

权威版

■ 李秀红◎编著

一学就会的当众讲话魔法

当众讲话的诀窍

DANGZHONG JIANGHUA
DE JUEQIAO

提高讲话能力，帮自己树立群众威信
把握讲话技巧，命运握在自己的手中
提升讲话水平，帮自己建立人际关系
掌握讲话诀窍，让你在人前绽放光彩



中国纺织出版社



■ 李秀红◎编著

一学就会的当众讲话魔法

当众讲话的诀窍

提高讲话能力，帮自己树立群众威信
把握讲话技巧，命运握在自己的手中
提升讲话水平，帮自己建立人际关系
掌握讲话诀窍，让你在人前绽放光彩



精心挑选口才案例，展示当众讲话的诀窍秘籍，令你在身临其境中感受到完美的口才带来的震撼力量！

内 容 提 要

口才是一种无形的资本,拥有当众讲话能力的人有瞬间赢得他人心的魔力。抓住在众人面前表达自己的机会,用点语言上的诀窍,帮你克服当众讲话的胆怯心理。只有敢于开口去说,才能成为受人瞩目的焦点。

本书通过对当众讲话者心理和说话方法的剖析,为读者呈现出一本条理清晰,实用性强的口才技巧书。生动的笔触,丰富翔实的案例,让你置身于领导者、职场人、演讲者、辩论者、主持人等多个当众讲话的角色中,从讲话者的形象、心理、声音、仪态、思维等多方面帮你寻找当众讲话的诀窍,让你成为生活中的口才大师。

图书在版编目(CIP)数据

当众讲话的诀窍/李秀红编著. —北京:中国纺织出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5064-8906-5

I. ①当… II. ①李… III. ①演讲—语言艺术

IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 167762 号

策划编辑:闫 星 责任编辑:闫 星 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:194 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

现实生活中,许多人面临着一个难题:如何快速提高自己当众说话的能力。当众说话,顾名思义,也就是在公众场合说话。当众说话与其他的说话方式存在着一定的差异,因为说话者有可能所面对的听众是几十人、几百人,甚至几千上万人。这就意味着说话者将拿出十二分的勇气来挑战这样的场合,而且在说话过程中需要更加谨慎。不仅如此,当众说话是与我们事业、生活联系最紧密的一种说话方式。所以,学会当众说话,对于我们每一个人来说都是尤为重要的。

擅长当众说话的美国前总统林肯经常大量地运用故事轶闻、街巷口语、象征性物品和形象来影响和说服他的听众。他“地道家常”的形象语言吸引了民众,抓住了他们的注意力,而且让听众感觉到他可亲可近。

他曾把霍勒斯·格雷里比作“一双旧鞋——毫无用处……而且已经腐烂,无可救药。”又将萨尔蒙·蔡斯比作“一只大绿头苍蝇,找到臭地方就下蛋。”然后他又转过身来告诉别人:“在陆军部里我连猪跑的道也算不上。”不仅如此,林肯在当众说话中还运用了完美的韵律、抑扬的声调和双声叠韵,例如,“我们行进的烈火熊熊的道路”,“记忆的神秘琴弦”,以及“四分五裂的家”等,而且都用得恰到好处。

卡耐基先生说过:“当众说话是培养一个人自信和勇气的最佳方式。”当说话者站在一群人面前说话,无形之中就会克服对自己、对别人以及对生活本身的畏惧。一旦他对自己有了新的看法之后,内心就会受到一种鼓舞,从而敢于去做自己以前从来不敢做的事情——当众说话。当说话者在公众场

目 录

CONTENTS ★★★

素质提高篇

第一章	练好当众说话,人生步步精彩	3
第一节	当众说话具有非凡人生意义	4
第二节	幸福生命的密钥——当众说话	6
第三节	能力有时就是靠“说话”说出来的	8
第四节	言语的威力是做事的重要砝码	10
第五节	敢于当众说话是事业成功的秘方	13
第六节	良好的人际关系从当众说话开始	15
第七节	当众说话铸就领导魅力	17
第八节	仕途坦荡,领导要精于当众说话	19
第二章	心理素质过硬,当众说话很轻松	23
第一节	克服胆怯是当众说话第一关卡	24
第二节	没有捷径,实践才能练出胆量	26
第三节	艺高人胆大,掌握要领才能讲出气魄	28
第四节	善用微笑减轻当众说话的紧张感	29



第五节	循序渐进,私下如何巧练当众说话	31
第六节	身体放松,缓解紧张情绪	33
第三章	声音素质好,言辞话语更悦耳	37
第一节	底气不足的声音不能引起他人关注	38
第二节	学习腹式呼吸让声音更洪亮平稳	40
第三节	耳语练声法让咽喉发声更准确	42
第四节	抑扬顿挫的话语更入耳	44
第五节	停顿喘息间,掌握好语言的过渡	46
第六节	修正过于尖利刺耳的音色	49
第七节	吐字清晰,注意矫正厚重的音色	50
第四章	姿态神色把握准,当众说话表现好	53
第一节	站立要自然? 还是挺拔?	54
第二节	正确运用手势为当众说话增色	56
第三节	小小动作大大影响当众说话效果	58
第四节	自然真切,表情神色不要太夸张	60
第五节	双目定神,眼神不要游离不定	62
第六节	和听者有真诚的眼神交流	64
第七节	神态随说话内容情节而调整	66
第五章	思维能力强,灵巧说话巧应付	69
第一节	如何训练出当众讲话的敏捷思维	70
第二节	因地制宜,巧借热点或眼前事做话题	72
第三节	言之有序,当众说话要有重点	73
第四节	思维清晰,每句话语都要符合逻辑	75
第五节	巧用幽默化解自己话语失误	77



第六节	遭遇听者挑刺或挑衅,如何扭转乾坤	79
第七节	触碰到言语禁区,如何化解尴尬	81
第六章	表达技艺高,抓住当众说话的要点	85
第一节	“四个 W 法则”叙述表达更清晰	86
第二节	有理亦有趣——招人爱听的说话方式	87
第三节	言简意赅让言语更有力度	89
第四节	表达有层次,易于听者把握	91
第五节	以情说话能起到意想不到的效果	92
第六节	声情并茂方能引起听者的兴趣	94
第七节	令听众过耳不忘的说话秘诀	95
第八节	当众说话要做到滴水不漏	98
第七章	文化底蕴深,开口方能言之有物	101
第一节	幽默贴切的语言来自深厚的文化底蕴	102
第二节	有寓意的小故事不妨多积累	104
第三节	关注时事,说话才会与时俱进	105
第四节	多读书,言辞才能有深意	107
第五节	注重积累听到的好词好句	109
第六节	观看节目时善于发现可用的讲话材料	111

情景训练篇

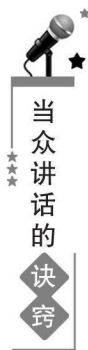
第八章	领导讲话的艺术	115
第一节	气宇轩昂,当众说话显出领导风度	116
第二节	简短精练,领导说话绝不冗长	118
第三节	分配工作,表述清晰有条理	119



第四节	言语有力度,令下属言听计从	122
第五节	不说空话,当众出言符合事实	123
第六节	煽情语言要说到下属的心坎儿里	125
第七节	和蔼可亲,当众说话不要太耍“领导范儿”	127
第九章	应酬场合,当众说话注意人际关系	131
第一节	学会应酬场上当众说话营建和谐人际关系	132
第二节	应酬场合当众说话也要表现真诚	133
第三节	热情洋溢,当众说话炒热气氛	135
第四节	妙语恭贺更能喜上加喜	138
第五节	恭维有道,应酬场合需要当众赞美他人	139
第六节	应酬场合利用当众说话冰释前嫌	142
第七节	祝酒词说得巧,令他人花心怒放	144
第八节	切莫大意,应酬场合说话要谨慎	146
第十章	职场妙语,当众说话缔造锦绣前程	149
第一节	当众面试,自我介绍要令人心动	150
第二节	得到领导赏识的当众说话技巧	152
第三节	温暖人心,当众说话增进同事情谊	154
第四节	当众汇报工作的言辞有技巧	156
第五节	避免他人嫉妒,当众说话要谦逊	158
第六节	领导面前,当众说话要掌握分寸	160
第七节	当众说话注意语气方式更得人心	162
第十一章	即兴讲话,信手拈来体现高水准	165
第一节	即兴讲话如何巧妙选择话题	166
第二节	开场有吸引力,引起听众兴趣	168



第三节	即兴讲话,学会瞬间打好“草稿”	169
第四节	中心观点明确,即兴讲话不能太随意	172
第五节	重点突出,切莫长篇大论	174
第六节	风趣的即兴讲话令大家都欢喜	176
第七节	语言通俗,即兴讲话好听好记	178
第八节	完美收场,结尾发言有力度	179
第十二章	现场主持,句句话都说得漂亮	183
第一节	根据内容,决定主持话语的风格	184
第二节	现场主持人基本的话语要求	186
第三节	开场白就要将氛围烘托起来	188
第四节	灵活把握承接性的语言	190
第五节	高潮迭起,妙语连珠不断推动气氛	191
第六节	幽默风趣,灵活掌控前场变化	193
第七节	评价总结的语言要说得精妙	195
第八节	结尾的话语要意味深长	197
第十三章	当众辩论,用有力度的言辞征服人	201
第一节	分清当众辩论的类型	202
第二节	言辞稳准狠,辩论就要有力度	204
第三节	筹备细致,当众辩论准备要全面	206
第四节	事实胜于雄辩,多用现实材料	207
第五节	话语从容,争辩不能过于急切	209
第六节	出其不意的言语征服对方	210
第七节	以谬制谬,让对方哑口无言	213
第八节	以柔克刚,打好语言“太极术”	214



第十四章 演讲有道,张弛有度的话语艺术	217
第一节 把握当众演讲特点与类型	218
第二节 修炼当众演讲的基本言语素质	220
第三节 搜集资料要典型,演讲更有特点	221
第四节 语言风格让你的演讲与众不同	223
第五节 观察听者神色,演讲也要懂得互动	225
第六节 诙谐的言语让演讲别有风趣	227
第七节 曲径通幽,让演讲别具吸引力	229
第八节 让结束语成为点睛之语	231
第十五章 灵巧谈判,语言有策略方能赢头筹	235
第一节 当众谈判,准备资料要充分有力	236
第二节 要使谈判团队优势互补	238
第三节 谁先开口,见机行事	240
第四节 几句话奠定良好的谈判氛围	242
第五节 转移话题巧妙打破僵局	244
第六节 巧言激将,顺势令对方就范	246
第七节 谨慎前行,投石问路的谈判法	248
第八节 控制情绪,喜怒不形于色	250
参考文献	252

素质提高篇 >>>

.....

震天下者必震之于声，导人心者必导之于言。当众说话贯穿着一个人的生活与事业过程的始终。当众说话水平的高低，将直接关系到一个人工作的成效以及其形象。我们可以毫不夸张地说，谁掌握了当众说话的艺术，谁就拿到了走向成功的护照。然而，为了达到以语言来统领全局的目的，首先，我们应该具备各方面的素质。

第一章

练好当众说话,人生步步精彩

每天,我们都用语言与人打交道,最重要的就是练就当众说话的基本功。良好的口才是一个人的招牌,它可能会影响你的职位晋升、影响你的客户拓展,甚至影响你的一生的成功。可以说,当众说话有着非凡的人生意义,有能力也是要靠“说”出来的,而良好的人际关系也是从当众说话开始的。毋庸置疑,当众说话可以更好地反映一个人的综合素质,它更是体现个人魅力的一个最佳机会。



第一节 当众说话具有非凡人生意义

众所周知,当众说话无非就是公开场合说话,对于如此简单而又极为普遍的一件事情,怎么会有非凡的人生意义呢?公开说话,首先意味着你把自己的形象完全地展现在公众面前,它就好像一个人综合素质的一面镜子,也好似评价一个人能力以及水平的一把尺子。对于一个普通人来说,当众说话说得好,无疑会为你赢得良好的形象效应,自然而然地,你将会成为人们欢迎的对象,至于工作、爱情、理想还会远吗?显而易见,当众说话给每一个人都可以带来如此大的影响,难道说它给你的人生不能增添非比寻常的意义吗?在现实生活中,尤其是对于领导者来说,如果公开说话能够说得生动精彩、引人入胜、打动人心,无疑会给听众留下难以忘怀的印象。甚至,可以塑造良好的领导形象,使自己的威信得到提高,使自己的权威得到增强。

或许,有的人会有疑问:我既不是领导,也不是教师,我只是一个普通的职员而已,当众说话对我没有任何意义。可是,真的是这样吗?当众说话往往是伴随着一个人的职业发展悄悄地来到人们的面前,如果问到“当众说话”的职业,那么,你或许马上就会脱口而出“校长、主持人、老师、律师、明星、运动员……”可能,你所能想到的还会有许多。足以见得,当众说话已经成为了我们人生中的一部分,对此,套用英国前首相丘吉尔一句经典的话:“你能对着多少人当众讲话,你的人生将会有多精彩。”

有人说:“成功的当众说话成就了马云,成就了阿里巴巴。阿里巴巴的成功史,正是马云的当众说话史。”如果你对此还有什么疑惑,那么,你若是熟悉马云的经历,你将会知道,真实情况确实如此。

早在1955年,马云就意识到互联网是一座等待挖掘的金矿,他只有一个疯狂的念头:做互联网。在遭到所有朋友反对的情况下,马云只找到了一个搭档,算上自己的妻子,3人凑足了2万元启动资金,开始自己的第一家互联



网公司。刚开始生意很困难,于是,马云开始了自己“当众说话”的生涯。在杭州的各个街头,他不得不站在那些大排档边上,口沫乱飞地讲述自己的梦想,过路的人都认为他是一个骗子。但是,马云无暇去注意别人对自己的称谓,而是不屈不挠地讲自己的互联网梦想,慢慢地,他的业务开始艰难地发展起来,马云越讲越有名,他所做的“中国黄页”也越做越大。

就这样,在1999年4月15日,阿里巴巴上线,很快在商业圈里声名鹊起,马云开始在世界各地讲述互联网的梦想。

自始至终,马云一直当众讲述着自己的梦想,从杭州街头的大排档到整个世界,他所创造的就是“当众说话”的历史。如果更多的企业,更多的员工,特别是领导人,也能具备这样一种“当众说话”的影响力,那么对企业的发展将会起到什么样的推进作用呢?这里,马云以自己的经历作了最好的说明。

一位女士作了这样的自述:

我以前是学幼儿师范,毕业之后分配在一家幼儿园做幼儿教师。因为工作出色,5年之后,单位提升我为教务主任。结果,我一上任就遇到了一个大难题:需要经常给老师们开会,但我一当众说话就紧张,开了一年的会还是如此,开会前总是睡不好觉,吃不好饭,心神不宁,真是痛苦不堪,最后我选择了辞职作为解脱。

案例中的女士,仅仅因为当众说话的关系,这位女士肯定觉得自己的人生充满了苦恼。可见,当众说话确实给我们的人生带来了一些与众不同的东西,给人生带来了非比寻常的意义。

1. 当众说话为人生的交际增添色彩

21世纪是信息的时代,竞争异常激烈,机遇和风险并存。实力当然必不可少,但交际也有着相同重要的作用。人生中的交际离不开演讲与口才,特别是当众说话能力,这将是获得社会认同、上司赏识、下属拥戴、同事喜欢、朋友帮助的必要条件。如此一来,当众说话给人生交际增添了如此多的色彩。



2. 当众说话为人生事业构筑桥梁

美国前总统尼克松曾经说过：“凡是我所认识的重要领袖人物，几乎全都掌握一种正在失传的艺术，就是特别擅长与人作面对面的交谈……一位领导人如果不能在交谈时吸引人、打动人，那么，他大概也说服不了人，因此也未必能成为领导人……”

在这里，当众说话无疑为领导者的事业构筑了桥梁。既然当众说话对领导者会有如此大的作用，那么对于一个普通人来说，所产生的在事业上的作用将会更大，诸如升职、加薪都将能够通过当众说话得到实现。

第二节 幸福生命的密钥——当众说话

许多人可能都不知道这样一个秘密：当众说话可以成为幸福生命的密钥。说话怎么可能为我们的生活带来幸福呢？在现实生活中，许多人是人前话很少，人后却是喋喋不休，他们对着天花板抱怨、对着窗户咒骂，内心所受的委屈及伤痛瞬间涌现了出来，人们通常把这样的心情叫做“憋屈”。因为在大庭广众之下不敢说、不愿说，结果，自己受到的不公平待遇只能是“哑巴吃黄连——有苦说不出”。这些不敢当众说话的人，往往也是生活中总是感觉到自己不幸的那一类人。当众说话，对人的情绪是有一定影响，心中想什么，就应该大胆地说出来，如此才不会造成内心的压抑和憋屈。话说完了，心中的怨气也就没有了，如此一来，你还会感觉到自己是不幸的吗？因此，我们可以说：幸福生命的密钥就是当众说话。

美国医药学会前会长大卫·奥门博士曾说过：“尽量培养出一种能力，使别人能够了解你的思想和感觉。学习在个人面前、团体面前、大众面前清晰地表达自己的思想和观念。在你通过不断努力而获得进步的时候，你便会发现：你——真正的你，正在人们心目中塑造一种前所未有的印象，产生前所未有的冲击。从这份处方中，你还会得到另外的好处。学会公开讲话，



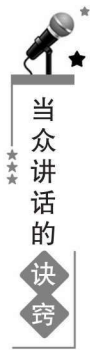
会增强你的自信心，你整个人的性格会越来越温和，越来越美好。这将意味着你的情绪已渐入佳境。”这是他曾经开过的一个药方，当时，他还说了这样一句话：“在药房里抓不到，每个人得自己配，你要认为自己不行，那就错了。”假如你觉得你的生命遭遇了不幸，或是升职无望，或是求职失败，或是向异性表白遭遇了拒绝，等等，我相信，大卫·奥门博士所开出的药方——当众说话，都是十分适合你的。如果你能够真正地学会当众说话，那么，你会发现，幸福的生活正在向你挥手呢。

李女士是出了名的“撒气儿夫人”，她就职于一家大公司，并担任办公室主任。在工作过程中，最让李女士头疼的就是处理纷繁复杂的人际关系，由于她不擅长当众说话，笨嘴拙舌，她总是将每天公司里发生的那些不顺利的东西憋在心里，时间长了，她就养成了“上班受气、回家撒气”的习惯。备受其害而又无奈的家人，送了一个“撒气儿夫人”的绰号给她。尽管这样，但是，与家人的关系还是越来越糟糕。

李女士经常抱怨：“我觉得自己就是最不幸的人，在公司，要无端端地受别人的气，自己却大气不敢出；回到家，本想撒撒气儿，可家里人也不理解、包容，我真是有苦无处说啊。”面对李女士的个例，心理医生表示说：“其实，心中有委屈就是要一吐为快，学会了当众说话，你的心情舒畅起来，工作也会顺心不少，家庭也会和睦起来，如此一来，那些所谓的不幸将会成为一种幸运。”

在生活中，诸如李女士的案例比比皆是，对此，心理学家指出：“假如一个人很有主见，当自己受委屈的时候，会在第一时间表明自己的态度，就不会在心中郁积很多的愤怒。”然而，对于大多数中国人来说，他们习惯了忍气吞声，不愿意当众说出来，结果反而给自己内心积压了更多的压力和不满。因此，如果你就是李女士的影子，那么，请大声发表自己的意见与观点，说出来，你的心里将会舒畅很多。当众说话，确实是你开启幸福生活的钥匙。

在生活中，许多人之所以会感觉到自己是不幸的，大多在于内心自卑、缺乏勇气。而综合起来，就是不敢或不愿意当众说话，因此，才会把自己推



到不幸的境地。当众说话可以为我们的生活带来很多新的改变,不管是情绪上的改变,还是心理的改变,这些改变都是很有必要的。

1. 当众说话是培养一个人自信和勇气的最佳方式

卡耐基先生说过:“当众讲话是培养一个人自信和勇气的最佳方式。”当一个人除去在一群人面前说话的恐惧之后,也会克服对自己、对别人以及对生活本身的恐惧。大多数人都有这样的体会:当你站在许多人面前说话,说得听众频频点头,大家的目光都在赞许你,还有人在本子上记要点,在说话结束时听众对你抱以热烈的掌声,在散场时有人让你签名,有人会找你请教问题,你会对自己产生新的价值认定,心中的自卑感会一扫而光,自信心将得到无比的增长。

2. 当众说话将为你减少内心郁积的怨气

对于那些总是憋屈地生活着的人来说,当众说话将会为你减少内心郁积的怨气。在心理治疗术里有一种办法叫做空椅子,就是告诉我们缓解压力的根本办法就是接纳自己、大胆表达自己的意见。对此,对于自己所受的委屈以及压力,我们应该真实地通过当众说话反映出来,如此,你才能感受到生活带来的幸福。

第三节 能力有时就是靠“说话”说出来的

虽然,我们经常听到这样一句话“能力并不只靠嘴巴说出来的”,但是,不可否认的是,在很多时候,即便是你具备优秀的能力,如果不说,别人又怎么会知道呢?所谓的有能力,有时也是靠“说话”说出来的。俗话说:“酒香不怕巷子深”。更何况对于一个人所具备的能力呢?一个有远大志向且具备卓越能力的人,假如连话都不会说,他又怎么能向众人证明自己的能力呢?或许你会反驳,能力大多是通过“做”出来的,不过,对于那些埋头默默做事的人来说,若不具备一定水平的口才,那他所发挥出来的能力将会黯淡