

练就做好演讲口才，

讲好故事让你的演讲更精彩

周杰 苗小刚 编著



怕上台？上台不会讲话？
不存在的！
只要掌握了讲故事的技巧
一个故事就可说服所有人

让口才增彩，让话题爆棚
当众说话与有效沟通的宝典



献给
千万被“当众演讲”困扰的人们

全国百佳图书出版单位

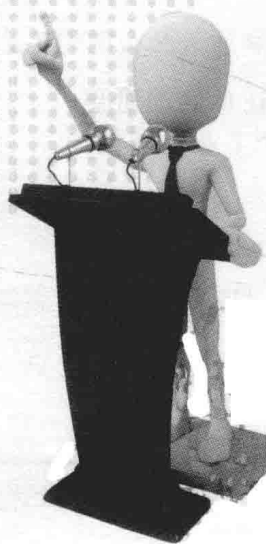


化学工业出版社

练就做好口才， 即兴做演讲

讲好故事让你的演讲更精彩

周杰 苗小刚 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

参加宴会要做祝福词，上任升职要做就职演讲，自我推荐要做陈述演讲，商务谈判要做辩论演讲……无论在工作学习中，还是日常生活里，每个人都不可避免地要登台演讲。一个高效的演讲既可以很好地交流信息，传递思想，点燃激情，鼓舞人心，也是一个人才情的展示。那么，如何来使自己的演讲更高效、更震撼人心呢？通过对几百例演讲的研究发现，凡是能给人留有深刻印象的演讲者都使用了同一个技巧：讲故事。

本书将指导读者如何轻松高效地做一场震撼人心的演讲：故事演讲法。《练就好口才，即兴做演讲：讲好故事让你的演讲更精彩》全面分析了故事在演讲中的作用，阐述了一个好故事的特征、构成要素，以及如何去构思、创作和编排。并结合实例，重点阐述了演讲时如何运用故事，如故事切入的时机、切入的方法和技巧、肢体语言的辅助等。

另外，本书附录还分享了中外名人运用故事丰富演讲的方法及做好即兴演讲的技巧、演讲中故事开头法经典案例。全书内容丰富，知识性和可读性兼具。

图书在版编目（CIP）数据

练就好口才，即兴做演讲：讲好故事让你的演讲更精彩/周杰，苗小刚编著. —北京：化学工业出版社，2017.8（2019.4重印）

ISBN 978-7-122-29931-4

I. ①练… II. ①周… ②苗… III. ①演讲—语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第136405号

责任编辑：卢萌萌 刘兰妹
责任校对：边 涛

装帧设计：王晓宇

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：天津画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 $\frac{3}{4}$ 字数228千字 2019年4月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888

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：58.00元

版权所有 违者必究

周杰，师道科技创始人，开锐咨询合伙人，
互联网+事业部总经理。

精通线上线下运营，曾任清华大学电商营销
班讲师、厦门大学管理学院电子商务总裁班
讲师、淘宝大学资深讲师、派代商学院资深
讲师，《电商团队管理》作者。

曾任职国内知名快消品公司KA销售经理，带
领团队创造年2.3亿的销售业绩，荣获沃尔玛最
佳进步供应商奖项。

苗小刚，图书策划人，智创-图书创始人，
担任数家文创公司的策划总监。目前从事新媒体
文案策划，为多家企业、淘宝电商做产品营销文
案策划，尤其是在网店、论坛、微博、微信等营
销方面具有丰富经验。



故事的力量

谈到演讲大家会想到什么，是政治家选举、企业家宣讲，还是明星大腕的获奖感言？是金碧辉煌的T台、高清大屏投影仪，还是台下掌声如潮的听众？没错，这些都是演讲带给常人的印象，但这只是冰山一角，人的一生中处处都需要演讲。

参加宴会时要做祝福词，上任升职时要做就职演讲，自我推荐时要做陈述演讲，商务谈判时要与对方辩论……每个人随时都有可能登台讲几句，无论在工作中，还是日常生活中，每个人都不可避免地要登台演讲。

这样一来，很多人开始为难了，因为他们无法应付这样的场合，无法在众人面前，游刃有余地讲话。不免长叹：“我如此平凡，该如何做一场高效而震撼人心的演讲呢？”其实，很简单。通过对几百例演讲的研究发现，凡是能给人留有深刻印象的讲话都使用了同一个技巧：讲故事。

正如林肯所说：“演讲就是讲故事，就是通过吸引人的故事来说明观点。”讲故事很简单，听故事也很有趣，这是每个人都知道的基本常识。故事在演讲中也起着至关重要的作用，一个好的演讲离不开故事，一个好的故事可以成就一场伟大的演讲。如果你能把演讲说得跟讲故事一样，那势必会引发听众的共鸣。

在演讲中，讲故事的作用体现在以下几个方面：

- ① 有利于演讲者表达，使讲话更有效、更顺畅。
- ② 帮助听众记忆，使听众对讲话印象更深刻。
- ③ 化繁为简，有助于听众理解演讲的内容。
- ④ 激发听众兴趣，引发演讲者和听众情感上的共鸣。
- ⑤ 化被动为主动，避免出现现场尴尬的情景。

也许有人会反问，为什么故事会有如此不同凡响的效力？一项研究表明，这与人大脑在接受外部信息时的反应有关。人的大脑分两个层次，一层是意识，另一层是潜意识。意识是在较长时间内逐步形成的一种固有信念、观点和判断，在接受外部信息时会根据既定事实接受一部分，过滤一部分。而潜意识正好相反，会将外部信息原封不动地存储起来，形成自己的观点。而故事能有效地避开听者的意识层面，最大限度地进入潜意识内。因此，演讲中如果有一个好的故事就更容易被接受、被理解。

讲故事与做演讲本身有很多相似性，两者可以相辅相成，相得益彰，只要将两者的特性、优势融会贯通，就能实现巧妙地结合。

身为社会中人，时时处处需要与人交流沟通，有交流，有沟通，演讲也就无处不在，即使很多时候不需要登台演讲，但也需要经常做些类似于演讲的活动。本书紧紧围绕人们在生活、工作和学习中所遇到的不会当众讲话这个话题，重点阐述了故事演讲的原理、技巧和方法。

全书分为9章和4个附录，第1章阐述了故事在讲话中的重要性；第2章对故事在演讲中的作用做了详尽的解释；第3章至第8章重点阐述如何讲好一个故事，讲方法、讲案例，纯干货，接地气，分别从故事的语言特点、构成要素、素材搜集、结构安排、运用技巧以及如何与肢体语

言结合6大方面入手，第9章总结了讲故事时的注意事项。

此外，附录还针对正文中未做解释，或解释不够全面的地方做了补充，包括演讲稿中故事的插入模式；即兴演讲如何讲故事；演讲中故事开头法经典案例；向名人学习如何讲故事。

本书知识点系统全面，语言通俗易懂，配图清新自然，同时，作者本着简单、实用的写作原则，让读者在最短的时间内掌握书中的每个知识点。相信通过阅读本书，读者可以轻松掌握演讲、说话的技巧，为自己的职业生涯打下良好的基础。

由于作者水平、知识方面的欠缺，书中难免有疏漏之处，在此还望读者朋友提出宝贵意见，以便及时修订和完善。另外，在此书出版之际，一并感谢为本书撰写、出版给予支持的魏丽、苗李敏、李伟、丁雨萌、魏艳、苗李宁等同行们，他们在材料搜集、文字调整等方面给予了很多帮助，提出了很多切实可行的建议，在此一并表示感谢。

编著者

2018年6月

目录

CONTENTS



第1章 越简单越有效， 登台演讲就是讲故事/1

不会讲故事，就无法高效做演讲/2

当不会演讲时，可以先讲个故事/6

好故事，人人都能听得懂的语言/10

第2章 无故事不成稿， 讲故事就是最好的沟通/15

用故事来包装演讲的思想观点/16

故事更有助于听众理解演讲内容/19

通过故事与听众建立起信任/21

不只是讲道理，用故事为演讲引出观点/24

故事是心灵的桥梁，沁入内心引发共鸣/26

第3章 谁都爱听故事， 打动听众先学讲故事/29

通俗易懂——听众听得懂最重要/30

逻辑合理——逻辑性是流畅表达的前提/33

CONTENTS

目录



叙述有序——让故事逐步沁入听众内心/36

调动情感——形成场上场下有效互动/40

注意听众反应——时刻与听众保持一致/43

第4章 了解构成要素， 合理安排故事结构/47

中心主题要明确——围绕一个话题展开/48

故事结构要完整——不能散，不能乱/50

人物刻画要深刻——引领听众进入角色中/54

故事情节要丰满——有血有肉，跌宕起伏/60

故事细节要突出——巧设高潮凸显动情点/62

感情流露要真挚——善于表现情感，感动听众/65

第5章 功夫用在课外， 精心准备故事素材/71

讲自己的故事——自己的经历最易打动人/72

讲他人的故事——因为熟知才被感动/75

列举名人——名人故事最撼人心/78

哲理小故事——有趣又生动/80

创造故事——善于创新，多看多记多思考/84

目录

CONTENTS



第6章 抓住切入时机， 巧妙呈现故事情节/89

用故事来开头——30秒吸引听众注意力/90

用故事来结尾——深化演讲主题/94

用在高潮部分——便于与听众形成互动/96

用在低迷部分——有效调节现场气氛/98

用在卡壳的地方——大大缓解尴尬场面/101

动情点巧妙插入——创造现场顶级氛围/104

第7章 把握运用技巧， 科学设置故事编排/107

一个主题——紧紧围绕演讲主题展开/108

十分钟——故事长度10分钟以内/110

三个故事——一篇演讲稿最少讲3个故事/112

两种模式——让演讲中穿插故事更自如/115

四种技法——强化故事对听众的感染力/118

长演讲——以故事为主线，贯穿全场/122

短演讲——必要时可讲一句话故事/125

第8章 用好辅助手段， 肢体语言合理搭配/129

演与讲——要讲更要演，肢体语言不可少/130

CONTENTS

目录



- 手势——用挥动的激情来掌控气场/132
- 目光——讲到动情处眼神要集中/135
- 面部表情——用好面部表情，感染每位听众/137
- 声音——让发声好听而有磁性/140
- 道具——利用现场看得见的精彩/143

第9章 避免走入误区， 讲错话比不讲话更可怕/149

- 抓住听众诉求，讲适合听众身份的故事/150
- 言之有物，尽量少用空洞的解释/154
- 人物、时间、地点和用语避免模糊不清/155
- 不要去背稿，善于联想故事/157
- 感受，充分调动听众的各个感官/159

附录1 演讲稿中故事的插入模式/163

附录2 即兴演讲如何讲故事/167

附录3 演讲中故事开头法经典案例/171

附录4 向名人学习如何讲故事/177

参考文献/210



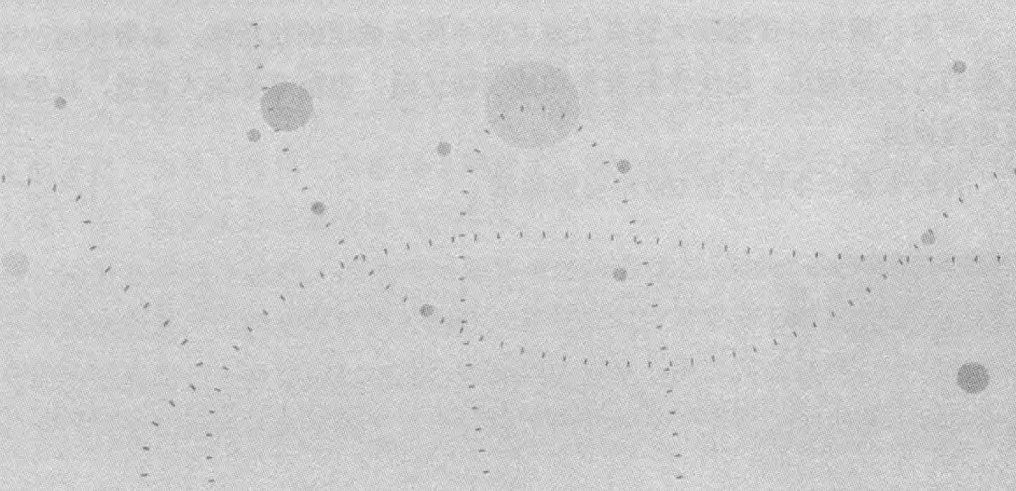
练就口才，即兴演讲：
讲好故事让你的演讲更精彩



第1章

越简单越有效，登台演讲就是讲故事

林肯曾说：“演讲就是讲故事，就是通过吸引人的故事来说明观点。”在演讲时如果能让听众就像听故事一样，那么这场演讲就成功了一半。而对于演讲者本身来讲，讲故事就是最简单的演讲方式。如果你想成功做演讲，那就从学会讲故事开始吧！



不会讲故事，就无法高效做演讲

在现实中，我们经常会遇到这样的情景：有的人提起笔来洋洋洒洒，妙笔生花，但登台讲话时就突然支支吾吾，不知所云；有的人闲聊时侃侃而谈，上知天文下晓地理，面对大众时却言谈笨拙，反应迟钝，词不达意。这就是我们常说的不会当众说话，当众说话又被称为演讲，提到演讲，可谓是点中了很多人的软肋。

为什么大多数人不会演讲，是知识储备不够，还是没有勇气？这些都不是关键原因，最主要的是没有掌握演讲的技巧。

演讲，顾名思义就是在公众场所，以口头语言为主要手段，针对某个观点或问题，向听众鲜明、完整地发表独特见解和主张的一种社会活动。换句话说，它是一种人与人交流的方式，但又不同于普通意义上的交流。比如，演讲者需要掌握一对多的讲话技巧，需要有流利的表达能力、超强的反应能力和思维能力等。这些特性注定了演讲必将不同于普通的聊天，是一种更深层次的人际交流形式。



演讲语言的4个特性

- ◆ 准确性：用最准确、最确切的语言，清晰地表达；
- ◆ 简洁性：以最少、最精炼的语言表达最多的内容；
- ◆ 通俗性：用最通俗、最动听的语言让听众听得懂；
- ◆ 个性化：要用自己的语言去表达，而不是别人的语言或现成的语言。

可见，演讲与普通聊天语言上最大的不同是说话的技巧性，如果没有一个正确的方式来表达。即便你的意见和建议很正确，也很难令别人接受，甚至还可能被误解。

我们来看一个发生在160年前的故事：

案例 1



1853年，维也纳总医院（Vienna General Hospital）的年轻医生塞繆尔

维斯发现了婴儿出生死亡率高的原因是妇产科医生不注意个人卫生，并提出了用漂白粉洗手的倡议。

当时的背景是医生在做完手术后从不洗手，而这也容易给婴儿造成交叉感染。塞梅尔维斯在长期的研究、实验后断定，婴儿的死亡与医生的这种恶习有关，于是他决定向总院提出这个问题，并要求所有的医生都要用漂白粉液洗手。在总院的会议上，他向在座的领导、同事阐述了这个问题，并出示了调查证据。

会后他长出了一口气，因为他觉得自己的这个意见很快就会被采纳，并在医院中推广开来，甚至有可能获得医学界的褒奖。令他万万没想到的是，根本没人这样去做，总院也没有任何表示。他意识到这个问题的严重性，为了引起总院的重视，降低婴儿死亡率，他决定公开演讲，向医学界公开自己的成果。

在一次学术大会上，他再次提出这个问题，当场就有人反对，这令塞梅尔维斯非常激动，他气愤地辱骂反对者，称其颠倒黑白，谋杀生命。会后，他的这一想法再次被淹没，不但没有引起众人的注意，反而遭受医学界权威的封杀。

媒体尖刻讽刺、同行不屑一顾，一度使他成为争议的焦点，甚至遭到传统势力的迫害，还被当作精神病送进了精神病院，最后因伤口感染而悄无声息地死去。死后医学界彻底摒弃了洗手消毒法，而且尽管婴儿死亡率仍在攀升，但一直没有人对此重视起来。

直到一个世纪后，欧洲的医生们才把洗手作为防范疾病的有效手段。后人说，塞梅尔维斯这个了不起的想法如果在当时得以实施，他有可能取代路易斯·巴斯德成为微生物理论之父，医学的发展也有望提前75年。

塞梅尔维斯发现了医生不洗手给婴儿带来的致命危险，本可能成为一场前所未有的医学革命，但由于不善于表达，在阐述自己的观点时无法获得大多数人的支持。再加上作为一种新诞生的理论，在当时来讲很难被大多数人接受，这样一来，就更加容易遭到他人的排斥。

这个案例充分说明，即使有很好的想法如果无法通过正确的方式去表达，去有效地传递，也很难取得他人的信任和支持。针对塞梅尔维斯的命运，只要我们稍微反思一下就会得出结论，他缺少的正是当众讲话的技巧。不妨来假设一下，如果当时他不直接提出这个问题，而是站在一个医生的角度，以故事的

形式讲几个发生在身边的故事，一定会震撼人心。医生被称为挽救生命的天使，谁也不想看到病人死在自己的手中。血淋淋的事实很容易引发共鸣，触动心灵。在这个前提下再提出自己的观点：“只要消毒洗手就可以避免交叉感染，那些婴儿的生命将重生”，将是多么简单的事情。

一个观点没有得到认可反而被误解，仅仅源于不会说话。反观，历史上有很多像塞梅尔维斯这样有伟大想法的人，林肯、马丁·路德·金、罗斯福、史蒂夫·乔布斯等等，他们都能够将自己的想法最有力地讲出来，并得到大众的支持。

案例 2



1860年，林肯竞选美国总统，对手是民主党人道格拉斯。这个人是个大富翁，有权有势，他租用了漂亮的竞选列车，在车后安上一尊大炮，每到一站鸣炮32响，加上乐队奏乐，声势之大超过美国历史上任何一次竞选。道格拉斯得意地说：“我要让林肯这个乡下佬闻闻我的贵族气味”。

身无分文的林肯可谓是一点优势也没有，美国向来是个炫富的社会，选举更是有钱人的政治游戏，没有雄厚的财政支持是很难获得高选票的。林肯本来就穷，又没有任何财团支持，只能坐着马车到处游说。而每所到之处的演讲中都必讲一个故事——自己的家庭。

故事是这样的：

“有人打电话问我有多少银子，我告诉他们我是一个穷棒子。我有一个妻子和儿子，他们都是无价之宝。我租了一间房子，房子里有一张桌子和三把椅子，墙角有一个柜子，柜子里的书值得我读一辈子。我的脸又瘦又长，且长满胡子，我不会发福而挺着大肚子，我没有可以应荫的伞子。唯一可以依靠的就是你们！”

朴实无华的话打动了在场每个人，话毕台下掌声雷动。很多民众都被这番话所感动，一个深爱着自己家庭的人，一个视家人为真正财富的人，没有理由认为他不会成功。听众由他对家庭的爱，引申到对大众的爱，从而相信了穷苦出生的林肯，放弃了大富翁道格拉斯。林肯的成功，不得不说是美国选举历史上的一个奇迹，而这奇迹的诞生与林肯的口才息息相关。

2013年9月，习近平主席访问哈萨克斯坦，在纳扎尔巴耶夫大学做了重要演讲。演讲中谈及两国间的友谊，习主席多次引用两国人民民间交往的故事。



青年是人民友谊的生力军。青年人情趣相近、意气相投，最谈得来，最容易结下纯真的友谊。这里，我想起了中哈两国人民交往的两个感人故事。

第一个是，上世纪的40年代末，一位在新疆工作的中国小伙儿认识了在当地医院工作的美丽姑娘瓦莲金娜，两人真心相爱并结婚生子。后来，由于一些客观原因，瓦莲金娜回国了，当时他们的儿子才6岁。这个孩子长大后，不断寻找自己的母亲，想尽了各种办法，始终没有音讯。2009年，儿子终于找到了自己的母亲瓦莲金娜，他的母亲就住在阿拉木图。这一年，儿子61岁，瓦莲金娜80岁。后来，儿子来到阿拉木图看望母亲，还把母亲接到中国旅游。这迟到了半个世纪的幸福，是中哈人民友好的有力见证。

第二个是，Rh阴性血型在中国属于十分稀有的血型，被称为“熊猫血”。这种血型的病人很难找到血源，哈萨克斯坦留学生鲁斯兰正是这种血型，在中国海南大学读书期间，鲁斯兰自2009年起参加无偿献血，每年两次，为一些中国病人解除病痛做出了贡献。当中国朋友称赞鲁斯兰时，鲁斯兰说：“我觉得应该帮助别人，献血是我应该做的。”

（摘自习近平出访哈萨克斯坦在纳扎尔巴耶夫大学的演讲 京华时报）

除了名人演讲可以讲故事外，普通人也适合采用这种方式。我曾听过一场演讲，至今已经记不清演讲者的姓名，但他的话犹在耳边。他演讲的题目是反驳“年青人嘴上无毛，办事不牢”的观点。他列举了古今中外有许多军事家恰恰都是风华正茂的时候建立了不朽的功勋。

民族英雄岳飞，20多岁带兵抗金，任节度使时才31岁，其儿子12岁从军，14岁攻打随州率先登城，20岁就当上了将军；率大军席卷欧洲的拿破仑，24岁就是上将；周恩来26岁就任黄埔军校政治部主任；刘志丹24岁任红十五军团政委。由此可见，“嘴上无毛”与“办事不牢”并无直接关系。关键是有才无才，俗话说，有才不在年高，无才空活百岁。这位演讲者用充分的事实，论证了“嘴上无毛”未必“办事不牢”这样一个观点，说明了年龄与才能之间没有必然的联系，以增强对听众的说服力。

细心的人会发现，这些感动满满的演讲背后有一个规律，那就是演讲者都是故事高手，善于讲故事。

这就是故事的力量，故事有一种可以跨越一切的凝聚力，将每位听众的心

紧紧地凝聚在一起。用故事来演讲是非常普遍的一种方式，也是说服他人，让对方听从自己意见和观点最简单、最有效的方法。



演讲学堂

想提升听众的注意力，就要以讲故事的方式去俘虏他们的心。因为一个好的故事可以改变人们大脑中的化学反应，影响人们的思维过程，避开人们的认知“障碍”，这就是为什么在演讲中，小小的故事总能多次地战胜缜密的理性观点的主要原因。

当不会演讲时，可以先讲个故事

除了认识到故事的力量，我们还需要知道怎样做才能成为一个会讲故事的人。会讲故事的一个好处就是，它是一种最简单、最有效的演讲方式，能及时拯救不会演讲的你。很多初次登台的人常常因紧张，或者不知道该如何张口而导致演讲中断，使精心准备的演讲成为泡影。即使是口齿伶俐、经验丰富的业内人士、名人，也会因为这样或那样的原因，在演讲中突然卡壳。演讲失败很令人沮丧，更有甚者会因此而带来心理上的阴影，并会为自己的懦弱和无能而恼火。著名主持人朱丹就曾在一次北大演讲中突然忘词，最后因愧疚含泪致歉在场的学生。

这样的情景非常多，其实，解决这样的烦恼并不难，当你实在不会演讲，或不知道讲什么时，可以先讲个故事，只要讲得好，听众照样会认可你。

案例 4



某企业让前来面试的每位应聘者当场做一个自我介绍，限时十分钟。很多人上台后侃侃而谈，大谈特谈自己的学识、经验以及其他优势等。对此，面试官听后表情反而很严肃，显然不是很满意。

这时，一位很腼腆的学生上台了，由于在学校很少登台演讲，这下着实慌了神，表现得很紧张，刚开了个头便不知如何说下去。不过，她很快就冷静了下来，因为她知道如果在这十分钟内无法将自己的意图表述清楚，将会彻底失