

乐嘉

监制



# 演说家 是怎样炼成的

演说家们告诉你，如何说到心里去！



FPA 性格色彩

# 演说家 是怎样炼成的

演说家们告诉你，如何说到心里去！

——  
乐嘉  
监制

图书在版编目 ( CIP ) 数据

演说家是怎样炼成的 / 乐嘉监制. —北京: 中国  
友谊出版公司, 2016.9

ISBN 978-7-5057-3836-2

I. ①演… II. ①乐… III. ①演讲—语言艺术 IV.  
①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第217388号

书名	演说家是怎样炼成的
作者	乐 嘉 监制
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
规格	700 × 980毫米 16开 21.5印张 229千字
版次	2016年12月第1版
印次	2016年12月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3836-2
定价	39.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



c o n t e n t s

## 目录

- 序言 你也可以成为演说家 乐 嘉 / 001
01. 唯有热爱，才能让你一直在路上  
《超级演说家》第三季 旗袍大王——崔万志 / 005
02. 赛车手有啥必要学演讲  
《超级演说家》第一季 女摩托车赛车手——李鹤 / 021
03. 用演讲训练出的口才征服佛国高官  
《超级演说家》第二季 啦啦队队长——许晋杭 / 035
04. 从脚尖的力量到舌尖的力量  
《超级演说家》第三季 足球主播——曾侃 / 047
05. 成长总在不经意间  
《我是演说家》第二季 幼儿园园长——闻源 / 061
06. 用演讲跨越人生的另一座高山  
《超级演说家》第三季 东方维纳斯——雷庆瑶 / 073

# 演 说 家 是 怎 样 炼 成 的

## 07. 从中学教师到演说家的修炼法则

《我是演说家》第二季      中学教师——晏如      / 083

## 08. 婚礼疯子的演讲涅槃

《超级演说家》第三季      婚礼疯子——胡白      / 095

## 09. 烂得要命的普通话能演讲吗

《超级演说家》第二季      艾滋斗士——张锦雄      / 107

## 10. 找到你的演讲风格前，要先找到你自己

《我是演说家》第一季      玻璃人——李帅      / 119

## 11. 我从新疆来，讲到世界去

《我是演说家》第一季      维吾尔族摄影师——库尔班江      / 131

## 12. 演讲就是助人，助人就是助己

《我是演说家》第一季      催眠大师——吴月波      / 143



c o n t e n t s

## 目录

13. 故事不会说话，说话的是“你”  
    《我是演说家》第一季      单亲癌症妈妈——章早儿      / 155
14. 一个无腿励志演讲者的打碎重生  
    《超级演说家》第一季      无腿流浪歌手——陈州      / 171
15. “演讲神童”的颠覆之路  
    《超级演说家》第一季      演讲神童——杨心龙      / 181
16. 初中辍学生怎样做出震撼全军的演讲  
    《我是演说家》第二季      消防战士——曾庭民      / 191
17. “乐氏演讲宝典”实录  
    《我是演说家》第一季      清华博士——梁植      / 203
18. 欲成演说家，先做扫地僧  
    《超级演说家》第二季      鬼马书生——蒋佳琦      / 215

# 演说家是怎样炼成的

## 19. 小医生的内心呐喊

《我是演说家》第三季 癌症医生——尚书 / 233

## 20. 一声断喝

《我是演说家》第三季 儿童保护推动者——陈岚 / 245

## 21. 从“演讲师”蜕变为“演说家”

《我是演说家》第三季 英文教师——董仲蠡 / 261

## 22. 借我巨人肩，助我千里目

《我是演说家》第三季 公关男——陈抒泽 / 279

## 23. 骄傲的人如何长大

《我是演说家》第三季 超级学霸——许吉如 / 293

## 24. 演讲怎样才能做到震惊 13 亿人

《我是演说家》第一季 知名主持人——寇乃馨 / 309



## 附：演讲稿

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 01. 不抱怨，靠自己     | 崔万志 / 017  |
| 02. 你永远不会独行     | 曾 侃 / 057  |
| 03. 爸爸去哪儿了      | 闻 源 / 069  |
| 04. 变美的权利       | 雷庆瑶 / 079  |
| 05. 少加一点油       | 晏 如 / 091  |
| 06. 与爱同行        | 张锦雄 / 115  |
| 07. 残疾人不为励志而生   | 李 帅 / 127  |
| 08. 忍的力量        | 库尔班江 / 139 |
| 09. 我们是孩子选对的父母吗 | 吴月波 / 152  |
| 10. 完整的爱        | 章早儿 / 166  |



# 演 说 家 是 怎 样 炼 成 的

- |               |           |
|---------------|-----------|
| 11. 我很幸福      | 陈 州 / 178 |
| 12. 一个消防战士的遗书 | 曾庭民 / 199 |
| 13. 偶像        | 梁 植 / 211 |
| 14. 梦，就是路过的幸福 | 蒋佳琦 / 230 |
| 15. 医德        | 尚 书 / 241 |
| 16. 返乡        | 陈 岚 / 257 |
| 17. 教育的意义     | 董仲懿 / 274 |
| 18. 看不见的安全线   | 陈抒泽 / 289 |
| 19. 国强则少年强    | 许吉如 / 304 |
| 20. 我都是为你好    | 寇乃馨 / 323 |



P r e f a c e

## 序言

### 你也可以成为演说家

如果你喜欢演讲，享受舞台，并且强烈希望自己成为一个扣人心弦、直击人心的演讲高手。

如果你害怕演讲，毫无自信，但是连做梦都想着能突破面向公众说话的障碍，对一群人可以开口，不再恐惧。

如果你看过多次《演说家》节目，耳闻目睹台上的讲者恣意挥洒，心生向往。你既想了解他们成长的故事，也梦想自己有朝一日可以和她们一样，成为一名在万千听众面前挥斥方遒的演说家。

那么，这本书，适合你。

从2013年到2016年，这3年里，我连续参与了由同一个公司制作的两档节目，北京卫视的《我是演说家》和安徽卫视的《超级演说家》，每个电视平台一年播一季，算下来，迄今为止，已参与了六季《演说家》的节目。

纵观这些年我参与的电视节目，《演说家》相对而言应该是最能发

挥我的特长的节目。作为演讲者，我每年大概做上百场演讲；作为演讲训练的导师，带出具有更多性格色彩的演讲师和培训师是我的重要职责，在这条道上我已经走了10年。刚好，在《演说家》的节目中，我担任演讲导师，训练本队学员，与他队选手竞技。相对于节目中其他几位口才卓绝的导师，我是唯一一位专门吃演讲这碗饭的，从专业上讲，算是占了大便宜。以至于我常有一种错觉，每次和队里的学员们在一起，我并没觉得是在录节目，而是平常演讲教学课堂的再现。

这些年来，很多人通过不同途径来咨询我怎样才能变成一个演说家。问者中，一半的人喜欢演讲，热爱演讲，明白演讲的力量，能够鉴赏演讲的好坏，看见电视上这些演说家，从第一场到最后一场，早已完成了好几次华丽的转身，非常惊讶于他们的蜕变，很希望知道这些演说家到底是如何脱胎换骨的，如何做出那些振聋发聩、感人肺腑的演讲的；另一半的人，根本搞不清演讲有啥用，觉得演讲和自己没半毛钱关系，但总觉得节目上这些人讲话功力令人咂舌，想知道他们每个人背后的故事，了解他们的个人经历，看看是否可以从中得到借鉴和启发。

这本书中收录了历年来《演说家》节目中24位演讲者分享的成长历程和突破演讲的经验。这24位演讲者，拥有20种不同的职业及身份：赛车手、话剧演员、幼儿园园长、中学教师、艾滋斗士、摄影师、催眠师、编辑、消防员、中学生、编剧、主持人、作家、医生、律师、公关、创业者、企业家、婚礼司仪以及职业演说者。他们各自的专精领域和拿手功夫各不相同，不管当初摸进演讲这扇门是阴差阳错还是一门心思，最终，他们都成为在不同角度撼动人心的演讲者。

他们中，有的是博士，有的初中就半途而废；有的受过正规的播音训练，共鸣浑厚，字正腔圆，有的满口方言，说的普通话听得人好生辛苦；有的是金刚体魄，连续讲上10个小时不知疲倦，有的却天生残疾，说话

费力，他讲一句话的工夫，你可能十句都讲完了；有的人就是靠说话来挣钱吃饭的，有的人可怜得从来没上过台，一年也说了几句话……我希望那些总是口里重复着“我这个不行，那个不行，人家怎么这般厉害”的朋友，看到他们的多样人生，听他们讲述各自的软肋、烦恼、迷茫和突破时的痛苦，从今以后，抛掉你习惯用的口头禅，不要妄自菲薄。

在《演说家》节目中，我还带过很多选手，本书篇幅有限，只能让这24位朋友在书中与读者见面，原因是他们无比热爱演讲，一直跟随我学习，并且走在演讲的道路上，从未停止，而我有幸见证他们成长蜕变的时间比较长。其中，第三季《我是演说家》的五位选手（陈岚、许吉如、董仲蠡、尚书、陈抒泽）是刚刚出炉的，这五个人分享的更多的是当下的蜕变以及他们在节目上那些举国轰动的演讲是如何一点点锤炼出来的。除此之外，其他人在节目结束后都一直跟随我进行系统的学习，有足够的时间来验证他们已经运用演讲影响和改变了自己的人生。愿书中所有这些朋友汇聚的力量能够助正在读此书的你梦想成真。

本书中，每位演说家都提到了一个叫“六字真言”的口号，那是帮助演讲者内外兼修、立地重生并且可以长久精进的一个独门心法。这六个字，将会在我关于演讲教学最重要的一本专业书《演讲六字真言》中详细阐述。

最后，我想说的是，你也可以成为演说家！是的，你也可以！！！  
无论你是谁，你都可以成为演说家！！！





唯有热爱，才能  
让你一直在路上

## 崔万志

- 安徽卫视《超级演说家》第三季亚军
- 年 龄：40
- 常住地：安徽合肥
- 职 业：旗袍品牌董事长
- 中国创业榜样十大人物，互联网旗袍第一人，人称“旗袍先生”，曾创下1分钟卖4000件旗袍的纪录。在《超级演说家》中的演讲视频《不抱怨，靠自己》网络点击超过10亿次，在国内外做过超过200场演讲，曾接受中央电视台、凤凰卫视、北京卫视、湖北卫视、云南卫视等几十家主流媒体的采访。在央视《创业英雄汇》创下了10分钟融资3900万的纪录。

2015年初，我主动报名参加《超级演说家》节目，原因很简单：第一，我天生口齿不清，语言有障碍，不敢在众人面前发言，上台高度紧张，我需要挑战自己，突破内心的恐惧；第二，在我十几年的婚姻生活里，我和我太太彼此相爱，却很难相处，我们吵架次数比做爱次数多得多，甚至闹到离婚的地步。我需要有一位导师为我指点迷津，在我心目中，他，就是乐嘉！

也许，你会问，为什么是乐嘉？

因为这些年来，每一场《超级演说家》节目，我都会如痴如醉地从头看到尾，觉得台上的那些演讲者说得很好，但最核心的是乐嘉老师的点评直指人心。每次在他点评别人的时候，我都会对号入座，思考我自己，但我内心最痛苦的困惑依然无法解除。我买了很多他的关于性格色彩的书，冥冥之中，感觉我的人生需要这样的导师！

也许我只有1%的希望会晋级，也许只有1%的可能乐嘉老师会选择我，但在我的世界里，只要是我认准的事情，只要有希望，哪怕只有1%的希望，我都会全力以赴！

抱着这样的决心，我参加了《超级演说家》，终于奇迹出现了：四位导师都选择了我，而我毅然决定跟随乐嘉老师！

一日为师，终身为父！于是就有了我的乐师父！

## 与其说他教我们演讲，不如说他点亮了我们心里的灯

我喜欢乐嘉，觉得自己有很多和他相近的地方，第一，我们都是男人；第二，我们都是性情中人；第三，我们都是理性的性情中人。

来《超级演说家》之前，我身上被贴了许多“标签”：网商代表、旗袍先生、励志、身残志坚、创业传奇、有故事的人……其实这些标签，只是大家心目中的我，我自己没有喜欢，也没有讨厌。我想，不管在你们眼里我是什么样子的，我只要能带给你们一些感触和榜样，就愿意站出来说话。也会有人说：“你在晒可怜，为的是博得更多人的同情。”我在想，让人们有同情之心，难道不是好事吗？走在路上，有的老人看到我会起怜悯之心：“你看这孩子，多可怜啊。”小时候，听到这样的话，我心里特别抵触和反感，会脸红到脖子。现在，听到这样的话，心里却总是温暖的。也有陌生人会扶我过马路，如果有美女扶我过马路，我心里还特别高兴，不会尴尬，我会想：生活是如此美好啊。

我在节目上演讲的第一个题目是《我为网商代言》，讲述了自己从卖出一个QQ号开始，从成功到失败，再到转型做雀之恋旗袍的心路历程。我没想到我的演讲会同时打动四位导师，赢得那么多掌声。最后，我选择了乐嘉，只有我自己知道为什么。其实也不为什么，这是命里带来的。

节目录制结束后，乐师父叫我到他的房间。第一次这样亲密接触乐师父，我的心情和上台一样紧张和激动。乐师父把我紧紧抱在怀里，我能感觉到他的气场穿透我的全身，他对我交代了下一次演讲的几点注意事项，我一直担心自己说话慢、口齿不清，乐师父反而觉得这是我的优点，说我说话有穿透力，我的信心立即倍增。

回到自己的房间，已经是凌晨，躺在床上，我在想：我长这么大，有爸爸妈妈、兄弟姐妹、朋友同事、老师同学，就是没有师父，乐嘉是我的第一位师父！



有句古话：一日为师，终身为父。

跟了乐老师，我终于明白了演讲是什么。

有时候，我们一直认为有些东西是我们的缺点和障碍，如果我们接纳自己，善于和自己的缺点相处，劣势有可能会成为我们的优势！比如我口齿不清，语速很慢，我要在短时间内完成演讲，就不能用长句，不能有一句废话，这样反而让我的语言铿锵有力，具有强大的爆发力。

很多人和我一样，上台紧张，紧张到影响肢体动作，比如脸红脖子粗、四肢痉挛、两腿发抖、喉咙阻塞……但如果我们能把内心最真实的声音发出来，用心来演讲，你是什么样子，就接纳什么样的自己，把真实的自己展示出来，也许这些紧张会更好地调动你的情感，辅助你的演讲，让你更加真实地表达你自己。

## 他说：化解仇恨的唯一办法就是包容接纳

3月28日、29日这两天，是我一生当中最难忘的日子，乐师父对我们六个队员进行了密训：“凤凰涅槃，浴火重生。”我之前参加过很多培训，听过很多课，自己也做过电商培训，但没有一次让我这么难忘。

乐师父的培训和普通的培训不一样，没有课件，没有教材，而是针对每个学员演讲中实际遇到的问题一对一地指导。

乐师父真是性情中人，对我们的培训全力以赴，到了忘我的境界，过程中充满了激情。我们讲得好，他会跳，会蹦，会手舞足蹈，会趴到地上，会跪下来，会拥抱我们，会亲吻我们。激动时，我可以听到他“怦怦”的心跳声，甚至可感受到他急促的呼吸。这样的老师，这样的师父，我想我们今生再难遇到。其实，很早以前就关注过乐师父的性格色彩，我一直想学这方面的东西，自己对心理学和性格也非常感兴趣，本