

P o w e r
P r e s e n t a t i o n s
o n t h e
B u s i n e s s
S t a g e

魅力 商业演讲

[美] 娜萨莉·唐妮特 (Nathalie Donnet) 著

[美] 艾素珊 (Arielle Emmett, Ph.D.)

修订

[美] 罗威娜·艾米特 (Rowena Emmett)

张帅 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

P o w e r
P r e s e n t a t i o n s
o n t h e
B u s i n e s s
S t a g e

魅力 商业演讲

〔美〕娜萨莉·唐妮特 (Nathalie Donnet) 著

〔美〕艾素珊 (Arielle Emmett, Ph.D.)

修订

〔美〕罗威娜·艾米特 (Rowena Emmett)

张帅 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记号 图字:01-2013-2987

图书在版编目(CIP)数据

魅力商业演讲/(美)娜萨莉·唐妮特(Nathalie Donnet)著;(美)艾素珊(Arielle Emmett, Ph. D.), (美)罗威娜·艾米特(Rowena Emmett)修订.
—北京:北京大学出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-301-26853-7

I. ①魅… II. ①娜… ②艾… ③罗… III. ①商务—演讲—语言艺术
IV. ①F7 ②H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第025063号

书 名 魅力商业演讲

MEILI SHANGYE YANJIANG

著作责任者 [美]娜萨莉·唐妮特(Nathalie Donnet) 著

[美]艾素珊(Arielle Emmett, Ph. D.)

[美]罗威娜·艾米特(Rowena Emmett) 修订

张 帅 译

责任编辑 颜克俭

标准书号 ISBN 978-7-301-26853-7

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> 新浪微博 @北京大学出版社

电子信箱 zyjy@pup.cn

电 话 邮购部010-62752015 发行部010-62750672

编辑部010-62704142

印 刷 者 三河市北燕印装有限公司

经 销 者 新华书店

880毫米×1230毫米 32开本 7.5印张 164千字

2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

定 价 45.00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

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010-62756370

We dedicate this book to the memory of our mother, Nathalie Donnet—brilliant, loving, and irreplaceable.

—Arielle Emmett, Ph. D. & Rowena Emmett

谨以此书，纪念我们才华横溢、充满爱心、无可替代的母亲，娜萨莉·唐妮特。

——艾素珊博士，罗威娜·艾米特

中文版前言

《魅力商业演讲》一书的原版作者是娜萨莉·唐妮特(Nathalie Donnet)女士。她是我的母亲,来自纽约,是一位优秀的女演员及戏剧导演。本书英文版由唐妮特执笔于三十多年前,当时正值我的女儿出生。

唐妮特曾是一位戏剧首演的表演教练和老师,她职业生涯的后期任职于加拿大麦克马斯特大学,教授戏剧。在积累了丰富的戏剧行业工作经验之后,她研发了一套独特的公共演讲艺术方法。她的学生中不乏美国和加拿大最具权威的投资顾问、首席执行官、科学家、内科医生、销售总监以及非营利组织的负责人。唐妮特将她智慧的精髓汇集成了这本小巧而实用的手册。

八年前当我执教北京时,发现她的演讲技巧对于学习演讲的中国年轻人很有帮助。如何构建好演讲框架,如何克服演讲中的紧张感,如何组织好内容重点,如何让演讲别具一格且兼具权威性和影响力——所有这些目标对于最开始羞于演讲的人来说都貌似难以实现。但是通过练习唐妮特的表演技巧,这些学生改善了语音语调和肢体语言,利用有说服力的、有条理的论据使得自己的演讲滴水不漏。这些人都成为自信的演说家,充分说服了他们的听众,有时甚至对听众起到了鼓舞的作用。我很惊叹于这些技巧的显著效果,于是



决定和我得力的资深翻译张帅女士及北京大学出版社联手将唐妮特的书带给中国的学生和专业人士。

如今,我自己的女儿已成为一位有成就的推销员和演说家,并任职美国盐湖城万豪酒店集团活动策划和运营部总监。我的姐姐罗威娜·艾米特(Rowena Emmett)曾是一名演员,现在是一位成功的房地产经纪人。她在本书中补充了诸多技巧,帮助学生增强演讲说服力,教会他们如何将自我的真实风格呈现于讲台。最后,作为一名新闻学、研究及公共演讲教授,我本人为本书添加了几章新内容,以使中国演讲者更好地跨越语言、语法、发音及复杂的演讲表现方面的障碍。

如上所述,本书是所有相关人士共同努力的结晶!母亲唐妮特在世时是一位优秀的教师,希望若她在天获知本书的出版,也会以此为豪。

祝您的演讲之旅好运!

艾素珊博士

美国记者与作家协会会员

《史密森尼航空航天杂志》特约编辑

肯尼亚富布赖特学者,2018—2019

2018年5月

目 录

引 言	1
0.1 完整的训练方法	2
0.2 通向成功的路径	3
0.3 达到明星境界	4

第一部分 为演讲作准备

第1章 明确自身角色,列出讲稿大纲	8
1.1 组织话题	9
1.2 组织主要观点	20
1.3 组织支撑材料	21
1.4 列出演讲大纲	22
1.5 小结	28
第2章 润色讲稿	29
2.1 引言:有力的开场白	29
2.2 正文:建立案例	34



2.3	结论:强有力的结尾	37
2.4	小结	39
第3章 精妙的语言表现		41
3.1	危险地带	41
3.2	优秀演讲者的制胜之道	53
3.3	小结	59
第4章 道具、灯光和布景		61
4.1	视听支持的力量	62
4.2	演讲厅	78
4.3	选择座席方案	82
4.4	小结	83
第5章 从排练到演出		85
5.1	加强讲故事者的技巧	86
5.2	关于风格的特别提示	90
5.3	排练开始	91
5.4	化紧张为优势	104
5.5	小结	107

第二部分 为演讲增添吸引力

第6章 富于表达的肢体语言		110
6.1	规律运动的重要性	111

6.2	常用热身和放松练习	112
6.3	昂首挺立	115
6.4	走路的姿势	117
6.5	演讲者站姿	121
6.6	端坐自如	122
6.7	通过手势进行表达	123
6.8	加入韵律和节奏	125
6.9	小结	126
第7章	让呼吸给予声音力量	127
7.1	声音和良好的呼吸	128
7.2	学会呼吸	129
7.3	呼吸进行时	132
7.4	小结	133
第8章	专业的演讲声音	134
8.1	元音	135
8.2	清晰的辅音发音	142
8.3	控制并表现声音	149
8.4	小结	152
第9章	演员速记法	153
9.1	划分意群	153
9.2	通过音量、声调和停顿进行强调	156
9.3	演讲中的朗读	162
9.4	小结	164



第10章 表演技巧的运用 165

10.1 专注力 167

10.2 增强语言的可信度 169

10.3 肢体语言 171

10.4 成功的关键 178

10.5 小结 179

第三部分 致中国读者

第11章 中国演讲者面临的特殊挑战 182

11.1 西方人如何演讲——优势与劣势 187

11.2 来自传统的挑战——中国和西方 190

11.3 小结 194

第12章 中国人英语演讲的语法、惯用法和

文章构架 195

12.1 常见语法和构成法错误 197

12.2 文章结构模型 208

12.3 小结 216

推荐读物 218

鸣 谢 223

引言

演讲如演戏。一场精彩的演讲如同一部好戏一般让人难忘。亚伯拉罕·林肯 (Abraham Lincoln)、温斯顿·丘吉尔 (Winston Churchill) 以及约翰·F. 肯尼迪 (John F. Kennedy) 的演讲曾让世人震撼,这并不仅仅是因为这些演讲本身的内容,还要归功于其中所展现出的夸张的戏剧风格和表演元素。

无论是推销价值百万美元的软件,营销化妆品,去见招聘方或是应聘人员,还是想在年度晚宴上对公司总裁奚落打趣一番,你都需要通过话语进行表达。本书旨在帮助你以一种主旨明确、充满活力、生气勃勃的方式进行演讲,留给观众无穷回味,为你赢得满堂喝彩。

我这里要讲的是所谓的“明星气质”;正是这种气质成就了“魅力演讲”。之所以用“明星气质”这个词是有原因的。我在美国和加拿大开办“高效演讲”研习班时就意识到,一场令人满意的演讲和一场真正让观众为之狂热的演讲的区别就在于演讲是否闪耀着戏剧性的神奇色彩。毕竟,只有当你和观众建立起最高效的沟通之时,你才真正推广了自己的理念。这时你们实现了相互连接,如同观众和大明星之间产生了强烈的共鸣一般。

“明星”不但要掌握有效的素材,还要掌握一定的技巧来表现这些素材。“剧本”要引人入胜,使人信服,而技巧则如同雕刻家手中的



工具一般能够凿去冗石,让迷人而富于创意的个性显现出来。最后,剧场,连同布景、道具、灯光和观众,所有这些对于一场成功的演讲来说都是同等重要的。

一位学过表演的商人曾宣称,他的演讲之所以获得成功,是因为他能在观众面前“变成另一个人”。我不确定这种现象是否真的会发生,除了在演员的心中。想想那些杰出的性格演员,如亚利克·基尼斯爵士(Sir Alec Guinness)和本·金斯利(Ben Kingsley)先生,他们都是以演绎出非本色性格角色的个性和风格而成名的演员。简而言之,他们通过内心的体验,以外在的表现很好地诠释了角色特点。有些性格演员甚至觉得自己会像所饰演的角色一样去思考问题了。但是,请记住,无论基尼斯和金斯利饰演什么角色,他们都从未失掉自己的本色,就像我们也绝不曾见过失去本色的凯瑟琳·赫本(Katherine Hepburn)和英格丽·褒曼(Ingrid Bergman)一样。

正所谓,一个人所拥有的独一无二的事物便是自己。要想在商业的舞台上呈现一场充满魅力的“演出”,你必须学会在演讲中让自己的个性无拘无束地驰骋。

0.1 完整的训练方法

本书为商业演讲提供了一套完整的训练方法。它会指导你如何准备和排练演讲,如何安排和控制环境,还给出了完整的训练方法,使你在声音和气息控制、肢体动作和手势等各方面获得高超的表达技巧。另外,再加上表演训练,就可以打造出独具个人魅力的演讲风格,让你的演讲破茧成蝶。

我曾见证了这种训练方法的诸多成功案例。一次,一位年轻的

语言病理学家找到我,想请我培训她。原因如她所说:“无论会议大小,我发言的时候没有人专心听我讲。”而如今,她已成为语言病理学领域的领军人物,指导整个多伦多地区的语言病理学治疗和培训。她不但指导着全区的语言病理医生,而且在安大略省以及加拿大其他各地举办颇受欢迎和好评的研讨会。

还有一位成功的金融公司的领导也对我的培训印象深刻,以至于他现在要求所有的员工都来参加我的培训。培训效果颇丰,他的营销团队的业绩获得攀升,公司也取得了更为显著的成绩。

我教过各行各业的人如何润色、完善演讲,包括投资家、牙医、警察、销售员、股票经纪人、金融分析师、政府官员和行政管理人员等。我发现,其实每一个人都有潜力献上精彩的演讲,因为只要经过训练和学习,一个人的“明星气质”是可以被发掘并内化成自己的一部分的。

0.2 通向成功的路径

本书第一部分涵盖了准备和发表演讲的全部基本要素。没有浮文虚谈,也无须烦琐的准备工作。这种简单易学的训练方法将帮助你掌握挖掘主题、组织内容、运用视听道具等各种技巧,而最重要的是,它将帮助你提高演讲表达技巧。你还会学到如何在一开场就抓住观众的注意力,如何通过对素材的编排让大家一直保持兴趣,从而得以推销自己的理念,最后通过出色的收尾获得理想的效果。这一部分从如何做好演讲的万全准备心理状态开始;紧接着讲到如何进行预演及正式演出。“演出”,我要用的就是这个词,因为演讲就是“演出”,一场激动人心的演出,由剧本、灯光、布景、服装和观众共同



完成。

只要遵循第一部分的那些建议,你可以做一场不错的演讲了。不过,为何要在臻于辉煌之前就止步呢?要记住,舞台上一场一流的演出背后,一定是年复一年对声音和形体的训练,以及无数表演课上对技巧的锤炼。这样的训练对你这个演讲者来说同样必要。毕竟,无论你对演讲内容准备得多么完善,倘若没有掌握表达的技巧,最终的成功也会离你而去。

第二部分指导你通过基础的戏剧训练,改进你的声音、语言、姿势、动作和手势,并帮你克服演出前的紧张感。你将学会如何分解一个段落,以把握其意义、重点、声调、停顿、可变性和节奏。习得专注也将给你带来益处,没有它,想做好任何事都困难。另外,你会学到如何借助表演训练将你的全部所学先经内化,再展现出来,这样你的表演看起来就会自信而不做作。最后,你将能够表达出你的观点,实现自己的目标,并且有十足的说服力。总有一天,人们会期待聆听你的演讲。你的音域将会拓宽,声音更加抑扬顿挫,并充满着能量和激情。

0.3 达到明星境界

要真正给你的演讲注入“明星气质”,就不要循次依序地阅读本书。而是请先读第一部分的第一章,然后读第二部分的第一章,这样你就能开始着手做一些练习了。接下来回到第一部分,继续如此交替阅读下去,直至读完本书。记得按顺序做书里的活动和练习,因为它们的设计是循序渐进的,前面的练习是后面的基础。在充分掌握这些练习之后,就可以有规律地进行声音、语言及身体的训练了。这

样的训练能让人心情舒畅地开始美好的一天,或者让人在傍晚之时尽情放松身心。

第一部分和第二部分的训练同时开展是很关键的。第一部分是关于演讲稿的,第二部分是关于演讲技巧的,两部分相辅相成。优秀的演员为了表演好有挑战性的角色都会在家中或排练时努力钻研剧本,同时兼顾对声音的打磨。如果遇上不常见的语言要求,如不熟悉的方言或韵律形式,还会寻求特别辅导。另外,如果角色在身体条件方面有要求,演员还会参加舞蹈、肢体动作、击剑、举重训练等培训班,或者参加耐力集训班。

在舞台演出之外,你还有演讲稿的构思和创作这一更为艰巨的任务,这方面不要试图走捷径。准备工作要做到一丝不苟。只有完备的演讲稿和完善的技巧二者结合,才能催生一场“魅力”演讲及其中所洋溢的“明星气质”。

第一部分

为演讲作准备