

演讲与口才杂志社 研发 全国青少年演讲与口才专家委员会 审定
北京金口才文化传媒有限公司 策划 全国青少年演讲与口才能力提升计划推广中心 推广

我能说
四级

全国青少年演讲与口才能力提升计划教学指定用书

快乐演讲

籍艳秋 总编

沟通改变人生
口才助你成功



演讲与口才杂志社 研发 全国青少年演讲与口才专家委员会 审定
北京金口才文化传媒有限公司 策划 全国青少年演讲与口才能力提升计划推广中心 推广

我能说
四级

全国青少年 **演讲与口才** 能力提升计划教学指定用书

快乐演讲

籍艳秋 总编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐演讲. 我能说四级 / 籍艳秋总编. —北京 : 化学工业出版社, 2017. 3

全国青少年演讲与口才能力提升计划教学指定用书

ISBN 978-7-122-28903-2

I. ①快… II. ①籍… III. ①演讲 - 语言艺术 - 青少年读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 015177 号

责任编辑: 王向民 郑叶琳 张焕强

封面设计: 尹琳琳

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 5¼ 字数 35 千字 2017 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519715)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

总 策 划：籍艳秋

总 编：籍艳秋

执行主编：杨 婕 厉 弢 骆菊兰

美 编：韩海静

专家委员会

总 顾 问：李燕杰

学术顾问：蔡朝东 郑宏彪 邵天骄

王永常 颜永平 孙朝阳

编委会

主 任：王 壮

编 委：许桂豪 刘 仪 赵学峰 王治国 张亚芬 孙 琪

刘 玲 李仁娟 厉宇婷 杨天睿 周子璇 陈丽萍

袁先捷 王 冲 吴翠莲

前言

是人才未必有口才，有口才一定是人才。

为贯彻落实《国家中长期语言文字事业改革和发展规划纲要（2012—2020年）》有关素质教育的相关要求，提升国民语言文字应用能力，建立和完善国家通用语言文字应用能力测评体系，促进青少年听说读写能力全面提升，作为教育部主管的中国语文报刊协会演讲与口才分会的演讲与口才杂志社秉承“以提高中华民族口语表达能力为己任”的宗旨，发挥特有的专业优势，创立并实施了“全国青少年演讲与口才能力提升计划”。

“演讲”就是演说，“口才”就是说话的才能。全国演讲与口才专家委员会遵循“敢说、能说到会说”演说规律，建立了以教学教程、教学大纲、测试标准为主体的专业体系，该体系分为四个阶段（共九级），即：

启蒙阶段（3—8岁）；

基础阶段（8—14岁）；

提升阶段（14—18岁）；

应用阶段（18岁以上成年人）。

本系列图书由演讲与口才杂志社研发，由北京金口才文化传媒有限公司组织编写，并经过全国演讲与口才专家委员会审定，具有实用性、专业性、权威性，能极大地满足全国青少年演讲与口才教学与测评的需求。

“口才要从娃娃抓起”，全国演讲与口才专家委员会将以专家指导、研发助推、赛营结合、培训提升等形式开展系列教学活动，与全国众多学校、教育培训机构、行业协会共同探索出真正适合青少年演讲技能、口才能力发展的理论框架和实践模式，致力于为国家培养“口能言之，身能行之”的栋梁之才。

全国演讲与口才专家委员会

目 录

第一节 妙用道具，让演讲活起来

小讲堂·····	1
道具的作用·····	1
样板间·····	3
小锤敲大铁球·····	3
跟我练·····	5
资料库·····	8

第二节 眼神，助你走进观众的内心

小讲堂·····	14
眼神的作用·····	14
样板间·····	16
运用眼神的方法·····	16
跟我练·····	19
资料库·····	21

第三节 演讲中，如何表达你的情感

小讲堂·····	28
共鸣的是情感·····	28

样板间·····	29
巴顿将军在诺曼底登陆前的战前动员演讲·····	29
跟我练·····	32
资料库·····	35

第四节 你的演讲有个性吗

小讲堂·····	41
如何形成自己的演讲风格·····	41
样板间·····	43
别忘了“谢谢！”·····	43
跟我练·····	45
资料库·····	54

第五节 魔力开场

小讲堂·····	69
开场白的作用·····	69
样板间·····	70
我只是一辆送货的车子·····	70
跟我练·····	72
资料库·····	74



第一节

妙用道具，让演讲活起来

小讲堂

道具的作用

在演讲中，演讲者展示与主题有关的道具，会获得别具一格的效果。

1. 巧用道具作开头引子，增加吸引力

有位小记者在演讲时，抱着一个大相册走上讲台，现场的观众特别好奇。演讲前，她小心翼翼地打开相册，轻轻地捧出一张看上去挺普通的相片，举着相片展示给观众，心情沉重地对大家说：“今天，我让大家看一张相片。这是我曾经采访过的一位女孩，她曾在光彩

夺目的舞台上，穿着美丽的裙子，跳孔雀舞。她就是‘金孔雀’余旭，我们的蓝天英雄，我们永远缅怀的烈士。”

相册和相片看上去似与演讲无关，观众便觉得这个记者有些特别。于是，激发了观众的好奇心，就把注意力集中到演讲台上来。显然，相册和相片增添了演讲的吸引力。

2. 巧用道具辅助阐述，增强说服力

郁达夫在一次抗日演讲中，从包里拿出一张画，内容是一个中国人把一个日本鬼子踩在脚下。郁达夫说：“这是一个八岁的小学生画的。不幸的是，这个小学生在放学的路上被日本鬼子杀害了。从这张画中看得出，这个小学生对日本鬼子多么恨。小学生是我们的未来，是国家的未来，他们都懂得自己的责任就是要打倒日本鬼子，更何况我们这些成年人呢……”

小学生也渴望把日本鬼子踩在脚下，可见他有多么恨日本鬼子。郁达夫用小学生的画作为演讲道具，突出他的演讲主题，就是要号召民众团结起来打倒日本鬼子，保卫我们的家园。

总之，在演讲的全过程当中都可以使用道具，但这个道具不是

突兀的，必须要与演讲内容有关，这样才能达到使演讲耳目一新的艺术效果。

样板间

小锤敲大铁球

原子弹之父奥本海默有一次举办演讲会，让人搬了一个几吨重的大铁球到礼堂，然后让大力士拿大铁锤敲它。结果敲了半天，大铁球纹丝不动。接下来，奥本海默从口袋里拿了一个小小的锤子开始敲铁球，一直不停地敲。十分钟过去了，二十分钟过去了，开始有人退场了。到三十分钟的时候，很多人走了。到四十分钟的时候，大铁球开始有一点点晃动了；接下来，越敲晃得越厉害。这时，奥本海默坐下来发表了一个很短的演讲，他说：“在成功的道路上，你没有耐心去等待成功的到来，那么你只好用一生的耐心去面对失败。”

点评吧

人们都不喜欢听枯燥的大道理，若在演讲中巧妙借助道具，就能把枯燥的道理讲得生动形象、通俗易懂，观众自然更能接受，演讲效果也会更好。在上面的这个例子中，演讲者奥本海默就是借助铁锤和铁球这两个道具，完成了一次成功演讲。他通过“坚持敲击铁球 40 分钟”这一举动，告诉大家：没有耐心和专注，我们将一事无成。如果演讲者直接讲这一道理，估计没有几个人能听得进去。奥本海默在这场演讲中讲的话很少，演讲结束后却引起了轰动。由此可以看出，道具对于演讲的成功有多么大的帮助。演讲的意义，在于通过表达观点、抒发感情，最终实现感召观众的目的。为了实现这一目的，我们可以在演讲前精心准备道具，为自己的演讲增添风采。

跟我练

下面我们来做个试验，请大家跟着一起练。

准备道具：

- ①透明的广口玻璃瓶一个，高十五厘米，直径十厘米。
- ②直径五厘米左右的大石块若干（能把广口瓶装满）。
- ③直径一厘米左右的小石块若干。
- ④细沙适量。
- ⑤适量的水。
- ⑥木锤一把。

道具准备好了，我们把这些道具放在演讲桌下面，最好是观众看不到。开始先不要说出你的演讲和这些道具的目的，让观众有一个好奇心。我们可以这样开始：

面向观众大声说：“大家好，让我们先来看一个有趣的试验。”

把透明的广口玻璃瓶拿到演讲桌上，再把大石块放进玻璃瓶，装满后问大家：“瓶子满了吗？”这时候观众们会说：“满了。”

你可以强调一下：“真的满了吗？”

再从桌下拿出小石块倒进去，并用木锤敲击玻璃瓶壁使小石块填满下面大石块的间隙。再问大家：“现在瓶子满了吗？”也许还有人会说满了。

然后从桌下拿出沙子，慢慢倒进玻璃瓶，并再用木锤敲击玻璃瓶壁使沙子填满大小石块的所有间隙。再问大家：“瓶子满了吗？”这时候大家好像有点明白了，会说：“没有吧？”

“当然没有。”然后拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口平齐。抬头问大家：“这个例子说明什么？”

最后向大家阐述：“如果你不是先放大石块，那你就再也不能把它放进瓶子里。那么，什么是你生命中的大石块呢？与你家人共度时光？你的信仰、教育、梦想，或是教育、指导其他人？切记记得先去处理这些‘大石块’，否则，一辈子你都不能做到。

“那么，你可曾问过自己这个问题：我今生的‘大石块’是什么？然后，请把它们先放进你人生的瓶子。”

这些道具看似很简单，但是作用是不言而喻的，道具给人的是

具体的观感，再通过你的演讲令人恍然大悟。这种效果只用概念的语言是很难达到的哦。

操 练 场

(1) 假如请你以“母爱”为主题做一场演讲，让你最先想到、可以使用的道具都有哪些呢？（比如，妈妈为我织了一副手套，手套就是道具；我和妈妈的一张合影，照片就是道具；等等。）

(2) 请学员认真思考：你使用的道具，如何跟你的演讲主题贴合得更紧密、更自然？

资 料 库

中华博爱，传遍世界

李玉超（2013年昆明“让世界充满爱”国际华语演讲大赛一等奖）

（向观众展示一张图片。）从看到这张图片开始，从此我相信：我的爱，只有起点，没有终点……

这张图片，深深地震撼了我！

画面中一只宽大的手掌托着一只黑瘦的小手，当我第一眼看到这只小手的时候，我以为这是哪只小鸟的爪子，干枯黑瘦！但事实却告诉我这是一只非洲孩子的手。从这张图片背后，看到的是非洲大陆上的饥饿、干旱、战争、疾病，甚至——死亡！！

人因爱心而伟大！非洲人民在受难，谁也不能坐视不管，而那只宽厚的白色大手属于西方的一名传教士，他象征着世界其他国家对非洲的支持和帮助。

截至2009年年底，中国在非洲援建了500多个基地设施项目，援助建成107所学校，派出1.8万人次的医疗人员，这是我们中华民族对非洲人民爱心的体现。

就在前几天，网上出现了这样一篇文章，文章提到了我们国家有几千万人挣扎在贫困线上，为什么要拿出那么多的人力、物力、财力来援助那远在千里之外的非洲人呢？等我们自己富裕了再去奉献爱心也不迟嘛。甚至有人还评论说这是死要面子活受罪。是，中国人是要面子，但是在爱心奉献这方面，就不

能这样简单地来定论了。

爱是什么？爱是无私的，发自内心的，是广博的，是不分国界的。我认为哪里有寒冷、哪里有饥饿、哪里有死亡，哪里就该有我们中华民族爱的火把高举！

中国自古以来就是雄踞东方的泱泱大国，我们中华民族绵延数千年形成了乐于助人、包容博爱的优良传统。早在春秋战国时期，孟子就提出了“仁者爱人”，墨子提出了“兼爱”；再后来，曹植提出了“长者能博爱，天下寄其身”，欧阳修提出了“大仁博爱而无私”。可见，我们中华民族的博爱思想一脉相承，这种博爱思想，不仅仅是华夏儿女的精神气质，也是我们中华民族屹立于世界民族之林的不竭力量。有一句话说得非常好，民族的就是世界的，中华之博爱，不就是世界之博爱吗？既是世界之博爱，我们的爱就不能仅仅局限于中国，而是将我们中华之博爱放射到世界的每一个角落。

孙中山先生一生题词 300 多幅，他题的最多的就是“博爱”二字。孙先生还说“天下为公，世界大同”，可见他从未将眼

光局限于中国。我们共同生活在这颗美丽的星球上，本来就是相亲相爱的一家人。爱的本质是包容博大的，如果你的爱无法走出国门、走向世界，那么这种爱一定是片面的、是狭隘的，就不是我们所讲的大爱。大爱无疆，真正的爱，不分国别，不分种族，不分肤色！

比如我们广州，就有很多非洲朋友在这里生活，他们来自刚果、坦桑尼亚、赞比亚等国，大概有20多万人，居全国首位。广州市政府给予了他们一定的政策帮助，2010年还派出志愿者到非洲进行医疗和教育方面的援助，我想非洲人选择广州，不仅仅是因为广州的对外开放程度高，更重要的是这座城市和生活在这座城市的人的包容与博爱。

中非之间有着多年的传统友谊，我们为什么不能伸出我们的双手来为世界献出一点点爱？我们今天来到这里——让世界充满爱为主题的世界华语演讲大赛的现场，不正是为了献爱而来的吗？

今天，我参加世界华语演讲大赛有一个最大的愿望，也是