

舌行天下

上台演讲及当众讲话 技巧与方法



身体**做表演** / 嘴巴**讲故事**
专注提高5~15分钟脱稿讲话技巧！

十年上台经验，百余案例汇集，千场演讲实战
献给中国上千万怕上台、讲不好的职场人士！



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

舌行天下

上台演讲及当众讲话
技巧与方法



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

舌行天下：上台演讲及当众讲话技巧与方法 / 马克著. —北京：北京大学出版社，2013.6

ISBN 978-7-301-22409-0

I. ①舌… II. ①马… III. ①演讲—通俗读物 IV. ① H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 077135 号

书 名：舌行天下——上台演讲及当众讲话技巧与方法

著作责任者：马 克 著

策 划 编 辑：朱 笛

责 任 编 辑：张国良

标 准 书 号：ISBN 978-7-301-22409-0 / F · 3610

出 版 发 行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址：<http://www.pup.cn> 新浪官方微博：@北京大学出版社

电 子 信 箱：tbcbooks@vip.163.com

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

印 刷 者：北京嘉业印刷厂

经 销 者：新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 14.25 印张 178 千字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价：39.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024；电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

干得好，还要说得好

作为2006年“赢在中国”前五强之一，从某种程度上讲，是由于我成功地演讲了我的项目，才最终打动了马云、柳传志等评委。是演讲让我在众多选手中脱颖而出，才有了今天的同程网（17u.cn）。时过境迁，今天，我依然认为当时很多对手的项目很好，某种程度上是因为他们不会演讲和表达，因而丧失了成功的机会。

作为演讲的实践者和受益者，我非常乐意接受马克先生的邀请来写这篇推荐序，希望演讲也能改变你的工作和生活。本着认真负责的态度，我通读了《舌行天下——上台演讲及当众讲话技巧与方法》书稿，结合我对演讲的理解，将书中我认为精彩的部分和读者分享。

第一，上台前的软硬件准备写得很详细、很实战，如果你真的能够按照书中所写去思考和准备，演讲成功的概率会很高。

第二，“恐惧QA——上台前你必须干掉的恐惧”的部分，写得很有实用，很多是我在“赢在中国”节目中经常使用的方法。这些方法能让读者了解到如何理解上台前的恐惧，如何驾驭和克服上台前的恐

惧，将恐惧转化为正能量，为演讲增添色彩。

第三，“成功模仿的24字真经”部分很值得读者借鉴，它揭示了成功演讲者的成长历程，教你如何从菜鸟变成演讲高手。

第四，演讲真经图是我见到的对演讲最棒、最实用的解释，也是我最欣赏本书的地方之一。“演”的三个阶段——演他、演我、不演，写得很棒，“讲”的三个阶段——敢讲、能讲、讲好，给读者朋友提供了一个循序渐进的成长过程。

第五，“强化演绎能力的9大方法”部分，作者写得很真实，读者能切实感觉到这些方法都是作者的实际经验，每个人都可以练习和使用，对演讲能力的提升一定会很有帮助。

第六，如何运用声音、如何用丹田气发声，这部分在本书中都有很实战的描写，而且都辅助具体的方法和案例，你能否从中受益，就看你是否真的能够按照其中的方法训练了。毫无疑问，声音对演讲效果的影响很重要。

第七，“手势四要”让你在任何场合演讲都会显得落落大方；如何登台、如何在台上移动步伐、如何拿麦克风、如何谢幕鞠躬，以及三种眼神——探照眼、环视眼和虚视眼如何使用，这些演讲细节和基本功，本书都有很深入的描写。

第八，演讲万能开头法，可以让你在任何地方都能通行无阻。公司开会、朋友聚会、被媒体镜头采访、在政府部门做工作报告，都可以参照开头的5个步骤。在这5个步骤中最值得称道的是“提兴”，本书揭示了5种实用的提兴方法，让你在一开始就能抓住听众的兴趣。

第九，演讲万能主体法——这是本书最核心的部分，也是本书区别于市面上所有演讲书的最核心部分，书中提供的“‘123’面点线”结构，非常适合于5~10分钟的短演讲，这种结构让演讲主题明确、结构清晰，听众易于理解。另外，“6大视点帮你脱稿演讲走天下”是本书另外一个亮点，也是本书最有含金量的地方。尤其是6大视点中的FABE方法、VAFS方法、2W1H方法，可以帮你迅速组织讲话的内容。

第十，讲故事无疑是聪明演讲者的选择之道，无论是乔布斯在斯坦福大学的演讲还是莫言在诺贝尔获奖台上的演讲都是用若干个故事串联而成。可以说，会讲故事，你就基本学会了演讲。遗憾的是，我们很多人站在台上却不会讲故事。作为我推荐本书的最后一个亮点——“三步一故事——轻松策划故事”，该模块不但详细阐述了讲故事为什么重要，更可贵的是作者为大家提供了讲故事的重要方法：一个成功的故事应该包含哪些必备的要素，如何设计和策划故事，如何让故事更能感染听众。

师父引进门，修行靠个人，演讲就和开车一样，《舌行天下——上台演讲及当众讲话技巧与方法》就像一本开车秘籍，但能否真正成为高手，还取决于你是否真的用心去练。我个人觉得演讲成功的秘籍就是：练习，练习，再练习。

很高兴能为本书写这份推荐序，希望大家都能通过本书受益。

同程网(17u.cn)创始人 吴志祥

2013年4月

自序

读者朋友大家好，我是马克，很高兴在此与大家分享我写《舌行天下——上台演讲及当众讲话技巧与方法》时的一些背景、感慨和心得。

还是从我的同名课程说起吧，这是一个2天2夜的强化训练课程，每年上百场针对各行各业企业管理者的实战训练，让我萌生一个想法：把这些被实践证明成功、有效的演讲与口才经验写成一本书，让更多的人学习演讲，学习当众讲话。

《舌行天下——上台演讲与当众讲话技巧与方法》及同名培训课程，绝对不是训练你具备奥巴马、乔布斯或马云面对几千几万人在聚光灯下激情演讲的能力。其定位很清晰：专注于训练你在5~10分钟内，就一个即兴话题，面对几名、几十名、上百名商业伙伴或员工等商务场景上台即兴讲话的能力，包括激励员工的能力、公司内外会议脱稿发言的能力、处理公众冲突的能力、招商时产品推介说明的能力等。

在很多人的头脑中，一提到演讲，就想到聚光灯下的大讲台，我承认这是演讲，但这不是演讲的全部，准确地说，这是狭义上的演讲。事实上，只要你面对三个或三个以上的人说话，你就是在演讲！

这种讲话场合实在是太多了，几乎无处不在：给员工开会需要演讲能力，给员工培训需要演讲能力，向客户推销产品需要演讲能力，朋友聊天需要演讲能力……

如果说人们对演讲的误解来自于对形式的错误理解，那么人们对口才的认知，则是本末倒置。很多人一提到口才，就想到口若悬河、旁征博引、妙语连珠、伶牙俐齿、舌战群儒等词汇。我承认以上是口才，但都只是形式而已。口才的关键是让听众相信你，只要你能让听众相信你的话，就说明你有口才。

《舌行天下——上台演讲及当众讲话技巧与方法》从下笔到成稿，花费将近三年时间，在此期间，我几乎翻阅了市面上所有的演讲书，这些演讲书绝大部分属于以下三种类型。

第一种是名人励志演讲。这类书是一些古今中外的政治家、企业家或宗教领袖的演讲文章，由于他们自身的特殊身份，他们的演讲普通人无法复制。

第二种是演讲技巧大全集，这类演讲书籍往往让人找不到北，甚至会误导听众。这些书籍把演讲描述得很复杂很深奥，让读者边读边泄气，以为演讲离自己很远。

第三种是借乔布斯、奥巴马、马云等人的名气来写的演讲书。书中大书特书这些名人的演讲技巧。他们的演讲技巧或许很好，但你千万别忽视了名人效应。

我一直在思考，这本书不能只告诉大家一些正确的道理，更要能够为读者提供一种有效、适合的演讲和表达技巧。近十年实践的成功

和失败经验，让我找到了一些方法，或许还不完善，但却可以让很多人受益。

天下难事必做于易，我认为演讲就是要做好两件事——演和讲。所以，本书80%的内容集中在教大家如何“演”、如何“讲”。在“演”的部分与大家详细分享了眼神、手势、面部表情、上台走姿、台上行姿、下台姿势、麦克风的拿法，以及如何与听众互动等；在“讲”的部分与大家分享了万能演讲开头与结尾法、“‘123’面点线”结构、快速组织演讲内容的六大表达结构等内容，帮助大家系统地学习演讲。

细节决定成败，本书在大框架下重点突出，但也没有忽略细节。譬如：如何做好演讲的准备，我甚至连投影机的选择、会场的布置、白板和白板笔的选择、矿泉水与茶水的选择都会向读者说明。这些是我近十年演讲经验的实战总结，写得很细。我深知，一个成功的演讲是环环相扣的，一个细节出了问题，都可能会影响演讲的效果，相信大家可以从书中体会我的良苦用心。

尽信书不如无书，由于时空不同、个人阅历不同，所处行业差异等原因，本书的内容未必都能得到读者的认同，但这些都是我所坚信的，套用马云先生的一句话：“我的观点不一定对，但一定是我坚信的，有些人的观点或许很对，但可能连他自己都不相信。”

临渊羡鱼，不如退而结网。如果你和我有思想共鸣的话，请阅读本书，相信你会有所收获。

特别感谢以下好友，有了他们这本书才更完善：胡远莉女士、曹

雅君女士、徐井女士、王银虎先生、陈展明先生、崔红军先生、米妍妍女士、李伟忠先生、陈雪艳女士、高道磊先生、张菊萍女士、赵海洲先生、陶建新先生、顾宏松先生、姜威先生、谢文娟女士。

最后，祝福大家：

三寸之舌行天下，言谈举止赢未来！

2013年4月10日于苏州

马克

目录

推荐序 / VII

自序 / XI

第一章 别告诉我你懂演讲

○ 不为你所知的演讲价值 / 3

○ 演讲离你有多远 / 5

○ 成功演讲的6大要素 / 7

热爱——成功演讲的内因 / 8

准备——像乔布斯那样做准备 / 8

练习——熟能生巧 / 10

学习——先让自己肚子里有货 / 10

自信——让别人相信你，你先相信自己 / 12

专业——用专业表现成就完美演讲 / 13

○ 演讲的神与形——成功的演讲从模仿开始 / 15

成功模仿三阶段——神、形、化 / 16

成功模仿的24字真经 / 17

○ 揭开演讲神秘的面纱 / 18

○ 演讲的实质——影响听众 / 19

影响听众的5种要素 / 19

○ 一图抵万字——别开生面地理解演讲 / 20

演讲真经图——宝图在手演讲通 / 21

○ 策划你的演讲稿——演讲稿的金字塔模型图 / 24

金字塔第一层——演讲的5大主旋律 / 25

金字塔第二层——听众分析 / 27

金字塔第三层——演讲题目 / 31

金字塔第四层——总体目标 / 33

金字塔第五层——具体目标 / 37

金字塔第六层——演讲模块 / 38

○ 演讲地图——把金字塔装进地图里 / 38

○ 让你的演讲栩栩如生——PPT制作 / 42

别说你会上网找资料——如何快速上网寻找资料填入PPT / 42

你也能成为业余中的高手——PPT制作核心能力速成 / 43

专业PPT的24条黄金建议 / 47

高效玩转PPT的15条黄金建议 / 48

第二章 身体这样演——一招一式恰如其分

○ 成功无它——优秀的表演者是这样炼成的 / 53

○ 练习练习再练习——强化演绎能力的9大方法 / 54

方法一：动作接力赛和照镜子 / 54

方法二：读新书或陌生文章时要发出声音并做好录音 / 55

方法三：累积并记住平时不经意间看到的优美词句 / 56

方法四：陪小孩子一起读故事书 / 56

方法五：跟着电视或电台节奏说话 / 56

方法六：平时工作生活中沟通时注意多使用肢体语言 /	57
方法七：模仿现实和影视中的人物 /	57
方法八：对着朋友、平面镜或摄像机雕琢自己 /	57
方法九：反复朗读各类文章，训练自己的情绪 /	58
○ 计划先行——强化训练行动计划表 /	59
训练科目表 /	59
周训练计划表 /	59
○ 恐惧QA——上台前你必须干掉的恐惧 /	60
○ 上台演讲前的心态准备 /	64
良性积极的自我暗示 /	64
上台前10~15分钟，演讲者应该想什么、做什么 /	64
开始演讲前1~5分钟，演讲者应该想什么、做什么 /	66
○ 演讲前的资源准备与确认 /	67
演讲前的软硬件检点表 /	68
演讲场所及内部资源的选择和准备 /	70
演讲辅助设备的选择与准备 /	74
演讲现场硬件准备与实战必知 /	78
主持人的选择和排练 /	79
与会发言人员的出场次序以及演讲逻辑的安排 /	80
○ 如何表演——表演的4种形式 /	80
PPT多媒体工具表演法 /	81
现场道具表演法 /	81
语音表演法 /	83
肢体动作表演法 /	91

第三章 嘴巴这样讲——一言一语深入人心

○ 这样的开头才抓人——演讲的万能开头法 / 103

迅速抓住听众注意力的5大方法 / 105

30秒内建立听众的信任 / 108

○ 这样的结尾才完美——演讲的万能结尾法 / 109

落幕 / 110

总结 / 110

呼吁 / 111

致谢 / 111

○ 这样的主体结构才成功——演讲的万能主体法 / 111

“123”面点线结构——让演讲“站”起来 / 112

让演讲“站”起来的辅助——过渡语 / 114

10大修辞手法——让演讲“跑”起来 / 117

3大关键——让演讲“飞”起来 / 131

6大视点帮你脱稿演讲走天下 / 134

○ 舌行天下真面目 / 146

○ 这才是五星演讲稿 / 148

○ 最聪明的演讲技巧——讲故事 / 148

为什么所有的听众都爱听故事 / 148

演讲就要学会讲故事 / 149

演讲中最常用的4大类故事 / 152

最具杀伤力的3种故事 / 153

三步一故事——轻松策划故事 / 156

5大训练方法练成故事高手 / 161

第四章 当众说话有技巧

○ 当众讲话之道：尊重和真诚 / 165

○ 当众10说——这样说听众才会听 / 167

以听代说——当众说话要先学会倾听 / 167

答问代说——变被动为主动 / 169

应机而说——说话要看时间、地点和对象 / 173

应性而说——说话因听众的性格特征而变化 / 174

好处先说——迅速抓住听众的注意力 / 178

真言婉说——顾及听众的面子 / 179

三思后说——小心才不说错话 / 180

造势再说——气势烘托出效果 / 182

美言多说——送人玫瑰，手有余香 / 183

幽默畅说——当众说话需要润滑剂 / 184

○ 当众讲话20忌 / 185

自荐无力——要给人积极而深刻的印象 / 185

道人长短——来说是非者，必是是非人 / 186

山高水长——示人以浅薄 / 186

声若蚊狮——不自信和无修养 / 186

话说十分——不给自己留后路 / 186

随意承诺——人无信则不立 / 187

话题独揽——也给别人说的机会 / 187

前后矛盾——不要见人说人话，见鬼说鬼话 / 187

语速过快——你说不清，他听不清 / 187

双目无光——眼神空洞无法吸引听众 / 187

面无表情——演讲不要太呆板 / 187

答非所问——别考验人的耐心 / 188

没有手势——缺少感染力 / 188

坐立无相——示人以轻浮 / 188

摇头抖腿——让人心生厌恶 / 188

哈欠连天——克制自己，尊重别人 / 188

玩小动作——小动作毁掉大形象 / 189

赘言太多——无益且有损表达效果 / 189

激情过度——过犹不及 / 190

“污染环境”——别让自己不受欢迎 / 190

○ 8大当众讲话场合方法与策略 / 190

主持说话——从容不迫 / 190

开会说话——简洁明了 / 191

酒桌说话——玲珑八面 / 191

职场说话——上下通达 / 192

面试说话——虚实结合 / 192

镜头说话——落落大方 / 193

访客说话——井井有条 / 193

致辞说话——符合身份 / 194

附录1：演讲训练朗读文章篇目 / 195

附录2：2天2夜《舌行天下——即兴脱稿演讲与口才提升训练营》PPT / 196

第一章

别告诉我你懂演讲

- 不为你所知的演讲价值
- 演讲离你有多远
- 成功演讲的6大要素
- 演讲的神与形——成功的演讲从模仿开始
- 揭开演讲神秘的面纱
- 演讲的本质——影响听众
- 一图抵万字——别开生面地理解演讲
- 策划你的演讲稿——演讲稿的金字塔模型图
- 演讲地图——把金字塔装进地图里
- 让你的演讲栩栩如生——PPT制作