



英语

演讲比赛津指

编著 © 王惠宁



舌尖上的
智慧

A PRACTICAL GUIDE FOR
ENGLISH SPEECH CONTESTS



西南交通大学出版社



英语

演讲比赛津指

编著 ◎ 王惠宁
主审 ◎ 张福勇
编委 ◎ 陈峰 崔晓燕 梁兰杰
李静 曲大喜 孙琰玲

舌尖上的智慧



A PRACTICAL GUIDE FOR ENGLISH SPEECH CONTESTS

图书在版编目 (C I P) 数据

英语演讲比赛津指 / 王惠宁编著. —成都: 西南
交通大学出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5643-4184-8

I. ①英… II. ①王… III. ①英语 - 演讲 - 竞赛 - 自
学参考资料 IV. ①H311.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 191993 号

Yingyu Yanjiang Bisai Jinzhi

英语演讲比赛津指

编著 王惠宁

责任编辑	祁素玲
特邀编辑	尹多智
封面设计	严春艳
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	210 mm × 285 mm
印 张	18.25
字 数	716 千
版 次	2015 年 9 月第 1 版
印 次	2015 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-4184-8
定 价	49.90 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

序

中国改革开放已经三十多年了，从 20 世纪 80 年代到如今，国人移民潮有涨无消。而随着 21 世纪中国的崛起，大量跨国企业涌入，同时，进入神州大地工作学习的外国人的数量逐年增多。

经济发展趋势的变化与人口迁移的走向将一个无可回避的问题摆在人们面前，那就是外语学习。

望子成龙、望女成凤的国人家长因此也绕不开如何能够让自己的子女熟练掌握英语这一国际最通行的语言，从而为将来安身立命增添砝码的切身需求。与此同时，英语教育工作者也必须严肃地思考语言教学的本质，在应试教学与技能培养之间取得平衡。

众所周知，外语学习的最佳年龄应该是在小学阶段。这时候的孩子接受信息快、记忆力强，较少受固有思维模式的影响，因而习得语言的效率较高。如果该年龄的孩子能够接受适当的英语训练，内化正确的信息输入，勤学苦练，则有望真正掌握英语。

然而，在近年来家长和学生投入大量资源学习英语取得惊人进步的同时，一个不容忽视的现实问题是英语考试成绩与实际应用技能脱节。例如，很多学生能以高分通过大学英语四六级、托福或雅思考试，也能达到出国留学标准，但他们在海外并不能够得心应手地应付学习与生活。这是因为他们没有在英语学习的最佳年龄真正练就口头与笔头交际所要求的软技能、真功夫。事实证明，参与英语课外辅助活动，比如演讲与才艺培训班，是拓展学生视野，扩大语言与文化接触面，从而开发他们英语交际技能的有效方法。

《英语演讲比赛津指》是作者集多年教学培训经验，结合担任各级英语竞赛评委的观察心得编写而成的。该书融合理论与实践，深浅适度，练习进度合宜，特别适合包括中小学生在内的广大英语学习者用来学习掌握英语演讲知识与技能。

希望更多的英语爱好者能够接受得当的英语技能培训，学以致用，真正掌握英语这一交际沟通的媒介，日后终身受益。

谨序。

王胜钰

2015 年 2 月于新加坡

前 言

语言可以改变人生吗？

如果至今尚无一句话可以影响你的人生，那你或许曾经为电影中某演员的一句台词感动过，又或许别人最不经意的话语却曾在你的心底掀起狂澜。的确，语言可以改变人生。我们每个人的心中都珍藏着自己的格言，这些格言深深地融入了灵魂。在感悟的天空中，能够和自己引起共振的语言就像擦亮天空的一颗流星，或许它只点燃你生命的一瞬间，留下一条让你寻味、思索的长尾；或许它是一颗径直奔你而来的流星，撞向你的心扉，激情的火花和炽热交织过后，留在心中的仍是一颗永烧不尽、挥之不去、沉甸甸的陨石……

语言的力量是强大的，正因为其威力无穷，才显得如此美丽！

你曾经面对过上千甚至上万的观众吗？你感受过大庭广众演讲的心跳吗？对大多数中国人来说，这是一种恐慌的经历。因为，我们从小到大习惯了倾听别人的教诲。你是否想跃跃欲试走上讲台？有了思想的你是否仍然让别人来影响你的未来？你是否想将自己悟出的人生智慧传递给别人？迈出这一步，就是自我价值超越的一大步。

海德公园（Hyde Park）是伦敦最知名的公园之一，里面最有名的当数“演讲者之角”。任何人都可在此演说任何有关国计民生的话题，表达自己的政见，这个传统一直延续至今。由此可见，演讲在西方国家是一种必需的能力。不管是竞选演讲、面试还是做商务提案，优秀的演讲能力都扮演着重要的角色。英语演讲不但要求演讲者具备一定的英语词汇量、演讲技巧，同时综合能力也很重要。

针对各类英语演讲大赛，我们来分析一下怎样提高英语演讲能力。

• 英语演讲比赛形式

大多数英语演讲比赛都包含以下三种形式：自我介绍（或命题演讲）、英语才艺展示、评委问答。

• 怎样准备演讲稿

在心里打个腹稿，想想要说什么；写下框架，然后添加细节；熟记演讲内容；掌握一些演讲技巧；站在镜子前面自我练习，观察自己的表情和手势；邀请同学、朋友当听众，演讲给他们或自己听，请他们帮助自己提高流利度和改善发音的不足。

演讲稿注意事项：演讲内容要精练，紧扣主题，同时，选手应理解所演讲的问题。如在“希望之星”和“星星火炬”英语风采大赛中，评委在问答环节就演讲内容进行相关提问时，不少选手不能作答。

• 英语才艺的展示

常见的英语才艺展示形式或内容有英文歌曲、英文故事、电影、英文诗歌、绕口令等。很多

选手常犯的错误是把它当成单纯的才艺展示,如拉二胡、跳拉丁舞等。评委指出,英语演讲比赛的才艺展示是与英语相关的才艺展示,选手如精通拉丁舞,可以以拉丁舞为主题进行介绍并简单示范。

• 评委问答环节

就小学和初中组而言,评委的问题主要分为以下两类:第一类是与选手的知识水平相关的问题,例如小学组:What is your favourite colour? What are you wearing today? How do you go to school? 第二类是与选手的演讲主题及英语才艺相关的问题。例如,小学组有选手在才艺展示环节讲了panda的故事,评委可能会问:How many pandas are there in your story?

• 如何克服紧张情绪

所有的选手都会不同程度地感到紧张,但随着比赛经验的积累,紧张度会逐步降低。如何克服紧张情绪呢?充分的赛前准备,使自己做到心中有数,是最有效的手段。同时,克服紧张情绪的诀窍之一是张开双脚,与肩同宽,挺稳整个身躯。另一个诀窍是想办法分散并减轻身体上的紧张感,例如将一只手稍微插入口袋中,或者手触桌边,或者手握麦克风,等等。

选手在台上的演讲陈述虽只持续短短几分钟,但事先需要做足准备工作。俗话说:“台上一分钟,台下十年功。”“凡事预则立,不预则废。”(One minute on the stage requires ten years of practice off the stage. Good preparation is half done.)台下的努力、幕后的汗水、平时的语言积累等才是决胜的关键因素。充分的赛前准备工作和反复的练习是演讲成功的两大秘诀。

要成为一名优秀的演讲者,必须具有坚实的语言功底、良好的心理素质以及敏捷的思维和广博的知识。具体来讲,就是模仿语音语调,关注时事动态,积累演讲素材,培养心理素质,模拟演讲环境等,这些都是学习者需要做的工作。与其羡慕舞台上优秀选手的侃侃而谈、挥洒自如,还不如立即行动起来铺就自己的成功之路。

《英语演讲比赛津指》旨在指导参赛选手系统而有效地准备比赛,是作者积累近二十年的教学及担当英语演讲比赛评委的心得而精心撰写的成果。本书既讲解了英语演讲的基本技巧,也介绍了很具体的大赛注意事项,训练方法灵活有效,读者能够拿来就用,立竿见影。全书以参赛选手为本,充分考虑他们的需求,除各英文演讲稿和英文小故事范文都给出汉语译文外,英语风采大赛常见问题部分也提供了参考答案,以帮助参赛选手更好地准备比赛,使回答更具有针对性。本书能切实帮助参赛选手有的放矢地进行赛前准备,最大限度地发挥自己的潜能,以达到比赛的目的,是大中小學生参加各类英语演讲比赛和提高演讲水平的必备参考书。

可以说,本书不但是一本理想的英语演讲培训教材,也是一本适合普通中小学、外语类培训学校、职业学校、成人高校进行口语训练的非常实用的教材。另外,本书对于参加剑桥商务英语、公共英语、托福、雅思、高教自学考试、大学英语四六级考试、剑桥少儿英语相关考试、全国翻译资格考试、托业考试、中考以及高考等口语方面考试的考生来说也有很大的帮助。

全书共包括9个单元:第1单元介绍英语演讲对英语学习的积极作用;第2单元介绍国内主要英语演讲比赛;第3单元主要介绍演讲比赛的基本形式、演讲要点、英语演讲技巧,如怎样写演讲稿,怎样打动听众,怎样提高台上技巧以及注意事项等;第4单元是语音,主要对中国学生常犯的英语发音错误和口语错误进行解析;第5单元指导如何用英语做自我介绍,并提供模板和

范文；第6单元介绍英语绕口令的作用；第7单元汇总各类英语风采大赛学前组、小学组、初中组、高中组以及大学组常见问题，提供更全面的指导，如怎样应对提问并提供参考答案等；第8单元精选英文演讲稿及小故事参考范文；第9单元介绍小学组“看图说话”环节的攻略并附有图片题例题。

承蒙鲁东大学外国语学院副院长、硕士研究生导师张福勇教授自始至终指导了此书的编写工作，并对本书的整体结构和具体细节提出了宝贵的修改意见，而且仔细审阅了全部书稿，全体编者高度敬佩张福勇教授的学识和治学精神，并对张教授表示诚挚的谢意。原鲁东大学外国语学院副教授、新加坡国立大学博士王胜钰老师对本书提出了很多宝贵的意见，并欣然为本书作序，在此谨致以衷心的感谢。为此书做出重要贡献的还有孙琰玲、陈峰、崔晓燕、梁兰杰、李静、曲大喜等同志，同时，西南交通大学出版社祁素玲女士为本书的出版付出了辛勤的劳动，在此一并表示衷心感谢。

本书在编写过程中参考了大量的有关书刊和资料，特别是从一些相关书刊、网站上引用了大量经典范例。部分引文因为各种原因，难以查明原作者，无法注明出处，敬请谅解。在此特别向所有的原作者表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中缺点、疏漏之处在所难免，殷切期盼各位专家、老师和广大读者提出宝贵意见和建议，以便进一步修改。

祝每一位参赛选手取得好成绩！

王惠宁

2015年3月于烟台

目 录

Unit 1 英语演讲对英语学习的积极作用	1
Unit 2 国内主要英语演讲比赛简介	3
Unit 3 英语演讲的基本特征	5
Chapter 1 英语演讲简介	5
Chapter 2 英语演讲技巧	7
Chapter 3 英语演讲注意事项	11
Chapter 4 克服怯场的五条黄金法则	14
Chapter 5 怎样准备英语口语比赛	16
Chapter 6 演讲要点	18
Chapter 7 十大经典演讲句型	23
Chapter 8 熟背常用谚语, 写出华丽开头	27
Chapter 9 英语演讲结尾术欣赏——名言	30
Chapter 10 不可不读的英语经典演讲片段	33
Chapter 11 名篇欣赏	37
Unit 4 发 音	44
Chapter 12 英语演讲比赛常见错误: 发音	44
Chapter 13 常见错误读音纠正	46
Chapter 14 发音错误出现频率最高的单词 TOP 10	48
Chapter 15 美式发音与英式发音的区别	50
Unit 5 英语自我介绍	52
Chapter 16 英语自我介绍攻略	52
Chapter 17 英语自我介绍模板	54
Chapter 18 自我介绍范文	58
Unit 6 英语绕口令	61
Chapter 19 绕口令对英语学习的作用	61
Chapter 20 巧用绕口令教学英语音标	62
Chapter 21 英语绕口令让你的舌头做运动	64
Unit 7 英语风采大赛常见问题汇总	69
Chapter 22 学前幼儿组	69
Chapter 23 小学低年级组	75

Chapter 24	小学高年级组	85
Chapter 25	初中组	127
Chapter 26	高中组	148
Chapter 27	大学组	174
Chapter 28	英语演讲比赛即兴演讲题目范围和解题思路	191
Chapter 29	参赛选手回答问题时最容易犯错误的 14 句话	207
Unit 8	英语演讲稿 & 小故事	210
Chapter 30	英语演讲稿	210
Chapter 31	英语小故事	240
Unit 9	看图说话	252
Chapter 32	小学组看图说话攻略	252
Chapter 33	小学英语演讲比赛看图说话、编故事模板	260
Chapter 34	英语看图说话范文	262
Chapter 35	终极挑战	279
参考文献		282

Unit 1 英语演讲对英语学习的积极作用

演讲又叫讲演或演说,是指在公众场所,以有声语言为主要手段,以体态语言为辅助手段,针对某个具体问题,鲜明、完整地发表自己的见解和主张,阐明事理或抒发情感,进行宣传鼓动的一种语言交际活动。英语演讲是大中小學生经常参与的一项活动,与英语学习有着密切的联系。但英语演讲能力并非简单的口语会话能力,而是综合了语言知识技能、临场应变能力、恰当表达能力等各种要求的综合能力和素质。因此,英语演讲比赛是一种对英语语言能力及综合素质的测试。在语言教学中,很多教师也常常会举行各类演讲活动尤其是演讲比赛。学生参与演讲有很多益处,主要有:改善学习方式、转变学习动机、锻炼胆识、培养良好的表达甚至交际能力,等等。笔者在日常教学实践中深深体会到,除了上述作用之外,学生参与演讲对提升英语的整体学习也大有裨益。因为,语言是演讲的关键基础,词汇是构成语言的基本元素,文法是有效表达的工具,表达是实现演讲目标的根本。

一、演讲会“迫使”学生对思维进行整理

为训练演讲,必须进行思维整理,学生对相关问题会有更深的认识,即为了演讲,将一条条内容列出来,有利于将杂乱的思维系统化。胡适先生说:“我发现公开讲演时常强迫我对一个讲题做有系统的和合乎逻辑的构想,然后做有系统的又合乎逻辑和文化气味的陈述。”面对大众时逻辑性很重要。虽然单次演讲训练带来的效果不可高估,但倘若学生由此受到启迪,将逻辑性用于日常的学习,将受益匪浅。

二、演讲扩充了练习者的词汇量

英语演讲稿多则几千字,少则几百字,且偏重于书面语。对于大多数大中小學生来说,必然有很多新词汇。从不熟悉到熟练运用,这需要一个过程。演讲不是普通的背诵,要求演讲者非常透彻地理解稿子。所以通过一次演讲,学生能大大扩充词汇量,并对这些词汇加以理解和运用。这样的训练过程对于英语学习者来说无疑是宝贵的。

三、演讲需要进行大量的朗读

朗读对培养语感来说好处多多。学外语的人都知道语感的重要性,但好的语感不易养成。如何培养语感呢?只有大量地听读,才能慢慢地提高。一次高质量的演讲起码需要1个月左右的周期进行准备,反复的朗读对于外语学习来说是大有益处的。朗读具有读的因素,又具有口语的因素。著名英语专家许国璋说过,学外语要眼尖、耳明、嘴勤、手快。只要多读、多记、多写,自有水到渠成之日。一旦养成了好的语感,学习起来可谓事半功倍,顺水推舟。

四、演讲锻炼了学生的胆识

语言是需要交流的,交流要有一定的胆识。在当前的教育环境下,很多学生会羞怯,无论在课堂上也好,日常生活中也好,都不愿意大声开口。可是无论哪一门语言,开口说是很关键的。但如何开口说就需要胆识。演讲作为一门面向大众的艺术,需要的绝不仅仅是背诵好的稿子。在

公众场合大声讲话，没有一定的胆识是不行的。“声情并茂”是演讲者的追求。为了上台演讲，选手不但必须培养自己的登台感觉、训练态势语言等，而且要做到读准声、韵、调，还要注意口型，做到发音器官到位，吐字发音准确清晰，换气自如。胆量加知识，才能克服“想说的不敢说，敢说的不能说，能说的却又不会说”的毛病。

五、演讲强化了归纳训练

在演讲的训练和准备过程中，要把搜集到的材料进行归纳整理，并在归纳整理中组织好语言，理清思路，形成文字。当然，有老师作指导更好。由口头表述到文字表达是一个由量变到质变的过程，特别是非母语的训练。为此，势必要归纳运用各种句型进行语言组织，这也是一种相当有效的造句归纳训练。

当然，学习是一个长期而艰苦的过程，要靠一次演讲来改变也是不现实的。我们应该在学习过程中适时创设演讲平台，积极参加演讲，在演讲过程中改进掌握知识的途径。更重要的是，演讲之后，要好好利用演讲所带来的知识积累和经验，养成更为有效的学习习惯，这才是长久之计。

Unit 2 国内主要英语演讲比赛简介

一、“星星火炬”全国少年儿童英语风采展示活动

“星星火炬”全国青少年英语风采展示活动是由(共青团中央)中国少年先锋队工作学会、(文化部)中国少年儿童文化艺术基金会、(国家广电总局)中华文化交流与合作促进会、(教育部)中国教育学会与少年儿童校外教育分会、中国少年先锋队红领巾艺术团共同主办的。英语才能展示活动设有英语口语和英语才艺两大项目。英语口语包含朗诵、演讲、主持等;英语才艺包含英文歌曲演唱、课本剧、小品等。比赛组别分为学前组、小学 A 组、小学 B 组、初中组和高中组。“星星火炬”系列活动旨在为青少年营造良好的社会氛围,推动青少年积极加入到艺术教育和学习英语的活动中来,全方面提高青少年的综合素质,丰富青少年业余文化生活,锻炼青少年的舞台表现力,为青少年提供展示自我才能的平台。

“星星火炬”全国青少年英语风采展示活动开展时间为每年的 9 月底至第二年的 2 月底。

二、“希望之星”英语风采大赛

中央电视台“希望之星”英语风采大赛是中央电视台社教节目中心主办的面向全国观众的大型电视英语比赛。大赛本着“培养兴趣、增强信心、展示风采、树立榜样”的原则,为所有爱好英语的电视观众提供了一个锻炼自我、认识自我、展示自我、捕捉机遇的舞台,深受广大观众的欢迎。

大赛进程分为全国选拔赛和全国总决赛两个阶段。全国选拔赛采取在各地地方设立分赛区的形式,报名的选手根据自己所处的地区到相应的赛区进行比赛。大赛分小学组、初中组、高中组和大学成人组四个组别,通过初赛、复赛、决赛三个层次进行,严格选拔英语水平超强的选手。

全国总决赛集中在北京进行,各赛区每个组别的前三名选手到北京参加总决赛。全国总决赛分为半决赛、决赛两个环节,邀请全国英语界的权威专家和外籍专家担任评委。中央电视台对全国总决赛给予全程录像并播出。

三、全国新概念英语大赛

新概念英语大赛是由外语教学与研究出版社主办,各地有关机构承办的全国性英语赛事。比赛赛程分地区预选赛、地区复赛、地区决赛(前三个合称“地区选拔赛”)和全国总决赛四个阶段。

地区选拔赛阶段所采取的主要比赛形式为“口头背诵”,主办单位规定若干篇文章作为背诵范围,文章选自《新概念英语青少版》和《新概念英语》,选手按照要求背诵即可。选手现场抽签决定要背诵的篇目。

新概念英语大赛级别划分见表 2-1。

表 2-1 新概念英语大赛级别划分及对应教材

组 别	对应教材
A	新概念英语青少版 1&新概念英语 1
B	新概念英语青少版 2&新概念英语 1
C	新概念英语青少版 3
D	新概念英语 2
E	新概念英语 3
F	新概念英语 4

注：初中生不可参加 A 组；高中生、大学生和成人不可参加 A 组、B 组和 C 组。

四、“21 世纪杯”全国中小学生英语演讲比赛

1996 年，“21 世纪杯”全国英语演讲比赛由中国最大的英文报系中国日报社创办，21 世纪英文报系承办。这一赛事秉承推动我国英语教育事业、培养多元化人才的宗旨，得到了国务院新闻办、教育部的大力支持，其深远广泛的影响力受到了社会各界的广泛关注。

2002 年，“21 世纪杯”增设中学组的比赛。2006 年增设小学组的比赛，与中学组的比赛合称为“21 世纪杯”全国中小学生英语演讲比赛。“21 世纪杯”全国中小学生英语演讲比赛分为高中组、初中组和小学组三个部分，面向全国（包括香港、澳门）中、小学在校学生。参赛选手皆为各校英语精英，代表着国内中、小学生英语的最高水平。

五、“CCTV 杯”全国英语演讲大赛

“CCTV 杯”全国英语演讲大赛分四个层次进行，即：初赛、复赛、半决赛及决赛。

初赛：各省（直辖市、自治区）大学外语教学研究会领导、组织、协调并确定本省（直辖市、自治区）内的高等院校独立或联合承办，在承办学校（即初赛赛点）举行；各省（直辖市、自治区）大学外语教学研究会自行确定各初赛赛点进入复赛的人数。

复赛：以各省（直辖市、自治区）为单位，各省（直辖市、自治区）大学外语教学研究会承办。比赛地点由研究会在本地区选定。

半决赛和决赛：由中央电视台英语频道、外语教学与研究出版社主办，各省（直辖市、自治区）大学外语教学研究会协办。半决赛比赛地点由主办单位确定。决赛在中央电视台演播厅举行。

Unit 3 英语演讲的基本特征

Chapter 1 英语演讲简介

一、英语演讲稿的基本格式

从大的方面看，英语演讲稿实际上是属于一种特殊的说明文或议论文，其基本组成部分是：

① 开始时对听众的称呼语。最常用的是“Ladies and gentlemen”，也可根据不同情况，选用“Fellow students”“Distinguished guests”“Mr. Chairman”“Honorable Judges (评委)”等。② 提出论题。由于演讲的时间限制，必须开门见山，提出论题。提出论题的方法有各种各样，但最生动、最能引起注意的是用举例法。比如要呼吁大家关心贫困地区的孩子，可以用亲眼看到的或者收集到的那些贫困家庭孩子多么需要帮助的实例开始。另外，用具体的统计数据也是一个有效地引出论题的方法，比如要谈遵守交通规则的话题，可以从举一系列有关车辆、车祸等的的数据开始。③ 论证。对提出的论题不可主观地妄下结论，而要进行客观的论证。这是演讲中最需要下功夫的部分，关键是要把道理讲清楚。常见的论证方法有举例法、因果法、对比法等。④ 结论。结论要简明扼要，以给听众留下深刻印象。⑤ 结尾。结尾要简洁，不要拉拉扯扯，说个没完。特别是不要受汉语影响，说些类似“准备不足，请谅解”“请批评指正”的话。最常用的结尾就是：Thank you very much for your attention.

【范文】

Ladies and Gentlemen, Good afternoon! I'm very glad to stand here and give you a short speech. Today my topic is "Youth". I hope you will enjoy it, and find the importance in your youth so that you can cherish it more.

First I want to ask you some questions:

1. Do you know what is youth?
2. How do you master your youth?

Youth

Youth is not a time of life, it is a state of mind; it is not rosy cheeks, red lips and supple knees, it is a matter of the emotions; it is the freshness of the deep springs of life.

Youth means a temperamental predominance of courage over timidity, of the appetite for adventure over the love of ease. This often exists in a man of 60 more than a boy of 20. Nobody grows old merely by a number of years. We grow old by deserting our ideals.

Years wrinkle the skin, but to give up enthusiasm wrinkles the soul. Worry, fear, self-distrust bows the heart and turns the spirit back to dust.

Whether 60 of 16, there is in every human being's heart the lure of wonders, the unfailing childlike appetite of what's next and the joy of the game of living. In the center of your heart and my heart there's a wireless station: so long as it receives messages of beauty, hope, cheer, courage and power from men and from the infinite, so long as you are young.

When the airdials are down, and your spirit is covered with snows of cynicism and the ice of

pessimism, then you are grown old, even at 20, but as long as your arials are up, to catch waves of optimism, there is hope you may die young at 80.

Thank you!

二、演讲前的准备

准备是做好演讲的前提。首先是要确立一个题目、主题或话题。演讲题目、主题或话题可以涉及社会生活的方方面面,如政治、经济、文化、教育等,演讲前要找好立意点,拟定题目。下面介绍一些常见的演讲主题。政治方面的演讲主题:WTO、统一、和平与发展、机遇与挑战;经济方面的演讲主题:西部大开发、农村经济、再就业;教育方面的演讲主题:中西方教育的不同、远程教育、终身教育、枪手;文化方面的演讲主题:文化的交流与融合、校园文化;环保方面的演讲主题:Man and nature;科技方面的演讲主题:网络、克隆、基因;卫生方面的演讲主题:Keep physically and mentally healthy;体育方面的演讲主题:Olympics……有些方面题目太大,可从多角度和多侧面思考,找好切入点,将题目细化和具体化,写出演讲稿的提纲,构思和组织演讲稿结构。

其次就是演讲材料的收集与整理。其中最好的方法就是有计划地阅读大量的英语原文以及各类英语报纸杂志。利用有关资源与材料(如图书、报刊或网络资源等)收集所需的内容,对材料加以整理或进行梳理,舍弃不太重要的内容或用不上的材料,然后准备写演讲稿。

三、演讲稿的写作

演讲稿开头要开门见山,既要一下子抓住听众又要提出你的观点;中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点,感染听众;在结尾加强说明论点或得出结论;最后结束演讲。

演讲稿的写作有严格的要求。就内容而言,要主题鲜明,表达完整;就文章组织结构而言,要思维清晰,逻辑性强;就语言而言,要有感染力、形象生动。写作时可根据需要有效、正确地使用英语写作方法和技巧,如恰当地运用明喻、暗喻、夸张等各种修辞方法,用词要准确,尽量避免使用生僻、模糊、晦涩的字词。总之,要考虑听众对象,注意演讲的措辞,但又要简明扼要、有理有力、结构紧凑。许多著名的演说家的不朽之作都有振奋人心、扭转乾坤般的力量。从马丁·路德·金的“I Have a Dream”,林肯著名的葛底斯堡演说,到克林顿在北大的演说,不少句子都成为不朽的佳句,值得认真研读。

四、进行演讲

上台演讲要具备演讲的知识和技巧。演讲稿的完成只是演讲的序幕,要进行成功的演讲还要进行严格的训练。训练时,分析演讲要领,训练演讲技巧和姿势语,观看“CCTV杯”和“爱立信杯”等英语演讲的录像,了解并按照比赛评分标准进行严格的模拟训练。要观察演讲过程是否具备以下特点:主题鲜明,表达完整(演讲内容);思维清晰,逻辑性强(文章组织结构);感情充沛,富有表现力(演讲气势);发音正确,语音语调标准(英语语音);反应敏捷,回答准确(心理素质);着装整洁,仪态大方,等等。

在演讲的过程中可适当运用一些演讲的要领与技巧,如演讲者与听众目光的接触(eye contact)、声音的抑扬顿挫(vocal variety)、和肢体语言的配合(hand gestures and body language),等等,但要恰当,不要太多,否则会喧宾夺主,影响演讲效果。

除此之外,还要有良好的心理素质。多进行模拟演讲,有良好的心理素质,才能更好地表现自己,取得演讲的良好效果。有的同学能讲一口地道的美式英语,但由于缺乏良好的心理素质而怯场,甚至在比赛中紧张得说不出话来或有一些不良的举止而被淘汰出局。

Chapter 2 英语演讲技巧

下面简单列出英语演讲的各种技巧。

1. 怎样与听众交流 How to communicate with the audience

A message worth communicating 要有值得交流的观点

Gain the listeners' attention: capture their interest and build their trust 引起听众的注意：抓住他们的兴趣并赢得信任

Emphasize understanding 重视理解

Obtain their feedback 获得反馈

Watch your emotional tone 注意声调要有感情

Persuade the audience 说服听众

2. 怎样变得自信 How to gain confidence

Smile and glance at the audience 微笑并看着观众

Start very slowly, with your shoulders back and your chin up 开始发言时要慢一点，身体保持昂首挺胸的姿态

Open your speech by saying something very frankly 开场白说一些真诚的话

Wear your very best clothes 穿上自己最好的衣服

Say something positive to yourself 对自己说一些积极的话

3. 演讲的四个目标 Four objectives of the speech

To offer information 提供信息

To entertain the audience 使听众感到乐趣

To touch emotions 动之以情

To move to action 使听众行动起来

4. 怎样组织演讲 How to organize the speech

To have a structure, such as first, second, third; geographically, north, south, east, west; compare and contrast; our side versus their side; negative and positive 要有一个结构：可以分一二三点；可以从地理上分东南西北；比较与对比；我方与他方；正面与反面

To label the materials such as jokes, funny anecdotes, favorite sayings, interesting statistics 将材料归类整理，如笑话、趣事、名人名言、有趣的数据

To use note cards 使用卡片

5. 怎样使用卡片 How to use cards

Number your cards on the top right 在卡片的右上角标上数字

Write a complete sentence on both your first and last card 在第一张和最后一张卡片上写下完整的句子

Write up to five key words on other cards 其他卡片上最多只能写五个关键词

Use color to mark the words you want to emphasize 用颜色来标记你想强调的词

Remind yourself at a particular spot to check the time 在某一处提醒自己查看时间

6. 如何对付忘词 How to cope with brownout

Just smile and go to the next card. Not the one in front of you, but to the next following. Look at the first word on it. This will be the point from which you will now continue. Of course you missed part of your speech. But nobody will notice it. They will blame themselves for not following your thoughts. 只需要微微一笑, 继续下一张卡片上的内容, 不是摆在你面前的那张卡片, 而是下一张。看一下卡片上的第一个单词, 这就是你要继续的要点。当然你会遗漏一部分内容, 但是没有人会注意到这一点, 听众只会责怪自己没有跟上你的思路。

7. 如何开头 How to begin

To tell a story (about yourself) 讲一个(自己的)故事

To acknowledge the occasion of the gathering 对大家能够聚在一起表示感谢

To pay the listeners a compliment 称赞一下听众

To quote 引用名人名言

To use unusual statistics 使用一些不平常的数据

To ask the audience a challenging question 问观众一个挑战性的问题

To show a video or a slide 播放录像带或看幻灯片

8. 如何结尾 How to close

To repeat your opening 重复你的开头

To summarize your presentation 概括你的演讲

To close with an anecdote 以趣事结尾

To end with a call to action 以号召行动结尾

To ask a rhetorical question 以反问结尾

To make a statement 以一个陈述句结尾

To show an outline of your presentation 展示演讲大纲

9. 眼神交流 Eye contact

Move your eyes slowly from person to person, and pause two or three seconds with each listener 眼睛慢慢地从一个人身上移动到另一个人身上, 在每个人身上停留两到三秒钟时间

Look at people straight or look at the bridge of their noses or chins 眼睛直视听众, 或看着他们的鼻梁或下巴

Look for the friendlier faces and smile at them one by one, then move on to the more skeptical members and smile at them one by one also 找到那些看起来比较友善的听众, 逐次朝他们微笑; 然后目标转向那些有些怀疑的听众, 也逐次朝他们微笑

Imagine the audience in bathrobes in case you are nervous 如果你感到紧张, 不妨想象听众都穿着浴衣的样子

10. 如何使用话筒 How to use the microphone

You must speak up and project your voice even if you are using a microphone 即使是使用话筒, 也要声音响亮并运气发声

Your voice should be resonant and sustained when you speak 声音要有回声并能稍持续一阵子

Pitch your voice slightly lower than normal. Listeners tend to associate credibility and authority with a relatively deep voice 音调要定得比正常讲话时低一些, 听众往往把可信度与权威性和相对低沉的声音联系在一起