

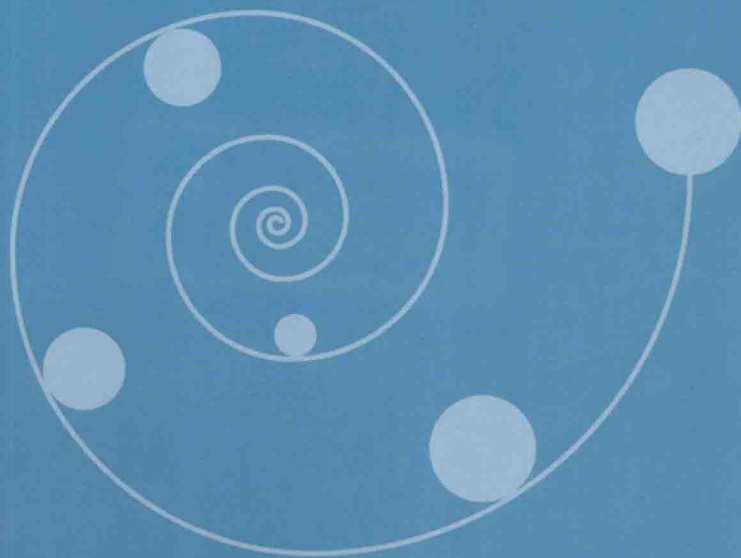
高等院校应用型特色规划教材

GAODENGYUANXIAO YINGYONGXING TESE GUIHUAJIAOCAI

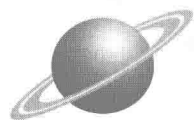


演讲与口才教程

穆秀英 主编



清华大学出版社



演讲与口才教程

穆秀英 主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是反映高校教育教学改革最新理念的应用型特色教材,是项目课程开发的有益尝试。其内容包括认识演讲、命题演讲、即兴演讲、演讲技巧、社交口才、面试口才、行业口才7项任务。每一项任务由导学案例、学前问题、知识储备、能力训练、拓展阅读、课后练习构成,便于学生在练中学、在学中练,学训有机结合,帮助大学生演讲与口才水平得到不断提升。

本书可作为应用型本科、职业教育本科、高职高专院校以及各类成人院校各专业学生“演讲与口才训练”课程的教材,也可作为提高大学生基本素质的参考读物,同时也是各界人士进行演讲与口才训练的实用手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

演讲与口才教程/穆秀英主编.--北京:清华大学出版社,2016

ISBN 978-7-302-43806-9

I. ①演… II. ①穆… III. ①演讲—高等学校—教材 ②口才学—高等学校—教材
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 100178 号

责任编辑:张龙卿

封面设计:徐日强

责任校对:李梅

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 装 者:三河市春园印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:19.5

字 数:448千字

版 次:2016年8月第1版

印 次:2016年8月第1次印刷

印 数:1~2500

定 价:39.00元

产品编号:060537-01

前 言

FOREWORD

人的一生大部分时间都在社交中度过,话语交流时刻伴随着大家。会说话是现代生活的调味剂、事业的推进器、家庭的和谐曲,也是实现自我的凯旋曲。只要掌握最有魅力的说话艺术,拥有高超的演讲与口才能力,一个平凡普通的人也能为自己打开一片广阔的天地,最终走向辉煌,走向成功。

对于当代大学生来说,演讲与口才能力更是其处世立职的基石。为了帮助大学生们掌握说话艺术,提高口语表达能力,增强就业竞争力和可持续发展能力,我们不揣浅薄,编写了这本《演讲与口才教程》。

本书是反映高校教育教学改革最新理念的应用型特色教材,是项目课程开发的有益尝试。该书融时代性、实用性、趣味性和操作性于一体,深入浅出,翔实具体,其内容包括认识演讲、命题演讲、即兴演讲、演讲技巧、社交口才、面试口才、行业口才7项任务。每一项任务由导学案例、学前问题、知识储备、能力训练、拓展阅读和课后练习构成,便于学生在练中学、在学中练,学训有机结合,帮助大学生演讲与口才水平得到不断提升。

本书由穆秀英担任主编,李文强、张岩松、刘世鹏担任副主编。具体分工如下:穆秀英编写任务1、任务2和任务4;李文强编写任务3和任务5;张岩松编写任务6;刘世鹏编写任务7。孟顺英、刘志敏、王芳、刘桂华、何子谦、郑瑞新、李新宇、樊桂林、高琳、王新、蔡颖颖、孙新雨、李健、王允、潘丽、张铭、刘世鹏、刘思坚、陈百君、唐成人、杨帆、白冰、刘嫣如参与了部分“拓展阅读”内容的编写。全书由穆秀英统稿。

本书在编写过程中参考了大量文献和演讲词,有些材料是参考互联网发布或转发的信息,在此向各位作者表示衷心的感谢。

因编者水平有限,不足之处在所难免,敬请读者批评、指正。

编 者

2016年5月

目 录

CONTENTS

任务 1 认识演讲	1
导学案例	1
学前问题	2
1.1 知识储备	3
1.1.1 演讲的含义	3
1.1.2 演讲的特征	4
1.1.3 演讲的作用	6
1.1.4 演讲者的形象设计	8
1.2 能力训练	12
1.2.1 案例思考	12
1.2.2 实训项目	16
拓展阅读：演讲怯场心理的克服	21
课后练习	23
任务 2 命题演讲	24
导学案例	24
学前问题	25
2.1 知识储备	25
2.1.1 命题演讲的准备	25
2.1.2 演讲稿的设计	28
2.1.3 命题演讲的演练	50
2.1.4 直观教具的使用	53
2.2 能力训练	56
2.2.1 案例思考	56
2.2.2 实训项目	61
拓展阅读：著名演讲词欣赏	65
课后练习	78

任务 3 即兴演讲	84
导学案例	84
学前问题	85
3.1 知识储备	85
3.1.1 即兴演讲概述	85
3.1.2 即兴演讲的开场艺术	90
3.1.3 即兴演讲的出错补救	92
3.2 能力训练	94
3.2.1 案例思考	94
3.2.2 实训项目	98
拓展阅读：即兴演讲赏析	102
课后练习	110
任务 4 演讲技巧	113
导学案例	113
学前问题	114
4.1 知识储备	114
4.1.1 精妙表达 赢得听众	114
4.1.2 消除隔阂 亲近听众	126
4.1.3 以情感人 打动听众	129
4.1.4 现场调控 征服听众	132
4.2 能力训练	142
4.2.1 案例思考	142
4.2.2 实训项目	144
拓展阅读：演讲语言艺术修养	147
课后练习	153
任务 5 社交口才	155
导学案例	155
学前问题	155
5.1 知识储备	156
5.1.1 语言交际的基本原则	156
5.1.2 寒暄的语言艺术	161
5.1.3 介绍的语言艺术	165
5.1.4 交谈的语言艺术	166
5.1.5 问答的语言艺术	174
5.1.6 赞美的语言艺术	180

5.1.7	说服的语言艺术·····	183
5.1.8	拒绝的语言艺术·····	187
5.2	能力训练·····	190
5.2.1	案例思考·····	190
5.2.2	实训项目·····	197
	拓展阅读:补救失言的意义与方法·····	200
	课后练习·····	204
任务6	面试口才 ·····	209
	导学案例·····	209
	学前问题·····	210
6.1	知识储备·····	210
6.1.1	面试的准备·····	210
6.1.2	面试口才的原则与技巧·····	212
6.1.3	面试中的自我介绍·····	215
6.1.4	面试中的问与答·····	218
6.2	能力训练·····	221
6.2.1	案例思考·····	221
6.2.2	实训项目·····	226
	拓展阅读:面试官的13条忠告·····	235
	课后练习·····	236
任务7	行业口才 ·····	240
	导学案例·····	240
	学前问题·····	241
7.1	知识储备·····	241
7.1.1	导游口才·····	241
7.1.2	推销口才·····	255
7.1.3	主持口才·····	264
7.1.4	护理口才·····	270
7.1.5	秘书口才·····	278
7.2	能力训练·····	281
7.2.1	案例思考·····	281
7.2.2	实训项目·····	292
	拓展阅读:声音的训练·····	296
	课后练习·····	299
	参考文献 ·····	303

任务 1

认识演讲

一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。

——刘勰



导学案例

林肯在葛底斯堡国家烈士公墓落成典礼上的演说

87年前，我们的先辈们在这个大陆上创立了一个新的国家，它孕育于自由之中，奉行一切人生来平等的原则。现在我们正从事一场伟大的内战，以考验这个国家，或者任何一个孕育于自由和奉行上述原则的国家是否能够长久存在下去。我们在这场战争中的一个伟大战场上集会。烈士们为使这个国家能够生存下去而献出了自己的生命，我们来到这里，是要把这个战场的一部分奉献给他们做最后安息之所。我们这样做是完全应该而且是非常恰当的。

但是从广泛的意义上来说，这块土地我们不能够奉献、不能够圣化、不能够神化。那些曾在这里战斗过的勇士们，活着的和去世的，已经把这块土地神圣化了，这远不是我们微薄的力量所能增减的。我们今天在这里所说的话，全世界不大会注意，也不会长久地记住，但勇士们所做的事，全世界却永远不会忘记，毋宁说，倒是我们这些还活着的人，应该在这里把自己奉献于勇士们已经如此崇高地向前推进但尚未完成的事业；倒是我们应该在这里把自己奉献于仍然留在我们面前的伟大任务——我们要从这些光荣的死者身上汲取更多的献身精神，来完成他们已经完全彻底为之献身的事业；我们要在这里下定最后的决心，不让这些死者白白牺牲；我们要使国家在上帝福佑下得到自由的新生，要使这个民有、民治、民享的政府永世长存。

美国华盛顿林肯纪念堂的林肯像以及镌刻在墙壁上的这篇演讲词如图 1-1 所示。

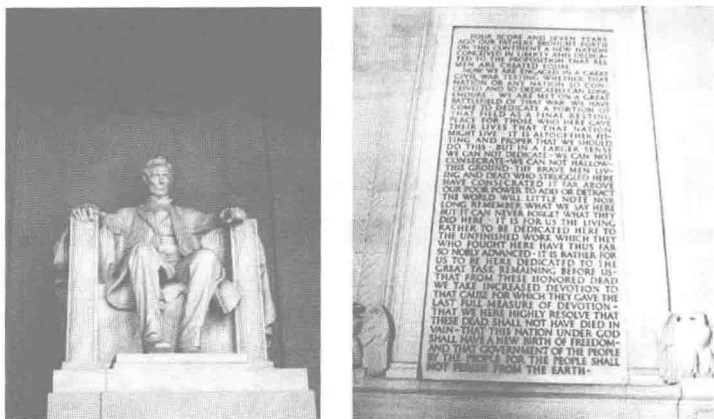


图 1-1 美国华盛顿林肯纪念堂的林肯像以及镌刻在墙壁上的这篇演讲词
(张岩松 2011 年 10 月 18 日摄)

思考题：

- (1) 葛底斯堡战役是南北战争的转折点,为了纪念这次战役中的阵亡将士,1863 年 11 月 19 日,举行了葛底斯堡国家烈士公墓落成典礼,美国总统林肯发表了这段不到 3 分钟的著名演讲,这篇演讲体现了怎样的演讲风格?
- (2) 林肯的这篇演讲完美无疵,誉满全球,被铸成金文保存在英国牛津大学,被誉为演讲中的最高典范。请谈谈这篇演讲好在何处。



学前问题

- 什么是演讲? 演讲的传达手段有哪些?
- 演讲有哪些特征?
- 演讲有什么作用?
- 演讲者应怎样设计自身形象?

演讲又称演说、讲演,是人类社会一项非常重要的活动。演讲一词源于英文 Oration,日本学者福泽谕吉后来把它译成“演讲”,逐渐沿用至今。在现代,随着人们交往范围的扩大、娱乐生活的丰富,人们把当众演讲看成是一种扩大的交流沟通形式。本任务中着重探讨一下有关演讲的基本问题。

正确认识演讲,必须首先确立正确的演讲观,唯有正确的演讲观,才能透过演讲现象,认清演讲区别于其他口语形式的本质属性,才能恰当而准确地掌握其内部的规律和特点,以便驾驭它,发挥其最大的社会效益和作用。

1.1 知识储备

1.1.1 演讲的含义

演讲是人类的一种社会实践活动,具有综合性、直观性、现实性和艺术性,这是它的主要特征。作为整个的演讲活动,它必须具备以下四个条件:演讲者(主体)、听众(客体)、沟通主、客体的信息,以及主、客体同处一起的时境(时间环境),这四者缺一不可,也就是说,离开任何一个条件,都不足以揭示出演讲的本质属性。因为任何一种带有艺术性的活动,都有自己独特的物质传达手段和自身特殊的规律,并揭示着自身活动的本质特点。演讲活动自然也不例外,演讲者要想发表自己的意见,陈述自己的观点和主张,从而达到影响、说服、感染他人的目的,就必须运用与其内容相一致的传达手段。演讲的传达手段主要有:有声语言、态势语言和主体形象几个方面。

1. 有声语言

有声语言即演讲之“讲”,是演讲活动最主要的一种表达手段,是信息传递的主要载体,它是由语言和声音两种要素构成的。它以流动的声音运载思想情感,直接诉诸听众的听觉器官而产生效应。

我们对有声语言的要求则是:吐字清楚、准确;声音清亮、圆润、甜美;语气、语调、声音、节奏富有变化;要注意形式美和内容美。演讲的有声语言还具有时间艺术的某些特点,是听众听觉的接受对象和欣赏对象。

2. 态势语言

态势语言即演讲之“演”,就是演讲者的姿态动作、手势、表情等。由于态势语言是流动的,因此,它存在于一瞬间,转眼即逝,这就要求它准确、鲜明、自然、协调和优美,要有表现力和说服力,这样,才能使听众感受形式美的“演”,从而在心里引起美感,并得到启示。它具有空间艺术的某些特点,是听众理想的接受对象和欣赏对象。然而,态势语言虽然加强着有声语言的感染力和表现力,弥补着有声语言的不足,但如果离开了有声语言,也就没有了直接地、独立地表达思想情感的意义了。

这里值得我们注意的是,有声语言也好,态势语言也好,它们既不同于其他现实中的有声语言和态势语言,因为它们都带有一定的艺术性;也不同于舞台艺术中的有声语言和态势语言,因为它们不是纯艺术。

3. 主体形象

演讲者是以其自身出现在听众面前进行演讲的,这样,他就必须以整体形象,包括体形、容貌、衣冠、发型、举止神态等直接诉诸听众的视觉器官。整个主体形象的美与丑、好与差,在一般情况下,不仅直接影响着演讲者思想感情的传达,而且也直接影响着听众的心理情绪和美感享受,这就要求演讲者在自然美的基础上要有一定的装饰美,而这种装饰

美是以演讲者本人为依托的现实的装饰美,它绝不同于舞台艺术的性格化和艺术化的装饰美。这就要求在符合演讲思想情感的前提下,注意装饰的朴素、自然、轻便、得体,注意举止、神态、风度的潇洒、大方、优雅,只有这样,才有利于思想感情的传达,有利于取得演讲的良好效果。

演讲就是靠着这些手段组成了一个综合、统一而完整的传达系统,达到演讲的目的。在这综合的传达系统中,缺少任何一个因素也不能构成演讲活动。如果只有“讲”而没有“演”(包括主体形象),只作用于听众的听觉器官而不作用于听众的视觉器官,就会缺少动人的主体形象及表演活动——缺少实体感;而如果只有“演”而没有“讲”,则犹如在聋哑学校看聋哑手势一样,对大多数人而言,总是令人难以理解。所以,“讲”与“演”这两个演讲的要素是缺一不可的。只有和谐地、有机地统一在一起,才能构成完整的演讲传达手段,并圆满地完成演讲的任务。

然而,“演”与“讲”在演讲实践活动中传递信息的时候,并不是平分秋色。二者要和谐统一,但不是一加一等于二的统一,而是以“讲”为主,以“演”为辅,既是听觉的,又是视觉的,兼有时间性和空间性艺术特点的综合的现实活动,才是演讲的本质属性,这是演讲区别于其他现实口语表达形式和艺术口语表达形式的关键所在。

可是,在我们现实的演讲活动中,由于有人忽视了演讲的本质属性,经常出现两种错误的倾向。

一是不讲艺术倾向。长期以来,由于不注重演讲艺术的研究,见到的多是严肃的、呆板的、没有说服力的报告。一些演讲者只重视其实用性,而忽视了它的艺术性,由于缺乏艺术性,实用性效果被减弱了。

二是追求表演化的倾向。有的演讲者在讲台上往往追求相声、评书以及朗诵等演员的表演艺术,认识不到演讲是一种现实活动,忘记了它的实用性,没有区别演讲艺术与表演艺术的本质不同,结果破坏了演讲应有的真实效果及其严肃性。

综上所述,演讲的定义可以做如下表述:演讲是在特定的时境中,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促使其行动的一种现实信息交流活动。

1.1.2 演讲的特征

作为应用性很强的演讲活动,它到底有哪些特征呢?这是每一位从事演讲的人都必须了解和掌握的,只有了解和掌握了演讲的特征,才能有效地提高演讲水平,达到演讲的真正目的,具体说来,演讲的特征有如下几点。

1. 现实性

演讲活动属于现实活动的范畴,而不属于艺术活动范畴。它是演讲者通过对社会现实的判断和评价,直接向广大听众公开陈述自己的主张和看法的一种现实活动。

首先,从反映的对象看,一个人当众演讲,关键就在于其内容的思想性、原则性、准确性、鲜明性,帮助听众弄清复杂的社会现象,解决某一问题,或者提出一个问题,分析问题,

然后解决这个问题。就其反映的对象来看,是现实的真实而不是艺术的真实;就其表现的手段来说,是通过判断、论证、推理和一些逻辑手段,而不是通过形象来表现的。

其次,从演讲者的活动来看,演讲者是现实中的自己,走到讲台上仍然是他本人面向广大听众公开发表自己的主张和观点。另外演讲者总是身兼数职,既是演讲词的作者,又是演讲的指导者(导演),还要自己完成演讲,自始至终要表现出演讲者的独创精神和演讲风格。

最后,从表现形式看,演讲是以讲为主、以演为辅的形式,直接抒发情感,公开陈述演讲者的主张。

2. 艺术性

演讲是现实活动,但它优于一般的现实口语表达形式,是应用性很强的现实活动,但应该指出,演讲也是一门艺术,是通过有声语言和态势语言的手段所显示出来的艺术,或者称之为言(有声语言)态(态势语言)表达艺术。

另外,演讲之所以优于其他一切现实口语的表达形式,并且有较大魅力,还因为它不仅是由多系统(如声音系统、表演系统、主体形象系统、时境系统等)要素构成的综合实践活动,而且还在于它使这些系统的要素有机结合起来并形成了自己的特点。

首先,演讲具有统一的整体感。在演讲中,不仅缺少任何一个系统都无法构成演讲,而且任何一个系统如果脱离了演讲的整体,就失去了它作为演讲一部分的意义和作用,在整个演讲活动中,由于各系统互相联系、互相配合、互相渗透,才给人一种统一的整体感。

其次,演讲具有协调感。演讲活动中的各个系统的每一个要素不仅为了演讲的总目标积极地发挥着应有的功能和作用,而且这种功能和作用总是靠着它们之间的默契配合、协调一致来实现总的目标。

最后,演讲的各个系统要素富于变化。演讲的各个要素应根据主题和情感的需要而变化,始终给听众一种新颖感,并扣人心弦。比如声音的抑扬顿挫、速度的快慢变化、态势语言的多种变化等。当然,这种变化是在一定的目的支配下有组织、有设计的变化,否则就容易混乱。

3. 鼓动性

鼓动性是演讲的又一个特征。成功的演讲是离不开鼓动性的,或者说,没有鼓动性,也就不称其为演讲了。

古希腊的德摩斯梯尼作为一位民主政治家和爱国主义者,当他认识到雅典公民们对敌人入侵的麻木时,发表了一连串的《斥腓力演说》。他以满腔的爱国热情和对敌人的无比愤怒,奔走呼号,唤醒同胞,抗击侵略者,拯救祖国。这不仅使所有听众为之惊醒、为之激愤,而且大家也团结起来,投身到反侵略的斗争中,这就是他演讲的威力,这是演讲的鼓动性所致。政治演讲也好,学术演讲也罢,不管什么样的演讲,都具有一种鼓动性。演讲之所以具有鼓动性,其原因有以下几个方面。

首先,一切正直的人,都有追求真、善、美的强烈愿望,都有渴求知识的愿望。而演讲的目的就是要传播真、善、美,就是要传播知识,开启人们的智慧、陶冶人们的情操,在这一

点上,演讲者与听众之间很容易沟通,并能建立起共识,听众自然愿意听,并愿意为追求真理而献身。

其次,演讲在传播真、善、美和知识的时候,总是包含着炽烈的情感。“感人心者莫先乎情”,演讲者总是以自己的情感之火去点燃听众的情感之火,以自己炽烈的情感之手去拨动听众的心弦,从而使其动情,引起共鸣,达到影响、征服听众的目的。

再次,演讲有较强的艺术性。诸如动听的声音、语调,丰富的表情和多变的手势,都容易感染听众,增强演讲的说服力;另外,严谨的结构、严密的逻辑,都能像触电一样打动每一位听众,都能像钳子一样钳住每一个听众。

最后,就是演讲的直观性加强了它的鼓动性。任何一次演讲都是在特定的时空下进行的,演讲者不仅能看到所有的听众,而且听众也能看到演讲者。在演讲的过程中,自始至终双方总是在进行着直接的思想感情的交流,演讲者不仅随时观察着听众的情绪、反应,而且演讲者也必须及时地根据听众的反应,随时调节自己的演讲,使其更能说服听众,以期达到演讲的最理想效果。

就是基于上述四点,才使演讲更具有强烈的鼓动性。德摩斯梯尼曾经对他的朋友说过:“你所讲的,只令人说个‘好’字,但我却能使听的人一起跳起来,异口同声地说:让我们去抵抗腓力。”著名的军事统帅拿破仑也是鼓动的能手,有一次他在对一支需要整顿的部队演讲时说:“士兵们,你们没有衣服穿,吃得也不好,我想带你们到世界最富庶的国家去。”几句话说得士兵们顿时振奋起来,战斗力大增,后来一举征服了意大利。由此可见鼓动性也是演讲取得成功的力量所在。

4. 工具性

演讲是一门科学,是一门艺术,也是一种工具。语言是人们交流思想的工具,演讲从某种意义上说是语言的艺术,自然它也是工具,是人们交流思想的工具。也可以这样说,任何思想、任何学识、任何发明和创造,都是借助于演讲这个工具在各种各样的讲台上得以传播之后,才使得听众了解的。因此,演讲是最普遍、最基本的传播手段和工具之一。人们知道,黑格尔的《美学演讲录》是由他为大学开课的讲稿发展而成的。马克思的《资本论》中的某些基本思想和观点,是他先在工人中演讲过的。物理学家杨振宁、李政道的学术思想也是经常借助演讲进行传播的。总之,各行各业、各种身份的人,都可以利用演讲这个工具来进行信息的交流,而且这个工具是最经济、最实用、最方便的。每一位渴望成功的人士,都应拿起这一工具。

1.1.3 演讲的作用

演讲之所以备受人们重视,是由于它有着强烈而广泛的社会作用,无论演讲者还是听众,在演讲活动中都能得到教益、受到启发。演讲的作用归纳起来主要体现在两大方面。

1. 对演讲者的作用

(1) 全面提高。演讲家都不是天生的,而是后天实践造就的,是经过多方面艰苦努力

才成功的。只有通过不断地学习和艰苦地磨炼,才能具备站在时代前沿的精深思想、渊博学识和丰富阅历,才能拥有敏锐的观察力、敏捷的思维能力和准确的判断力、迅速的应变力和较强的记忆力。在长期不懈的学习与磨炼中,一个人即使没有成为演讲家,他的思想、学识和智能也会得到极大的锻炼和提高。

(2) 融洽关系。演讲家经过长期训练和实践所得的本领,不仅在演讲台上可以表现为有文雅的举止和出众的口才,而且在日常交际生活中,其丰富的学识、敏捷的应对、良好的修养都很容易冲破人际关系的种种障碍,比一般人更能迅速有效地与人交往和沟通。而演讲本身也是一种比较高级的社交形式。通过演讲,演讲家可以广泛地接触社会各阶层、各地区人士,扩大自己的交际面。

(3) 展示自我。现代人为了更好地生存与发展,需要适时地展示和推销自我。对于演讲者而言,演讲活动正是这样一个舞台,它可以让演讲者充分展示自己的语言、思想、情感、愿望、意志、能力、人品以及仪表、服饰、风度、气质等,使自身的才华得到他人的认可和赞赏,为自己的全面发展奠定良好的社会基础。

2. 对听众和社会的作用

(1) 教育激励。一次成功的演讲可以传递大量的知识文化信息,听众在接受这些知识信息的同时,思想受到熏陶,情感受到激发,对工作、学习和事业的责任感被唤起,内在的主动性、积极性和创造性迅速得到提升,因此,演讲是一种很好的教育手段。如人们所熟知的李燕杰的“塑造美的心灵”的演讲,曲啸的“心底无私天地宽”的演讲,对于陶冶广大青年的思想情操,树立远大理想,激励他们刻苦学习和努力工作,都起到了积极的教育作用。而1775年美国独立战争时期,演讲家伯特里克·亨利在弗吉尼亚州议会上发表的激励人心的抗英演讲,就如同雷鸣闪电般震撼人心,唤起千百万人民勇敢坚定地投身于伟大的为独立、自由而战的斗争中去,最终赢得了胜利。他的“不自由,毋宁死”的名言,至今还在鼓舞着千千万万的人民为自由而战。可见,正确的演讲可以启迪人心、传播文化、宣传真理、祛邪扶正,把人类社会推向理想境界。

(2) 合理调适。演讲的调适作用表现在两个方面,即心理调适和社会调适。心理调适就是通过演讲解答人们的思想问题,消除心理障碍,克服心理疾病,达到心理平衡,保持良好心态。社会调适就是通过演讲分析社会问题,克服社会弊端,确立社会价值取向,实现社会协调发展。调适功能主要通过演讲的信息反馈来实现。通过反馈,我们就能把握发展趋势和潜在问题,从而采取有效措施,保障社会机制正常运行和个人心理健康。

(3) 传播信息。随着知识经济时代的到来,人们对知识的渴望越来越迫切。演讲作为一种比较高级的语言表达形式,能最大限度地发挥语言在传播知识、探讨学问、宣传成果、交流经验等方面的作用。在特定情境作用下,演讲能对人体感官做多重的综合刺激,充分调动人们的注意力,促进人们的思维活动,并且使听众在情绪、情感、意志等方面同时受到影响,从而加深对演讲所传播的科学知识的理解,增强学习效果。因而,演讲始终是传播科学文化知识、提高人们文化素养的重要形式。

1.1.4 演讲者的形象设计

演讲者的形象是由演讲者的形体动作和思想意志等构成的总体。它是演讲者通过演讲活动所表现出来的形体动作和思想意志的综合特征并给听众留下的突出、集中、深刻的总体印象。因此,演讲者的形象一方面是他的身材、容貌、表情、姿态、手势和动作等给听众的直观印象;另一方面是他的思想、意志、观念、智慧、精神和气质等给听众的思辨感觉。这两个方面的有机结合构成了演讲者的形象。

演讲者的形象虽然是由这两方面有机结合而构成的,但是后者比前者更为重要,它是演讲者形象构成的主要方面。比如,我们今天已经无法获得闻一多和林肯演讲的直观形象,但是却可以通过表现他们思想、意志、观念、智慧、精神和气质的演讲词体会到关于他们的思辨感觉,并在脑海里构筑起演讲者的形象。有人研究《林肯的第二次就职演说》后,发现那是一个“倡导和平与正义的善良形象”。由此可见,后者是构成演讲者形象的主要方面。不但给听众以第一印象,而且是演讲者总体形象的组成部分。为此,优秀的演讲者对它都十分重视。

1. 演讲者的仪表

仪表,通常是指人的外表。而演讲者的仪表应指经过点缀、修饰和打扮的外表。为此演讲者的仪表是需要特定设计的。演讲者的仪表是演讲者形象给听众直观印象的重要因素之一,讲究仪表,寻求外在的美,是理所当然的。

讲究仪表,首先是为演讲的目的所决定的。仪表,作为演讲者形象给听众以直观印象的重要因素,是给听众的“第一印象”的主要部分,对于获得听众的好感、尊重和爱戴是至关重要的,所以演讲者对仪表不能不讲究。

其次,人都是按照美的规律打扮自己、建造世界。“爱美之心人皆有之”,每个人都希望在社会活动中展现自己的美,在演讲中这种欲望将更加强烈。演讲者绝对不能给听众留下一个蓬头垢面、不修边幅的印象;同样,听众也绝不愿意在眼前晃动着一个个邋邋遑遑、衣衫不整的演讲者,只有堂堂仪表才能满足演讲者和听众对美好形象的追求。

最后,演讲者讲究仪表是对听众的尊敬,体现一个人仪表的主要方面是容颜和服装。讲究仪表是提高自信心、增强自尊心的重要途径和手段。女性可以通过化妆突出面部优点,掩饰其瑕疵,美化肌肤和五官,使演讲者更加朝气蓬勃、容光焕发、充满成功的信心。值得注意的是无论服装、饰品还是化妆,最要紧的是和谐、自然、文雅、大方,过分地追求可能弄巧成拙,事与愿违。演讲者的着装打扮要注意做到四个一致:一是要和演讲者的思想感情及演讲内容的基调一致。表示喜悦、欢庆内容的演讲最好穿令人心情愉快的浅色服装;而在发表严肃、庄重、哀痛等内容的演讲时应穿深色或黑色的衣服,这样能更好地表达演讲者的情感,烘托气氛;以青春、理想为主题的演讲,则可穿着较简洁、时尚些的服装,以传递青春气息和奔放的热情。二是要和肤色、体形、年龄相一致。一般来说,服装不能和自己的肤色反差太大(不过肤色较黑的最好不穿黑色的服装)。稍胖者宜穿深色和竖条的服装,较瘦者宜穿暖色和明度较高的服装。青年宜穿款式活泼(不是奇装异服)和色彩

鲜艳些的服装,中老年人可穿淡雅些的服装等。三是要和自己的气质、性格及职业相一致。好动的人可借助蓝色增加文静的感觉,沉稳的人可借助浅色增加活力,在特定的情况下,有时可以穿职业装(如民警、税务人员、军人、护士等),以显示自己的身份和对自己工作的热爱。四是要和演讲环境相一致。在建筑工地或抗洪第一线进行即兴演讲,大可不必换装,带着泥水的工作服要比笔挺的西装更有感染力。最后,要穿出“和谐统一”的美感来,所谓和谐统一,一是注意服装和鞋子要配套(如不要西服配旅游鞋之类);二是上装和下装从款式到颜色要和谐;三是装饰物要和服饰及人物身份统一等。

此外,演讲者还要注意恰当选择装饰物。常见的装饰物有围巾、帽子、头饰、耳环、首饰、胸针等,不同体形和肤色、不同的年龄和性别对装饰物要求不一样。各种装饰的佩戴必须符合一定的礼仪规范与佩戴原则,才能达到合理渲染的效果。戴眼镜也是一门艺术。从女性看,方圆脸应选择窄型眼镜;椭圆形脸,一般眼镜均可。从男性看,圆脸形宜选用长方形镜架,尖形脸最宜戴有锐角的镜架;方脸选用大方型镜架,这样会产生坚定、沉稳的效果。只要人们切实根据自身特点与实际做出恰当、正确的选择,定会使服饰表现出不同风格的艺术魅力。20世纪60年代初美国总统竞选时,尼克松本来处于优势,但由于他没有注意修饰自己,以憔悴不堪的形象出现在电视屏幕上,结果失去了许多拥护者。而他的竞争对手肯尼迪却服饰整洁、气宇轩昂,以微弱的优势战胜了尼克松,这个结果与肯尼迪的仪表不无关系。

2. 演讲者举止礼仪

演讲者的举止,即为演讲者整个身体的姿势,而礼仪是指演讲者在演讲前后和演讲过程中对听众的礼节。

举止与礼仪是演讲者的思想、品格、修养的外在表现,是演讲者风度和形象构成的重要因素。这是演讲前听众就能见到和感到并给听众留有的“第一印象”,所以历来为演讲者所重视。

演讲者在演讲过程中(包括演讲前后),其举止与礼仪应做到潇洒自如、落落大方、彬彬有礼、温文尔雅,因此要注意以下几个方面。

演讲者的举止,泛指演讲者的整个身体姿势。它要求演讲者在演讲过程中的举手投足及细枝末节都要落落大方、得体自然。有人在台上常常不自觉地做出些“小动作”来,背手低头不敢正视听众;用手不住地抻衣角或扭动衣扣;男士用手挠脖子,女士则不住地用手往耳后拨弄本来没有掉下的头发。尤其是忘词时,一些人的举止更是不雅,向旁边的“词托儿”或主持人翻眼求援;耸肩缩脖不知所措;摆着手连连说 Sorry(对不起)等。因此,作为一名演讲者不论遇到什么情况,都要保持自己高雅、得体的形象。具体策略是:以“静”制“动”,即不管情况多糟糕,也要沉着冷静。比如,紧张时做深呼吸,调整心态之后再演讲,中间忘词时可以大大方方地拿起稿子念上一段。当会场纷乱时可以调整自己的语气、语调,或微笑行注目礼,等稍安静后再接着讲。

(1) 进入会场。有人陪同时,听众可能已经坐好,若几个人同时进入会场,不可在门口推托谦让,而应以原有的顺序进入会场。听众如果起立、鼓掌欢迎,演讲者应边走边表示谢意,不可东张西望,更不要止步与熟人打招呼、握手;没有人陪同时,听众可能没有完

全入场,要寻找靠近讲台的边坐好,不要在门口观望或等听众坐好后进场。

(2) 入座前后。有人陪同,要等陪同人指示座位,并应等待与其他演讲者同时落座,先人而坐有失礼节。如果先进入会场,被主持人发现时给调换座位,应马上服从,按指定座位坐好,并表示谢意。坐好后不要回头或左顾右盼找熟人,更不要主动与别人打招呼,那样显得轻浮。

(3) 主持人介绍。演讲前主持人常常要向听众介绍演讲者,主持人提到名字,演讲者应主动站起来,立直身体,面向听众,并微笑致意,估计听众可以认清后再转身坐下,如果主持人介绍词中介绍了演讲者的成绩或事迹,听众反应强烈,演讲者应再次起身,向听众致谢,并向主持人表示“不敢当”“谢谢”之意。如果反应一般就不必再次致意,否则,多此一举,反而不美。要不要再次表示谢意,应审时度势、当机立断,过频或过分都有失礼节。

(4) 走上讲台。当主持人提到名字,演讲者应站起身来,首先向主持人点头致意,然后走向讲台。走路时上身要平稳直立,不弓腰、不腆肚,步伐不疾不徐。目视前方,虚光转弯,面向听众站好,正面扫视全场,仿佛与听众进行一次目光交流,然后以诚恳、恭敬的态度向听众敬礼,稍稍稳定一下后,再开始演讲。注意,有经验的演讲者一定不会一上讲台便马上开讲。

(5) 站位和目光。站位不但考虑演讲时活动的方便,更要考虑听众观察演讲者的方便,听众不论在什么地方都能看清演讲者的演示,方便情感的双向交流。要讲究站立的姿势,站姿得当,会显得英姿干练、生气勃勃,给人美感。站姿不当,不但形象不美,而且不利于做动作,如果失去平衡造成失态,这是对听众的不敬。著名演讲家曲啸曾在介绍演讲经验时说:“演讲者的体态、风貌、举止、表情都应给听众以协调的、平衡的、至美的感受,要想从语言、气质、神态、感情、意志、气魄等方面充分地表现出演讲者的特点,也只有站立的情况下才有可能。”

演讲者站姿规范包括:①脊椎、后背挺直,胸略向前上方挺起;②两肩放松,重心主要支撑脚掌脚弓上;③挺胸,收腹,精神饱满,气息下沉;④脚应绷直,稳定重心位置。

演讲者的目光要散到全场,落到每位听众的脸上,听众仿佛觉得光顾到他,仿佛与每位听众都进行过目光的交流,但是目光又不要总与一个听众的目光相撞、交流,演讲者的目光集中一隅、盯住不放就是对听众的失礼。

(6) 微笑。在演讲中,微笑与平和是脸部表情的核心。微笑是自信的标志、礼貌的象征、情感的体现。面带笑容,会使听众感到你与他的交往十分高兴,有亲切感,也增强了融洽的气氛。但由于场合不同,微笑也需要掌握分寸,演讲中的微笑要随演讲的内容及情感的变化而变化,或兴奋喜悦,或冷嘲热讽,或充满期盼。微笑有自身的价值,该笑则笑,不该笑则止。在演讲中,如何运用微笑表达美好的情感呢?

① 自然。微笑发自内心,是心灵美好的外现。演讲者上台与下台时面带微笑,可拉近与听众的距离,在听众的心中留下美好的印象。

② 真诚。微笑是内心情感的自然流露,切不可为笑而笑,假笑、皮笑肉不笑,给人以虚假滑稽之感。有时演讲者从头到尾一味微笑,没有感情,也就缺少一份真诚,使听众觉得是戴了一个假面具上台演讲。只有真诚地投入演讲,才会笑得真诚。

③ 得体。微笑要受到具体环境和条件的制约。表达赞美、歌颂等情感色彩时应微