

- 精通当众脱稿讲话之道
- 练就实用即兴发言技巧



姜秀莎◎编著

脱稿讲话 与即兴发言

这是一个随时需要你开口讲话的年代：汇报工作，激励员工；主持会议，表达意见；接待客户，谈判签约；朋友聚会，社交寒暄……

这是一个需要你语言勇敢表达自己的年代：适当时候随意脱口而出的语言，或许比细细琢磨出来的话更能贴近人心；别人起哄让你讲两句，你能够引经据典、侃侃而谈，这种即兴发挥的震撼力更能让人动容，受人钦佩。

脱稿讲话与即兴发言

姜秀莎◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

说话是我们一生都在学习的艺术。念讲稿虽然可以让你不漏一字一句,但总是缺乏生气,而如果扔掉讲稿,也许你忘记几点,漏说一些内容,但肯定更灵活而富有人情味和感染力。

本书结合多种场合脱口而出的理论、方法及范例,教你从零开始学习脱稿讲话的艺术,帮你不断提高自身的演说能力,让每个人都能成为一个在公众面前有自信、有风采的人。

图书在版编目(CIP)数据

脱稿讲话与即兴发言 / 姜秀莎编著. —北京: 中国纺织出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5180-2843-6

I. ①脱… II. ①姜… III. ①演讲②口才学 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第186723号

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任有司印刷 各地新华书店经销

2016年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 295千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

在我们的日常生活中，最多的行为活动大概就是说话了，而一个人的说话能力如何，直接关系到他的事业、人际关系，乃至一生前途。中国有句俗语：“一人之辩重于九鼎之宝。”“片语可以兴邦，一言可以辱国。”谁掌握了说话艺术，谁就拿到了通向成功的通行证。

事实上，除了正规的讲话以外，我们还需要即兴发言。经常讲话的形式有很多种，有带稿讲话和脱稿讲话。事实上，相对来说，脱稿讲话更能体现一个人的口才水平，也更难。的确，如果你逐字背下演讲词，面对听众的时候，很容易因为紧张而遗忘。即使没有忘记，恐怕讲起来也是呆板的。为什么呢？因为它不是发自你内心的看法和观点，只是记忆而已。你扔掉讲稿，也许你会忘记几点，但肯定更富有人情味和感染力。

现实生活中，有一些人在讲话时只会照本宣科念稿，不论是大小会议、面对媒体记者，还是酒会、应酬场合，讲话均需秘书写讲稿，结果是很多人话风趋同，毫无个性，让人听得昏昏欲睡。而优秀的讲话者在发表讲话的时候，并不是只顾自己滔滔不绝地讲述观点，而是都有自己特定的讲话风格。他们或慷慨激昂，或朴实无华，或幽默调侃，将他们需要传达的观点以自己独有的方式传达给了听者，会有良好的表达效果。可见，我们都应该掌握脱稿讲话和即兴发言这门艺术，修炼自己的讲话风格。

可能一些人会说，自己天生不善表达。其实，脱稿讲话并非是某人或者某一类人的专利，而是后天学习的结果，只要你掌握了脱稿讲话的秘诀，就能在众人面前侃侃而谈，就能摆脱讲稿的束缚，从而展现自己的风采。

可以说，本书就是一本专门为大众量身定制的脱稿讲话和即兴发言的实用指导书。通过学习本书，你会发现，脱稿讲话和即兴发言并非演讲大师、主持人或者领导干部的专利，你也一样可以做到。哪怕你对脱稿讲话和即兴发言一窍不通，本书仍可帮助你从零学起，从入门到提升，真正掌握这门艺术。

本书内容实用、丰富，配以恰当、有趣生动的案例，易学易用，让你的学习充满乐趣。掌握了脱稿讲话和即兴发言的技巧，能为你的事业加油，为你的人生添彩，让你获得越来越多的资源。

编著者

2016年1月

目 录

CONTENTS

第 01 章	摆脱念稿，让你的形象高大起来	1
	一次脱稿，强过十次照念	2
	学会即兴讲话，让你交际中如鱼得水	4
	脱稿讲话中语言表达基本要求	7
	脱稿讲话时最常用的表达技巧	9
	脱稿时深入浅出的语言让你融入大众	11
	不时脱稿，发表精彩观点	13
第 02 章	从零开始，打好基础是脱稿的关键	17
	脱稿讲话前先列好大纲	18
	磨刀不误砍柴工——九个步骤做好脱稿讲话准备	20
	做好预讲，加强演练	22
	开口前先打个腹稿，脱稿讲话才能舌绽莲花	25
	做好调查和研究，让脱稿演讲更有说服力	27
	根据演讲类型，脱稿讲话前定好基调	30
第 03 章	说好开场，好的开始是成功的一半	33
	脱稿讲话中一开口就要吸引听众的注意力	34
	让脱稿演讲引人入胜的五种经典开场方式	36
	脱稿讲话要避开的两种开场方式	39
	有始有终，脱稿讲话不能虎头蛇尾	41
	把握时机，在恰到好处时结束脱稿讲话	43

第 04 章	言之有物，丰富的知识储备很重要	47
	言之有物的脱稿演讲才更有吸引力	48
	脱稿演讲的内容很关键	50
	脱稿讲话要因地制宜，因人而异	52
	讲话素材从哪里来：注重平时积累	55
	脱稿讲话要善于讲故事、举例子	57
	与时俱进，脱稿讲话要充满新意	60
第 05 章	条理清晰，构建完美的讲话逻辑	63
	脱稿讲话要条理清晰、突出要点	64
	脱稿讲话要把话说到点子上，切忌泛泛而谈	66
	高屋建瓴，脱稿讲话要从全局把握	69
	脱稿讲话要内容充实，杜绝形式主义	71
	开拓思路，让脱稿演讲更戏剧化	73
	巧妙铺垫，脱稿讲话要善于营造氛围	76
第 06 章	包装语言，话语优美才引人入胜	79
	比喻——让我们的表达更炫丽	80
	设问——自问自答吊足听众胃口	82
	夸张——语气强烈，突出个性	85
	排比——让脱稿讲话更有气势	87
	对比——对照和对偶凸显讲话观点	89
	一语双关——双关词语别有韵味	91
第 07 章	魔性嗓音，抑扬顿挫中勾住听众心神	95
	把握音量，声如洪钟方能展现自信	96
	控制说话语速，让每句话都掷地有声	98
	抑扬顿挫的语调让你的言辞更有感染力	101
	朗读式训练法让你练就高超的演说能力	103



向你的声音中注入情感	106
运用语气说话，准确表露你的情感	108
第 08 章 肢体配合，让你的语言生动立体起来	111
穿戴得体，展现你的精气神	112
协调的肢体语言，能配合你的讲话更精彩	115
脱稿演讲中的四类手势	117
开口微笑，展现你的平易和善	119
眼神交流：让你的眼神充满情感	121
第 09 章 有说有笑，脱稿讲话中不可或缺的幽默技巧	125
幽默介绍让听众对你印象深刻	126
活跃脱稿讲话的气氛，幽默必不可少	128
脱稿讲话中的不利因素需要幽默化解	131
脱稿讲话中的幽默要言之有物	133
在脱稿讲话中适当穿插文字游戏	136
幽默收尾，让脱稿讲话更圆满	138
第 10 章 巧妙引导，完美的场面掌控需要这几招	141
如何在脱稿讲话中让听众产生共鸣	142
用你的激情，带动听众的热情	144
始终站在听众的角度说话，更易打动人心	147
观察听众的反应，时刻掌握全场气氛	149
与听众互动，让听众始终热情高涨	152
第 11 章 勇而不怯，好的心理素质是稳定发挥的前提	155
当众脱稿讲话的恐惧从何而来	156
“居高临下”“漠视听众”帮你减轻紧张感	158
脱稿讲话中始终给自己积极的暗示	161



	允许自己丢脸和失败，反倒能轻松面对·····	163
	做足准备工作，有备而来能减轻紧张感·····	166
第 12 章	远离尴尬，学会没话找话的说话艺术·····	169
	脱稿讲话如何寻找话题·····	170
	讲话开始时，不妨先谈谈大家都能聊的话题·····	172
	发散思维——激发听众想象力·····	175
	把你的想法和观点变成视觉化的事物·····	177
第 13 章	临场发挥避免陷入“失语”的窘境·····	181
	脱稿讲话中突然出现口误如何补救·····	182
	脱稿讲话时突然忘词该怎么做·····	184
	听众反对你的观点，如何驳回·····	186
	听众蓄意挑衅，如何击退·····	188
	冷场时，如何重新炒热气氛·····	191
	某些尴尬情况，不妨笑一笑·····	193
第 14 章	即兴说话，不同情境要有不同的展现·····	197
	介绍词怎样说才能别出心裁·····	198
	获奖致辞怎么说才能从容得体·····	200
	生日庆典场合如何表达祝福·····	202
	竞职演讲中如何展现自己的实力·····	204
	就职演讲怎样说才能鼓舞人心·····	207
	祝酒词怎么说才能烘托气氛·····	209
第 15 章	主持会议，言语抓准重点彰显魅力·····	213
	开口就要有水平，主导会议气氛·····	214
	会议上被邀发言，怎么说才显落落大方·····	216
	别把会议场合当成自己的“个人秀”，需快速入题·····	218

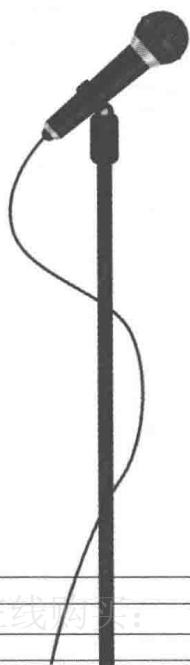


开会不是上朝，气氛不必太沉闷·····	220
开会切忌啰唆，要捡重点的说·····	223
第 16 章 辩论谈判，刀枪舌剑中不忘掌控大局·····	227
言谈谨慎，切莫先暴露自己的“实底”·····	228
适时沉默，反而能掌握谈判主动权·····	230
谈判前的寒暄，让交流“加温”·····	231
聪明的谈判者懂得搬出“第三者”·····	233
清晰列举实例与数据更有说服力·····	235
第 17 章 当众发言，三言两语也能讲出领导威信·····	239
心理素质过硬，当众说话语言才到位·····	240
消除恐惧，当众发言是最好的锻炼机会·····	241
言之有物，才能展现威信·····	243
制造悬念，让听者更为入迷·····	245
学会整体把握当众发言的时间·····	248
第 18 章 应对媒体，谨言慎行表现亲和力·····	251
对媒体心怀尊重，切莫出言不逊·····	252
在媒体面前一开口说话就要保持友好的态度·····	254
媒体前说话需谨慎，只说自己该说的话·····	256
电话采访时，声音也能传达你的良好形象·····	258
参考文献·····	261

第01章

摆脱念稿，让你的形象高大起来

出于很多原因，我们大的要在公共场合发表讲话，演讲的形式有很多种，其中就包括脱稿演讲。脱稿讲话逐渐成为公共场合讲话的新风尚。脱稿讲话更能展现我们的素质和语言表达能力，所带来的演说效果也是大大优于照稿宣读的。不过，与带稿演讲相比，它的难度要大得多，演讲者更容易在说话时出错。因此在精通讲话和沟通技巧的同时，应自觉培养自己的脱稿表达能力。





一次脱稿，强过十次照念

在现实生活中，我们都知道，演讲能训练一个人的说话能力。而演讲的形式有很多种，其中就包括脱稿演讲，与带稿演讲相比，它的难度要大得多，演讲者更容易在说话时出错，因此更考验演讲者的知识储备和语言表达能力。

任何一个演讲者，要想成为一个演讲大师，都要注重脱稿演讲的练习，在抛开演讲稿的情况下，如果你依然能口吐莲花，那么，你一定能给听众留下深刻的印象！

另外，演讲者进行脱稿演讲的训练，也能提升自己随时说话的能力。所以，我们可以这样说，一次脱稿，胜过十次照念。

脱稿演讲与一般的演讲不同，做好脱稿讲话，不仅需要我们有着出色的说话能力，还考验我们的思维能力。在脱稿讲话中，假如一个人的说话内容和方式都是一成不变的，听众就会失去兴趣，即使他说话时委婉动听，听众也会昏昏欲睡。如果他讲话方式呆板僵硬，不仅达不到自己的演说目的，而且还会让听众觉得你是一个乏味的人。

诗人流沙河在全国青年散文大奖赛颁奖活动后，与获奖者同船去成都旅游途中作了非常精彩的即兴演讲：

各位乘客同志，你们好！你们是散文的获奖者，都上了这条船，方方的薄薄的一条小船，要渡到对岸去找读者。我不是散文的获奖者，不能代表各位讲话。俗话说：“百世修来同船渡。”我与各位有缘，各位彼此也是有缘。我们大家修行积德，今夜同舟一渡，不说几句，岂不辜负如此良缘？读者在对岸，今夜看不见，我就讲给你们听吧！

这段开场白虽然简短，但却语重心长，感情深沉。接着，演讲就以旅行路线为经，以各种幽默的比兴为纬，编织出一幅绚丽的画图，将路途景



致与自己散文家们的祝愿连在一起，可谓一波三折，别开生面。

1984年4月27日，美国总统里根在人民大会堂发表了如下的讲话：

谢谢你，周培源博士，谢谢各位尊敬的女士和先生。今天，我很荣幸能够来到这里，成为有史以来第一位在人民大会堂向贵国发表演说的美国总统。

我和我的夫人一直盼望来世界上历史最悠久的文明古国之一的中国访问，同你们伟大的人民见面，一睹贵国历史宝库的风采。北京宽阔的大道使我们赞叹，贵国人民的热情，使我们深深感动。我们唯一的遗憾，就是这次访问的时间太短。看来只能像唐代一位诗人所写的那样“走马观花”了。但是中国的“汉书”里还有另外一句话叫“百闻不如一见”，南希和我深有同感。

这是一段美国前总统里根的即兴发言。里根一上来就对中国人民表示高度的赞扬，对中国古老文化有着深厚理解。从礼貌、礼节上讲，这都是十分必要的，通过这番话很快架起了里根总统与听众之间的感情桥梁。不得不说，这是一段极其精彩的脱稿讲话，同时，也可以看出里根作为领导者的卓越之处。

对于演讲者来说，脱稿讲话确实是锦上添花的技能，但需要我们掌握以下几大要点：

1. 选择合适的话题

主题是什么任何演讲包括脱稿讲话最重要、最关键的内容，是整个表达的根本依据。在脱稿讲话中，每一个层次、段落甚至是每个句子、每个词语都表达了某个意思，这些都是要统帅于主题之下的，因此，脱稿讲话要寻找触点，临场发挥，及时提炼新颖而典型的主题。当然，我们选择话题时不能故弄玄虚、故意兜圈子，也不能漫无目的地东拉西扯，否则会导致主题不明确，也使听众感到倦怠和不耐烦。演讲者必须心中有数，还应注意点题的内容必须与主题互相辉映，浑然一体。

因此，我们在主持会议、宴会的时候，应该处处留心，及时了解和掌握会议和活动的主题、议程安排、参加人员，这样才能在主持会议的时候



做好脱稿讲话。你可以选择与主题相关的话题，或是自己比较熟悉的话题，或是听众喜欢的话题。

2. 随时做好讲话的准备

我们无论出席什么会议，参加什么活动，都有被邀请讲话的可能，所以应该随时做好讲话的准备。卡耐基说：“没有准备的讲话是信口漫话或叫信口开河。”脱稿讲话虽然没有发言稿，但并不等于不做任何的准备，而是要时刻准备着。

3. 简单构思

一些即兴的脱稿演说，即使在准备时间有限的情况下，也要在开口前在大脑中做一个简单的构思，也就是整个演讲要说什么，开头该说什么，说明的主题分几个观点，把观点概括好，用关键词、关键句把它列出来；结尾怎么结，有点、有线、有骨架，那么简单即席发言就有了。

当然，只有那些有一定知识广度和深度的人才能在短暂的准备时间内从脑海中找到生动的例证和恰当的词汇，使脱稿演讲增添魅力。这就要求我们在日常生活和学习中加强自己的知识储备。

学会即兴讲话，让你交际中如鱼得水

现实生活中，我们几乎每到一处都有可能被要求讲几句话或一段话，而且，并不是每次讲话都有写好的讲稿，这就要求我们具备快速组织语言能力，也就是即兴发表讲话的能力。即兴讲话是一种在特定情境下实现没有准备的临场说话的口语样式。

的确，出于商业的需要和现代人沟通的习惯，我们每个人都要具备即兴发言的能力。相对来说，生活中，人们在说话时的语言表达多半都是即兴的。比如，朋友相遇时的寒暄、酒桌上的祝词等，每个人都不可能拿着稿子去念。因此，即兴讲话对每一个人来说非常重要。如果没有即兴讲话



的技巧，遇事则无言以对，颠三倒四，哼哼唧唧。相反，学会即兴讲话，能让我们在各种社交场合如鱼得水。

事实上，任何一个只要是能控制自己的正常人，都是可以作出令人接受甚至是精彩的即兴演讲。卡耐基经过分析和研究发现，人们是能够找到一种或者几种方法来帮助我们在被人突然邀请上台的情况下流畅地说几句的。

在卡耐基的训练班里，他会经常请他的学生站起来做即兴演讲。卡耐基称，这样的练习对提高演说能力有两方面的作用：

一是能增强学员的信心，让他们相信自己是能站着思考的；

二是有了即兴演讲的演讲，他们在做有准备的演讲时，就能做到不慌不忙且更有信心。

这些学员都知道，即便是那些在事先可以做准备的演讲，在开始演讲后也有可能头脑中出现一片空白的情况，但是有了即兴演讲的经历之后，就能很条理清晰地说话了。

所以，卡耐基经常会临时通知他的学员们：“今天晚上大家到这里集合，到时我给大家一些不同的题目进行即兴演讲，所以只有晚上大家来这里后才知道自己演讲的题目。祝大家好运！”

直到演讲前，大家才发现，会计师拿到了关于广告的题目，广告销售员则发现题目是有关幼稚园的，老师的题目变成了银行业务，而银行家的题目是数学，伙计被指定谈生产，而生产专家则要讨论运输。

这些学员会不会因为题目太难而放弃呢？从没有！这些学员从没有认为自己是该方面的权威，而是将拿到的题目和自己熟悉的知识联系起来，刚开始演讲的时候，可能他们讲得并不好，但是至少他们有勇气讲。可能有些人觉得困难，有些人觉得不是那么难，但总的来说，这都是一种历练和体验，他们发现，原来自己还有这样的能力。

不只是这些学员，任何人，只要你也有这样的意志力和信心，只要你敢于尝试，也可以做到。

为此，我们最好掌握以下几个步骤：



1. 随时做好发表即兴演讲的心理准备

当你在毫无准备的情况下被大家举荐发表讲话时，多数情况下，大家是希望你能在所有人都熟悉的某个方面给出自己的看法。

所以，在此之前，你就需要对这一情况有一定的心理准备，并要做到在最短的时间内大致梳理出你想要谈的内容，即便你不知道是否会被举荐出来讲话，你也要事先准备。你可以询问自己：假如我被叫上台讲话，我该说些什么呢？今天的会议上该说什么样的话题？对于会上提出的问题，该怎样措辞才能表示反对或者赞同？

2. 思考自己讲什么

有了这样的心理准备后，接下来你要做的就是思考，并且是不断地思考。事实上，即便是那些已经称得上是演讲家的人，他们做的每一场演讲，也是少不了思考的。没有哪位演讲家是不花时间来分析他即将参加的公开场合并做好准备的。任何一个演说高手，也都是在历经了无数次的演讲并进行经验总结后才能做到准备妥当的。其实细究起来，这样的演说也不是严格意义上的即兴演讲，平时已经为其做过准备。

3. 组织语言

我们在拿到题材之后，也已经进行了心理准备了，接下来我们就要组织语言。既然是即兴讲话，那么，演说时间一定不会太长，你要做的就是考虑场合问题，你不必一直向公众道歉，说自己没有准备好，这本身就是一场即兴演讲。你要在最快的时间内入题，然后迅速思考。

不过，即兴讲话最忌讳的就是信口开河，所以，千万不要东拉西扯，将一些完全不相干的事物硬拉到一起，这样做是不行的。你必须要有个中心，所有的理念、论据归纳起来都是围绕这个中心在进行，即中心思想。你所举出的事例也是要和这一思想相吻合的。还有，假如在整个演说中，你都能抱着真诚的态度进行的话，就会发现，你的演讲是充满激情的，效果也是显著的，是其他一些已经做足准备的演说所不能比拟的。



脱稿讲话中语言表达基本要求

我们都知道，语言是交流的重要工具，语言表达清晰是一个人能力的重要体现，也是一个人应具备的重要素质。不得不说，相对于通俗的演讲来说，脱稿演讲的难度大得多，其中一个重要的方面就是遣词造句。脱稿演讲者要有更高的语言表达能力，做到用词准确、一针见血，而不是泛泛而谈却说不出个所以然来。

所以，我们对于脱稿讲话是有一定的语言要求的，因为脱稿演讲的目的也是为了向听众传达思想、表达观点，如果我们语言表达不够清楚，造成的结果有可能是你在那里讲了大半天，但听众却未必能明白其中的真意。如此，我们讲话就等于白讲了。

因此，我们在讲话的时候，一定要句句达意，针对某个问题，把其中的利害关系说清楚，并且使下面的人听了完全意会，切忌主题散乱而不清晰。表达是否清晰很大程度上体现一个人的口才水平，而且，还能够直接体现我们的思想理论功底、政策水平、逻辑思维能力，卓越的演讲者能够清晰地表达自己的思想及观点，能透过现象看本质，一针见血地指出问题，然后清楚地找出解决问题的办法。

澳门特首何厚铨在1999年的选举中获胜。在参选前的一次记者招待会上，记者问到他对澳门和自己参选的感想时，他说：“澳门是我生活、家庭和事业的根基，澳门的一切，伴随着我长大。澳门人的思想，熏陶我的性格；澳门人的忧乐，与我息息相关。我对澳门发自内心的热爱和归属感，鞭策我要贡献所长。在澳门重投祖国怀抱之际，我身为一个中国人，理应当仁不让，竭尽所能，以自己的一份热忱，来承担这一历史使命。”“我的参选是澳门人给我的一个机会，容许我把自己对澳门的深厚感情进一步升华，变成无私的奉献。”