

畅销全国的成功学宝典

刘磊/编著

演讲与口才

☆ 给你力量  励志丛书 ☆

GEINILILIANG
LIZHICONGSHU



C912.1-49
L643.1/17

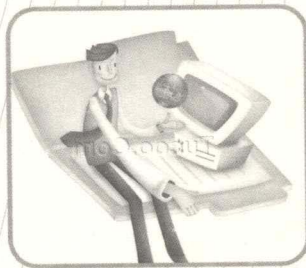
销全国的成功学宝典

刘 磊/编著

演讲与口才

☆ 给你力量 励志丛书 ☆

GEINILILIANG
LIZHICONGSHU



图书在版编目(CIP)数据

给你力量/刘磊 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2007.6

ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

I. 给… II. 刘… III. 人间交往—通俗读物
IV. C912.1 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093301 号

演讲与口才

策 划:冯志强

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:330

字 数:230 千字

版 次:2007 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02649 - 5

定 价:597.00 元(全 15 册)

版权所有 违者必究

畅销全国的成功学宝典

刘磊/编著

演讲与口才

☆给你力量与励志丛书☆

GEINILILIANG
LIZHICONGSHU



中国铁道出版社



给你力量 励志丛书

试读结束：需要全本请在线购买：

责任编辑：肖楠 王媛媛
封面设计：(S) 揽胜视觉
010-65917557

www.ert



前 言

演讲既是一种社会宣传工具,又是青年一代自我锻炼和提高修养的重要形式。青年人是继往开来的生力军,应该让自己的思想、观念和价值观都走到时代的前头,用最先进的理论和科学文化知识武装和丰富自己,所以要将最具特色的时代产物融入到自己的演讲当中,响应时代号召,与社会发展同步前进。

有人认为时代特色只在确立演讲主题时注意一下就可以了。但是如果从整体上来看,时代特色应该贯穿整个演讲的始末,与演讲的内容和形式有着密切的联系,所以对于时代特色的认识不能再像以往那样肤浅了,要正确认识和高度重视演讲的时代特色。为此,应该从两个方面来考虑:一是演讲的内容(包括主题和材料)必须来源于当时时代所提出的要求、任务和面临的难题,能够响应广大群众的心愿和呼声;二是演讲的结构布局、表达手法和措辞造句应当与听众的接受习惯和能力符合,不要跨越时间和空间的距离。

时代特色是否鲜明,对于演讲的价值有着非常大的决定性作用。正如林肯的《葛底斯堡演讲词》,如果换上希特勒在莫斯科保卫战之前对德军发表的演讲,则就贻笑大方了。对于时代特色在演讲中的作用,马克思和恩格斯曾给予了精辟的阐述:帮助听众弄清社会现实中的复杂现象,有助于解决迫在眉睫的社会问题,这是演讲艺术的本质特征。

内容构成了演讲的躯体。正如人们如果想要具有浓烈的时代气息,就必须穿戴非常时髦的衣装,这样才能吸引他人的注意。所以对于演讲来说,要想迸发出时代感,内容是关键;要把握时代脉搏,在演讲内容上下工夫。

唐朝诗人白居易曾说:“文章合为时而著,诗歌合为事而作。”演讲同样要求演讲者应该充分考虑到当今时代的新要求、新任务、新特点和新思潮,特别是党和政府的新方针和政策;要有勇气冲在时代前列,捕捉时代信息,响应广大人民群众的呼声;关注生活当中迫切需要解决的问题,提炼出符合社会发展方向、具有时代特征的主题。





演讲中实例、数据等材料的选用,必须尽量贴近现实和生活,要使听众明白演讲者是今人讲今事,绝非照本宣科念古经。演讲者应该充分利用报刊、广播和电视等现代信息传播工具提供的资料,多多使用前不久、昨天、今天和刚才所获取的实例,使演讲从始到终洋溢着时代的气息。

巧妙选用旧材料,推陈出新,赋予新意,同样可以表达出深刻和新颖的思想内容,加强演讲的时代特色。





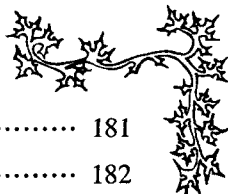
目 录

目 录

第一章 演讲口才	1
演讲前的准备工作要做好	3
成功演讲源于好的开头	18
演讲因时代特色而精彩	22
有技巧才有波澜	24
大胆地把话讲出来	27
演讲是艺术性的讲话	30
不学难以臻至成功	34
竞聘演讲是事业的阶梯	36
点睛之笔在收尾	40
演讲风格与说话能力相辅相成	43
口语化的演讲听众喜闻乐见	46
听众最怕听不懂	48
让听众的眼睛看起来	50
思辨撼动心灵	52
演讲要付出真心	53
在有限的时间内创造最佳	56
好的“开头”是演讲成功的一半	58
抓住听众的心,把演讲推向高潮	76
演讲中应注意的事	93
给演讲一个圆满结尾	107
第二章 演讲中的语言表达技巧	127
通俗易懂的演讲语言	129



准确鲜明的演讲语言	129
生动活泼的演讲语言	131
得体的自我介绍	137
寒暄制造气氛	138
行之有效的开场白	139
尽快缩短感情距离	140
利用表情和声调	141
关注对方的兴趣	143
闲谈也有价值	145
精心选择话题	146
措词尽量简洁高雅	148
做优秀的倾听者	149
第三章 演讲中的三个关键因素	151
主题	153
演讲者	156
听众	158
第四章 怎样吸引听众	163
避实就虚,化解听众的对抗心理	165
拉近与听众的距离	165
设置兴奋点,让听众与你产生共鸣	168
变化语调,赋予声音以美感	170
现场演示,更好地阐发主题	171
巧用提问,吸引听众	171
调节语速,以易于听众接受	172
第五章 怎样说服听众	175
引用精确的数据	177
引用权威人士的话	177
引用具体事例	178
以亲身经历现身说法	179
分析事情发展结果的利与弊	180

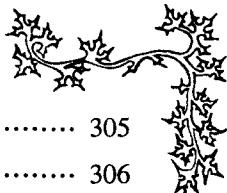


驳斥对方观点的谬误性	181
巧用提问吸引听众	182
听众开小差怎么办	183
第六章 怎样应变与控场	187
准备的讲稿不适用怎么办	189
听众故意刁难怎么办	190
听众开小差怎么办	194
演讲者自身失误怎么办	197
遇到意外情况怎么办	199
第七章 怎样克服恐惧心理	201
人人都会怯场	203
提前做好可能临时演说的准备	204
避开使自己紧张的反面刺激	205
寻找热情而友好的面孔	206
不把听众“放在眼里”	206
运用言语暗示	207
消除紧张情绪的物理疗法	208
第八章 怎样写演讲稿	211
写作的原则	213
演讲稿的特点	214
写前的准备	215
材料的取舍	217
初稿的编写	220
标题的拟定	224
初稿的修改	226
第九章 主要演讲类型举例	229
自我介绍词	231
应聘词	232
欢迎词	234
欢送词	236



告别词	237
答谢词	239
倡议词	241
生日贺词	243
婚礼致词	244
祝酒词	248
凭吊词	250
竞选演讲	251
就职演讲	253
开学典礼演讲	254
毕业典礼演讲	256
开业典礼演讲	258
聚会演讲	260
纪念演讲	261
节日演讲	263
学术演讲	266
第十章 演讲中的逻辑表达技巧	269
逻辑在演讲中的作用	271
演讲与概念	272
演讲与判断	275
演讲与推理	279
第十一章 怎样开头与结尾	285
设计开场白的 7 条原则	287
开场白常见的 8 种类型	289
蹩脚的 5 种开场白	295
行之有效的 6 种结束语	296
草草收尾常见的 4 种方式	299
第十二章 怎样进行即兴演讲	301
即兴演讲的类型与特色	303
即兴演讲的要求	304





即兴演讲的选材	305
即兴演讲的方法	306
即兴讲话要把握“四个效应”	308
即兴演讲与个人气质	310
你能在即兴演讲中巧说“自己”吗	311
在倾听中产生共鸣	313
会听才会赢	316
让有效倾听走进他人内心	317
不要自说自话,唱独角戏	320
把握好插话的时机	322
尽量少堵别人的话头	324
委婉说话,不拆台、不揭短	326
没话找话只会弄巧成拙	327
以听助说的艺术	329
适时沉默是一种明智的行为	330
让幽默促使你的事业如日中天	332
巧用幽默当红娘	334
幽默着“钻空子”	336
含而不露显幽默	338
钝化攻击,会心一笑	341





第一章 演讲口才





演讲前的准备工作要做好

克服演讲时的怯场心理

我们看别人演讲似乎非常镇定,但可能他的双手在背后颤抖。眼看前面的人都大方地站起来,泰然自若地完成自我介绍,轮到自己时却双腿颤抖,两排牙齿拼命打颤。

你可能认为全世界的人都敢在人前演讲,只有自己不行。事实上这是大错特错的想法,表面上看起来镇定自如的人,在台上可能直打哆嗦。一般人的胆量几乎相同,每个人都会怯场。

被誉为演讲天才的德川梦声说:“每次要面对大众演讲时,我的心里就很紧张,才上完厕所一会儿,又想要上,虽然讲了不下百场,心里仍有压力。”

一位上过数千次舞台、世界闻名的小提琴家曼纽因说:“演奏会的第一天第一场,我会习惯性的不安,在房间里不停地兜圈子走。”

日本女演员水谷八重子在纪念她演艺生涯 50 周年时演出《茶花女》一剧。第一天戏落幕后,三木次郎在“名演员的第一千零一夜”节目中访问她,她表白:“我心中充满恐惧,浑身发抖,当我站在舞台上,根本看不清观众的脸。即使我拥有 50 年舞台经验,但老实说,上台次数越多,心理压力越大。”

经常在讲台上演讲、在舞台上演奏表演的人,遇到不同的场地或不同的气氛时,都会产生如此怯场的心理,何况很少上台的人呢?

著名的文学家高桥义孝教授曾说:“从 23 岁起,我就靠在众人面前讲话而生活。也许大家会因此认为我面对大家讲话不会紧张,或演讲对我可能如家常便饭,反掌折枝般容易。其实不然,也许大家没有体会过坐在椅子上等主持人请你上台的那种心情,真是如坐针毡。虽然几十年来我靠讲课为生,直到现在,我还是会站在讲台上双腿颤抖。”

其实,怯场是一种心理障碍,对演讲有害无利。虽然每个人都会怯场,但是怯场并不是无法克服。以下是几种消除怯场心理的方法,可供参考:

(1) 平时加强训练

如朗诵,自言自语,多同亲近熟悉的人交谈,多听别人交谈等。

(2) 每次发言前作必要的准备

这在单向交流时容易做到,即使是双向交流,同谁谈,涉及什么内容,也可



作大体的言辞预测。只要在大方向上有所准备,到时就不会不敢说或说不下去。

(3) 临场抱定豁出去的心态

任何人都不是天生敢在公众场合自如地说话的,都有一个艰难的“第一次”。美国的罗斯福总统说过:“每一个新手,常常都有一种心慌病。心慌并不是胆小,而是一种过度的精神刺激。”古罗马著名演讲家希斯洛第一次演讲就脸色发白、四肢颤抖;美国的雄辩家查理士初次登台时两个膝盖抖个不停地相碰;印度前总理英·甘地首次演讲不敢看听众,脸孔朝天。这些大家的“第一次”都会怯场,何况芸芸众生?但是只要抱定豁出去的心态,管他三七二十一,就自如了。

(4) “忘记”听众

就是自己在发言前,心中有听众,但在发言时,眼中不能有听众,只顾按自己的意图去表达。一位教师第一次登台讲课效果就不错,有人向他请教经验,他说:“备课时我心中一直想着学生,可一上讲台,我眼中所见,只有桌椅而已。这样,我就放松自如了。”

战胜恐惧

美国最著名的心理学家威廉·詹姆斯说过:“人们以为动作是随着感觉而来的,但事实上是动作与感觉同时发生,当我们用意志直接纠正动作时,也能间接纠正感觉,因此假如我们觉得不愉快了,那么愉快起来的惟一办法即是快活地站起来,让我们的言行举止都像愉快已和我们同在一般。同样,如果想让自己勇敢,就做出勇敢的样子,用整个意志去达到此目的,那么勇敢就将取代恐惧。”

可见,勇气是可以获得的。当你面对听众时,做出很有勇气的样子,勇气将会随之而来。当然除非你已有了准备,否则一切动作都是枉然。假如你已经知道自己要讲的是什么,就自信地走上去,并做深呼吸。在演讲之前,做半分钟的深呼吸,有减慢你的心跳,带给你勇气。著名男高音王瑞常说:“当你吸足了气,便可以支撑得住自己,恐惧也就自然消失了。”

另一个有效的方法是眼睛直视你的听众,且极自信地开始讲话,就像听众每人都在向你借钱,想像他们是聚集在那里请求你再多借钱给他们,这种心理优势法对你会有帮助。

而一些缺乏自信的动作要避免,千万不可玩弄你的衣袖或握紧双手。假如你不能避免这些不自在的动作,就把手背在身后,紧捏你的手指,或者活动你的





脚趾,那样别人看不见。按常理说,讲话者躲在桌椅的后面是不好的,但在最初的一两分钟,站在桌椅后或抓紧桌椅,可以帮你战胜恐惧。

当年老罗斯福那非凡的勇气与自信是怎样发展起来的呢?他是天生就具有冒险和胆大精神吗?绝对不是。他在自传中承认道:“因为我小时病弱且笨拙,到了我成长为一个青年时,我便既惧怕又难以信任自己的能力,我痛苦而又艰难地改变自己,不但要训练我的身体,而且要训练我的心灵和精神。”他也告诉了我们他是如何完成这种改变的。他写道:“我在童年时曾读过马瑞特书中的一段话,它给我留下了很深的印象。这段故事是说英国某军舰的舰长告诉海上战士们如何养成无畏的精神。他说在起初一开战时,每个人都会觉得惧怕,而改正的方法则是让每个人都能控制自己,装成毫无畏惧地去战斗,如此行之既久,则由假装变为真实,战士们由练习无所畏惧到后来真的变成无所畏惧。于是我便依此方法去做,有好多事情在起初都是我怕的,但我都装做不怕,于是渐渐地也就果真不怕了。大多数的人假如真能这样的话,也都可获得这种经验。”

在演讲训练上,你也可获得这种经验,大胆地站上去,装做勇敢的样子,那么恐惧是可以战胜的。

如何进行演讲前的心理调整

演讲者演讲前的心理调整,目的是培养登台演讲必能成功的自信心。调整心理状态有三个步骤:一要熟悉讲稿,二要作好讲练工作,三要克服紧张情绪。

熟悉讲稿,并非像人们想像的那样死记硬背。逐字逐句地记诵总是弊多利少,甚至可能导致演讲失败。一心只背讲稿,老想着下一句是什么,紧张时就会“卡壳”。即便能从头背到尾,整个过程也会平淡无奇,因为演讲者根本没有心力照顾现场。

其实,通过认真、反复的思考后把握演讲的内容和讲稿的结构,才是最适当有效的方法。首先想想自己要讲的内容涉及几方面的问题,哪个问题是中心;演讲稿中先说什么,后说什么;哪里详,哪里略,心中要有讲稿的大体框架。其次,想想临场的情况,作些必要的设想。比如现场发生了出乎意料的情况应该怎样应变;怎样一上台就控制场面,吸引听众。有经验的演讲者,常常要设计一个或几个开场白,供临场选用。

熟悉讲稿,认真思考,把演讲的准备工作推进了一步,紧接着便是讲练。许多著名演讲家都重视讲练。闻一多先生'CE轻的时候,登台演讲前,常常一个人大声练习。

