

本书作者莉莲·怀尔德是美国最权威的口才训练大师，她的学员包括美国前总统乔治·布什等众多公众人物及ABC、CBS、NBC和CNN的主持人、记者，还有许多世界500强公司的总裁和高级职员。

莉莲·怀尔德是一个优秀的教练，对于那些对当众讲话心存畏惧的人，她总能做到手到病除。

——美国前总统 乔治·布什

口才训练大师莉莲·怀尔德经典讲演教程

STEPS TO FEARLESS SPEAKING

[美] 莉莲·怀尔德/著
刘月/译



当众讲话 的艺术

实现成功讲演的七个步骤

新华出版社

克服恐惧心理且极富感染力地展现真实自我的口才训练工具

口才训练大师莉莲·怀尔德经典讲演教程

STEPS TO
FEARLESS
SPEAKING

当众讲话的艺术

实现成功讲演的七个步骤

[美] 莉莲·怀尔德/著
刘月/译

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

当众讲话的艺术: 实现成功讲演的七个步骤 / (美) 怀尔德著; 刘月译. —北京: 新华出版社, 2003.4

ISBN 7-5011-6153-4

I. ①当… II. ①怀… ②刘… III. ①人间交往—语言艺术 IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第023180号

京版图字: 01-2003-1067

7 Steps to Fearless Speaking

Copyright©1999 by Lilyan Wilder

Simplified Chinese trade paperback & hardback

Copyright©2003 by Xinhua Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

当众讲话的艺术

[美] 莉莲·怀尔德著 刘月译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://xhebs.126.com>

中国新闻书店: (010)63072012

新华书店经销

北京飞达印刷有限责任公司印刷

787×960毫米 16开本 18.75印张 180千字

2003年4月第1版 2003年4月北京第1次印刷

印数: 1—10000册

ISBN 7-5011-6153-4 G·2247

定价: 25.00元

Reviews

评论选摘

莉莲·怀尔德是美国最权威的口才培训师，她的学员包括美国前总统乔治·布什、媒体偶像奥普拉·温弗里和查利·罗斯等众多公众人物及 ABC、CBS、NBC 和 CNN 的主持人、记者，还有许多世界 500 强公司的总裁和高级职员。

莉莲·怀尔德是播音培训这一行里无可争议的泰斗。

——《纽约时报》

莉莲·怀尔德是一个杰出的教练，对于那些对当众讲话心存畏惧的人，她总能做到手到病除。

——美国前总统·乔治·布什

莉莲是一个有着非凡才能的老师！她的建议可以改变你的生活，能使你在与人交流中迈上新的台阶。

——苹果电脑公司前 CEO 约翰·斯卡利

莉莲·怀尔德清楚如何在讲话者和听众之间建立起内在的联系。在本书中，她会告诉你如何做到这一点，而且她已经将此教给了许许多多的著名人士，并取得了极佳的效果。

——美国媒体偶像 查利·罗斯

《当众讲话的艺术》使我的讲话具有说服力。按照怀尔德英明的指导去做，你的演讲会得到大大改善，会变得更加有价值。

——Bell Atlantic 主席 伊凡·塞登伯格

莉莲·怀尔德是一个给予他人智慧与洞察力的专业人士，她使许多人受益。拥有《当众讲话的艺术》是我们的幸运。

——纽约公共图书馆前董事长 伊丽莎白·罗哈廷

我的事业从出版界（时代周刊）转变到到电视界（CNN）是一个可怕的挑战。莉莲·怀尔德通过系统的语言培训，使我获得了技巧和自信，从而消除了我所有的恐惧心理。

——CNN 驻北京首席记者 杰姆·弗罗克鲁

莉莲·怀尔德培训过的播音员、政界人士、商务执行官比谁都多。

——哥伦比亚广播公司（CBS）星期日新闻

莉莲·怀尔德真是太棒了。我一直坚持每天做她的练习。非常好。

——国家广播公司（NBC）首席记者 鲍勃·阿诺特博士

这本书对所有人都很有用，从刚毕业的学生到高科技企业的 CEO，各种场合的交际都将由此受益，是你分享信息的无尽泉源。

——美国著名演员、导演 蒂娜·陈

从个人角度和专业角度来讲，莉莲都会让你肃然起敬。

——国家广播公司记者 玛丽亚·赖弗施

无论是最害羞的初学者还是最老练的专业人士,莉莲·怀尔德的建议都会使你受益无穷。《当众讲话的艺术》是每一位需要当众讲话者的必读书。

——WNET 电视公司总裁 比尔·贝克

没有比人类的大脑和声音创造的音乐和绘画更美妙生动的了。在帮助人们表达出语言之美好和力量方面,没有比莉莲·怀尔德更优秀的老师了。

——美国有线新闻网(CNN)记者 加里克·厄特利

莉莲·怀尔德的帮助使电视播音员更优秀、更机敏。她的目的不是让你在镜头前刻意改变自己,而是让你表现出真实的自我。

——美国著名主持人 简·布赖恩特·奎因

莉莲·怀尔德确实很棒。她让你思考你在说什么,在怎么说,和你为什么这么说。她是具有职业道德的、值得尊敬的人。

——哥伦比亚广播公司(CBS)著名记者 卡罗尔·马林

怀尔德女士很具说服力的方法能帮你找到你内在的美好嗓音,并克服当众讲话的心理障碍。

——Le Frak Productions 总裁 弗朗辛·勒弗拉克

我最初在电视里播音的时候,人们说我的声音很刺耳,现在他们说我的声音清晰悦耳。这个变化多亏莉莲·怀尔德的帮助。

——美国作家、播音员 迪克·沙普

Affirmations

普通学员对莉莲·怀尔德的赞誉

□ 在克服当众讲话的恐惧方面我获得了大量的经验和帮助。莉莲有许多好主意能使你从自我意识的困扰中解脱出来，把注意力集中在听众身上。

□ 我学会了尽快地得到听众的回应，也学会建立一个明确的讲话结构：开场、中间部分和结尾。

□ 莉莲给我的最大帮助是如何与听众拉近距离的建议。写发言提纲也很有用。

□ 我受益最深的当属发音练习。它帮我控制了我讲话时声音发抖的现象。

□ 三个月前，当众讲话使我日夜忧心忡忡。我不愿意做准备。现在我可以合理地利用时间，能组织起连贯的讲稿，不再为此忧心了。既然我已经意识到我有这个能力，我就不再害怕了。

□ 我希望拥有当众讲话的技巧。我最后意识到害怕无济于事。

□ 我过去无法告诉别人我对某些事情的真实感受。现在我可以表达而且愿意表达了。

□ 现在我有足够的信心站起来讲话了，而且我知道人们会认真听我讲。

Preface

中文版序

现在我们已经开始了新千年的旅程，中国即将在世界舞台上担当起重要的角色。中国历史悠久、人口众多、地大物博。据世界银行估计，中国在今后的五年里，就购买力而言，将超过欧共体，国民生产总值将达到120000亿美元。与此同时，西方的投资仍将继续源源流入中国。

为了充分利用潜力和在国际社会前沿——商业、科技、贸易、信息、体育、艺术和文化——起到更大的作用，新一代的中国精英必须掌握运用语言的能力，进而掌握另一个更为重要的能力——交流的艺术。

不管你这一生中打算做什么，你都需要交流。你的思想要通过语言来表达，所以你应该懂得表达的技巧。你说话的方式远比语言本身所传达的信息更多。那是因为你阐

明思想的方法更能充分地袒露你的心灵。你的语言具有激励人们的潜在力量，你需要把它点燃、激活，然后加以应用。让语言成为你得心应手的工具。但是如果你对自己说的话没有把握，或者讲话之前不做准备，你得到的结果就会适得其反。没有什么比枯燥乏味的讲演更糟的了。尽管你用词恰当、理由充分，也会使人们对你的讲话失去兴趣和信任。

记得那个拥有2000年历史的中国成语吗？说的是一位将军努力以他的少量人马推翻昏庸皇帝的故事。这位将军在将士们渡过河之后就命令大家把船沉掉，截断了自己的退路；让大家饱餐一顿之后又砸破了饭锅，致使将士们没有下一顿饭可以期待——要么奋力战斗，要么死亡。结果士气大振，最终以少胜多。这个成语叫做“破釜沉舟”——做出决定，决不放弃。

购买本书，你就是做出了自己的决定：不仅要掌握口语，而且要学会表达口语的艺术。

当我们迈向21世纪时，我们都认识到了技术的价值。但是任何机器都无法取代人类的交往和交流。只有你自己知道你想说什么。本书的目的就是帮助你把它说出来。如果你读了这本书并按照简单的七个步骤做了的话，你就会运用自己的经验和知识去表达只有你能最好地表达的话。阅读本书，然后加强练习，把它作为一个有价值的工具。最

重要的是，感受它带给你的快乐。本书将帮你与人共享你的世界，并把你和你的听众带到一个更新的世界。

在中国的文化中有两个极端：要么说话声音很大，要么说话声音很小。《当众讲话的艺术》将把和谐平衡带入你的表达。语言的力量来自于表达真我的力量。说出我们相信的事情和我们知道的事情，会加强我们对自己的信心。有了自信就不必高声喊叫也不必嗫嚅低语。

《当众讲话的艺术》将教给你如何成功运用你最有力量的工具——声音去进行交流。

桑德拉·王·恩格
(莉莲·怀尔德的学员)

CONTENTS

目 录

- I 评论选摘
- IV 普通学员对莉莲·怀尔德的赞誉
- V 中文版序

前言

- 4/ 你为什么来这里
- 6/ 恐惧与名人
- 8/ 恐惧和真实的你
- 8/ 恐惧一览表
- 9/ 恐惧的代价
- 10/ 我教什么和为什么教

五种恐惧

- 16/ 恐惧之一：工作上的恐惧
 - 罗德的故事：你可以往前跑，却无法躲开
- 19/ 恐惧之二：完美主义
 - 戴夫的故事：幽默先生不幽默

- 21/ 恐惧之三：惶恐不安
→朗达的故事：一次可怕的演讲
- 23/ 恐惧之四：回避
→珍妮特的故事：通过扫除回避工作
- 25/ 恐惧之五：精神创伤
→我本人的精神创伤：当无条件的爱死去

让我们开始

- 32/ 完成功课
- 33/ 如何使用这本书
- 34/ 如何做自己的教练
- 35/ 如何组织一个互助会
- 37/ 你需要的用品

第一步：感受你的声音

- 43/ 詹姆斯·厄尔·琼斯发现了己的声音
- 45/ 你如何真正感受自己的声音
- 46/ 你的声音从哪儿来
- 47/ 放松的反应
- 52/ 欣赏美好的声音
- 53/ 你的声音和真实的你
→卡门的故事：权威的声音
→埃伦的故事：尽管患了多发性硬化症却拥有美好的声音
- 56/ 展 望
- 57/ 功课一
- 57/ 互助会计划1#

第二步：得到回应和安排结构

- 63/ 得到回应的八种方法

70/	安排讲话的结构
72/	中间部分的开始
73/	轮到你了
	→文迪的故事：酒精戒毒者集会
	→保罗成功演讲的实例：品尝葡萄酒的味道
80/	功课二
81/	第二步自我检测
82/	互助会计划 2#
	第三步：建立对话
88/	让全体教民说“阿门！”
90/	推倒第四面墙
91/	你的日常对话
92/	如何设计对话
97/	听众是谁
99/	帕玛克服说话恐惧的例子
100/	功课三
101/	第三步自我检测
101/	互助会计划 3#
	第四步：开发你的创造力
106/	创造力的宽广范围
	→凯瑟琳的故事：照片中的创造力
109/	你的创造力来源
110/	从你的感官开始
113/	成功演讲者的创造方法
113/	文字的画面
115/	生动的语言和商务
117/	运用视觉效果

→ 玛丽·乔、莉萨、托德和朱迪思的故事

→ 迈克尔成功演讲的范例

125/ 功课四

126/ 第四步自我检测

126/ 互助会计划 4#

第五步：学会劝说

129/ 成功演讲者的内心联系

→ 桑杰的故事：寻根

134/ 谁在听

→ 安娜的故事：出版杂志

→ 亚罗思成功演讲的例子：推销你的服务……和你自己

→ 埃莉诺成功演讲的例子：喊出来，解救你的生命

148/ 功课五

149/ 第五步自我检测

149/ 互助会计划 5#

第六步：达到你更高的目标

154/ 什么是你认为重要的东西

157/ 工作恐怖症和你

161/ 如何达到你自己的目标和你上司的目标

→ 雅奎的故事：突破更高的目标，克服工作恐惧症

→ 凯西成功演讲的例子：妇女讲话，我们倾听

169/ 功课六

169/ 第六步自我检测

170/ 互助会计划 6#

第七步：送出你信念的礼物

174/ 李·斯特兰斯伯格的“方法”和真实的你

- 175/ 进入“个人意境”时刻
- 177/ 如何发现和运用你的“个人意境”
- 179/ 真情回忆
- 180/ 如何找到和运用你的真情回忆
- 183/ 超乎意料的个人意境
- 187/ 佩吉运用“真情回忆”
- 197/ 功课七
- 197/ 第七步自我检测
- 198/ 互助会计划 7#

七步计划的实施

- 201/ 三个成功演讲的范例
 - 杰罗姆的故事：欢迎来到勇敢的新世界——因特网
 - 伊丽莎白的故事：如何挽救商业区
 - 朱莉娅的故事：欢迎回来，1948 级学员
- 216/ 练习：写出演讲的提要

特别情况

- 222/ 会议、座谈会、招生
- 228/ 介绍、祝词、采访、颁奖、电话会议
- 235/ 求职面试和接受采访
- 241/ 致悼词

急救箱和应急箱

- 247/ 急救箱
 - 即席讲话
 - 即兴发言练习
 - 面对敌意
 - 冷场

- 嘴发干
- 手发抖
- 应付意外生理麻烦

- 253/ 应急箱
- 255/ 1~6小时的准备

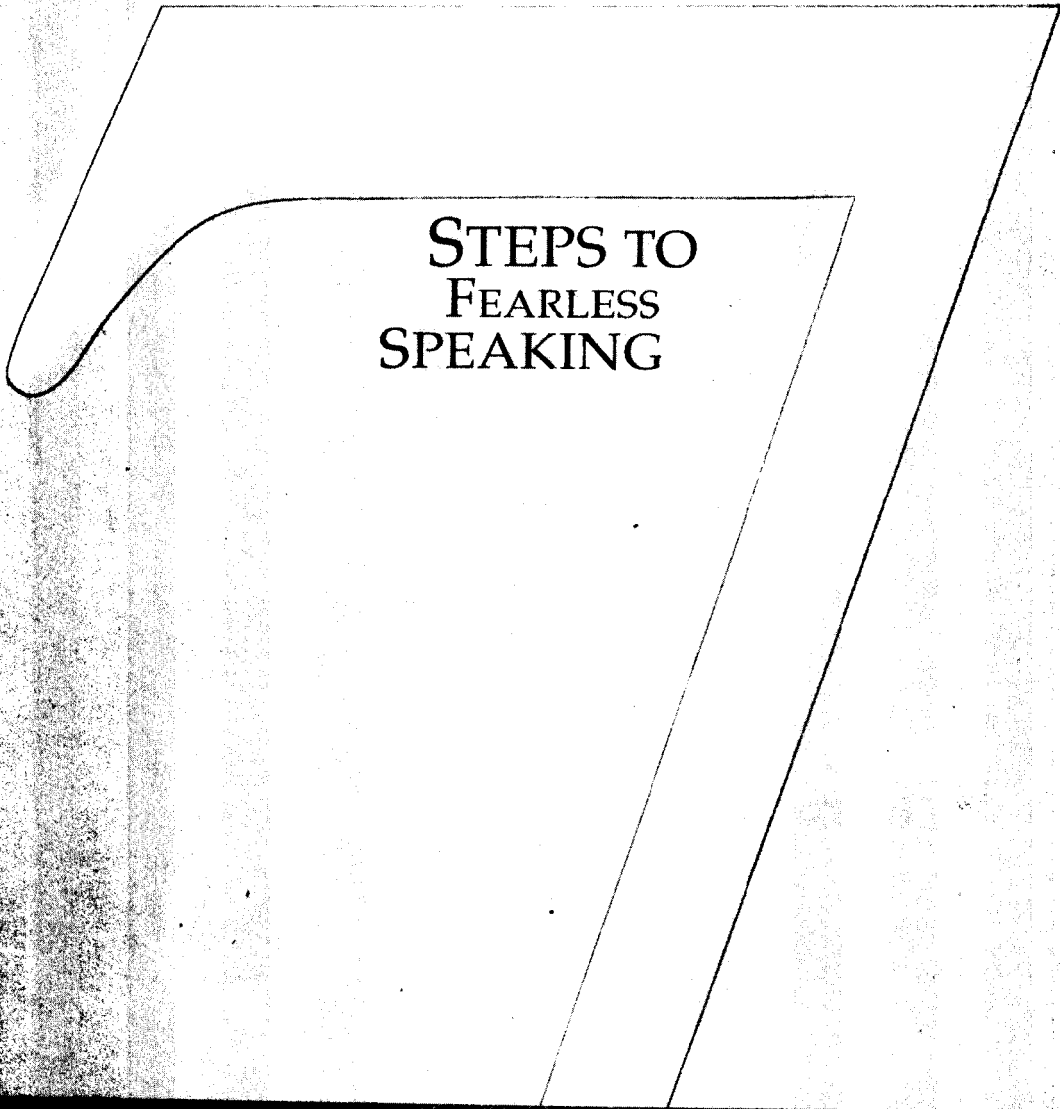
每天都是成功的演讲者

- 260/ 汤姆寻找新的演讲机会
- 261/ 戴比失去工作后仍然积极向上
- 265/ 丰富你的素材

- 269/ **附录 A：发音训练**

- 284/ **附录 B：如果你需要药物帮助**

- 285/ **附录 C：朗诵材料推荐**



STEPS TO FEARLESS SPEAKING

前言