

XIU ZHEN LI ZHI JING DIAN



SUCCESS
CLASSIC

袖珍励志经典

演讲

——迅速提升自我演讲能力八步

挖掘自身潜能，改变一生命运！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

李津 编著

SUCCESS BEGINS
WITH METHOD



演讲

——迅速提升自我演讲能力八步

李津 编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲：迅速提升自我演讲能力八步 / 李津编著. —2 版.
北京：金城出版社，2008.7
ISBN 978-7-80251-080-7

I. 演… II. 李… III. 演讲-语言艺术-通俗读物
IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 089157 号

演讲——迅速提升自我演讲能力八步

作 者	李 津
责任编辑	白京兰
开 本	710 × 1000 毫米 1/64
印 张	4.75
字 数	119 千字
版 次	2008 年 7 月第 2 版 2008 年 7 月第 15 次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80125-080-7
定 价	10.00 元

出版发行 金城出版社北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼
邮 编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

“人生百年常在醉，不过三万六千场。”这样的诗句固然体现了古人的豪迈，但也从另一个侧面说明了人生的短暂。

人生如白驹过隙。现代社会，人的寿命虽然普遍延长了，但是，如果你仔细计算一下就会发现：一个80岁的人，25岁以前一般是在成长和学习中度过，而60岁以后就基本要颐养天年了。在工作的35年里，大约只有三分之一的时间是真正的工作时间，也就是不到12年，而其中真正能有效利用的时间就更少了。这样说，并不是悲观，而是要提醒大家，要珍惜我们有限的生命，活得更精彩。

我们每个人都渴望事业的成功与辉煌、生活的幸福与美满。然而，同为大千世界的芸芸众生，有的人能轻松步入成功的殿堂，有的人却一事无成。

这是为什么呢？难道那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生产然不同。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。”由此可见，人一生的成败更多的是取决于自身的生活态度和行为方式。

人们常说，态度决定高度，细节决定成败。如果



前
言

success
classic





演讲

——
迅速提升自我演讲能力八步

你正在通往成功的路上孜孜不倦地奋斗着，跋涉着，那么，你知道成功和失败的差异吗？你了解阻碍你成功的因素吗？你清楚如何才能找到成功的捷径吗？这些问题也许你曾经思考过，但并没有找到理想的答案。

任何一个人获得成功都不是偶然的。大多数人只是羡慕成功者得到的鲜花和掌声，却很少去探究成功者在成功之前经历了哪些煎熬和辛酸。其实，如果你不希望虚度此生，如果你渴望创造人生的辉煌，你就必须要学习和借鉴成功者的优点，尤其是他们不同于常人的思考方式、性格习惯、处事技巧……

学会像成功者那样去思考，你就已经成功了一半。

这套《袖珍励志经典》是专为那些渴望成功却又很迷惘的年轻朋友编写的。在内容上，它博采中外百家之长，援引古今众多成功者的经典案例，引人深思，发人深省。在形式上，每本独立阐述一个主题，从不同的角度分析了阻碍我们成功的诸多因素，并提供了一系列战胜自我、摆脱困境、成就大业的妙法良方。同时，本丛书采用袖珍口袋本，便于读者利用零散时间随时翻阅。

《袖珍励志经典》出版后，在几年中一直受到广大读者的厚爱。此次再版，我们对全书又做了进一步的修订和完善，相信依然会受到年轻朋友的欢迎。希望这套书能为你的成长提供有益的帮助，希望有更多的朋友从此开始缔造人生的辉煌！

success
classic





目 录

一 演讲的艺术 1

时间就是生命 / 3

演讲的特征 / 5

演讲的方式 / 7

演讲的构成 / 10

商务即席演讲的礼仪 / 12

二 演讲前的准备 15

演讲者的仪表和风度 / 17

演讲的姿态 / 25

克服当众怕羞的心理 / 28

如何克服演讲中的紧张心理 / 38

演讲稿在演讲中的作用 / 42

增强演讲稿写作的现场感 / 45

撰写演说词的全文 / 51





演讲

· 迅
· 速
· 提
· 升
· 自
· 我
· 演
· 讲
· 能
· 力
· 八
· 步

演讲观点表述的几种新方法 / 53

三 怎样开始一个演讲 59

酝酿演讲 / 61

演讲的题目 / 68

好的开头是演讲成功的一半 / 72

独具匠心的演讲开场白 / 77

钻到听众心里去 / 84

以“楔子”和“引子”开场 / 89

以轶闻趣事诗词典故开场 / 94

四 怎样结束一个演讲 97

绝妙诱人的结尾 / 99

幽默使演讲结尾更富情趣 / 103

没有结尾的结尾 / 108

文学大师演讲的结尾技巧 / 113

五 怎样处理突发状况 119

身体不适怎么办 / 121

演讲者自身失误怎么办 / 125

发现自己说错话(字)时怎么办 / 129

如何面对刁难者 / 131

success
classic



怎样应对冷场 / 138

六 掌控听众的情绪 143

巧用提问吸引听众 / 145

听众开小差怎么办 / 147

如何使你的演讲深入人心 / 152

如何设置演讲的“兴奋点” / 157

七 演讲的技巧 161

口语表达与演讲技巧 / 163

嗓音在演讲中的作用 / 174

怎样为你的演讲润色 / 179

引用生动有趣的例子 / 181

撩动人心的演讲 / 184

演讲者的表情至关重要 / 190

精彩演讲的秘诀 / 192

使演讲具体化 / 195

演讲的语调要富于美感 / 214

八 如何应对即兴演讲 219

即兴讲话要把握“四个效应” / 221

即兴演讲与个人气质 / 224





你能在即兴演讲中巧说“自己”吗 / 228

理查德即兴演讲的“四步曲” / 230

附录 各类演讲实例 233

生日贺词 / 235

开业典礼演讲 / 238

聚会演讲 / 242

欢迎辞 / 244

告别辞 / 248

导游辞 / 253

推销演讲 / 257

竞聘演讲 / 260

竞选演讲 / 269

事迹演讲 / 276

事例演讲 / 282

动员演讲 / 289

演讲

——
迅速提升自我演讲能力八步

success
classic





一 演讲的艺术



—

演讲的艺术

演讲的本质


演讲作为人类的一种社会实践活动,它必须具备以下四个条件:演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。离开其中任何一个条件都构成不了演讲。演讲的传达手段包括:有声语言、态势语言和主体形象。

有声语言是演讲活动最主要的表达手段。它由语言和声音两种要素构成,以流动的声音运载思想和情感,直接诉诸听众的听觉器官。它要求吐字清楚、准确、声音清亮、圆润、甜美,语气、语调、声音、节奏富于变化。

态势语言就是演讲者的姿态、动作、手势和表情,是流动着的形体动作辅助有声语言运载着思想和感情,直接诉诸听众的视觉器官。它要求准确、鲜明、自然、协调。

主体形象是指演讲者的体形、容貌、衣冠、发型、举止神态等。主体形象的美丑,好与差,直接影响着演讲者思想感情的表达。它要求演讲者在符合演讲思想感情的前提下,注重装饰朴素、得体,举止、神态、风度的潇洒、优雅、大方,给听众一个美的

success
classic



外部形象。必须指出,演讲如果只有“讲”没有“演”,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和表演活动;如果只有“演”而没有“讲”,只作用于听众的器官而不作用于听众的听觉器官。所以,二者缺一不可,相辅相成。但是,“演”与“讲”的和谐必须是以“讲”为主,以“演”为辅,“演”必须建立在“讲”的基础上,否则便失去了演讲的意义。现在,可以给演讲的本质下一个定义了:演讲者在特定的时境中,借助有声语言和态势语言的艺术手段,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的信息交流活动。

演讲

——
迅速提升自我
演讲能力八步

success
classic





演讲的特征

演讲的特征主要有以下几点：首先是它的现实性。这是因为演讲属于现实活动范畴。不属于艺术活动范畴，它是演讲家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现实活动。

其次是它的艺术性。这里的艺术性是现实活动的艺术。它的艺术性是现实活动的艺术。它的艺术性在于它具有统一的整体感和协调感，即演讲中的各种因素（语言、声音、表演、形象、时间、环境）形成一种相互依存、相互协调的美感。同时，演讲不单纯是现实活动，它还具备着戏剧、曲艺、舞蹈、雕塑等艺术门类的某些特点，并将其与演讲融为一体，形成具有独立特征的演讲活动。

第三是它的鼓动性。没有鼓动性，就不成为演讲，政治演讲也好，学术演讲也好，都必须具备强烈的鼓动性。这是因为：

一、一切正直的人们都有追求真善美的渴望，演讲者传播了真善美，自然会引起共鸣，激励和鼓舞听众。



演讲

· 迅速提升自我演讲能力八步

二、演讲者以自己炽烈的感情去引发听众的感情之火,容易达到影响听众的目的。

三、演讲者的形象、语言、情感、态势以及演讲词的结构、节奏、情节等均能抓住听众。

四、演讲的直观性使其与听众直接交流,极易感染和打动听众。可以说,鼓动性是演讲成功与否的一个标志。

第四是它的工具性,演讲是一门科学,更是一个工具,是人们交流思想的工具。任何思想、任何学识、任何发明和创造,都可以借助演讲这个工具来传播。

可以说,演讲是最经济、最实用、最方便的传播工具,任何人都可以利用它。

以上,我们谈了演讲的本质和特征。在现实演讲活动中,有以下两种倾向很值得注意。

一是有的演讲者只“讲”不“演”,只注重演讲的实用性而忽略了演讲的艺术性,使演讲不伦不类,干巴枯燥,因而削弱了演讲的效果。二是有的演讲者一味过分地“演”,追求相声、评书、朗诵、故事等其他艺术表演技巧,冲淡了演讲的现实性、实用性和严肃性,显得滑稽、夹生,起不到演讲应有的作用。这两种倾向都是必须认真加以克服的。



演讲的方式

演讲采取的方法和形式，大体有如下四种：照读式演讲、背诵式演讲、提纲式演讲、即兴式演讲。

1. 照读式演讲，亦称读稿式演讲。

演讲者拿着事先写好的演讲稿，走上讲台，逐字逐句地向听众宣读一遍。其内容经过慎重考虑，语言经过反复推敲，结构经过精心安排，话讲得郑重。

它比较适合于在重要而严肃的场合运用。如各级党代会、人代会、政协会议等大会报告、纪念重大节日的领导人讲话、外交部的声明等。它的缺点是照本宣科，影响演讲者与听众之间思想感情的交流。

据说，在英国下院，照本宣读演讲被认为是愚蠢的表现。在我国，一般场合采用这种演讲方式也不受听众欢迎。

2. 背诵式演讲，亦称脱稿演讲。

演讲者事先写好演讲稿，反复照背，背熟后上讲台，脱稿向听众演讲。这种演讲方式比较适合于演讲比赛和初学演讲者，可以在一定程度上检验和





演讲

· 迅速提升自我演讲能力八步

培养演讲者的演讲能力。其缺点是不便于演讲者临场发挥,使听众觉得矫揉造作,一旦忘词,就难以继续,往往要当场出丑。

据说,英国首相丘吉尔曾有一次因背不出讲稿而栽倒在讲台上。所以,运用这种演讲方式,必须做好充分准备,语言尽量口语化,表达自然,切忌表演的痕迹。

3. 提纲式演讲,亦称提示式演讲。

演讲者只把演讲的主要内容和层次结构,按照提纲形式写出来,借助它进行演讲,而不必一字一句地写出来。其特点是能避免照读式演讲和背诵式演讲与听众思想感情缺乏交流的不足。演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲,比较灵活,便于临场发挥,真实感强,又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处——事先对演讲的内容有充分准备,可以有一定的时间看材料,考虑演讲要点和论证方法,但不要求写出全文,而是提纲挈领地是整个演讲的主要观点、论据、结构层次等用简练的句子排列出来,作为演讲时的提示,靠它开启思路。是初学演讲者进一步提高演讲水平的行之有效的一种演讲方式。

4. 即兴式演讲。

演讲者预先没有充分准备而临场生情动意地发表的演讲,它是一种难度最大、要求最高、效果最佳的演讲方式,可以根据实际情况,针对听众的心理和需要,灵活机动,迅速调动语言的一切积极因

success
classic

