

舌行天下

上台演讲及当众讲话 实战技巧

马克 / 著



专注于提高**3~15分钟**公众表达技巧

为怕上台、讲不好的职场人士量身定制！



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

白金版

舌行天下

上台演讲及当众讲话 实战技巧

马克 / 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

舌行天下：白金版 / 马克著 . —北京：北京联合出版公司，2015.5

ISBN 978-7-5502-5094-9

I . ①舌… II . ①马… III . ①演讲—通俗读物 IV . ① H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 080313 号

舌行天下：白金版

作 者：马 克

选题策划：北京博雅广华文化传媒有限公司

责任编辑：李艳芬 王 巍

特约编辑：梅秋慧

封面设计：柏拉图

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 176 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 14.75 印张

2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5094-9

定价：39.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010 - 82894445

推荐序

书好，课更好

作为国内专注运营演讲培训的专业管理培训机构负责人，近几年时间，我一直在不断探索，几乎了解国内所有的演讲老师，包括他们的书和课程。

作为马克老师的读者、学生和战略合作伙伴，我就从“书”和“课”两个方面与读者分享一下我的感受。

这本书的最大特点可以用“理性”和“精细”来概括。能看得出，所有内容都是作者多年演讲经验的总结。更为可贵的是，作者既写出了成功的经验，又写出了失败的教训。

第一，上台前的软硬件准备写得很详细、很实战，按照书中所写去思考 and 准备，演讲成功的几率会很高。

第二，“恐惧QA——上台前你必须干掉的恐惧”很实用，特别是QA的写作手法，很容易让读者了解如何驾驭和克服上台前的恐惧，将恐惧转化为正能量，为演讲增添色彩。

第三，“成功模仿的24字真经”很值得读者借鉴，它揭示了成功演讲者的成长历程，教你快速学会如何从菜鸟变成演讲高手。

第四，“演讲真经图”是我见到的对演讲最棒、最实用的解释，也是我最欣赏本书的地方之一。“演”的三个阶段——演他、演我、不演，写得很棒；“讲”的三个阶段——敢讲、能讲、讲好，给读者朋友提供了一个循序渐进的成长过程。

第五，“强化演绎能力的9大方法”写得很真实，字里行间能切实感觉到这些方法都是作者的实际经验，对提升演讲能力一定会有很大帮助。

第六，关于如何运用声音、如何用丹田气发声，描写很实战，而且都辅以具体的方法和案例。毫无疑问，声音对演讲效果的影响很重要。你如果能够按照其中的方法训练，一定受益匪浅。

第七，“手势四要”让你在任何场合演讲都落落大方。另外，关于如何登台、在台上移动步伐、拿麦克风、谢幕鞠躬，以及三种眼神——探照眼、环视眼和点视眼如何使用等演讲细节和基本功，本书都有深入描写。

谈到马克老师的同名品牌课——舌行天下（政务/商务）总裁演讲训练营，我想我有比对书之理解的更大发言权。因为，我完整地学习完马克老师两天一夜和三天两夜的系统课程，三年时间，我亲眼见证了自己的改变，以及数百位企业家、二代企业接班人的改变。

从2013年年底开始，我们每月都在杭州开设1~2次马克老师的演讲培训课程，马克老师坚持30人左右的小班开课，以让每个学生都有大量的时间上台训练。在马克老师眼中，无论学员年龄、财富、职务或身份如何，只要坐在课堂上，都会拥有同样的训练机会。真正体现课堂的

公平、公正和平等，这既是马克老师的课程特色，也是他的为人之道。

马克老师的课程最大的亮点是“理性、原创和流程”，比较适合“高大上”的政务、商务演讲场合。最为我称道的是，马克老师的课程提出了演讲的三个“万能”，即万能开头法、万能主体法及万能结尾法，这一点儿与书上的观点也是一脉相承的。大量的学员学过之后反馈，通过采用万能开头法、万能主体法和万能结尾法，他们可以在各种场合轻松地演讲。

场景变了，人变了，时间变了，地域变了，很多演讲话术都会失效，唯一有效的是演讲流程和模块。三个“万能”就是遵循这种流程和模块，像导航仪一样理性又准确地引导学员迅速构建讲稿，脱口而出，迅速组织出适合当下场景的演讲词。我也希望读者在读书时好好体会这三个“万能”，这一定会让你大有收获！

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，代表了广大演讲爱好者学习演讲的心情。因为，学演讲绝对无法一蹴而就，需要长期持续地练习、练习、再练习。希望大家多看马克老师的这本书，也希望大家能来现场听马克老师的培训课，这样，你就真的可以“舌行天下”了！

优众企培（uzzzzz.com）创始人 豆金茹

2015年1月于杭州

自序

各位读者朋友，大家好，我是马克，很高兴在此与大家分享我写《舌行天下》时的一些背景、感慨和心得。

还是先从我的同名课程说起吧，这是一个两天一夜的强化训练课程，每年上百场针对各行各业企业管理者的实战训练，让我萌生一个想法：把这些被实践证明成功、有效的演讲与口才经验写成一本书，让更多的人学习演讲，学习当众讲话。

《舌行天下》及同名培训课程，绝对不是训练你具备奥巴马、乔布斯或马云面对几千几万人在聚光灯下激情演讲的能力，其定位很清晰：专注于训练你在5~10分钟内，就一个即兴话题，面对几名、几十名、上百名商业伙伴或员工上台即兴讲话的能力，如激励员工、公司内外会议上脱稿发言、处理公众冲突、招商会上进行产品推介说明等。

在很多人的头脑中，一提到演讲，就想到聚光灯下的大讲台，我承认这是演讲，但这不是演讲的全部，准确地说，这

只是狭义上的演讲。事实上，只要你面对三个或三个以上的人说话，你就是在演讲！这种讲话场合几乎无处不在：给员工开会需要演讲，向客户推销产品需要演讲，朋友聊天需要演讲……

如果说人们对演讲的误解来自于对形式的错误理解，那么人们对口才的认知，则是本末倒置。很多人一提到口才，就想到口若悬河、旁征博引、妙语连珠、伶牙俐齿、舌战群儒等词汇。这确实是口才，但都只是形式而已。口才的关键是让听众相信你，只要你能让听众相信你的话，就说明你有口才。

《舌行天下》从下笔到成稿，花费将近三年时间，在此期间，我几乎翻阅了市面上所有的演讲书。总结起来，这些演讲书绝大部分属于以下三种类型。

第一种是名人励志演讲。这类书通常是一些古今中外的政治家、企业家或宗教领袖的演讲文章，由于他们自身的特殊身份，普通人无法复制他们的演讲。

第二种是演讲技巧大全集。这类书籍把演讲描述得很复杂、很深邃，往往让人找不到北，甚至会误导读者，让读者边读边泄气，以为演讲离自己很远。

第三种是借乔布斯、奥巴马、马云等人的名气写的演讲技巧书，大书特书这些名人的演讲技巧。他们的演讲技巧或许很好，但你千万别忽视了名人效应。

我一直在思考，这本书不能只告诉读者一些正确的道理，更要能够为大家提供一种有效、适合的演讲和表达技巧。结合近十年实践成功的经验和失败的教训，我找到了一些方法，或许还不完善，但却可以让很多人受益。

天下难事必做于易。我认为演讲就是要做好两件事——演和讲。所以，本书80%的内容集中在教大家如何“演”、如何“讲”。“演”的部分与大家详细分享了眼神、手势、面部表情、上台走姿、台上行姿、下台姿势、麦克风的拿法，以及如何与听众互动等；“讲”的部分与大家分享了万能演讲开头与结尾法、“123”面点线结构、快速组织演讲内容的六大表达结构等，帮助大家系统地学习演讲。

细节决定成败。本书在大框架下重点突出，但也没有忽略细节。譬如：关于如何做好演讲的准备工作，我甚至连会场布置以及投影机、白板和白板笔、矿泉水与茶水的选择等都会一一说明。这些是我近十年演讲经验的实战总结，写得很细。我深知，一个成功的演讲是环环相扣的，任何一个细节出了问题，都可能会影响演讲的效果，相信大家可以从书中体会到我的良苦用心。

尽信书不如无书。由于时空不同、个人阅历不同、所处行业差异等原因，本书的内容未必都能得到读者的认同，但这些都是我所坚信的，套用马云先生的一句话：“我的观点不一定对，但一定是我坚信的；有些人的观点或许很对，但可能连他自己都不相信。”

临渊羡鱼，不如退而结网。如果你和我有思想共鸣的话，请阅读本书，相信你会有所收获。

最后，祝福大家：

三寸之舌行天下，言谈举止赢未来！

目 录

推荐序 IX

自序 XIII

01

别告诉我
你懂演讲

不为你所知的演讲价值 003

演讲离你有多远 005

成功演讲的6大要素 008

热爱——成功演讲的内因 008

准备——像乔布斯那样做准备 008

练习——熟能生巧 010

学习——先让自己肚子里有货 011

自信——让别人相信你，你先相信自己 013

专业——用专业表现成就完美演讲 014

演讲的神与形——成功的演讲从模仿开始 016

成功模仿三阶段——神、形、化 016

成功模仿的24字真经 017

揭开演讲神秘的面纱 018

演讲的本质——影响听众 019

一图抵万字——别开生面地理解演讲 021

策划你的演讲稿——金字塔模型图 024

金字塔第一层——演讲的5大主旋律 025

金字塔第二层——听众分析 027

金字塔第三层——演讲题目 031

金字塔第四层——总体目标 033

金字塔第五层——具体目标 037

金字塔第六层——演讲模块 038

演讲地图——把金字塔装进地图里 038

让你的演讲如虎添翼——PPT制作 042

别说你会上网找资料——如何快速上网寻找资料填入PPT 042

你也能成为业余高手——PPT制作核心能力速成 043

专业PPT的24条黄金建议 047

高效玩转PPT的15条黄金建议 048

02

身体这样演

——一招一式恰如其分

成功无它——优秀的表演者是这样炼成的 053

练习练习再练习——强化演绎能力的9大方法 054

方法一：动作接力赛和照镜子 054

方法二：读新书或陌生文章时要发出声音并做好录音 055

方法三：累积并记住平时不经意间看到的优美词句 056

方法四：陪小孩子一起读书 057

方法五：跟着电视或电台节奏说话 057

方法六：日常沟通时注意多使用肢体语言 057

方法七：模仿现实和影视中的人物 057

方法八：对着朋友、平面镜或摄像机雕琢自己 058

方法九：反复朗读各类文章，训练自己的情绪 058

计划先行——强化训练行动计划表 059

恐惧QA——上台前你必须干掉的恐惧 061

上台演讲前的心态调整 064

- 上台前10~15分钟, 演讲者应该想什么、做什么 064
- 开始演讲前1~5分钟, 演讲者应该想什么、做什么 066

演讲前的物品准备与确认 068

- 演讲场所及物品的选择和准备 071
- 演讲辅助设备的选择与准备 075
- 演讲现场硬件准备与实战必知 079
- 主持人的选择和排练 081
- 与会人员发言、出场次序以及演讲逻辑 081

如何表演——表演的4种形式 081

- PPT多媒体工具表演法 082
- 现场道具表演法 082
- 语音表演法 084
- 3M训练法 093
- 肢体动作表演法 094

03

嘴巴这样讲

——一言一语深入人心

这样的开头才抓人——演讲的万能开头法 107

迅速抓住听众注意力的5大方法 109

30秒内建立听众的信任 113

这样的结尾才完美——演讲的万能结尾法 114

落幕 114

总结 115

呼吁 116

致谢 116

这样的主体结构才成功——演讲的万能主体法 116

“123”面点线结构——让演讲“站”起来 117

让演讲“站”起来的辅助——过渡语 119

10大辅助手法——让演讲“跑”起来 122

3大关键——让演讲“飞”起来 138

6大视点——帮你脱稿演讲走天下 141

舌行天下真面目	153
最聪明的演讲技巧——讲故事	155
闯世界就要学会讲故事	155
演讲就要学会讲故事	156
演讲中最常用的4大类故事	160
最动听的3种故事	160
三步一故事——轻松策划故事	163
5大方法练成故事高手	168

04

当众说话有技巧

当众讲话之道——尊重和真诚 173

当众10说——这样说听众才会听 175

- 以听代说——当众说话要先学会倾听 175
- 答问代说——变被动为主动 177
- 应机而说——说话要看时间、地点和对象 181
- 应性而说——根据听众的性格特征变化说话的方式 182
- 好处先说——迅速抓住听众的注意力 186
- 真言婉说——顾及听众的面子 187
- 三思后说——小心才不说错话 189
- 造势再说——气势烘托出效果 190
- 美言多说——送人玫瑰，手有余香 191
- 幽默畅说——当众说话需要润滑剂 193

当众讲话20忌 194

- 自荐无力——无法给人积极而深刻的印象 194
- 道人长短——是非自有定论 194
- 山高水长——示人以浅薄 195
- 声若蚊狮——不自信和无修养 195

话说十分——不给自己留后路	195
随意承诺——人无信则不立	195
话题独揽——也给别人说的机会	196
前后矛盾——见人说人话，见鬼说鬼话	196
语速过快——你说不清，他听不清	196
双目无光——无法吸引听众	196
面无表情——演讲不要太呆板	197
答非所问——别考验人的耐心	197
没有手势——缺少感染力	197
坐立无相——示人以轻浮	197
摇头抖腿——让人心生厌恶	198
哈欠连天——克制自己，尊重别人	198
搞小动作——小动作毁掉大形象	198
赘言太多——无益且有损表达效果	198
激情过度——过犹不及	199
“污染环境”——别让自己不受欢迎	199

8大当众讲话场合方法与策略 200

主持说话——从容不迫	200
开会说话——简洁明了	200
酒桌说话——八面玲珑	201
职场说话——上下通达	201
面试说话——虚实结合	202
镜头说话——落落大方	202
访客说话——井井有条	203
致辞说话——符合身份	203

演讲训练朗读文章篇目 205

舌行天下企业家（演讲力）训练营 PPT 206

学员见证 212

答学员问 214