

卡耐基  
成功学全集

[美] 戴尔·卡耐基 著  
王林 译

激发无限潜能 练就卓越口才

# 演讲的艺术

全集

改变亿万普通人命运的成功学经典

HOW TO DEVELOP SELF-CONFIDENCE  
AND INFLUENCE PEOPLE BY PUBLIC SPEAKING



北京燕山出版社  
BEIJING YANSHAN PRESS

激发无限潜能 练就卓越口才

# 演讲的艺术

全集

HOW TO DEVELOP SELF-CONFIDENCE AND INFLUENCE PEOPLE BY PUBLIC SPEAKING

[美] 戴尔·卡耐基 著

王林译



北京燕山出版社  
BEIJING YANSHAN PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

演讲的艺术 / (美) 卡耐基著 ; 王林译 .

- 北京 : 北京燕山出版社 , 2015.9

ISBN 978-7-5402-3924-4

I . ①演… II . ①卡… ②王… III . ①演讲—语言艺术 IV . ① H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 193575 号

## 演讲的艺术

[美] 戴尔·卡耐基 著

王林 译

责任编辑 / 尚燕彬 金 东

装帧设计 / 小 贾

北京燕山出版社出版发行

北京市西城区陶然亭路 53 号 邮编 100054

全国新华书店经销

北京盛源印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 9 字数 190,000

2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

版权所有 盗版必究

## 再版前言

近年以来，戴尔·卡耐基的名字已经成为“赢得友谊与影响他人”的代名词。《人性的弱点》(*How to Win Friends and Influence People*)是迄今为止非虚构类图书中最为畅销的书籍之一，为他带来了国际知名度。但《人性的弱点》并不是卡耐基写的第一本畅销书。

前一段时间，出版商、印刷协会的人来找我，提出出版我的已故丈夫的书的想法。他们觉得，如果编辑出版一本口袋书，可能会非常具有号召力，因为这本书包含了日常生活中许多有价值的观点和建议。

通过戴尔·卡耐基课程，已经将他的理念传播到了整个世界，毕业生总数已经达到一百多万。这些课程可以帮助人们实现更勇敢、更快乐和更丰富的生活，激发他们所拥有的潜能。

这本《演讲的艺术》，已被编辑呼吁为“公共阅读”读本。它包含了许多充满智慧的箴言，帮助我们的学生实现他们的目标。在过去的几个月，在仔细地重新读这本书的过程中，我意识到里面有很多明智的行事准则，它能帮助人们克服恐惧和获得自信。这些准则中的实

用技巧和建议，能帮助每个人与他人或组织进行有效的交谈。

我希望新的读者从这本书中得到尽可能多的收获，就像在过去的三十年中参加卡耐基课程的学生那样。

多萝西·卡耐基

一九五六年

## 目录 CONTENTS

---

再版前言 多萝西·卡耐基 / 001

### 第一篇 培养勇气和自信

无论何时何地，人们总是崇尚勇敢。所以，无论你的内心世界受到何种重创，你都要勇敢地大步向前，坚强地伫立在人们面前，并表现出你的热爱之情。

1. 要有强烈且持之以恒的愿望 / 009
  2. 完全清楚自己要说什么 / 011
  3. 让行动充满自信 / 012
  4. 练习！练习！再练习！ / 015
- 小结 / 017

### 第二篇 自信来自充分的准备

演讲前的精心准备，演讲内容的清晰、明确，演讲的震撼力以及透彻性是十分必要的。这样，演讲不再是一种束缚，而变得容易；它也不再是负担，而变得轻松。

1. 演讲准备的正确途径 / 022
2. 演讲准备究竟是什么 / 025
3. 布朗博士的睿智建议 / 027

4. 林肯是如何准备演讲的 / 030
5. 如何准备你的演讲 / 035
6. 储备信息的秘诀 / 040
- 小结 / 043

### 第三篇 著名的演说家如何准备演讲

演讲者必须成为演讲主题的主人，也就是要对所有的事实加以收集、整理、研究和消化——不单是主题的一方面的材料，还包括主题的另一方面的材料，甚至是方方面面的材料。

1. 获奖演讲是如何构思的 / 049
2. 康韦尔博士的演讲设计方法 / 054
3. 著名人士如何构建演讲 / 056
4. 让你的笔记成为璀璨的宝石 / 059
5. 演讲时可以借助笔记吗 / 060
6. 不要死记硬背 / 062
7. 格兰特将军的苦恼 / 063
8. 为什么雇主认为林肯“极为懒惰” / 065
- 小结 / 067

### 第四篇 增强记忆力

不要盲目地、机械地死记硬背。应该是回忆一两次，然后把它放下。回来后再回忆一下。采用间歇性的记忆方法，它会让你收到事半功倍的效果。

1. 他们未曾留意一棵樱桃树 / 072
2. 林肯为什么大声朗读 / 074
3. 马克·吐温如何不带笔记演讲 / 076
4. 重复记忆最有意义 / 080

5. 如何把事物组织起来 / 082
6. 如何记忆日期 / 086
7. 如何记忆演讲中的要点 / 088
8. 如何应对演讲中的意外 / 090
9. 如何突破记忆才能的局限 / 092
- 小结 / 093

## 第五篇 演讲成功的要素

作为一个演说家，成功的因素主要有两个——你的先天素质，以及你的愿望的强度。我们不妨这样说：“如果你想成为一名自信的公众演讲者，只要你真的这么想，那么，你终将实现这一目标。”

1. 持之以恒的必要性 / 098
2. 确立永恒的目标 / 099
3. 努力定会有回报 / 101
4. 攀登“荒芜的凯瑟”的信念 / 104
5. 取胜的意志 / 106
- 小结 / 109

## 第六篇 优秀演讲的奥妙

世界上没有任何人像你。虽然大家都有两只眼睛、一个鼻子、一张嘴巴，但彼此各不相同。同时，每个人都有自己的优点、思维方式和社会角色。因此，每个人的演讲应是独具一格的。作为一个演讲者，这就是你珍贵的资本。

1. 优秀演讲究竟是什么 / 115
2. 优秀演讲的奥妙 / 117
3. 亨利·福特的建议 / 119
4. 你在演讲中会做到这些吗 / 123



小结 / 130

## 第七篇 台风与个性

个性——除了准备之外——也许是演讲中最重要的因素。阿尔伯特·哈伯德宣称：“在雄辩中，不是内容制胜，而是表达形式。”更确切地说，应该是形式加思想。

1. 为什么有的演讲者会更具吸引力 / 136
2. 演讲前已或是被指责或是被赞许 / 138
3. 把听众集中起来 / 140
4. 庞德少校打碎玻璃窗 / 142
5. 让光照亮你的脸 / 143
6. 讲台上不要乱放东西 / 144
7. 不要让嘉宾同在讲台上 / 146
8. 沉着镇静 / 148
9. 切忌荒谬可笑的肢体语言 / 150
10. 一些有用的建议 / 154

小结 / 156

## 第八篇 如何开篇演讲

你应预见一下如何开篇才能给人以新颖的感觉，才能留给听众难以磨灭的印象。

1. 以恰当的幽默开篇 / 163
2. 不要以过分自谦开始 / 167
3. 激发好奇心 / 169
4. 以故事开篇 / 173
5. 根据听众的兴趣确定演讲题目 / 177

6. 令人震惊的事实吸引力 / 179
7. 朴实而有深意的开篇 / 181
- 小结 / 183

## 第九篇 如何结束演讲

你并不需要像美国总统或加拿大、澳大利亚的总理那样发表流芳百世的演讲。你的问题在于如何在一群社会工作者面前结束演讲。

1. 总结演讲要点 / 192
2. 幽默结尾 / 195
3. 运用诗歌形式的结尾 / 197
4. 导向高潮 / 200
5. 适时结束演讲 / 203
- 小结 / 205

## 第十篇 如何让你的演讲表达清楚

在演讲前要明智地确定好目的，并弄清达到这一目的的方法，然后巧妙地、科学地把它们贯穿到演讲中去。

1. 运用比喻使意思表达清楚 / 211
2. 避免使用专业术语 / 216
3. 林肯表达清晰的奥妙 / 218
4. 充分利用视觉效应 / 220
5. 运用不同词语重申要点 / 224
7. 运用说明和具体事例 / 225
8. 不要仿效山上的山羊 / 227
- 小结 / 229

## 第十一篇 如何激发听众的兴趣

如果你现在对它产生了兴趣，那是因为你获得了新奇的知识，而这正是激发人们兴趣的秘诀所在。要是你在每天的交际中都运用这一技巧，那么，你将会获益匪浅。

1. 世界上最令人感兴趣的三样事物 / 235
  2. 赢得二百万人认可的思想 / 238
  3. 能吸引注意力的演讲素材 / 240
  4. 要使演讲具体化 / 244
  5. 使用能在人们头脑中创造图景的措辞 / 247
  6. 通过对比激发听众兴趣 / 250
- 小结 / 252

## 第十二篇 润饰你的语言

勤于读书、勤于识记，这就是好的演讲措辞的秘诀。因此，不管谁想丰富和扩大他的词汇量，那么，他就得不断从人类的巨大知识宝库中汲取养分。

1. 马克·吐温语言魅力的源泉 / 265
  2. 单词背后的浪漫故事 / 267
  3. 一句话反复修改了一百零四次 / 270
  4. 避免陈腐的表达 / 273
- 小结 / 276

# 第一篇

## 培养勇气和自信

---

不要认为你的经历是不寻常的，即使是同代人中的佼佼者，在其演讲生涯的开端，也同样被恐惧与紧张折磨过。

你要挺直腰杆，直视你的听众，自信地发表讲话，就如他们是你的债务人一样。要想象着他们欠你的钱，他们聚集在这里请求宽限还钱的期限。这样的心理将会有利于你的演讲。

---



面对公众讲话时拥有自信和勇气，以及沉着、清晰思考的能力，并不及绝大多数人想象的十分之一难。

——戴尔·卡耐基

自一九一二年以来，已有五十多万人成为我公共演讲课程的学员，并运用我的理论和方法。他们中的许多人也写信来告诉我，为什么会报名以及想从中学到什么。当然，他们的说法各不相同，但他们的中心思想和根本要求是那样的惊人一致，他们接二连三地写道：“当我被叫起来站着讲话时，我变得如此的紧张、恐惧，以致无法集中精神、理清思绪，无法回忆起我要说的话。我想变得自信、泰然自若，能获得独立思考的能力。在生意场上、俱乐部里或公众面前，我希望我的思维能合乎逻辑地组织起来，并能清晰、令人信服地表达出来。”成千上万的来信内容大致都是如此。

记得有一件真实的事情：多年前，有一个叫D.W.根特的绅士参加了我在费城举办的公众演讲课。就在开课不久，他邀请我到“制造业工人之家”共进午餐。他是个中年人，而且生活态度乐观。他不但是制造业公司的总裁，也是教会工作和公众活动的领导者。那天，当我们边吃边聊时，他斜靠着桌子说：“以前，人们多次邀请我在公众场

合讲话，可我从未敢尝试。我会感到很忙乱、焦虑，脑袋也一片空白。所以我总是回避着这种事情。可是，我现在已是大学董事会主席，我必须主持会议，做一些发言……你觉得我这样的年纪才去学习演讲还可能成功吗？”

“根特先生，是我觉得吗？”我回答说，“这并不是我觉得不觉得的问题。我知道你是可以的。而且我知道，只要你采用正确的方法，并辅之以不懈努力，你肯定会成功的。”

他尝试地想相信我的话，可又怕过于乐观。于是半信半疑地对我说：“我想你是出于好心，安慰我、鼓励我而已。”

他完成了整个培训后，我们有好一段时间失去了联系。后来，我们又在“制造业工人之家”一起共进午餐。我们又坐到了上次那个角落里的桌子旁。回忆起上次的谈话，我问他当时我是否太乐观了。他于是从口袋里拿出了一本红色封底的笔记本，让我看他预定的演讲日期，并坦诚地说：“演讲的能力、演讲中的快乐以及能为社区服务——这都是我生命中最令人感到满足的事情。”

就在我们相遇前不久，在华盛顿召开了裁军会议。当知道英国首相打算参加这次会议时，费城的浸信会教徒们拍电报邀请他们到他们城市举行的大型群众集会上做演讲。根特先生告诉我，他就是众多浸信会教徒中被选出来向群众介绍首相的人。

正是这个男人，在三年前坐在桌子旁，郑重地问我他能否当众演讲。

他的演讲能力进步的速度非凡吗？绝对不是。类似的例子有很多。举一个较为具体的来说——多年前，有一个布鲁克林的内科医生，我们称他为柯蒂斯医生，在佛罗里达州“巨人”训练场附近过冬。作为一名热情的棒球迷，他经常去看“巨人”队训练。不久，他跟

球队便十分熟悉了。于是有一天，他被邀请去参加“巨人”队的庆祝宴会。

咖啡和坚果上过后，一些有名气的嘉宾站起来讲了几句话。突然，柯蒂斯医生意外地听到主持人说：“今晚，有一位医生出席了我们的宴会。下面，有请柯蒂斯医生为我们的队员的健康讲几句话。”

他有这方面的知识准备吗？当然有。他有世界上最充分的准备：他研究卫生学和进行药物实践已有三十年了，对于这话题，本可以坐在椅子上，跟他旁边的人滔滔不绝地谈论一整夜。但是，要是站起来讲，哪怕只有一小部分听众，那可成了另一回事了。他显得那样无能为力。他心跳加速，因为他从未试过公众演讲。现在，他只想着能长出两只翅膀逃之夭夭。

他究竟怎么去做的呢？听众们正鼓着掌，每个人都看着他。柯蒂斯摇摇头，但这使掌声更热烈。“柯蒂斯医生，发言！发言！”这喊声变得越来越迫切。

他处在两难境地。他知道，如果他站起来发言，他根本说不出几句话，他准会失败。于是，这个局促不安和羞愧的人一言不发，站起来，转身，默默地离开了房间。

回到布鲁克林后，他做的第一件事就是报名参加我的公众演讲课程。他不想再次陷入令他脸红、哑口无言的境地。

他是那样令老师为之振奋的学生：他无比认真。他渴望能够当众演讲，而绝对没有半心半意。他总是充分地准备他的演讲，而且用心地练习。他从未有缺过任何一节课。

他认真地做着学生该做的事。他以惊人的速度进步着，这速度已超过了他的美好设想。经过最初的几次学习后，他的紧张情绪消失了，

而信心却越来越高涨。两个月后他已成为学习班中的演讲明星。不久，他开始接受来自各地的邀请。现在，他非常喜欢演讲的感觉和激情，以及演讲带给他的荣誉与朋友。

一位纽约市共和运动委员会的委员听了柯蒂斯医生的一场演讲后，邀请他在市里为自己的政党做巡回演说。要是这位政治家知道，正是这个人，仅在一年前因为怯场而说不出话，而在羞愧和慌乱中离开宴会，那么，他会是何等的惊讶呀！

面对公众讲话时获得自信和勇气，以及沉着、清晰思考的能力并不及绝大多数人想象的十分之一难。它并不是上帝赐予极少数有天赋的人的礼物，而是像打高尔夫球，只要每个人都有足够的愿望，他就能培养自己的这种才能。

站着面对听众时，不能像坐着那样很好地思考是最主要的原因吗？当然，你并不这样认为。

事实上，面对着听众，你应该思考得更好。在场的听众应该能刺激你，提升你的思维能力。许多演说家都认为在场的听众是激励和灵感，他们将会使演讲者头脑更清晰、更敏捷。在这个时候，正如亨利·沃德·比彻所说的，演讲者还未意识到自己拥有的想法。事实上，观点正如“云烟般飘来”，他们只需随手抓来就行了。那应该成为你的经历。而如果你不断练习并持之以恒，这一切定会如愿以偿。

通过这些事例，我们绝对能够相信：培训和练习能够消除你的恐惧心理，并随之带给你自信和持久的勇气。

不要认为你的经历是不寻常的，即使是同代人中的佼佼者，在其演讲生涯的开端，也同样被恐惧与紧张折磨过。

威廉·詹宁斯·布赖恩是一名曾受过战争创伤的老兵，他曾坦言，



他第一次演讲时两膝颤抖。

马克·吐温第一次站着演讲时，感到他的嘴里就像塞满了棉花，脉搏就像跟谁赛跑那样，快速地跳动着。

格兰特攻占了维克斯堡，率领当时世界上最伟大的军队取得了胜利。但是，当他准备做公众演讲时，他坦承自己就像一辆失控的汽车那样。

法国当时最有政治影响力的公众演说家，让·饶勒斯，在鼓起勇气做首次演讲之前，曾在国会里沉默地坐了整整一年。

劳合·乔治坦言：“我第一次做公众演讲时，真的是处于一种痛苦状态，毫无演讲感觉，事实上，我的舌头打成了结，在开始时，根本说不出一句话来。”

著名的英国人约翰·布莱特，在内战期间致力于国家统一和解放的事业。他在一所学校里面对着一群普通的百姓做首次演讲。在去演讲的途中，他非常害怕自己会失败。于是，他请求他的同伴在他因紧张而要打退堂鼓的时候为他鼓掌来激励自己。

据他的兄弟表示，伟大的爱尔兰领袖，查尔斯·斯图尔特·帕内尔在做头次演讲时非常紧张。他不断抓紧拳头，以致他的手指甲陷入肉里，手掌流出了血。

迪斯雷利承认他第一次在国会讲话时，宁愿率领部队去冲锋陷阵。他的那次讲话可糟糕透了。谢里丹的演讲同样也是那样。

事实上，英国许多著名的演说家在首次演讲时都是不成功的。以至于现在在议会中有一种观点：一个年轻人首次演讲成功不是好的征兆。所以，你要振作起来。

在回顾众多演讲者的成长经历后，每当看到学员在最初演讲时紧