默地走了出去，心中充满了难堪和耻辱。

其实，怯场是每个人都会有的一种心理障碍，有的人表现得比较强烈，当这种心理占据上风时，就会阻碍你前进的步伐。1993年，布拉斯金—戈德林调查公司做了一项调查，结果表明，有45%的人当众讲话就会出现紧张的情绪。另外，亚特兰大行为研究院的罗纳德·塞弗特所作的研究也表明：“有4000万美国人不喜欢发言，他们宁愿做任何事也不愿意当众讲话。而且，多达4000万需要经常讲话的人无法摆脱焦虑和紧张。”所以，你如果以为只有自己害怕讲话，那么，你尽可以放心，你绝非那么孤单。可以毫不夸张地说，人人都可能在说话前后或说话过程中出现紧张的心理：性格内向、沉默寡言者如此；天性活泼、思想活跃者如此；即便演说专家、能言善辩者也不例外。如果你想要自己有更好的发展，说话说得更加精彩就要放下思想包袱，每个人都会有说错话做错事的时候，别人议论也是正常的，“走自己的路，让别人去说吧！”让自己变得洒脱一点，勇敢正视别人的“指指点点”。

有这样一个女孩，一遇到人多的公众场合，她就会紧张得要命，说话还会有些结巴。但她有一个习惯，那就是无论遇到什么事她的脸上总会呈现出灿烂的微笑，也是这灿烂的微笑陪她度过了一生。

那一年，女孩所在的学校要组织演讲比赛，女孩特别喜欢演讲，于是便报了名。经过不懈努力之后终于进入了决赛，女孩高兴极了，便把妈妈也邀请了过来。轮到女孩上场了，看到台下众多的观众，她十分紧张。刚开口，就出现了结巴的情况。台下的人开始骚动了起来，有人嘲笑女孩：“结巴也能演讲？真不害臊！”甚至有人还在冷嘲热讽。就连神情严肃的评委也有些显得不耐烦了，女孩的妈妈生怕女儿会承受不住别人的讽刺，便小声抽泣了起来。可下面发生的一幕让全场在座的人都惊呆了，女孩不但没有气馁，反而面带微笑并自信地说了一句：“我……相信……自己的……”



能……力，请大家也要……相信……我……好吗？”这一番话短小而经典，让台下的人都赞不绝口。台下渐渐安静了下来，女孩也逐渐地摆脱了紧张的情绪，开始了她的正式演讲。每个人都用心地去聆听女孩的演讲，评委也给了女孩高度评价。演讲结束后，台下响起了雷鸣般的掌声，这掌声是发自内心的！

二十年后，女孩成为了一名家喻户晓的主持人，同时也克服了一紧张就口吃的毛病。当有人问女孩成功的秘诀时，女孩的脸上又闪出那令人熟悉的自信的微笑，女孩轻轻地说了一句，就这一句又让在场的人震惊了：“什么时候都要有着自信的微笑！”

上面这个故事告诉我们：在当众说话时，产生一定程度的恐惧感是正常的，但是你要做的就是，利用好这种适度的恐惧感，使自己的讲话说得更好。

当一个人去除了在一群人面前说话的畏惧后，也会克服对自己、对别人以及对生活本身的畏惧。他对自己有了全新的感觉和看法后，会受到一种鼓舞，敢于去做以前从来不相信自己能做到的事——这就是当众讲话带给一个人的全新自信。所以说，只要你肯多花时间，努力改变，不断训练自己，就会发现这种恐惧感很快就会降低到适当的程度，这时它就会成为一种动力，而不是阻力了。

其实，人人都可能在说话前后或说话过程中出现紧张、恐惧心理；即便演说专家、能言善辩者也不例外，都是从无数次失败经验中才获得了勇气，掌握了大胆说话的技巧。那么，如何克服演讲时的恐惧心理呢？按照以下几点建议去做，你就能泰然处之，游刃有余。

1. 放松自己

有些人在演讲时特别紧张，大都是由于他们说话时呼吸紊乱，氧气的吸入量减少，头脑一时陷入痴呆状态所致。

说话时发生不正常情况通常都是这样的顺序：怯场——呼吸紊乱——头脑反应迟钝——说些支离破碎的话。要克服这些不正常情况，就要学会如何调整呼吸。

演讲时全身要尽量放松，静静地做几次深呼吸，吐气时可以略微用力。这样一来，人的心里就会获得一份踏实感。

2. 不要给自己反面的刺激

在演讲过程中还应尽量避免令自己不安的反面刺激，比如，总是设想自己会犯语法错误，或总担心自己会突然停顿下来，讲不下去了。这些反面刺激，很可能会动摇你的信心。因此，在开口时，最重要的是把注意力从自己身上移开，或集中精力听别人怎么说，避免不必要的紧张感。

3. 不断丰富和充实自己

有时人出现紧张的原因，是由于知识领域过于狭窄，或对当前发生的事情知道得太少的缘故。假若你能经常读些课外书籍、报纸杂志，开拓自己的视野，丰富自己的阅历，你就会发现，你可以毫无困难地表达你的意见。这将会有力地帮助你树立自信，克服紧张。

4. 带上好情绪

如果演讲者的情绪很好，听众也会跟着情绪高涨；而如果演讲者的情绪低落，听众们也一定会这样，所以说是演讲者为演说定了一个调子。带上好情绪，现场的气氛会好很多。

5. 移情于物

人们在突然出现的恐惧面前会紧张地抓住周围的人的身体或某件东西不放，这其实是转移紧张的一种方法。我们在演讲时若是因怯场控制不住情绪，也不妨手中拿着一件什么东西，如钢笔、纸张、笔记本、火柴棍等，这样就有可能使怯场状态有所缓和。

培养自信：展现自我的内在力量

生活中，许多人既害怕当众说话，又希望自己能够在公众面前侃侃而谈。若不建立自信，就无法获得在演讲天地间翱翔的境界。因此对于演讲者而言，建立自信心就显得大为重要。

美国有一位参议员以前是一个性格内向、弱不禁风的人，考上大学后，