

完全

傻瓜 IDIOT

“无论你是否是一名新手，还是一位想提高水平的风趣的演讲者，本书都适合你。”

——特伦斯·迈坎，
宴会主持人国际总
干事

自信地演讲

- ◆ **便捷技巧**: 让你的演讲更值得回味
- ◆ **简明步骤**: 帮你准备和发表有力的演说
- ◆ **有益提示**: 助你克服讲台恐惧症



劳丽·罗扎基斯 著
周晓峰 吕正韬 译

 辽宁教育出版社



自信地演讲

劳丽·罗扎基斯 著
周晓峰 吕正韬 译



辽宁教育出版社

版权合同登记:图字 06 - 1999 - 252 号

图书在版编目 (CIP) 数据

自信地演讲/ (美) 罗扎基斯 (Rozakis, L.) 著; 周晓峰等译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2000.3 (2001.1 重印)

(完全傻瓜指导系列)

书名原文: Speaking in Public With Confidence

ISBN 7 - 5382 - 5707 - 1

I. 自… II. ①罗… ②周… III. 演说 - 语言艺术 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 02858 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright© 2000 by
Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide® to Speaking in Public With Confidence

Copyright© 1995 by Alpha Books

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, Macmillan
General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
沈阳新华印刷厂印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 292 千字 印张: 8 1/2

印数: 5 001—9 000 册

2000 年 3 月第 1 版

2001 年 1 月第 2 次印刷

责任编辑: 谭 坚 严中联

责任校对: 王 莉

封面设计: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 13.00 元

序 言

大多数成功人士都有一个共同点：他们都能够在一群听众面前侃侃而谈。尤其重要的是，他们都善于表述自己的观点，使别人听取、理解他们的观点并且按他们的观点行事。

可能同大多数人一样，演讲并不是你最喜欢的工作（否则你根本不需要这本书）。然而在我们这样一个似乎由电脑统治的、快节奏的复杂社会中，有效的语言交流是至关重要的。我们需要每一个人去介绍情况，说服他人，营造良好气氛，鼓动和激励他人采取行动。在今天充满竞争的职业市场上，拥有娴熟交流技巧的人比起那些笨嘴拙舌的竞争者来说显然具有明显的优势。

演讲可能是人们所知的最伤脑筋的活儿之一——而写讲稿也可能同样地困难。正因为如此，许多极具潜质的未来演说家被恐惧牢牢地钉在了自己的座位上，因为他们一想到要面对一大群听众就先自胆怯了。不过值得庆幸的是，这些经常与撰写讲稿和发表演说相联系的精神紧张、对失败的恐惧和推搪拖延的毛病都能够减轻。我在一家世界知名的致力于演讲术和领导才能培训的国际机构担任总干事已有20年，在此期间，我从未遇上或听说过有什么“没有希望的例子”。事实上，我可以写出整本书的成功故事，讲述一些从前说起话来结结巴巴的宴会主持人是如何获得他们自己都曾认为是不可能的成绩的。我完全相信，每一个想要成为充满自信的雄辩的演说家的人都能够梦想成真。在这一领域里，成功和失败完全取决于一个人的态度。

因此，无论你是个一想到要面对听众就吓得要死的新手，还是一位想要获得提高的风趣的演讲者，本书都是为你写的。它提供了循序渐进的指导和经过实践检验的提示，告诉你如何撰写一篇能够打动听众的讲稿，并且优雅、有力、雄辩地作好演讲。但是不要指望星期天看过这本书，星期一你就会变成全国最棒的演说家之一。为了实现你的目标，你必须付出努力。亨利·福特曾经说过：“当今一个大问题就是有太多的人总想着找别人来替他们做事。”成为一个好的演讲者的秘诀取决于你的自律能力，以及你把本书中概括出来的简单原则和技巧付诸实践的能力。

综观历史，许多重大的事件都受到了演说家们的影响，因为他们成功地用言辞捕捉到了历史的瞬间。为了做到这一点，他们首先要抓住听众的注意力，然后制造出一种需求，满足这种需求，帮助听众们想见这种满足感，并敦促他们采取行动。这一共

同的线索几乎贯穿了所有具有历史意义的讲话。

言语拥有力量。言语改变了历史的进程,并且永远改变了那些慷慨陈词者的个人命运。让我们姑且认为,你并不打算改变世界历史。但是通过运用你在本书中学到的东西,下一次当你需要向同事简要介绍一项新计划时、或者当你担任二年级万圣节晚会委员会主席时,你再也不必担心会掌心冒汗、心如鹿撞了。你会感到你完全能够控制自己,讲起话来也颇具说服力和感染力。最重要的是,你学到的将不仅仅是连贯、清晰地表达思想的能力:通过不断地把障碍和失败化做个人成功,你的自信心也将不断增长。通过实行自律,你将学会控制恐惧而不是让恐惧来控制你。

所以,如果你希望成为一名出色的演说家,我强烈要求你做两件事情:一,阅读本书;二,行动起来,把你学到的东西用于实践。如果刚开始你听起来不像个职业演讲者,别着急。只要坚持下去,用不了多久,你就能够掌握一种会改变你一生的技能。

如果连本书都不足以激发起你学习的动力,那么我也不知道还有什么能够做到这一点。好好干吧!

特伦斯·迈坎 宴会主持人国际总干事

特伦斯·迈坎是宴会主持人国际的总干事。该机构是一个教授演讲技巧的非赢利性教育组织。自1924年成立以来,已有超过300万人从这一组织的项目中获益。目前,全世界有175 000名宴会主持人,他们分属63个国家的8 000个俱乐部。如果你想查询离你最近的俱乐部的信息,请致电1-800-9WE-SPEAK。或者,你也可联系宴会主持人国际,地址是:P.O. Box 9052, Mission Viejo, CA 92688。

简介

有什么事能像你在纽约市打市话要花25美分那样可靠、像头皮屑那样不断出现、像中年发福那样成为一条恒久不变的规律呢？那就是：每学期都会有成群的学生涌进我的演讲培训班，一个个看起来就好像要面对税收审计员或者补牙手术一样。而且他们还算是情绪比较高的呢。

性别并非原因：无论男女看起来都一样的沮丧。这一现象也同年龄无关：我的班上既有18岁的大学新生，也有75岁的退休老人，他们都拉长着脸，耸着肩膀。身材、体形、风度：也不是这些原因。所有人都是一副如丧考妣的模样。

每个学期，我都得提醒这些愁眉苦脸的男男女女，是他们自己要报名上我这个班。我根本没有蒙骗谁，我并没有把他们从热乎被窝里拽出来，用铁链锁了他们的脚逼他们去砸石头。我告诉他们演讲并不是税收审计员或补牙手术。它甚至不像在高速公路上爆了车胎、误了火车抑或是锅子烧着了那么糟糕。我告诉他们，他们将会发现，在我的班上学习演讲的基本原则、共同分享彼此的技能是一件充满乐趣的事情。然而他们还是显得闷闷不乐，甚至还有点惨兮兮。

但是到了学期末，我的班上发生了惊人的变化。学生们全都兴高采烈，的确确是这样。为什么？因为他们发现，他们能够相当不错地撰写和发表一篇演讲。而且，几乎毫无例外的是，实际上他们都已经开始喜欢上演讲了。你也会的，我保证。

首先，你会感到高兴的，因为你将发现，演讲并不是一项难学的技能——只要你接受恰当的培训（而培训正是我的工作）。第二，在掌握了演讲的本领之后，你将获得实实在在的经济、社会和政治上的收益。你会感觉到，这些回报值得你付出时间去学习演讲的技巧。而且你会发现，那些无形的收获更为重要——当你学会站起来，沉着、雄辩地表达自己的观点时，自豪与自尊也会随之而来。

内容简介

本书分为六部分，它将带你走过撰写讲稿和演讲的整个过程。你将看到，演讲所包括的远不只站上讲坛然后开始讲话——这只不过是最简单的部分。你会发现，在讲话开始之前先要进行详细的计划、分析、研究、修改和排练；讲话结束之后还要收集你的笔记，走回你的座位去征求反馈意见。你将会认识到，你怎么说与你说什么同样

重要。以下是本书各篇的主要内容：

第一部分：清你的嗓子 首先将探讨像你这样的普通人对演讲作何感想。接着，我将讨论演讲对于你的私人生活和公众活动的重要性。最后，你将看到一些在交流中常见的问题，并对你将要面对的不同类型的演讲有一个总的了解。

第二部分：演讲的构思 进入演讲准备的实质内容：听众分析、信息性演讲、说服力演讲和娱乐性演讲。在这一部分中，你将了解到各种演讲之间的异同点。

第三部分：撰写讲稿 将探讨演讲风格、清晰传达意思的技巧以及如何使你个人的讲话风格适应你的听众、演讲目的和演讲场合的要求等问题。在这篇中你将学到所有有关讲稿结构安排的要点，其中有一个特别的重点，也就是整个演讲准备阶段中的主干：编写提纲。我将带你走过撰写演讲稿的整个过程，从一开始（开头）到中间（正文），再到结尾（结论）。然后你还将学到如何在你的演讲中运用幽默以及如何满足多元文化背景的国际听众的要求。

第四部分：处理不同类型的演讲 详细描述信息性、说服性和娱乐性的演讲。我还将教会你怎样掌握即席的无准备的演说——一种独立地边想边说的技巧。

第五部分：加上你的动作 帮助你准备视觉、视听辅助材料和道具以使你演讲的表现方式更为丰富。这一部分还详细告诉你为什么演讲需要排练以及如何排练。最后，这一篇还描述了怎样运用你的嗓音和外表最大限度地争取成功。

第六部分：真刀真枪时刻 告诉你在实际中如何发表演说。你将认识到姿势和手势对于成功演讲的重要性。直到这一部分我才谈到大家最担忧的问题：讲台恐惧症。找到我所指出的战无不胜的方法并且掌握它。最后这一部分还谈到，演讲者社团也许能够满足你职业演讲的需要。

本书的最后列出了关键词和定义的汇编，另在附录中给出了几篇演讲范文，既有新的例子也有经典篇目。

物超所值

除了所有解释和教学指导以外，本书还提供了其他信息形式，使你能够更容易地学会充满自信地演讲。以下就是本书的几个特色：



打赌你不知道

一些能够简化学习程序的有趣而有用的知识。你完全可以跳过这些事实，但它们是如此的有趣以至于你绝对不会放过。



智者的话

这些警告帮助你保持正确的轨道，避开大大小小的陷阱和圈套。



小窍门

运用这些提示将使演讲变得更为轻松——也更有乐趣。



词力

就像其他值得学习的技能一样，有一点你应当知道：演讲也有一套专门的术语。在此我将向你解释这些术语，使未来的你能够像一位职业演说家那样与演说界的行家们交谈。

鸣 谢

感谢我那英明、耐心、体贴的丈夫，感谢他始终不渝地对我抱有信心，感谢他每天吸尘和清洗两筒衣服。我还要谢谢他为我提供了那篇收入附录中的关于漫画书的演讲。（既然说到这儿，我汽车挡风玻璃的雨刷需要加水了，刹车油也该检查一下了。）

我还要感谢我的孩子们，今后他们的声音终于将从我身边消失了，谢天谢地。

特别感谢技术审校

《完全傻瓜指导系列：自信地演讲》经过了该领域内专家的审校，他们不仅检查了本书中你能看到的所有文字在技术上的准确性，同时还提出了不少深入见解和指导，帮助我们确保本书将向你提供一切你需要知道的知识，让你开始像一个职业演说家那样讲话。我们要特别感谢：

罗伊斯·弗拉德（1972年于美国西北大学获哲学博士学位），他在演讲课程中为初级和高级学生授课已有近30年的经验。弗拉德博士任巴特勒大学（Butler University）（印第安纳州印第安纳波利斯市）演讲部成员已有24年。他是巴特勒大学基础演讲课程的指导。他与人合著了5本关于演讲和辩论的书籍，包括《演讲：修辞学视角以及现代竞争性辩论》。弗拉德博士的其他学术兴趣还包括信仰、历史和电影研究。

目 录

第一部分 清清你的嗓子

第一章 这到底算不算是地狱	3
听听人们对演讲有何感想，以及为什么你除了害怕本身以外没有什么可害怕的	
第二章 演讲的重要性	11
无论是私下闲聊还是公开演说，充满自信的演讲术在你生活的各个方面中的重要性你应该认识，再看看怎么做才能成为一名善于打动听众的演讲者	
第三章 常见的沟通问题	21
当我们谈到沟通的时候，我们心中对这个词的定义究竟是什么？探讨一些最常见的关于沟通的错误概念	
第四章 演讲的类型	30
考察不同种类的演讲任务，并以便捷的方式罗列出来以供参考	

第二部分 演讲的构思

第五章 分析听众	41
分析听众的兴趣、知识层次和具体的要求，学会使你的演说与他们的需要相匹配	
第六章 信息性演讲	50
选择并界定一个主题，选定结构形式并对信息加以研究和处理	
第七章 说服力演讲	59
运用严密的逻辑、强有力的情感诉求和信任来克服听众的异议，让他们接受你的观点并按你的观点行事	
第八章 娱乐性演讲	66
学习必要的技巧使你在需要建立善意的礼仪场合中应对自如	

第三部分 撰写讲稿

第九章 这到底是谁的讲话？——演讲风格	77
---------------------	----

选择能最准确地表达你的意思、适合你个人的演讲风格并紧密贴合听众和场合的词语

第十章 决定，决定：结构的最终成形 87

了解时间限制并分析不同的结构形式

第十一章 在纸上草拟：列提纲 95

拿出你的观点并把它们安排进一份提纲里

第十二章 从头开始 104

探索不同的方法，让你的演讲有个漂亮的开头

第十三章 展开正文 113

选用一种结构形式并且用有效的细节、例子和支持性材料来使这个骨架变得有血有肉

第十四章 扫尾工作：结束语、修改和题目 125

给你的演讲加上有力、自信的结尾，改正错误，挑选合适的标题

第十五章 运用幽默 133

学习为何要在演讲中运用幽默以及何时、怎样运用幽默

第十六章 撰写国际通用的演讲 141

撰写和发表可以满足不同文化背景的听众的需要的演讲——不管是在国内还是国外

第四部分 应付不同类型的演讲

第十七章 信息性演讲 153

这类演讲用于说明一个概念或过程，给术语和关系下定义，或者以其他任何方式扩大听众的知识面

第十八章 “在我看来……”：说服性演讲 161

最重要也是最有效的各种类型的说服性演讲，用来在不同情况下说服不同的听众

第十九章 “听说过……吗？”：娱乐性演讲 168

营造人际友善和社会凝聚力、娱乐听众的演讲

第二十章 无处可躲：即兴演讲 178

掌握即兴构思和演讲的技巧

第五部分 加上你的动作

第二十一章 准备直观辅助工具、视听辅助工具和其他辅助道具	187
制作和使用直观辅助工具，使你的演讲更加有血有肉	
第二十二章 排练演讲	198
探索为何排练对于流畅、成功的演讲来说是至关重要的——以及如何排练	
第二十三章 并非画蛇添足：成功的着装与嗓音	205
体会着装和嗓音对于成功演讲的重要性，然后，掌握让你获得最大成功机会的演讲奥秘	
第六部分 真刀真枪时刻	
第二十四章 发表演说	215
学习体态和行为举止对成功演讲的重要性	
第二十五章 克服怯场的几种办法	223
我这儿有几个克服怯场的万无一失的方法	
第二十六章 写在最后的话	230
看看演讲局怎样满足你的职业演讲需要	
附录 1 词力总汇	235
附录 2 演讲稿范例	238

第一部分

清清你的嗓子

有这样的可能：你听过了不少演讲，于是便告诉自己：“嗨，这个我行。”你行，但事实上你从来没有做到过。一上讲台，你的领子便开始发紧，而手也开始颤抖。

或者也有可能是这样：你有一次机会来做演讲，这次演讲可能会对你的职业、声誉和公众形象产生巨大的影响。你并不是非做这次演讲不可，但如果放过了这次千载难逢的机会，对你来说也未免太丢脸了。

甚至会是这样：一个晴朗的星期一上午，你的老板说：“对了，鲍伯，我已经提名你下个星期在爱达荷州格拉西波因特市的销售会上作汇报。记住，这是我们的关键市场，我们就完全指望你了。”你上一次演讲好像是在10年级的语文课上，或者是在19……噢，我们打算谈这些。另外，你那篇讲稿是匆匆赶出来的。

那么你的问题是什么呢？难道你不是应该在中学和大学里就学过演讲了吗？当然是，不过无论是走运还是背运，你的那些日子已经过去了。对于你的老师来说也一样。其结果就是你错过了这一部分。而本书就是要讲那些你错过的东西。让我们一头扎进去，试试看吧！





这到底算不算是 地狱

本章提要

- 人们对演讲有何感想
- 人们用来逃避演讲的种种借口
- 证明你能够成为一名有造诣的演说家的方法

今天，人们已经变得相当老练了，他们分得出什么是娱乐而什么不是。这得感谢电视，它让大众了解各种把戏背后的秘密。结果是，他们对准备不充分的表演没有耐心。他们是对的：听一篇乏味的发言是一种折磨。

根据保守的估计，每年在美国所做的演讲达500万篇之多。在所有这些演讲中，大约100万篇是商界人士做给他们同行听的。我们可以放心地说，在所有这些演讲当中，能让人们记住超过几个小时以上的只有寥寥几篇而已。

这对于你来说意味着什么呢？首先，出于职业关系和个人兴趣，你将很有可能不得不聆听许多演讲。这同时还意味着，你极有可能将为工作、亲友、爱好、服务组织、宗教团体和民间社团等等原因做上一大堆的演讲。本章就是要谈这些问题。

在本章中，你将了解到人们对于演讲作何感想。你将会发现，走上讲台时带点儿战战兢兢的心情是十分自然的——你会知道为什么。你还会知道一些人在应付他们对演讲的恐惧时找出的一些借口。



智者的话

“大脑自你出生之日起就开始不停地工作，直到你站起来并开始演讲。”——佚名

最后，本章中的信息将帮助你采取积极的步骤，克服你可能怀有的任何对演讲的害怕情绪。我会给你必要的工具并让你了解到，你能够成为一名善于打动听众的、强有力的演说家；无论面对一大群听众还是一小批听众，你都能够充满自信地、技巧娴熟地讲话。

你是说我得站起来说些什么

纽约会议与访问者局的前任局长查尔斯·吉勒特（Charles Gillett）有时用以下这则笑话作为他讲话的开头：

有一天，罗马皇帝尼禄去竞技场观看狮子是怎样把基督徒当做午餐的。被选定的狮子像往常那样兴致勃勃地大快朵颐，直到出现了一个基督徒。这个人向狮子说了几句，那头狮子专心听了他的话，然后便夹着尾巴小步跑开了。这个人对接下来的几头狮子如法炮制。刚才还异常凶猛的猛兽，全都迈着十分温顺的步子逃开了。最后，尼禄终于忍不住了。他让人把基督徒带来。看着这个面带微笑站在他宝座前的人，尼禄说道：“如果你告诉我你对狮子都说了些什么，我就给你自由。”

基督徒回答说：“我告诉它们：‘获得这场比赛胜利的狮子必须站起来向观众们说几句话。’”

那些曾经不得不发言的人想必能够体会狮子们的心情。对于许多人来说，站在讲台上与被吊在烈火熊熊的地狱深渊上方实在是没什么两样。讲话者们知道，听众不仅在衡量他们的演讲水平，同时也在评价他们思考的能力。

他们知道发言的时候有很多事情会出错——而且极有可能出错。尽管如此，即便是白痴也能够学会如何充满自信地去演讲。如果你懂得你正在做的事情，演讲也会变得令人愉快。我们会把演讲变成一件对于你来说又简单又有趣的事。我保证。



词力

发言：无论何时，当你站在一群人面前——不管他们的人数多么的少——并且开始说话，那么你就是发言。

我们最大的恐惧

富兰克林·德拉诺·罗斯福(Franklin Delano Roosevelt)曾经宣称：“除了恐惧本身以外，我们没有什么可害怕的。”恐惧对于我们大多数人来说的确是一个主要的困扰，然而一组专业市场研究人员发现，有许多其他东西会给我们带来更大的惊恐。多年以来，我一直在我的学生中进行调查，让他们列举出10个能够引起恐惧的常见情况或事物：高度、狗、金融问题、深水、演讲等等。

那么最大的恐惧是什么呢？在一群人面前讲话！在我调查过的人当中，有将近一半都害怕在一群人面前发言甚于害怕任何其他事情。紧随其后的是高度、昆虫、金融问题、深水、疾病、死亡、飞行、孤独和狗。

根据丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman)的观点 (《纽约时报》，1984年12月18日)，几乎所有人都害怕自己在别人面前看起来像个傻瓜。这可能是因为这个世界的一半是由那些有话可说而又说不了的人组成的——而另一半尽管没有什么可说却总在说个不停。

只有20%的美国人说他们一辈子都没有经受过“讲台恐惧症”的折磨。其结果是，一些大胆的人找出了一串借口来回避演讲。这些借口都已在下一段中列出。现在你可以从中挑一个，因为到你看完这本书的时候，你将再也不需要任何借口了。那时的你将会忙于发表各种娱乐性、说服性和信息性的演讲！

人们用来逃避演讲的10大借口

以下是人们试图用来逃避在公众面前演讲的最常用的借口。在这张单子后面，我将告诉你，该怎么做才能确保当你在人们面前讲话时再也不需要任何借口。在有些地方还注明可以参阅本书后面的章节，以了解克服每一种借口的具体办法。看看哪种借口你认为是最有效的。

1. 我没有什么可说的。
2. 我会在 (a) 朋友 (b) 家人 (c) 社团成员 (d) 商业伙伴面前出丑。
3. 我得了喉炎。
4. 我没有时间写讲稿。
5. 我对于自己在别人眼里的形象感到尴尬。
6. 没有人能够听得懂我的口音。