

〔英〕A.G.梅尔斯 著

阿婴 铁利 江中 译

THE RIGHT WAY TO
**SPEAK
IN PUBLIC**
A G MEARS

公众演讲技巧



重 庆 出 版 社

公众演讲技巧

[英]A. G. 梅尔斯著

阿嬰 铁利 江中 译

重庆出版社

0890-X

1989年·重庆

5元

The Right Way to Speak
in Public
By

A. G. MEARS
Gold Medalist, London Academy
of Music(Public Speaking)

Made and Printed in Great Britain by Cox &
Wyman Ltd., Reading. Reprinted MC MLXXXI

根据大不列颠里丁考克斯-怀曼出版有限公司1982年再版本译出

责任编辑 张 凌
封面设计 卢 军
技术设计 寇小平

〔英〕A. G. 梅尔斯著

阿瑟 铁利 江中译

公众演讲技巧

重 庆 出 版 社 出 版 (重庆长江二路205号)
新华书店重庆发行所发行 重庆福民印刷厂印刷

*
开本787×960 1/32 印张5.875 插页2 字数 96千
1989年2月第一版 1989年2月第一版第一次印刷
印数: 1—15, 000

*
ISBN 7-5366-0890-X/H·14

定价: 1.85元

代 译 序

演讲是人类传播思想的重要方式。演讲通常是在大庭广众下进行，演讲者与听众之间的联系是直接的，听众对演讲的反应也是直接的。这不仅对演讲者是一个考验，而且也是演讲有别于其它传播媒介的主要方面。故名思义，演讲不仅是“讲”，还需要“演”。所以，演讲并非那种机械呆板的照本宣科，也不是那种无视听众反应的侃侃而谈。演讲的目的就是要有效地与听众交流，引起听众思想和感情上的共鸣，形成一种大家都置身局内的氛围。这就需要演讲者把思想、感情、语言、声音、表情、姿势等一系列因素融为一体，而掌握这种能力的学问就是演讲术。

演讲的历史可以追溯到公元前的人类社会。在漫长的人类历史长河中，许多伟大的思想家、思辩家、政治家、军事家、科学家和社会活动家，都曾为传播进步思想、伸张正义、抨击黑暗、唤起民众和普及知识而进行过彪炳青史、感人至深的著名演讲。当然，演讲作为一种传播方式，也

曾被历史上一些暴君、政客和法西斯战争狂用来鼓吹专制、愚弄群众和煽动仇恨。无论如何，随着人类社会的发展，演讲已经不再是少数人的社会活动，也不仅限于政治竞选、法庭辩护、宗教布道和社交礼仪，它已经深入到社会各个领域和各个阶层，成为人们社会交往的重要方式之一。在很多国家，人们对演讲活动十分重视，并把演讲的技巧作为一门必修课学习，许多专门培养和提高人们演讲能力的学校或训练班也应运而生。

《公众演讲技巧》(The Right Way to Speak in Public)一书，是英国演讲学作家 A. G. 梅尔斯女士的代表作。作者早年创办了英国第一所演讲学校——伦敦威斯敏斯特教堂演讲学校。本书是在她为该校编写的教材的基础上增订而成。作者从理论和实践的结合上分析了演讲活动的内在机制，揭示了自然演讲的生命力在于感情的流动和思想的真实表述这样一个基本原理。她认为讲话是心灵的科学，感情是演讲激情的源泉，演讲是思想驾驭感情的自然表述，演讲的技巧则是使自然表述富有魅力和引人入胜的必要条件。循着这样一种逻辑认识，作者深入浅出地对演讲的基本理论，演讲所应具备的能力以及如何通过学习和训练来培养这种能力进行了较为详细的论述。

这本书的原形是为演讲学校编写的教材，从

结构上反映了方法的循序渐进和内容的由浅入深，很适合初学者使用。同时，作者阐释的演讲理论和技巧在书中都进行了实践和示范，在你通览全书后，会感到它是关于演讲的演讲。读者也不难从书中体察到作者的初衷：演讲的才能不是天生的，而是后天培养的。作者把历来蒙着神秘色彩的“演讲天赋说”变成一门学问，一门大众科学；把人们望而生畏的讲台，变成了公众的讲坛。但是，作者也没有因此而使对演讲跃跃欲试的读者盲目乐观。既然演讲是一门思想表达的科学，是一门感情表达的艺术，那么掌握其基本原理和技巧并进行实践就决非轻而易举之事。正如作者所告诫的：“这本书面对的读者是那些打算攀登崎岖山路的人，那些准备付出巨大的努力去掌握用创新的思想构成演讲的人。”事实上，在任何一门科学的学习道路上，都布满了困难和坎坷，不花大的力气持之以恒地去追求和努力，只能永远徘徊于一知半解的境地。

随着我国改革、开放形势的发展，人们的社会交往日益广泛。社会主义的法制建设，党和国家政治生活的民主化，经济管理的民主化，整个社会生活的民主化发展，都为人民群众提供了越来越多的表达思想和意见的条件。近年来，在改革中涌现出来的大批开拓者，为保卫祖国疆土浴血奋战的将士，各行各业的先进人物，纷纷走上

讲坛，发表了许多启迪思想和震撼人心的演讲，引起了社会各界的强烈反响，有力地推动了社会主义精神文明建设。人们日常的交谈，各种形式的讨论会、恳谈会、学术沙龙甚至智力测验，都对自如的表达、充分的表达、清晰的表达和富有吸引力的表达提出了要求，甚至在正规化教育和业余教育的广阔讲台上，授课的表达方式也在改进。事实上，演讲的环境早已不限于庄严肃穆的礼堂或会议厅，也不限于数万人的大型集会，它就在你的身边，在你的社会生活之中。人们对语言表达的重视并就此进行专门的学习，是社会文化发展的必然结果，也是社会精神文明程度的衡量标准之一。“语言美”不仅仅是一种口头的礼貌，它反映了人们的文化修养和道德风貌，反映了语言的规范化使用和语言表达的心理学。阿婴等译者把《公众演讲技巧》奉献给读者，对于我国方兴未艾的演讲学研究和教学事业是一个有力的推动，为人们掌握公众场合发言、演讲的基本知识与技巧，提高语言表达能力，提供了一本有益的教科书。

本书的翻译分别由阿婴承担前言和第一、二、三、四、五、六章，江中承担第七、八、九章，铁利承担第十、十一、十二章和结束语，并共同翻译了附录部分。后经笔者通览全稿，作了必要的修改。需要说明的是，该书作者的论述都是以

英文演讲为基础的，所以一些表达方式和演讲方法也只适用于英文，一些实例也反映了英国的文化传统和社会生活。为了便于读者理解作者的本意，译文中适当保留了部分原文词句，并就个别问题和一些人们不大熟悉的历史人物作了简要注释。尽管语言特点和文化背景方面存在差异，但就其方法论而言，演讲是具有科学共性的。而且我想译者也是在“他山之石、可以攻玉”思想指导下，把这本小册子奉献给我国读者的，希望通过学习和借鉴来发展具有中国特色的大众演讲学。

沙力克

1987年8月于北京

前 言

我重新修订这本书，并增添了关于词汇和措词两章，目的是希望能够帮助初学者掌握自如发挥智能，把自己的感情、思想、知识、词汇和声音融为一体的神奇方式，把思想从各种禁锢、传统观念和盲目崇拜中解放出来。这是变革时代的迫切需要。惟有掌握了这方面的知识，才能充分利用新时代为我们提供的种种良机。

人们往往想知道一本书的创作原由。那是第二次世界大战期间的一天，我的儿子和他的轰炸机组人员翌日将飞往非洲，我们一起进行了长谈。话题涉及到许多有关战后重建的事情。一谈起这类问题，年轻人就感情冲动，认为应该以新的建设证明战争的疯狂。然而，他们深感遗憾的是不能在适当的场合生动有力地表达自己富有建设性的好见解，因为他们没有掌握在公共场合演讲的技巧。他们建议我开办一所演讲学校，并撰写一本作教材用的小册子。他们走了，一去不复返。为了纪念他们，我这样做了。这也是为了有益于

许许多多别的人。希望我的努力是成功的。

民族的声音

我们依然是一个民族。

尽管别人已忘记自己崇高的梦境，

被乌合之众

和无法无天的暴君

搅昏了心灵。

感谢上帝

让我们在英伦岛上安身，

让英国民族经受住了海浪和暴雨狂风。

我们有一个共同的心声，

可以借此报答那些伟大的士兵，

表达我们对他们的无限爱戴

和深沉的哀痛。

是他们用战斗保住了我们的声音，

噢，上帝，使它免遭残暴的欺凌。

政治家们，请保卫我们，

保卫欧洲的眼睛和灵魂，

保卫伟大英格兰的完整性。

摘自丁尼生^①诗：《人民的声音》

A. G. 梅尔斯

^① 丁尼生(Tennyson, Alfred Lord, 1809—1892年)，英国维多利亚时代最杰出的诗人。

目 录

第一章	演讲的能力及其培养·····	(1)
第二章	富有创造性的思想和感情·····	(9)
第三章	演讲建造术·····	(22)
第四章	起润滑作用的笔记和记忆·····	(36)
第五章	形成演讲的主体·····	(52)
第六章	色彩和修饰·····	(75)
第七章	存档制·····	(89)
第八章	紧张·····	(95)
第九章	演讲的腔调·····	(102)
第十章	词汇·····	(112)
第十一章	措辞·····	(126)
第十二章	总结·····	(136)
附录——	伟大的演讲及其教益·····	(147)



第一章

演讲的能力 及其培养

演讲是思想的自然表述。也许最令人伤感的人类悲剧莫过于富有创造力的头脑由于被压抑而窒息。这种现象有时是自己造成的，有时则是缺乏教育的结果。

可以设想，一团熊熊燃烧的烈火在钢制炉门后面发出强烈的热能，其能量若不从烟囱释放出去，最终必然在燃烧中耗尽自己，变成死气沉沉的灰烬。可以想象，充满活力的大脑组织也进行着同样的运动，由此你就能明白为什么思想的扼制会导致可怕的结果。所以，那么多人在富有创造力的头脑面前退缩也就不足为奇了。他们从不敢点燃烈火，害怕因此会带来令人不安的后果。他们没有意识到人是可以掌握开启炉门，释放出这些重要的思想火花的能力的。而且做到这一点并不困难。需要的是学习自然赋予我们的把思想转变为语言进行表达的方法，从而使创造性的灵感达到令人满意的结果。

你也许要问自己——是否能够学会用自然的语言表达真挚的思想？回答是肯定的，条件是：思想要真实，语言要自然。有些人热衷于到处收集第二手的思想见解，这些思想见解是别人创造的，尽管可能产生于伟人的头脑，但毕竟是些陈旧的论调。也有些人试图靠演说的艺术使这些思想的枯枝萌发新芽，但结果往往令人失望。于是，他们得出错误的结论，认为演讲者是先天生就的，而不是后天培养出来的。采用人工呼吸一样的方法，经过艰苦的努力，也许会给枯枝般的思想刺激出一定的生命力。然而，由此获得的演讲生命只能是一种依附性的生命。这样的演讲者永远也培养不出那种自发性的演讲能力，因为那种能力产生于对论理力量的引导和对创造性思想的表述。这些思想是在演讲者自己的头脑中孕育和培植的，它们渴求以最恰当的语言和手势以及最恰如其分的感染力来表达。一个新思想的诞生是一件伟大的事情。使新思想摆脱束缚破壳而出的力量正如一位母亲的爱一样强烈，这种力量一刻不停地冲击着，急切地要在最美好的光照下把她培育的孩子展示给世界。

对原因与结果的基本规律的认识是本书的方法基础。语言表达已被公认为是一门心理学，是与表达的艺术相关联的学科。它的宗旨是靠论理的力量将真诚的感情转化为自然的演说。



我们要求有心成为流畅的演讲者的读者接受这一事实：感情是自然演讲或者自然行动之源；同时要认识到这一点：只有蠢人才在没有什么思想可表达的时候也讲话。在吃饭时要求盛第二份饭的人所讲的第一句话是出于自己饥饿的肚子没有得到彻底满足的感觉。一个人有勇气走进店铺要求看一看橱窗里的某件物品，是由于他想往得到这件物品的愿望所促使。在这两种情况下，感情或者感觉是原因，而提出要求或者采取行动是结果。这样就可以理解为什么培养人为效果的结果不佳，而努力判断和控制原由就自然能产生最佳效果。

就像试图不发动引擎就开动一辆汽车一样，你可以推它走，也可以拖它走，然而只有当你发动它的自发装置时它才能开动起来。感情就是自然演讲的自发装置。不过在启动它之前，初学者应该了解和学习车上各部机件和起中枢作用的引擎的性能，从而掌握有意识和有效控制它们的能力。

分析一下任何一篇好的演讲，你将发现其中50%是主题内容，20%是开场和结尾时的心理学，20%是有效的表达，还有10%是个性的体现。这10%的确是个很小的比例，不过却是至关重要的。如果把整个演讲比作一块面包，那么这10%的个性就是发酵剂。演讲者必须自己贡献这10%的个

性。当然，这不应该有什么困难，只要正确地按照程序训练，不难培养起个人的风格。其它90%的学问可以通过学习以下篇章去掌握。此后的几章将论述演讲的组织，有效的笔记和记录，克服紧张情绪，吸引听众的注意力和恰如其分的发挥，等等。

演讲通常分为三个部分：开场白、主体论述和结束语。开场白的成功取决于迅速而又巧妙地抓住听众的注意力。有一次我得到一个有益的劝告：“如果你在三分钟内钻不出油来，就别白费力气了。”

往往有这种情况，许多主题很好的演讲被味同嚼蜡的开场白和演讲者一开始就心情紧张的表现而毁掉。我们在关于心理因素的一章里将更详细地讨论这个问题。在演讲的论理引起反响之前，必须引起听众的兴趣和注意力，而听众的兴趣或注意力一旦失去就很难再挽回。

主体部分演讲的成功靠娴熟凝炼的言辞，使事实突出和清晰，使语言不致因为词句的堆砌而贬值，甚至被人指责为言辞啰嗦的自我陶醉。

结束语应该造成感情的强烈爆发，像开启聚光灯一样照亮演讲主题。整个演讲则应该在真挚的感情和博学的知识这两盏明灯的交相辉映中透出演讲者的个人风格之光。

这听起来似乎高深莫测，或许你会认为本章



所设想的演讲者标准可望而不可及。的确，要求是很高的，但决不是达不到的。你的努力所得到的结果将证明你所付出的代价是值得的。走向成功没有捷径。一次成功的演讲与其说是靠灵感，不如说是靠汗水，它要求大脑的高度集中。克服困难需要有信心，而信心的建立一定程度上基于对自身已具备的条件认识。掌握以下几章的内容将使你认识自己的能力，从而建立信心并加速进步。此后，你将不再满足于靠第二手材料，作第二流的演讲，无论它有多么好。相反，你将练习创作各种场合和各种题目的演讲。当你设计未来演讲的框架时，你富有创造性的头脑将用论理方法为你的大纲填充有趣的材料。最终，你将饶有兴味地构思出富有吸引力的演讲框架。当你掌握了集中要点的技巧之后，你将惊奇地发现自己的演讲是多么有效。而且，只有当你感到有表达一种思想的迫切需要时，你才会产生演讲的愿望。在演讲中，你那训练有素的头脑将扼制那些画蛇添足的言辞。听众如坐针毡的表情是对长久夸夸其谈的厌烦，他们再也不能忍受那些不识时务站出来讲话，以其昏昏、使人昭昭的盲目演讲者了。现在是专家的时代。一个人如果不懂得通过演讲这一传播媒介表达创造性思想的巨大力量，不懂得要靠专门的知识来运用这种力量，那么，他就不应该尝试演讲。

在这一认识基础上，让我们共同进入方法论的学习。我希望这一学习能够帮助读者取得成功，因为它能够培养你在恰当的时间，以正确的方式释放出富有创造力的思想，并且为你带来无可估量的收益。同时，也许培养起这种能力会给世界也带来好处，因为当今富有演讲号召力的领导人是如此可悲的短缺。下面我们先提纲挈领地介绍一下整个课程。

我们继续以小轿车做比喻。演讲所要表达的思想相当于小轿车的引擎，这是首先应当制造的，其它的组成部分是感情，相当于汽车的燃料和点火器，论理是用来引导思想，设计引擎和过滤燃料的。第二、三两章将帮助你掌握基本规律。

当制造好引擎，熟悉了小轿车的所有部件，需要有润滑剂(第四章)，使之保持良好的运转状态。其后，你将制造一个与小轿车引擎功率相匹配的车体。你自己和听众的舒适程度要靠你以富有吸引力的手法对事实进行勾画和表达。正如一辆汽车需要坚固的框架、弹簧、车内装璜和车窗构成整体一样，一个演讲也需要反复重申要点，使论点有机相联，给人以整体感。在演讲中需要策略地处理不同意见和对立观点，要机智地利用想象力和语言色彩。这些对于演讲主体的组成、修正和润色是至关重要的，而这一点往往被那些见木不见林的人所忽视。第五、六、七章将充分