

我的演讲

王兵
著

沈阳出版社



演讲是人品、是文化、是真诚、是温暖、是力量、是武器、是爱……它不只属于那些伟大的人物或所谓专业群体，其实我们每一个人都是演讲家！

我的演讲

王兵
著

沈阳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

我的演讲 / 王兵著. — 沈阳: 沈阳出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5441-6276-0

I. ①我… II. ①王… III. ①演讲—语言艺术
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 266652 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 165mm × 235mm

印 张: 13.5

字 数: 150 千字

出版时间: 2014 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 王 莉 赵秀霞

封面设计: 杜 江

版式设计: 姿 兰

责任校对: 刘嘉琳

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-6276-0

定 价: 59.00 元

联系电话: 024-24112447

E - mail: sy24112447@163.com



作者近照



人们总是将自己能讲话误认为会讲话！其实，能讲话只是生物性的，会讲话才是文化性的。几千年来，人们总在不断训练与提升许多与生俱来的能力，但有时却恰恰忽略了对语言能力的再培养。

——王兵





开 篇

我看过一些关于口才培训方面的书，其中的道理也都比较正确，但却有两个问题让我有点担心。一是里面讲述了太多如柏拉图、林肯、马丁·路德·金、丘吉尔等伟大演讲家的故事，这或许会令我们这些普通人对演讲与口才望而却步、高山仰止；二是就如何训练演讲与口才的具体方法介绍得不够明确，有时让读者看过之后很难做到。

我有十年在播音主持岗位上工作的经历，又有十年在课堂上亲身训练学员的体会。我想把这二十年关于演讲与口才的感悟叠加在一起，并附带具体的训练方法及教学素材，然后告诉人们，演讲就在生活的舞台上，口才无处不在。如果你能按着这里提供的具体方法去做，那么我们每个人都可能成为口才非凡的演讲家。所以我把这本书叫做“我的演讲”，指的就是你、我、他，我们当中的每一个人。

我希望它不仅表明一点道理，加强人们对语言表达的重视，更能够成为一本指导具体实践的教科书。最好是让大家不仅看懂了，更做到了。

我知道当今时代人们的阅读习惯超快，所以力争做到篇幅



短小、笔调轻松、条理清晰、节奏明快。因为自己也深知，优秀的表达是为了让别人明白，而非单方一味的诉说。

好了，一点小心情就写到这里，下面让我们开始吧。看看当你将这本书翻到最后一页时，这个世界上是否又多了一位伟大的演讲家，那就是你自己！

目 录

一点遐想	001
人为什么讲话	004
关于口才	007
什么是演讲	014
一、朗读与朗诵	019
二、复述	067
三、即兴人物、景物描述	093
四、被动观察法	099
五、才艺辅助	103
六、模仿训练	107
七、表演训练	111
八、逼迫法	115
九、自我认知	121
十、增加观众，提升抗压力	127
十一、座谈的意义	131
十二、学员间相互点评的价值	135
十三、课堂上的PK	139





十四、写作辅助	143
十五、走动中的亲和与讲桌后的霸道	147
十六、编讲故事	151
十七、笑话的魅力	157
十八、大舞台展示	175
十九、即兴话题演讲	179
二十、演讲的个性化	185
世界著名经典演讲稿	187
后 言	206



一点遐想

我一直在想象一种情景，那就是人类最初到底是在什么时候开始说话的，第一个能说话的人是谁，他生活在哪里，他说的第一句话内容是什么，他为什么要说话，他是怎样做到的……

然后呢，第二个会说话的又是谁，第三个、第四个……他们说话的能力是由老师传授的，还是互相影响的，抑或是在一种神奇力量的赋予下自然而共同拥有的呢？

我知道这是一个永远也没有答案的提问，它只能作为一种浪漫的遐想，偶尔飞越在我失眠的夜里。这个谜可以永无止境地感召着后人，让我在每一次开口讲话时都充满了敬畏和崇拜。

其实我的想象还有很多，比如为什么人的讲话能力不一样，为什么世界各地不同国家和民族的语言不同，甚至同宗同族的地方还存在着极大的方言上的差别，人类的第一位语言翻译又是谁，他好伟大……

难道这一切只凭一个“通天塔”的传说就可以解释吗？这真的是上帝制造的一个巨大麻烦，还是人类自我发明的一种游



戏呢？

下面我来讲一讲这个故事。

传说人类的祖先最初讲的都是同一种语言，他们在两河流域（底格里斯河和幼发拉底河）发现了一块异常肥沃的土地。于是他们就在那里定居下来，修起城池，建造了繁华的巴比伦城。

后来，人类的日子越过越好，为了显示自己的能力与智慧，并作为集合全天下弟兄的标记，他们决定在巴比伦修一座通天的高塔。

因为大家语言相通、齐心协力，工作很有效率，所以阶梯式的通天塔修建得非常顺利，很快就高耸入云了。

上帝得知此事后，又惊又怒。他不允许凡人达到自己的高度，决定惩罚这些狂妄的人们。看到人类这样齐心协力，统一强大，他心想，这根源就是因为人类语言相通，于是就可以统一思想，就能建起这样的巨塔。如果长此以往，日后哪还有办不成的事情？最后上帝决定，让人世间的语言发生混乱，使人们彼此言语不通。

后来，因为说着不同的语言，人与人之间无法了解对方的意思，想干什么，难以合作，通天塔也终于半途而废了。

其实，这“通天塔”下还埋藏着另外的一个难题，我认为这难题远远超过了上帝对人类的“惩罚”，那就是人们即便在语言相通的情况下也同样存在相互沟通的障碍，特别是在与陌

生人和多数人面前讲话时的恐惧与缺少准确表达的方式上。

传说早已远去，可刚才提到的另一个难题却存留至今，成为一代又一代许多人心中那座没有修完的“通天塔”。

如何能够成功地表达与交流，如何能够在陌生人与多数人面前勇敢地讲话，人类能够再次证明自己的伟大吗？我相信，能！





人为什么讲话

不管语言诞生于何时，但人类要讲话的原因有一点是可以肯定的，那就是要表达。其实世上一切拥有生命的事物都有自己的喜、怒、哀、乐，都有自己的满腹情怀，也都有自己能表达的方式，包括一匹马、一头牛、一只猫、一条狗，甚至一棵树、一根草……那些动物在旷野里的咆哮，那些植物在风中的舞蹈，不知包涵了多少爱、恨、情、仇，只是我们还没能听懂它们的言语。

那么人类呢，更是如此。人生的真谛是什么，就是不断追求与获得的过程。大到家庭的美满、事业的成功，小到一种愉悦的心情、一个喜爱的物件，无论是精神的还是物质的，每一次获得都会令我们满足，满足就是幸福，幸福就是成功！

而我们的每一次获得都主要依靠自己准确地表达自身价值，得到他人和社会的认可后才可能实现。那么在我们的日常行为活动中，建立人们之间社会关系的主要表达方式就是语言。

其实，在任何事情成败的背后，主要都是人与人之间关系的成败，而人与人之间关系的成败主要是沟通交流的成败。我



们在任何时候都离不开讲话，即使聋哑人也拥有丰富的手势语言。国与国之间的谈判、企业与企业之间的合作、法庭上的唇枪舌剑、月光下恋人的甜言蜜语、医院里的望闻问切、求职应聘的一问一答、菜市场中的讨价还价……哪怕是买一瓶水、问一次路，我们无时无刻不在使用语言表达心中的情感和愿望，而每一次讲话的效果都直接决定事情的结果。

讲话是无处不在的，也是最现实的人类第一生存能力，它决定人生的成与败！

可是人们为什么会有这么巨大的一个疏忽呢？

当人类进入到文明时代，便有了接受教育的强烈愿望。特别是当今社会，许多家长甚至不惜一切代价让自己的孩子学习各类技能，如钢琴、舞蹈、游泳、围棋、武术，等等。可为什么偏偏忽略了排在第一位的，也是最重要的语言技能呢！（当然我不反对学习以上这些才艺）

其实讲话就如同吃饭和睡觉，对于我们是同样重要，也是同样不可或缺。当我们关心自己要吃好、睡好的同时，也要关心自己把话讲好。我认为吃、睡、讲话，是保障人类生存的“三大件”。

当我们接受文化知识、艺术、体育等各类教育之前，应该首先学习和培养讲话的能力，至少应该同步进行，因为语言的运用与表现才是人的第一文化标记，而且还要在一生中不断完善和提升。因为语言的表达空间永无止境，因为语言会陪伴我



们终身。

但有时我们往往会走进这样一个误区，我们总是认为自己会讲话，这是先天的、本能的，所以不用学习。坦诚说，我们先天只是能讲话，而并不一定会讲话。能讲话与会讲话既不是同一概念，更不是同一高度。能讲话，是生物性的；会讲话，是文化性的。

让我们像重视生命与健康那样来重视自己的讲话能力吧，多少个春夏秋冬，多少回寒来暑往，每一次开口讲话都决定着我们的成与败、得与失。我觉得这句话并不夸张，口才决定命运！



关于口才

什么是口才呢？从专业角度来看，“口”与“才”是两个方面的事物。即“口”是外，“才”是内。

“口”就是大语言范围内的所有外部表达形态，我将其分为四个种类，即有声语言、身体语言、表情语言和笑容语言。这里我把笑容语言从表情语言中分列出来，是因为它太重要了，值得强调。

而“才”却是一个人的品格、性格、学识、修养、阅历等等，甚至还有一点点天分，它包括了所有的人生积累与综合素质。所以只有内外兼修，秀外慧中，方可称之为“口才”。

接下来将由外到内，一步步进行解释说明。

首先我们先来谈谈“口”，刚才提到我把它归纳为有声语言、身体语言、表情语言和笑容语言四种。

1. 有声语言

这就是指我们常说话的“嘴”了，有时我们经常认为语言



表达上指的就是它。其实不然，它只是大语言概念中重要的组成部分之一，不是全部。当然我们要想把话说好，就一定要把“嘴”管好。至少要做到以下三点。

(1) 让别人听得见。

人类是为了交流而讲话的，或者说讲话的目的是为了交流。所以首先要考虑的是别人听我们讲话时的感受，也就是说我们讲的话要服务好别人的“耳朵”。如果我们不能照顾到对方的收听效果，那么我们与他人的沟通将缺少质量，甚至没有存在的必要。

所以讲话时要声音洪亮，让别人能够轻松地听见我们的声音，就是常说的让别人“不累”，这也是进行有声语言表达时最基本中的基本（当然声音也不能过大，要视具体情况把握）。

(2) 让别人听得清。

这又是服务好别人耳朵的重要因素，更是让别人听起来“不累”的理由之一。现在我又要把“声音”二字拆解开来行说明。

其实我们生活里常说的有声音、没声音，只是一个笼统的叫法，可对于讲话时来说，声是声，音是音。声只是声响，而音才是含义。我们要把每个汉字的读音发准，才能让别人清晰地了解我们的心愿与意图，形成有效沟通。然而在训练班里，我发现许多学员说话“嘴懒”，舌、齿、唇三大件不到位，导致发音含糊不清，让人听不明白。