

华语实用演讲

华语实用演讲

400问

李志勤 陈寿根 董保延 编著
执行主编 李志勤

 云南大学出版社
Yunnan University Press

华语实用演讲四百问

执行主编 李志勤

 云南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

华语实用演讲四百问 / 李志勤, 陈寿根, 董保延编著
—昆明: 云南大学出版社, 2015
(华语实用演讲)
ISBN 978-7-5482-2246-0

I. ①华… II. ①李… ②陈… ③董… III. ①汉语—
演讲—语言艺术—问题解答 IV. ①H119-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第041224号

策划编辑: 赵红梅

责任编辑: 石可

封面设计: 刘雨

华语实用演讲 400问

李志勤 陈寿根 董保延 编著
执行主编 李志勤

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

总 印 张: 49

总 字 数: 1150千

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-2246-0

定 价: 88.80元(共两册)

社 址: 云南省昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: (0871) 65031071 65033244

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

序 一

李燕杰

当演讲与我的生命结缘之后，我就发现我的心变得越来越年轻了。甚至在年过八旬之后，我依然还能够在演讲台上活力不减，青春飞扬。对于一个几乎将一辈子的精力和智慧都奉献给了演讲事业的人，尤其是一名肩负着华人演讲责任的教育工作者，看到《华语实用演讲四百问》和《华语实用演讲稿集萃点评》这一姊妹篇编著出版，感到非常高兴。

这两本书对于中华文化的复兴意义非凡。中华民族是一个有着优秀文化传统的民族，也是一个在许多方面都屹立于世界文化之林的民族。今天，当实现中华民族伟大复兴的中国梦号角吹响的时候，我们首先想到的就是文化的复兴。而要实现中华文化的复兴，汉语担负着义不容辞的重要使命。怎样让中华文化走向世界的脚步更加坚定、更加快速、更快达到目的？我认为演讲是一个最好的工具。我演讲已经40年，曾经到过100多个国家和地区，800多座城市，进行了6 000多场演讲，我也学会了几种外国语言，这些经历以及长期的高等院校教育实践告诉我：世界上没有哪一种语言能像汉语这样富于表达、富于感情、富于节奏、富于深邃的文化内涵。特别是用汉语演讲，则是其他语言的演讲所望尘莫及的。它时而如行云流水、南雁北归；时而如大江东去、万马奔腾；时而如春风化雨、山间鸟鸣……其丰富多彩的艺术效果，使中华文化的传承与弘扬如虎添翼，锦上添花。可以自豪地说，汉语是世界上最具有魅力的、最博大精深的、最适合演讲的语言。

这两本书别具一格，颇有特色。《华语实用演讲四百问》和《华语实用演讲稿集萃点评》，内容广博、形式活跃，而且深入浅出、通俗易懂。这两本书涉及了生活中、社会上、国际间各色人种、各类机构、各种情况的实用演讲，包括演讲类型、演讲素质、演讲水平、演讲技巧、演讲应用、演讲鉴赏、演讲案例等等。无论你是刚刚入门的演讲新手，还是有志于演讲事业的奋斗者，这两本书无疑都是良师益友。我们既可以将它当作一部教科书，也可以将它当作一部工具书，还可以当作一部资料书。当然，书中所收集的演讲美文，则以独特的吸引力使读者情趣大增，让大家在优秀范文阅读和点评中去感受其中的力量之美和汉语言文化的演讲之美。《华语实用演讲四百问》和《华语实用演讲稿集萃点评》这两本书洋洋洒洒近八十万字，为中华演讲史增添了浓墨重彩的一笔，具有功在当下、利在子孙的作用，这是一部值得手持一卷的演讲百科全书。我隆重地向大家推荐这两本书！

令人高兴的是，这两本书是由云南省演讲学会顾问、会长、副会长陈寿根、李志勤、董保延共同编撰的，足见云南作为改革开放以来中国演讲的“奥林匹克”之名不虚传，

也足见近二十多年来一直活跃在高原红土地上的云南演讲人具有的使命感和责任感是何等让我们佩服。这些年来，云南的演讲人才层出不穷，演讲活动精彩纷呈，演讲经验日益丰富，从这个意义上讲，这两本书的出版是云南演讲同仁献给中国演讲界的一份厚礼，作为中国当代演讲人，都应该感到骄傲与自豪。

世界华人演讲家大同盟主席
国际易经研究院院长院士

序 二

江巴吉才（云南省人大原副主任）

云南省演讲学会成立十余年来为我省的演讲事业做出了积极贡献，搞培训，做演讲，办大赛，学会的演讲专家们不为金钱与名利，在云南省的文化战线上孜孜追求与奉献。我刚刚参加了他们今年举办的首届华语演讲大赛，感受到了演讲震撼人心的力量，演讲为不同国家、不同民族的人搭起了一座沟通的桥梁，用华语将全世界的华人朋友凝聚在一起，将我们国家的语言文化推向全世界。没想到，大赛的余韵还在，他们又有重磅出击，由云南省演讲学会编撰的《华语实用演讲四百问》和《华语实用演讲稿集萃点评》这两本书又出版问世，怎不令人感叹，令人欣喜！

这两本书的出版是云南演讲界的大事好事。感谢云南省演讲学会、云南演讲人对中国演讲事业、世界演讲事业发展的贡献。写书出书的过程体现了他们是在用行动践行着高远、开放、包容，坚定、担当、务实的云南精神，能够出这样的书，不仅是云南演讲人也是我们全体云南人的骄傲与自豪。

我相信这两本书也是一座“桥梁”，并坚信这座桥一定能够为云南走向东南亚、走向世界，世界走向云南、走向中国，为云南的腾飞增砖添瓦。演讲的力量是无穷的，让我们都来为精彩的演讲喝彩！

最后，我倡议全世界的朋友们都加入到演讲的行列中来，希望全世界能读懂汉语的华人朋友们都来阅读这两本书，培养演讲的兴趣习惯，因为演讲的好习惯定能为你的人生增光添彩。美国当代文学著名作家哈尼·鲁宾说过这样一段话：“注意你的思想，它会变成你的言语；注意你的言语，它会变成你的行动；注意你的行动，它会变成你的习惯；注意你的习惯，它会变成你的性格；注意你的性格，它会变成你的命运。”用这段话与广大演讲爱好者共勉，相信大家不仅能从这两本书中获取知识的滋养，而且更能从中得到许多人生的启迪！

序 三

东方毅

我们存在，我们思想，我们道说。语言，筑造着我们的生命，筑造着人类的历史，所以，东西方最高的存在本体——道（逻各斯），都有言说的意思。

一场精彩的演说，是一场语言的盛宴，更是一场精神灌顶的盛宴，一场境界升华的盛宴，一场灵魂醒觉的盛宴。

布道需要演说，动员需要演说，上谏需要演说，游说需要演说，唤醒良知需要演说……

圣人孔子，周游列国，三千门徒，七十二贤，布道华夏，兼及夷狄，儒家精神，润泽中华，绵延不断。

佛教释迦，基督耶稣，穆罕默德，孜孜矻矻，布道演说，方有今天，信徒众多，信仰坚定，虔诚不改。

政治抱负，英雄理想，并非人人，能够理解。社会主义，传入中国，英雄崛起，演说动员，迅速壮大。

中共党史，思政工作，如生命线，演说动员，大显身手，乡野山林，人人奋起，投身革命，一生拓展。

一个大演说家是深有底蕴的思想家，是志向远大的政治家，是激情四溢、睿智勇敢的良知唤醒者。

演说，也是一种大政略，当下，尤其是！

演说，是一种文化，是一种艺术。文以载道，艺以传德，道行天下，德润世界。以拓展道行天下，以拓展德润世界。

拓展演说承载拓展道德，传播拓展道德，铸造拓展道德，所以，拓展者讲：演说大道德，实现中国梦。

二、拓展信仰观

何谓拓展道？何谓拓展德？拓展的大道德实际就是指拓展的信仰体系。

拓展的中华信仰观：“仁、义、礼、智、信，武、勇、刚、健、行”。

仁：仁爱、友爱、博爱；

义：人人正义、国家正义、世界正义；

礼：家庭秩序、社会秩序、国家秩序、国际秩序；

智：总哲学、总思想、总指导；

信：信仰体系、信任氛围、信誉社会；

武：武人道德、武人思想、武人行为；

勇：一不怕苦，二不怕死，生死寻常；

刚：阳光、阳刚、阳谋；

健：健康的思想、健康的体魄、健康的行为，人人康健、社会康健、国家康健、人类康健；

行：亲力亲为，身体力行，立马行动，反对纠结。

拓展的西方信仰观：“理性、正义、人权、自由、平等、博爱”。

理性：辩证地融汇矛盾、冲突、斗争，构成源动力，拉升思维、强化意志、促进行动；

正义：机会均等、分配公平、依法而治、各得其所；

人权：尊重个性、尊重特质、人性伟大、人权神圣；

自由：思想包容、行为包容、相互包容、共同自由；

平等：人人平等、族族平等、人格平等、机会平等；

博爱：爱自己、爱他人、爱国家、爱世界。

拓展的宗教信仰观：“社会主义的儒家文化信仰、社会主义的佛学文化信仰、社会主义的道家文化信仰、社会主义的中华伊斯兰文化信仰、社会主义的基督文化信仰。”

吸收借鉴，提炼各文化信仰中共同的社会主义基因，融会综合，建构社会主义的信仰体系。

演说，是布道，是动员，是激发灵魂的强心针，是醒觉灵魂的惊堂木，是净化灵魂的清洗剂。

拓展者，用演说去构筑中华崛起的话语体系，用演说去传播中华崛起的信仰体系，用演说去鼓动中华崛起的实践斗志。

三、寄语

由云南省演讲学会编撰的《华语实用演讲四百问》和《华语实用演讲集萃点评》姊妹大作，就是传递弘扬中华文化和中华文明的杰出典范，这两本书不仅是人们学习提高口才能力和演讲水平的好教材，而且是教导并激励人们应用演讲去宣扬传播中华文明和中国精神的好范本。这对中华文化、中华文明的传承和当代中华民族的伟大复兴，必将发挥其桥梁作用并产生良好效应。

对此，我们拓展文化协会很高兴与云南省演讲学会合作编撰出版这两本书。

《周易·系辞传》中孔子说：“言行，君子之所以动天地也”，可见演说之重要性。我们希望并相信，这两本书的出版发行一定会在省内外和国内外引起广泛关注和传播，进

而培养造就出更多学习、热爱并献身于演讲事业的各级各类优秀人才，为传播弘扬中华文化和中国精神、实现中华民族伟大复兴的中国梦而增砖添瓦、争光添彩！

东方毅，中国政略家，拓展文化创始人，拓展文化协会会长，主要著作有《雄主与拓展》《拓展总政略》《新疆新略》等，拓展思想与拓展事业得到了党政军高层的高度认可与大力支持。

目 录

序 一	李燕杰	1
序 二	江巴吉才	3
序 三	东方毅	4
总 论		1
第一章 演讲入门		4
第一节 演讲与口才要义		4
1. 什么是演讲?		4
2. 演讲的传达手段有哪些?		5
3. 演讲有哪些特征?		5
4. 什么是口才?		6
5. 口才有什么特征?		6
6. 为什么要学习演讲与口才?		7
7. 为什么说学习演讲:看花容易绣花难?		9
8. 演讲与朗诵有什么区别?		12
9. 演讲和作文有什么区别?		13
10. 初学演讲如何处理好理论与实践的关系?		14
11. 讲演与演讲有什么区别?		14
12. 什么是演讲学?		14
13. 演讲的基本要素是什么?		15
14. 评价演讲的标准是什么?		15
15. 演讲最重要的是什么?		16
16. 什么时候需要演讲?		17
17. 演讲中常见的语境有哪几种?		17
第二节 演讲类型		18
18. 按演讲内容可以把演讲大致分为哪些类型?		18
19. 按演讲的目的可以把演讲大致分为哪些类型?		19
20. 按演讲场所可以把演讲大致分为哪些类型?		19
21. 按演讲功能可以把演讲分为哪些类型?		20

22. 按演讲的基调可以把演讲分为哪些类型?	21
23. 按演讲风格可以把演讲大致分为哪些类型?	22
24. 尺短寸长——如何选择适合自己的演讲方式?	23
附 激昂型演讲: 最后一次演讲(闻一多)	25
第三节 演讲学习	26
25. 提高演讲水平多看什么?	26
26. 提高演讲水平多听什么?	27
27. 提高演讲水平多问什么?	27
28. 提高演讲水平应该多记什么?	28
29. 提高演讲水平要多写演讲稿吗?	29
30. 提高演讲水平应该多思考吗?	29
31. 提高演讲水平应该多学知识吗?	30
32. 提高演讲水平应该多学演讲技巧吗?	30
33. 提高演讲水平应该多学做人吗?	30
第二章 演讲素质	31
第一节 思维	31
34. 演讲和思维的关系是怎样的?	31
35. 什么是演讲思维中的“五度思维训练法”?	31
36. 什么是演讲思维中的“五觉训练法”?	36
37. 怎样利用“攻其一点思维法”突破演讲瓶颈?	37
38. 演讲中如何让“发散思维法”成为点燃灵感的星火?	38
39. 怎样利用“逆向思维法”出奇制胜?	39
40. 怎样利用“分析思维”来写作叙述型、说明型演讲稿?	41
41. 怎样利用“形象思维”来写作抒情型演讲稿?	43
42. 怎样利用“综合思维”来写作论辩型演讲稿?	43
43. 怎样利用“求异思维”标新立异?	45
44. 怎样利用“应变思维”化解尴尬?	46
第二节 记忆	46
45. 为什么说记忆是一门神秘而可探的科学?	46
46. 记忆的作用是什么?	47
47. 如何进行记忆力训练?	47
48. 少数民族选手怎样在演讲中提高记忆力?	49
49. 中老年演讲怎样提高记忆力?	49
50. 为什么说思维导图是神魔而可控的记忆工具?	50
51. 如何在演讲中运用记忆?	51

52. 什么是字头记忆法?	52
53. 怎样记忆演讲稿?	52
第三节 心 理	53
54. 如何克服演讲的紧张心理?	53
55. 演讲者如何培养积极乐观的心理素质?	54
56. 演讲时如何保持平常心态?	55
57. 演讲时“卡壳”怎么办?	55
第三章 面对听众	57
第一节 了解听众	57
58. 什么是演讲客体?	57
59. 听众在演讲中的作用和地位如何?	57
60. 演讲者和听众是什么关系?	57
61. 为什么要了解和掌控听众心理?	58
第二节 赢得听众	58
62. 如何从听众的角度思考和设计演讲?	58
63. 演讲者如何在庆祝场合讲听众爱听的话?	59
64. 演讲者如何树立自己在听众中的威信?	59
65. 演讲中怎样实现共鸣?	60
66. 演讲中如何善用空间?	61
67. 如何调动观众情绪?	61
第四章 演讲稿	63
第一节 选材、立意、扣题	63
68. 什么是演讲稿?	63
69. 演讲稿有何特点?	63
70. 对撰写演讲稿有什么要求?	64
71. 初学者如何处理好演讲稿与演讲的关系?	64
72. 如何为演讲选题?	65
73. 如何选择演讲材料?	65
74. 演讲中如何有效入题?	67
75. 演讲中如何破题?	68
76. 演讲中如何点题?	68
77. 为什么说“主题掘得深, 演讲才耐听”?	69
第二节 谋篇、架构、照应	70
78. 演讲稿的基本结构是怎样的?	70

79. 演讲稿谋篇布局的要求有哪些?	72
80. 什么是演讲的“倒金字塔”结构?	73
81. 什么是演讲的“顺叙”结构?	73
82. 什么是演讲的“插叙”结构?	74
83. 什么是演讲的“三点”结构?	74
84. 什么是演讲的“钻石”结构?	74
85. 什么是演讲的“提问”结构?	75
86. 演讲的开头有哪些形式?	75
87. 演讲稿的开头如何贴近听众?	82
88. 演讲开头的禁忌有哪些?	83
89. 演讲稿主体部分写作有何要求?	83
90. 演讲稿结尾的要求有哪些?	85
91. 演讲稿结尾的方式有哪些?	85
92. 在演讲中如何使用“扣题照应”技巧?	90
93. 在演讲中如何使用“首尾照应”技巧?	90
94. 在演讲中如何使用“层层照应”技巧?	90
95. 在演讲中如何使用“随机照应”技巧?	91
96. 在演讲中如何使用“细节照应”技巧?	91
97. 在演讲中如何使用“对比照应”技巧?	92
第三节 拟题、润色、造势	92
98. 演讲题目有何作用?	92
99. 确定一个好题目, 应该注意哪些?	93
100. 初学演讲者选择题目应避免哪些问题?	94
101. 演讲稿标题的类型有哪些?	94
102. 怎样为演讲稿润色?	95
103. 怎样使演讲文采飞扬?	95
104. 怎样使演讲稿更“亮”?	97
105. 让演讲稿更生动的四种做法是什么?	98
106. 演讲中如何运用“欲扬先抑”法?	99
107. 演讲中如何运用“语义转折”法?	99
108. 演讲中如何运用“铺陈渲染”法?	100
109. 演讲中如何运用“卖关解扣”法?	100
110. 演讲中如何运用“层层推进”法?	101
111. 演讲中如何运用“连珠反诘”法?	101
112. 讲故事在演讲中有什么作用?	101
113. 演讲中如何运用故事模式?	102

第四节 有物、有理、有情、有序	104
114. 为什么说演讲稿写作要言之有物?	104
115. 言之有物的禁忌是什么?	104
116. 演讲中如何做到言之有物?	105
117. 演讲怎样才能言之有理?	106
118. 演讲中如何做到“言之有情”?	108
119. 演讲怎样才能言之有序?	110
第五章 演讲语言	112
第一节 口语语言	112
120. 口语有何特点?	112
121. 口语表达的基本要求是什么?	112
122. 为什么说语音的技巧决定演讲的成败?	114
123. 为什么说练演讲先要练声和练气?	114
124. 如何利用共鸣和气息让声音更洪亮?	115
125. 如何通过声音训练来达到最佳的语言效果?	115
126. 如何去除演讲语言中的方言音?	116
127. 如何用“绕口令”来进行正音训练?	117
128. 如何控制演讲的节奏?	118
129. 如何控制演讲的速度?	119
130. 演讲中如何“变声传神”?	120
131. 如何通过“诵读训练”提高口语表达水平?	122
132. 矫正口吃的方法有哪些?	122
133. 如何使用“语调变化”美化演讲表达?	123
134. 如何选好用好词语准确表情达意?	125
135. 如何让演讲语言通俗易懂?	125
136. 如何让演讲语言前后连贯、干脆利落?	126
137. 怎样形成演讲语言风格?	127
第二节 态势语言	127
138. 为什么要提高态势语言能力?	127
139. 态势语言的种类有哪些?	128
140. 运用态势语言的原则是什么?	128
141. 态势语言运用有哪些禁忌?	129
142. 手势的活动区域有哪些? 如何训练?	130
143. 使用手势语的原则是什么?	130
144. 什么是眼神?	132

145. 演讲时眼神使用的基本原则是什么?	132
146. 在台上演讲时怎么控制眼神?	133
147. 为什么说演讲仪表很重要?	133
148. 演讲时如何调整面部表情?	134
149. 演讲中有哪些错误的态势语言?	134
第六章 演讲技巧	136
150. 演讲中的控场技巧有哪些?	136
151. 如何使自己的演讲有气势?	137
152. 演讲时忘词怎么办?	137
153. 升华演讲主题的技巧有哪些?	138
154. 演讲时注意的几个小细节是什么?	140
155. 应对听众提问的技巧有哪些?	141
156. 怎样使演讲形象化?	142
157. 怎样使演讲蕴涵哲理性?	142
158. 怎样体现演讲的“鲜活感”?	142
159. 如何恰当运用演讲道具?	143
160. 演讲中应当避免的十个错误是什么?	143
161. 演讲前预演的有效方法有哪些?	144
162. 演讲中如何运用语言修辞?	145
163. 如何提高自己的表达能力?	145
164. 演讲中的“转折”技巧有哪些?	146
165. 如何用“反复”手法强调演讲内容?	148
166. 如何通过“对比”强调演讲内容?	148
167. 如何通过“设问、反问”强调演讲内容?	148
168. 如何通过有声语言强调演讲内容?	149
169. 决定演讲时限的主要因素是什么?	149
170. 演讲时,你会使用麦克风吗?	150
第七章 命题演讲	151
第一节 命题演讲的特点	151
171. 什么是命题演讲?	151
172. 命题演讲有哪些特点?	151
173. 命题演讲由哪三个阶段构成?	151
174. 如何准备材料与考虑布局?	152
第二节 命题演讲的写作要求	153

175. 如何写好命题演讲稿?	153
176. 命题演讲稿写作具体环节有哪些?	154
177. 命题演讲的基本要求有哪些?	154
第八章 即兴演讲	156
第一节 即兴演讲的准备	156
178. 什么是即兴演讲?	156
179. 即兴演讲有什么作用?	156
180. 即兴演讲的种类有哪些?	157
181. 即兴演讲有哪些特点?	158
182. 即兴演讲有何要求?	158
183. 如何抓住即兴演讲三脉?	160
184. 即兴演讲前该做哪些准备?	160
185. 即兴演讲讲前五分钟如何准备?	161
186. 即兴演讲过程中如何良好发挥?	162
187. 即兴演讲如何“借题发挥”?	162
第二节 即兴演讲技巧	163
188. 即兴演讲如何炼题、布局?	163
189. 即兴演讲在表达技巧上应注意哪些问题?	164
190. 即兴演讲快速构思法有哪些?	164
191. 即兴演讲中组合材料的形式有哪些?	167
192. 即兴演讲中如何防止跑题?	168
193. 如何在即兴演讲中巧说“自己”?	168
194. 即兴演讲如何表达真情?	169
第三节 常见即兴演讲	172
195. 自我介绍要做到哪几点?	172
196. 如何做好生活、礼仪演讲?	173
197. 即兴演讲比赛的准备方法有哪些?	174
第九章 论辩演讲	175
第一节 论辩要义	175
198. 什么是论辩演讲?	175
199. 论辩的基本种类有哪些?	176
200. 论辩的基本技法有哪些?	176
201. 论辩中的注意事项有哪些?	178
第二节 论辩技巧	178

202. 什么是“雄辩”？	178
203. 什么是“妙辩”？	179
204. 什么是“智辩”？	181
205. 如何应对诡辩？	182
206. 论辩中如何以理服人、以情动人？	185
207. 论辩演讲怎样用“巧显抵牾法”？	186
208. 如何用好反诘这把驳斥论敌的利器：以问诘问？	186
209. 如何用好排比这樽论辩“排炮”？	188
210. 论辩中如何使用“连珠问”？	189
211. 论辩中如何使用“请君入瓮”法？	190
第三节 辩论赛	191
212. 辩论赛的辩题具备哪些特点？	191
213. 什么是互为正反论辩方式？	191
214. 如何破解辩论数据难题？	192
附：精彩辩论词欣赏：云南的优势在山/云南的劣势在山	194
第十章 社交口才	202
第一节 社交口才要义	202
215. 什么是社交口才？	202
216. 社交口才如何做到“适时”、“适量”、“适度”？	202
217. 社交对话的方式有哪些？	203
218. 不讨人喜欢的社交语言有哪些？	204
219. 社交场合语言交流有哪些禁忌？	204
220. 社交中如何做到“表意准确”？	205
221. 社交中如何做到“表意清楚”？	205
222. 社交中如何做到“表意得体”？	205
第二节 拜访、接待、介绍	206
223. 什么是得体的拜访语言？	206
224. 接待的语言技巧有哪些？	208
225. 接打电话的语言技巧有哪些？	208
226. 居间介绍的语言技巧有哪些？	209
第三节 谈话	210
227. 什么是谈话？	210
228. 谈话的基本类型有哪些？	211
229. 增强交谈效果需有哪五个观念？	211
230. 交谈中如何寻找话题？	213