

YAN  
JIAN  
G

[德]贡都娜·西施 著  
程骅 译

# 无稿 演讲 艺术

wugao yanjiang yishu



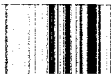
● 中国经济出版社 ●  
zhongguo jingji chubanshe



# 无稿演讲艺术

[德]贡都娜·西施 著  
程 骅 译

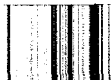
中国经济出版社



**Gundula Hirsch**

# **Die Kunst Der freien Rede**

**Ein Intensivkurs  
mit vielen Übungen,  
Beispielen und Lösungen**



## 图书在版编目(CIP)数据

无稿演讲艺术/(德)西施(Hirsch,D.)著;程骅译  
北京:中国经济出版社,1997.3  
ISBN 7-5017-3478-X

I. 无… II. ①西… ②程… III. 无稿演讲艺术  
N. H019  
中国版本图书馆CIP数据核字(97)第033039

责任编辑:华连斌(68319287)

技术编辑:丁辉

封面设计:白长江

版式设计:张爱华

发行部门:68341876 68341879

邮购部门:68344225

### 无稿演讲艺术

[德]贡都娜·西施 著 程骅 译

中国经济出版社出版发行

(100037·北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

北京东华印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 7.25印张 157千字

1997年4月第1版 1997年4月第1次印刷

印数:1--3 000册

ISBN 7-5017-3478-X/Z·497 定价:8.80元

**版权所有 盗版必究**



# Die Kunst der freien Rede

无稿演讲艺术

Gundula Hirsch 著

程 骅 译

©1985 by Falken-Verlag GmbH,

6272 Niedernhausen/Ts

Zeichnungen: Gabriele Hampel

Padagogische Mitarbeit: Hans-jurgen Hirsch

Die Ratschiage in diesem Buch sind von Autor und Verlag

sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann

eine Garantie nicht übernommen werden, Eine

Haftung des Autors bzw, des Verlages und seiner

Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögens-

schaden ist ausgeschlossen,

Satz: Main-Taunus-Satz, Giebita & Kleber, Eschborn/Ts.

Druck Auer, Donauworth

©1996 Chinese edition Chinese by

China Economics Publishing House

all right reserved



## 译者的话

《无稿演讲艺术》一书是联邦德国贡都娜·西施女士专为各类强化演讲学习班编写的教材。本书以其内容丰富，题材新颖而又独具见解，深受读者欢迎。

所谓无稿演讲，顾名思义就是不用讲稿的演讲，但它又与事先没有准备的即席演讲不尽相同：演讲者事先有所准备，即把要讲的内容写成了少量的提示词（不是句子），演讲时只以这些提示词为纲，自然而然地、言简意赅地表达自己的观点。所以无稿演讲兼有一切演讲之优点：亲切自然，内容简练，生动活泼，节省时间，并使听者顺心入耳，印象深刻。因此，这种演讲方式值得大力提倡和推广。

本书循序渐进地向读者传授无稿演讲的基本技能和技巧：各类演讲的开场白、结尾和正文的准备，记忆力、想象力、注意力、肌肉放松和手势语的训练，语言和体态动作的配合，加强自信、克服怯场的手段，设置悬念、制造紧张情节并用语速和音量的变化以及生动的手势语来吸引听者，对插话和提问应答如流以及日常交往中更好传情达意的技巧，如何进行争论，如何主持讨论会，如何进行说服力演讲，等等。各章都用层次清楚的醒目标题标出了学习重点，并附大量练习、例子和解答，章末还总结了学习心得。

为方便读者,译者对书中出现的人名作了注释,并适当地删节了一些冗词赘句和无关的内容,例如第三章中有关德语清晰发音的练习,第十六章中所列举的各政党发言人在联邦议会上互相攻讦的演说和唇枪舌剑的辩论。

译者对演讲一窍不通,只是因为听厌了人们不论在大会上还是小会上几乎总是拿着讲稿念的所谓“演讲”、“报告”、“讲话”或“发言”之类,才决意把这本书翻译出来,但愿它对初学不用讲稿演讲的人们和只会“写稿念话”或只会背诵讲稿的演讲者们有所帮助,但愿它为我们大家在日常工作和生活的交往中更好地传情达意做出一定的贡献。

译者  
1995年9月

# 序 言

本书向你提供了演讲入门的钥匙，深造则靠你自己的学识。这两方面结合起来，就会获得成功。

本书可以帮助各类学习演讲的学员解决各自不同的问题：

第一种学员即绝大多数学员是那些开始用语言表达自己的意思时感到费力的人。这种人当其想要在他们熟悉的朋友圈子以外讲几句话时，就会感到心惊胆战。他们想讲，只是缺乏勇气，因而需要帮助。

第二种学员是说话快和说话多的人，这种人虽然能够把别人说得无言以对，但却因此而使自己陷入孤立，从而自我感觉不舒服。

第三种是从一开头就缺乏演讲勇气的人，他们只想被动地参加学习，拒绝走到前面，因为他们从不在众人面前演讲。但这种人乐意学习本教材，而且令人惊异的是，他们学得很好，获得了值得嘉许的成绩。从而证明：演讲可以学会。

学员开始演讲时，双手出汗、双膝颤抖、喉干、舌头不听使唤——讲出来的话根本不是想要说的话，所有这些都是正常现象。随着演讲者对演讲学的熟悉和掌握，这些现象就会逐渐消失。



本书可以更直接地、更快地帮助你解决演讲中可能出现的问题。这点已经在不同职业和不同年龄的人中得到了证实。本书曾作为演讲教材向中学生、律师、经理、家庭主妇、秘书、手工业者、教师、售货员、家长、国会议员、工商协会会长、护士、大学生传授演讲知识，并从阅读到实践，指导他们合伙练习。

由于想提高演讲能力的各种人所具备的先决条件迥然不同，所以每人对待本书的态度也是各不相同的。有的人把书翻一下，翻到任意的地方，只是简单地阅读一下各个部分，这固然也有一定的收获；但成功的关键则是稍后的第二阶段，单独地或成伙的努力学习。

另一种人则是从第一章开始就和几个伙伴一起聚集在一个组里学习。这种办法最理想，因为组员们可以相互学习和提高。由于书中各章是相互有联系的，所以建议从第一章开始，循序渐进地学习。

在你认真研读各章时，会遇到一些摘自日常政治生活中的实际演讲。请你千万不要把书中这些演讲实例理解成是作者在支持某一方的政治观点。

# 目 录

序 言 .....	(1)
-----------	-----

## 第一章 无稿演讲需要勇气

演讲者的外表 .....	(3)
练习念演讲稿 .....	(5)
演讲者登台 .....	(7)
演讲练习 .....	(9)
学习心得 .....	(11)

## 第二章 演讲的开场白

听众的反应 .....	(13)
拟定开场白 .....	(16)
语言表达能力的练习 .....	(17)
听众的动机 .....	(19)
设置悬念 .....	(21)
学习心得 .....	(23)

## 第三章 演讲的语言艺术

运用生动的语言 .....	(25)
在预定时间内结束演讲 .....	(27)

学习心得 .....	(33)
------------	------

## 第四章 增强自信心

铭记名言 .....	(36)
信心十足地登台 .....	(36)
幻想是桥梁 .....	(38)
精神集中的训练 .....	(41)
学习心得 .....	(43)

## 第五章 演讲

停顿 .....	(46)
结束语 .....	(52)
用风景画作演讲 .....	(55)
称呼 .....	(57)
图片和想象的联系 .....	(58)
批评是帮助 .....	(59)
学习心得 .....	(60)

## 第六章 演讲学的意义

提示词是思路的依据 .....	(62)
开场白 .....	(66)
克服怯场 .....	(67)
演讲的结尾 .....	(68)
学习心得 .....	(70)

## 第七章 由单调的声音到声音的变化

文字结构 .....	(72)
改变准备好的演讲 .....	(75)
词汇的充实 .....	(79)
学习心得 .....	(81)

## 第八章 语言表达和动作配合

有音乐伴奏的动作 .....	(84)
手势语 .....	(85)
运用手势 .....	(87)
避免夸张 .....	(91)
学习心得 .....	(93)

## 第九章 表情、手势和速度

配合手势演讲 .....	(96)
讲话速度 .....	(98)
突出特点 .....	(99)
内容的表现 .....	(102)
演讲练习 .....	(103)
学习心得 .....	(104)

## 第十章 例行演讲的弊端

领会意图 .....	(110)
语言和手势的配合 .....	(111)
语言风格的改进 .....	(113)

从句.....	(115)
学习心得.....	(117)

## 第十一章 演讲者的自我价值意识

无拘束地登台.....	(121)
全身放松直到脊柱.....	(122)
制造紧张动人的情节.....	(124)
增加期望.....	(126)
扩写原文.....	(127)
学习心得.....	(129)

## 第十二章 集会演讲

找一个组织者.....	(133)
对答如流的技巧.....	(134)
驳回.....	(138)
赞成和反对.....	(140)
学习心得.....	(142)

## 第十三章 辩论的原则

大胆发言.....	(145)
主持讨论会.....	(146)
坚持观点.....	(151)
开头语要准确无误.....	(151)
语言的扩展.....	(154)
隐喻.....	(157)
学习心得.....	(159)



## 第十四章 问和答

拒绝和反驳·····	(163)
提问技巧·····	(164)
答非所问·····	(167)
对追问的反应·····	(170)
转移目标·····	(171)
拒绝回答·····	(174)
学习心得·····	(175)

## 第十五章 说服性演讲

感情交换·····	(183)
演讲者的举止·····	(184)
不同音量的演讲方式·····	(187)
学习心得·····	(189)

## 第十六章 争论

辞职报告·····	(192)
偏见·····	(194)
公开的争辩·····	(195)
攻击性演讲·····	(197)
用说服代替攻击·····	(200)
对听众产生的效果·····	(200)
学习心得·····	(201)

## 结束语 从演讲学习班到演讲实践

你不用考虑是否与听众沟通了感情——  
这只是多余的事情。  
讲吧，  
不考虑效果，  
不考虑听众，  
不考虑会场气氛，  
只管讲吧，我的朋友，  
愿上帝保佑你！

——库尔特·图霍尔斯基：<sup>①</sup>对  
蹩脚演讲者的建议。

---

① 库尔特·图霍尔斯基(1890—1935)，德国讽刺作家、诗人、政论家——译注。

# 第一章 无稿演讲需要勇气

无稿演讲是一种大有前途的演讲方式。但什么也不考虑就叽哩呱啦地讲起来，这不是无稿演讲。你只要仔细琢磨一下库尔特·图霍尔斯基上面那段话：“讲吧，不考虑效果，不考虑听众，不考虑会场气氛；尽管讲吧，我的朋友，”就会明白这是对蹩脚演讲者的辛辣讽刺。

假如你想作一次演讲，却不愿考虑听众，这样的演讲无异于独白，无异于在讲台和听众之间构筑一道壁垒，其可悲的后果是不难想象的。所以，为了与听众取得联系，演讲者必须针对不同的听众运用有的放矢的语言进行演讲，这是至关重要的。对公众演讲，演讲者甚至必须考虑是讲标准德语，还是方言，抑或带点方言色彩。

你是否在演讲内容上也想针对不同听众而运用灵活语言进行无稿演讲，则取决于自己的勇气。如果你仔细研究过约翰·F·肯尼迪<sup>①</sup>、马丁·路得·金<sup>②</sup>、马丁·尼默勒<sup>③</sup>或罗莎·卢森堡<sup>④</sup>的演讲，你就会了解到这些伟大人物为了实现他们的信念而在演讲上所下的功夫。他们无所顾忌地表达他们的信念，唤醒人们要么跟他们一起走，要么背离他们。假

---

① 约翰·F·肯尼迪(1917—1963)，美国第35届总统，1963年遇刺身亡。

② 马丁·路得·金(1929—1968)，美国黑人领袖、牧师。

③ 马丁·尼默勒(1892—)，德国基督教神学家。

④ 罗莎·卢森堡(1870—1919)，德国女政治家，1919年被杀害。





如演讲内容由有关当局事先作了规定，则不可能剩下许多“无稿演讲”的余地。

所以也要切忌事先用文字把演讲词详尽地写出来，因为这势必会妨碍演讲者根据具体情况灵活地改变演讲内容。演讲者拘泥于事先撰写的演讲词而发生“卡壳”，从而不可能灵活演讲，这种情况实在屡见不鲜。但写出提示词则不会束缚我们，相反，提示词是指引我们把握演讲梗概的一条红线。

## 演讲者的外表

参加演讲学初级班和第一次面向广大听众演讲的人，大多很难保持正确的姿势。因此，他们给人以蹩脚的演讲者的形象。

**每个演讲者都在两个方面给人留下深刻的印象：演讲本身及外表举止。**

一个成功的演讲者则具有引人注目的独特而稳重的外表。所以，作为未来的演讲者，你应当积极地完成本书中有助于增强你自信登台的练习。

许多演讲者似乎对控制自己的姿势都存在较大的困难。例如，他们常常问自己应该如何放置自己的双手才好。

他们试图摆脱这种手足无措的困境：一只手插入裤袋里，或双手合抱在胸前。但这两种姿势都不得体。

试观察一次学生家长会：老师站到家长前面，同时把一只紧握拳头的手放在胸前，而把另一只也紧握拳头的手搭在