

现代演讲艺术技巧

(英) R·S·劳伦斯 著

安 定、 苏 娜 编 译



北京科学技术出版社

现代演讲艺术技巧

(英) R. S. 劳伦斯 著
安定 苏娜 编译

北京科学技术出版社

现代演讲艺术技巧

(美) R·S·劳伦斯 著

安定 苏娜 编译

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路19号)

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经售

北京密云业余体校印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4印张 80000字

1987年6月第一版 1987年6月第一次印刷

印数1—70,000册

统一书号17274·078 定价0.80

ISBN 7-5304-006-1/Z·6

编译者的话

进入现代社会，演讲的机会人人都有。在现代多元的社会里，不论你的学历深浅，身份地位如何，你都随时有可能面对公众发表演说。政治家是这样，专家学者如此，普通人也是同样。

演讲不是人一生下来就具有的本能，随着社会的发展，在进入现代社会之后，它才形成了自己一整套完整的艺术技巧体系。这一体系，对于前人是全面的总结，对于后人是一指导。它能够帮助掌握它的人使自己的意见得以最大范围和最有效益地传播。

本书译自R. S. 劳伦斯 (Robert Seton Lawrence) 的《现代演讲艺术技巧》(A Guide to Public Speaking)。作者劳伦斯早年曾接受过良好的戏剧和文学方面的训练，并获得英国皇家音乐和戏剧学院的专业证书，后来又在剧院里表演各种戏剧和演奏，实际经验相当丰富。由于经常必须在许多不同的场合做公开的演说，因此他撷取了戏剧和演说的各种技巧，融会贯通于一炉，总结出一套行之有效的独特的演讲原则和技巧，并以此而声蜚英国。目前，他应伦敦音乐戏剧艺术学院之聘，担任演说和戏剧表演的考官。

全书共分三个部分，第一个部分，针对一般没有演讲经验的初学者，可能遇到的困扰与必须要做的准备入手，由浅入深，从简到繁，对做好一次公开演讲的基本原则与技巧，以及各种不同场合的演讲要领，做了一番整体描述。第二部分则是再进一层，对已有经验的演讲者提供了一些精益求精的建议，并详细地介绍了伦敦音乐戏剧艺术学院演讲测验的有关资料，鼓励有志钻研演讲技巧的读者取得一个具有权威公认的证书。第三部分则从技术性的探讨着眼，就两个最重要的演讲要素：措辞和语言，做了近一步的分析。

本书主要译自原著，但在翻译的过程中。发现许多例证和练习，由于种种原因，或不适合我国的情况，或不够全面，于是我们在原文的基础上进行了一些必要的增删，故而称为编译。限于译者的水平和并非这方面的专家，书中定还会有许多缺点错误，在此敬请读者专家一并指正。

编译者

1986, 12, 10

目 录

第一章	演讲前的准备·····	1
第二章	给有经验的演讲者一些建议·····	85
第三章	演讲的措辞和声调·····	105

第一章 演讲前的准备

摘要：本书的首章，开宗明意，将告诉你在一般场合中的演说要领及在各种特殊场合中演讲的注意事项，最后提纲挈领，总结其要点。目的在于帮助你打下成为一位高明演讲者的深厚基础，免得你“在站起来之前，不知道要说些什么；演说的时候，不知道在讲些什么；当讲毕坐下来的时候，不记得曾说过什么”。

信心的重要

怕出丑，是整个人类的通病。它使初学各种技能的人，在别人面前参加种种活动的时候，总感到不自然，甚至有时觉得很窘困、痛苦。例如，我曾见过一位刚刚学会开车的人，就因为他旁边坐了个陌生的客人，居然把油门当成刹车踩，结果把车开进了泥塘。这种人类的通病，有时造成初登讲坛的人，在听众面前顿然不知所措，呆若木鸡，下也下不去，讲也讲不来的情况太多了，甚者，休克于台上，也是不乏其例的。

面对听众，每个初学演讲的人都会紧张或忐忑不安。此时，如果有一个具有丰富经验的演说家在场，告诉那位紧张的初登讲坛的人“要有信心”，虽然这不一定立即生效，但至少也可以使初学演讲的人稍稍放松一下紧张的情绪。

当人在遇到危险和困难时，神经系统的反应立即会造成

全身血液中化学成份的改变。这就好似军队加强了武装，以应付敌人的侵扰一样。这时的人，全身肌肉的紧张度增加，随时准备应付外界的任何变化。我们虽然没有必要从医学或心理学的角度上去了解这一变化过程的详细情况，但我们必须了解其影响，即一般的“怯场”。如果我们能够了解紧张反应的本质，就不会被紧张所控制，使我们能够冷静地控制自己与解决困难。最重要的是，我们不要被紧张、害怕的情绪控制，妨碍正常的行为；我们要完全控制情绪的反应，加以运用，不让紧张的情绪成为脱缰的野马，反过来驾驭我们。

在剧场的舞台上，演员在开演前总是要做一做各种身体活动，如摆动身体，扭动四肢等以消除紧张。有的时候，这些演员非常紧张；但是等到幕布升起，出现在观众面前时，他们的动作是那樣的柔美，处处表现出自信。他们并没有被紧张的情绪所驾驭，相反，他们能够完全控制紧张情绪，并表现出充沛的活力和优美的动作。

一位演技差劲的业余演员，在台上每说不到两句话就要别人提醒台词。且不说演员本人感觉如何，观众都会为他的窘态感到难受，同时还会感到某种不满，只是因为礼貌的关系，才不好意思赶他下台。演讲者亦是如此。

一个初学公开演讲的人，光知道自信心不足所造成的不良后果是不够的。他必须要找出自己的“缺陷”在哪里，并下决心去改变它。虽然别人会提出种种建议或忠告，但是归根结底，能够改变自己的只有自己。一个人穿着滑稽的衣服上街，他想自己一定会被人家笑话，因而内心里感觉自己象个小丑。用简单的心理学阐释，如果我们自己觉得有点愚蠢，就会表现得很愚蠢；如果我们自己觉得端庄高雅，就会表现

得高雅端庄；如果我们自己觉得很有信心，就会表现得很有信心。这些也许并不很合乎逻辑，因为有些人内心里有时害怕得要死，但外表表现出来的却很有信心。对于一个在众人面前表演的人来说，最重要的是，不管他的内心状态如何，观众注意到的只有他的外表言行，这种因素影响听众对他的印象。

你可以这样试着开始：首先，你面对长衣镜站得笔直，就象士兵站岗一样，看看你象不象一个木头人，这大概就是你紧张时的样子。现在你很自然地将双腿分开，左腿稍前，把身体的重量平均分摊于双腿，对着自己微笑，摆动一下双肩，好似头发刺到了脖子，慢慢地转动头，环顾四周，双肩以下保持正直，自然地摆动手臂，不断地告诉自己“放松”，“放松”，再“放松”。这时要将注意力集中在动作上，如此可以放松神经和肌肉的紧张。做完这些练习，暂时离开镜子，请走到房间的另一端去。然后你以从容不迫的态度，重新走到镜子前面，微笑着对你自己的影像说：“早安！琼斯太太（或你自己的名字）”，然后转身从容不迫地走向原来的地方，你也许觉得这样做，自己象个大傻瓜，暗自嘲笑自己。没有关系，请你不要放在心上。

重复上述的练习，直到你能做得非常自然为止，不管花多少时间，你也要这样做。因为这是你的第一个敌人，你必须无条件地把它打败。

下面是一段极为简单的介绍词，或许你以后会常常用到它，请详细阅读，并且可记。

各位女士、各位先生，在我们的来宾开始报告他的刚果之行以前，他要我告诉大家，在休息室里

陈列着一些样本和图片，希望各位能去参观一下。

演讲在八点十五分开始。

等一会儿，你再对着镜子练习时，只要记住三件事：1. 介绍词，2. 讲话的速度不要太快，3. 不要装腔作势。假如你以为这没什么，那你不妨先试试。准备好了吗？开始。

现在，让我们回过头来先分析一下前面的介绍。如果我们再读一次介绍词，就会发现它分成几个段落。最前面的是问候语“各位女士，各位先生，”接着的一句话是“参观一下”，这句话被分成几个部分，每个部分都可以换口气再继续。最后一句可以一口气讲完。

当主持人走进演讲厅时，听众都已坐定，彼此间不停地交谈，讲演厅里谈笑风声。主持人要介绍某人，最前面的问候语“各位女士，各位先生”，就是用来唤起听众们的注意力，你必须给他们一点时间，用来结束话题，并将视听的线索全部集中在你的身上。一般地说，谈笑声很快就能结束。因此，主持人在说完问候语后，一定要稍停几秒钟。

介绍词本身分成几个段落，主持人可以在各个段落稍微停顿一下，换口气再继续说下去。应该注意的是，各个段落切忌语气单调，要有抑扬顿挫。就好象图画，观赏的人总喜欢有些曲线，演讲也相似，更要避免平直、语气单调。因为，有时候，演讲者恰当地运用语气的抑扬顿挫，会产生非常良好的效果。但演讲者若老是固定机械地“抑扬顿挫”，那么听众也会觉得单调无味而厌烦。因为虽然抑扬顿挫可以使语气发生变化，但一成不变地循环反复，也是一种单调和呆板，从而产生不良的效果。

让我们再回头看看介绍词，在说完“各位女士，各位先

生”之后，稍停一会儿，让听众注意。然后再继续说“在我们……刚果之行以前”这一句，说到“刚果”时，语调可以升高一点，停顿一下换口气，再继续下面的段落。同样，各个段落一些要点，如“休息室”、“样本和图片”等，语气可以稍微加强。注意，不要用相同的语调，“休息室”的语调不要比“刚果”的高。

记住上面的要点，你可以试着再练一次，并与刚才比较一下。

最后要提醒大家，演讲将在八点十五分开始，这是礼貌，请听众不要错过演讲的时间。说这句话的时候，为了要强调时间的重要性，在说“八点十五分”时，语调要高一些，说“开始”时下降些，以示听众介绍已经完毕。否则，听众会继续期待，以为你还会有什么话要说。

现在，你就冷静地走到镜子前，记住前面所强调的各点，从容不迫地说出全部介绍词。重复几遍后，你可以与前一次进行比较，看看有没有不同的地方。我们说，肯定会有不同的。

如果你已经熟悉了这个练习，那可以改变其内容，作一些类似的练习，但不要过分紧张，注意表达时的声调和面部表情。关于面部表情，后面我们还要详细讨论，现在你只要记住表达时应该注意的事项就可以了。

当你感到做这类简短的介绍很容易的时候，就表明你已经学会了表现自信心的艺术。你已经能够作一些简短的演讲，而再也不会感到自己愚蠢，或使你的听众受窘，替你难受。

写第一篇简短的演讲词

这里有一些简单的素材，请试着将它们组织成一篇简洁的演讲词。

1. 主要事项

慈善晚会：九月二十三日，星期二，晚上八点。

主持人：里长金有为先生。

演讲人：社区文教处主任程可敬先生。

晚会收入将作为里图书馆增购图书之用。

2. 演讲词

各位女士、各位先生：

去年陈竹南陈老先生捐了一幢房子，作为本里的图书馆，使许多青年学生获得了一个良好的读书环境。又赖许多热心人士赠了许多图书，使图书馆成为许多居民休闲的去处。

由于图书馆藏书不多，经本里各邻邻长会商结果，决定举办一慈善晚会，将晚会的收入，全部作为增购图书之用，以促进本里的文教活动。

在此，我们恳切地请求各位大力支持慈善晚会，我们不仅希望各位参加，还希望各位邀请您的亲朋好友共同参加，以便能募集足够的款项，增购丰富的图书。

晚会中，我们将邀请社区文教处主任程可敬先生作专题演讲。晚会时间在九月二十三日，星期六，晚上八点。晚会入场券现在开始发售，希望各位踊跃购买，并在您的记事簿上写下时间，以免忘记。

在这篇演讲词中，把演讲人的名字放在后面，主要是因为举办演讲的意义比谁演讲更重要。另外，将日期和时间置于最后，为的是让听众有足够的时间记住，不致干扰演讲的进行。象这类简单的演讲词，是练习写演讲词最理想的材料。你开始不必担心写得是否巧妙或幽默，你只需搜集些简单的素材，将这些素材适当地安排在一起，反复练习能够以一种轻松、和缓的语气说出来就行了。

下面有三组简单的素材，你试按前面的例子，写成三篇简短的演讲词。

第一组：

1、“油画初学指导”课程在今晚晚餐后开始，时间约在晚上七时四十五分。

2、地点在主办单位国家艺术馆的演讲厅。

3、第一节课八点钟开始，由张若虹先生主讲“绘画的第一步”。

4、如果周末天晴，将在“植物园”举行室外实物写生练习；若雨天地点则另外公布。

5、绘画材料自行准备和携带。

6、课程在周日午餐后结束。

7、国家艺术馆的工作人员希望所有的学员都喜欢这一课程，并对各位有所帮助。

第二组：

1、在女青年组织的一次日常聚会里，有些会员抱怨每周一次的聚会太单调乏味。

2、干部也很担心，希望能改善。

3、干部邀请各位会员集思广益，提出改善节目的建议。

4、会员们应该了解，如果经常举办郊游或邀请名人演讲，会费承担不起。如果无法克服这个困难，我们可以多考虑一些室内娱乐。

第三组：

1、第一股份有限公司举办一年一次的年会，主持人因会议延迟开始而向大家致歉。

2、我们刚刚接到消息，董事长因车祸受了点轻伤，此刻正在医院治疗。他仍然希望来参加会议，但可能会迟到一个钟头。

3、在这段时间里，请各位随便聊聊，茶点马上会送到各位的面前。

4、因会议延迟，给诸位许多不方便，我深感抱歉。

介绍一位演讲人

前面所讲的都是一些比较简单的事实，现在我们进一步练习介绍一位演讲人。这种介绍基本上仍是陈述已知的事实，但是它具有双重目的：一是为听众介绍演讲人是谁，他从事何种工作，有过什么重要著述；一是让演讲人感受到他受人欢迎。同样，这种介绍要简短，不必要的不多说。有些人在介绍演讲人的时候，顺带发表自己的高见，这样做不但占演讲人的时间，也会引起听众的反感，甚至愤怒。这是一种很坏的习惯。这个问题很简单，因为听众到这里来主要是听演讲的报告，主持人的工作也是将演讲人介绍给听众。

假如在一次会议里你是主席，你要介绍的演讲人——诺贝尔奖获得者×××博士，你可以用下面的方式向大家介绍：

各位女士、各位先生。

我们今天很荣幸地请到×××博士到这里来为我们做一次专题演讲，我很荣幸能有机会向大家介绍一位国际闻名的诺贝尔奖生化奖获得者×博士。

×博士是我国××研究所的创始人，也是第一任所长。他早期从事于性荷尔蒙的合成研究，发明了一种经济简便的人工性荷尔蒙的制造方法，因而闻名四海。前几年他应洛克菲勒大学邀请，在该校主持一项有关脑下腺分泌的综合研究工作。去年，他因发现脑啡及脑啡的合成法而获得诺贝尔生化奖。

现在，请他为我们作这次专题讲演。

你也可以用类似的方式介绍：

- ①一位杰出的政治家；
- ②一位伟大的科学家；
- ③一位杰出的飞行员；
- ④一位远近闻名的医生；
- ⑤一位著名的演员、明星；
- ⑥一位著名的时装设计师；
- ⑦一位著名的作曲家兼指挥；
- ⑧一位著名的作家；
- ⑨一个组织、团体的负责人。

这类介绍词最好不要超过三、四分钟。如果主持人不认识被介绍的人或对演讲人了解不多，不妨找一位对被介绍的人有深刻认识的人来介绍，这会使演讲人觉得会场格外温暖、融洽，使他觉得很自然，很受欢迎，此说似已起出“介绍”的性质，而偏于如何主持演讲会，到此打住。

讲故事

下一步，我们练习增长时间的演讲方法。人类对于自身是最有兴趣的，当我们和别人闲聊的时候，一段短小的名人传记（不论是历史上的还是当代的）都是很好的讲话材料。当然，也可以作为故事，讲给别人听。

演讲人可能不会选择材料，过分注意故事中主角的一些不重要的生活细节，忽略了更有趣、更重要的部分。因此我们说，做这种叙述的演讲（讲故事）需要有一定的技巧才行。

演讲者要抓住听众的心理——听众希望了解被介绍的名人是怎么样的一个人，他对世界有什么贡献。请注意，在讲述故事时一定要详细而有趣。

以贝多芬为例。

现在，就请他为我们作这次专题讲演。

有一位天才的音乐家，他一生中谱写和演奏过许多伟大的乐曲，但是到了晚年，当他谱写并指挥了他的第九交响乐的时候，由于耳聋，他自己已听不到那庄严而优美的声音。这是一件很奇异的事。他就是伟大的音乐家——贝多芬。他的一生，可以说是刻苦、奋斗成功的典型。

1770年，贝多芬出生在德国波恩。他在贫困中度过了自己的童年。他的母亲是一位厨师的女儿，他非常敬爱他的母亲；他的父亲是个酒鬼，在科伦一个贵族家中任乐师。童年时期，他饱受虐待。他的父亲在没有喝醉的时候，认为自己的儿子具有音乐天才，冷酷地逼迫他，想把他训练成一个神童，赚

钱供自己买酒。但是，他失败了。

贝多芬的母亲在他十七岁那年去世了，糊涂的父亲把家里值钱的东西都变卖了去换酒喝。家里的生活重担都落到贝多芬一个人身上。他有两个年幼的弟弟，全靠他教别人弹钢琴的微薄收入来抚养。

然而，很幸运地是，有一次贝多芬结识了科伦的贵族布洛依宁（Van Breuning），并成了他家的钢琴教师。

布洛依宁对音乐很有鉴赏力，能一眼就看出谁是音乐天才，但是贝多芬的内心却非常寂寞。因为年轻时代的贝多芬生活充满了不愉快，也没有受过什么教育。

在布洛依宁家庭的影响下，贝多芬在各方面都有很大的进展。他懂得了如何欣赏文学作品，也对文学产生了兴趣，他享受到了快乐的家庭生活。因为布洛依宁非常喜欢他，他几乎成了布洛依宁的养子。

后来，布洛依宁把他介绍给当时的音乐大师瓦德士坦（Count Waldstein）。经过瓦氏的推荐，他到了维也纳，开始了他的职业音乐家生涯。

不久，他的音乐天才创造出音乐界的一种新的潮流，在这个新的潮流里，他不断地创作了许多交响曲、协奏曲、四重奏、小夜曲及各种器乐作品和歌曲。新潮流深受大众的欢迎，但就在他的事业达到成功的高峰时，不幸的事情发生了，他的耳朵渐渐地聋了。开始时虽然因感受到耳聋的恐怖而有些绝望，但贝多芬从未停止作曲。在耳聋的早期，