

# 21天掌握 当众讲话诀窍

殷亚敏 著



- 定——治疗讲话无胆之法
- 耳——治疗讲话不会用声之法
- 舞——治疗讲话无情之法
- 诀——让你讲话好听好记之法

敬一丹 白岩松 王石 俞敏洪

**联名推荐**

金话筒奖得主汇聚三十年工作经验  
以逆向思维总结出简单易学的当众讲话诀窍。  
所创课程被大学生“秒杀选课”，令数千学员快速掌握

俞敏洪等名家推荐：

按照殷老师的方法做一做，放大胆子练一练，奇迹也许就会发生。



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 21天掌握 当众讲话诀窍

殷亚敏 著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

这是一本帮助读者快速学会当众讲话的书，提出并解读了学习当众讲话过程中的四个难点：胆、声、情、识，并针对四个难点，总结出了一套通俗易懂、快速见效的四字方法：定、耳、舞、诀。通过这套方法，读者可以在 21 天内快速练就当众讲话的技能。本书适合广大学生、上班族以及经常需要当众讲话的人士阅读。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

21 天掌握当众讲话诀窍：金话筒的四字秘方/殷亚敏著. —北京：机械工业出版社，2010.3

ISBN 978-7-111-29890-8

I. ①21… II. ①殷… III. ①演讲—语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052097 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：孙磊 责任编辑：孙磊 罗子超

责任校对：侯灵 责任印制：洪汉军

三河市宏达印刷有限公司印刷

2010 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·12.25 印张·1 插页·149 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-29890-8

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者服务部：(010) 68323821

封面无防伪标均为盗版

## 前言

这是一本教你快速学会当众讲话的书。

怎样迅速提高当众讲话能力，这是许多人面临的一个难题。

营销天才史玉柱说：“谁消费我的产品，我就要把他研究透。一天不研究透，我就痛苦一天。”

这句话引起了我的深深共鸣。

我从事广播电视播音主持工作 31 年，天天是“自己说，观众听”，而在大学里讲授“当众讲话能力训练”这门课程的 5 年里，则要变成教学生说。从自己说到教别人说，这是一道非常大的坎儿，逼着我要深入研究我的消费者——学这门课程的学生。在和学生面对面的教学过程中，我一直像史玉柱一样，不停地在琢磨和研究我的学生，研究他们学习讲话课中的心理和行为。

在教学实践中，我研读了两万多份学生的学习心得，发现学习当众讲话过程中有四个难点：胆、声、情、识。

胆——是无数当众讲话者一生过不去的“鬼门关”。讲话稿写得再好，台下练习得次数再多，可是有些人往台上一站，魂飞魄散，脑子一片空白，这就是因为没胆量。

声——是指说话不会用气、用声，一开口说话声音不悦耳，说话多



了嗓子就嘶哑，吐字含混不清。很多以讲话为职业的人，就是因为不会用声而减短了职业生涯。他们想学科学的用气发声方法，可是又因为这套方法太高深、玄妙而望而生畏。

情——是指讲话没有感情。讲话平淡如水，没感情，语气没变化，让听众听不下去。

识——是指讲话内容干巴，没有条理，不好听且记不住。

针对以上四个难点，本人在教学实践中总结出的一套通俗易懂、快速见效的四字方法：定、耳、舞、诀。

定、耳、舞、诀，猛一听这四个字一头雾水，但经我一解释，你就会明白了。因为我所讲的都是生活中、讲话中人们常用的方法，只是我把它归纳提炼出来，并已在教学实践中被反复验证。

定——笑定、眼定、站定，就是保持微笑，眼睛看观众，站定三秒钟再开口说话。这是练胆之法，培养讲话者迅速具备在讲台上沉着镇定状态的方法。胆是心理素质，属于人的内在，但可以通过训练人外在的体态语，由外向内改变人的心理素质，让你很快由“无胆”变“有胆”。学会了三定，就可以达到好声、好身、好运的目的。

耳——耳语练声法，是练气之法，让讲话者快速掌握科学用气发声的理论及方法。这个方法很简单，就是说悄悄话。天天说悄悄话，你就掌握了练气发声的方法，就可以达到美声、美身、美神的目的。

舞——“双人舞”理论，不是学跳舞，指的是手舞足蹈，眉飞色舞，通俗地说，就是说话时一定要加手势，这是练习讲话生动形象的方法。牵住手势训练这个牛鼻子，讲话呆板的人马上会变得生动形象，讲话魅力十足。

诀——一简二活三口诀。一简，就是讲话的观点要简化成一个字；二活，就是举出生动鲜活的例子；三口诀，就是讲话中的小观点要把它串联起来。这是让讲话内容好听好记，过耳不忘的一套方法。

明白了这四个字的意思，就方便了你对本书的阅读，让我们一起走

进这个学习讲话的课堂吧。

（为了方便广大读者更好地领会本书介绍的方法，特别将介绍该套方法的视频放置于网上，读者可登录以下网址查阅视频：<http://blog.sina.com.cn/yinyamin.cn>）

# 目 录

## Contents

## 前 言

### 第一章 怎样才算“会讲话”

#### ◆一、如何给“讲话”下定义 /3

1. 讲话不光要用口 /3
2. 讲话不等于演讲 /3

#### ◆二、讲话能力强的标志 /5

1. 讲话能力强的标志之一：声情并茂 /5
2. 讲话能力强的标志之二：有胆有识 /7
3. 讲话能力强的标志之三：好听好记 /7

#### ◆三、训练——21 天掌握当众讲话的诀窍 /9

1. 21 天学会当众讲话，能吗 /9
2. 学讲话如学开车 /12
3. 什么是讲话能力训练的“训” /12
4. 什么是讲话能力训练的“练” /14
5. 讲话训练的目的：肌肉记忆 /15

#### ◆四、定耳舞诀法的练习原则 /16

1. 练习原则之一：苦练 /16
2. 练习原则之二：恒练 /17
3. 练习原则之三：全练 /19
4. 练习原则之四：巧练 /21



## 第二章 笑定、眼定、站定——快速克服讲话者无胆之妙法

### ◆一、胆量是讲话的“电源开关” /25

1. 扫除讲话的“拦路虎”：胆怯 /25
2. 治疗讲话无胆，势在必行 /28
3. 胆从哪里来：一回生，二回熟，实践出胆量 /30
4. 从无胆到有胆的练习模式 /34
5. 无胆讲话者的外在表现“三不定” /35

### ◆二、快速克服讲话无胆妙法之一：笑定 /38

1. 微笑对观众的两个作用 /38
2. 微笑对讲话者的四种好处 /43
3. 如何笑到恰好 /46
4. 微笑训练材料和方法 /47

### ◆三、快速克服讲话无胆妙法之二：眼定 /49

1. 通过眼神交流，展示你的自信和沉着 /49
2. 练眼定对讲话的好处：尊重人、吸引人、提醒人 /50
3. 练习眼定的方法和要求 /52

### ◆四、快速克服讲话无胆妙法之三：站定 /56

1. 站定的两个标准 /56
2. 站直与站稳的具体要求 /63
3. 练习站定的方法 /63

### ◆五、快速克服讲话无胆妙法之四：循环式综合练胆法 /64

1. 什么是循环式综合练胆法 /64
2. 循环式综合练胆法的神奇之处 /64
3. 循环式综合练胆法步骤和方法 /68
4. 循环式综合练胆一定要群练 /70
5. 群练要因地制宜找方法 /71

### 第三章 耳语练声法——快速掌握讲话用声之妙法

- ◆一、掌握耳语练声法，让你保护“咽喉要道” /75
- ◆二、耳语练声法，让玄妙的“丹田呼吸法”简单易学 /77
- ◆三、耳语练声法让你声美、身美、神美 /78
  - 1. 耳语练声法的好处之一：声美 /78
  - 2. 耳语练声法的好处之二：身美 /80
  - 3. 耳语练声法的好处之三：神美 /82
- ◆四、耳语练声法：利己又利他 /83
- ◆五、一剑多雕的练习要领：笑、手、镜 /83
  - 1. 耳语练声法的练习要领之一：微笑着练 /84
  - 2. 耳语练声法的练习要领之二：加手势练 /85
  - 3. 耳语练声法的练习要领之三：对着镜子练 /87
- ◆六、循序渐进的练习步骤：耳语慢四步 /89
- ◆七：初见成效的练习秘诀：辛苦一个月，受用一辈子 /90
- ◆附：少而精的练习内容 /93

### 第四章 “双人舞”练情法——快速转变讲话者无情之妙法

- ◆一、讲话生动形象的人，一定是手舞足蹈，眉飞色舞 /97
  - 1. 什么是“双人舞” /97
  - 2. 讲话生动形象的人都会“双人舞” /98
  - 3. 不加“双人舞”，讲话一定枯燥乏味 /99
- ◆二、为什么你在生活中讲话有情，当众讲话时无情 /102
  - 1. 生活中的语言表达规律：景→情→气→声 /103
  - 2. 讲台上的语言表达规律：舞→景→情→气→声 /104
- ◆三、讲话运用“双人舞”的妙处 /105
  - 1. 妙处之一：告别讲话无精打采，让你变得声情并茂 /105



2. 妙处之二：告别讲话呆若木鸡，让你变得绘声绘色 /107

3. 妙处之三：告别讲话平平淡淡，让声音变得抑扬顿挫 /109

### ◆四、告别口无长技，让你变成播、讲、诵全能 /112

1. “双人舞”，可以使新闻播得更加生动、流畅 /112

2. 讲话中一加“双人舞”，马上生动形象，绘声绘色 /113

3. 朗诵加“双人舞”，声情并茂 /113

### ◆五、怎样才能大胆“舞”起来 /116

1. 多动：手势不练不成形 /116

2. 手动三原则 /117

### ◆六、怎样才能“舞”得美观大方 /119

1. “舞”美观的要领之一：手臂抬 /120

2. “舞”美观的要领之二：手腕硬 /120

3. “舞”美观的要领之三：虎口张 /121

4. “舞”美观的要领之四：手舞在先，眉飞在后 /121

### ◆附：“双人舞”的训练方法和材料 /122

## 第五章 一简二活三口诀——快速掌握讲话内容好听好记之妙法

### ◆一、一简二活三口诀概述 /127

### ◆二、简：让听众过耳不忘的秘诀 /130

1. 讲话之大道：观点要少而精 /130

2. 观点“一简”的目的：让讲者、听者都好记 /132

3. 怎样让讲话的观点做到“简” /134

### ◆三、活：让讲话喜闻乐听的诀窍 /143

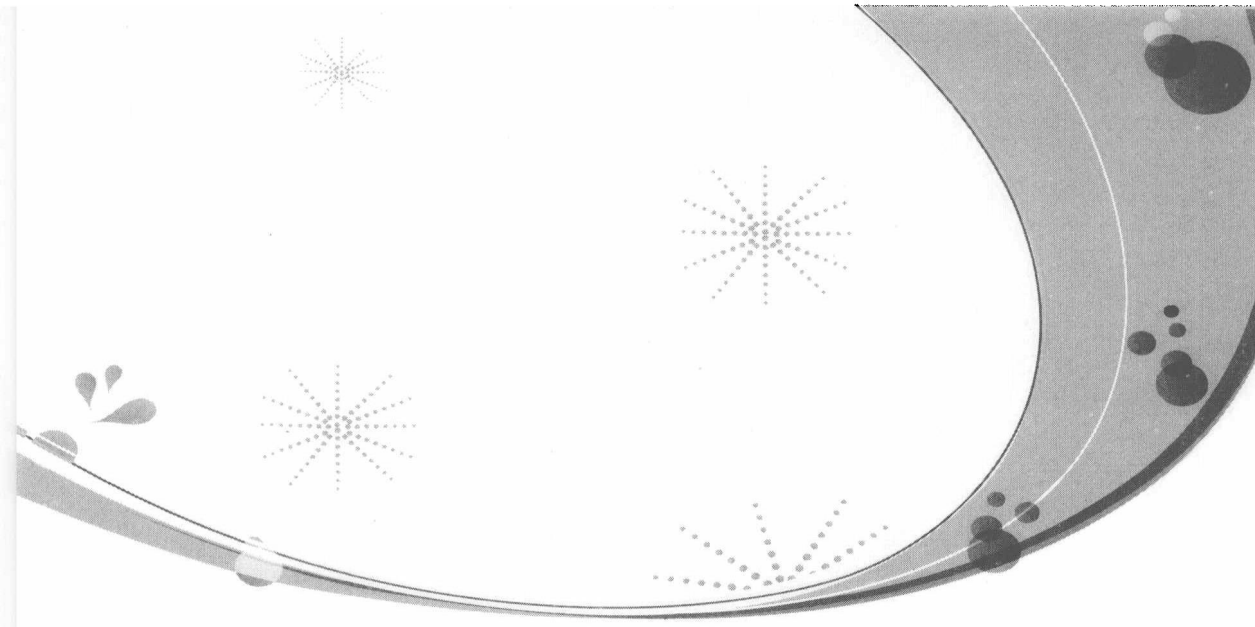
1. 怎样做到“活” /143

2. 讲话运用“二活”的好处 /149

3. 怎样让鲜活的故事出现在讲话中 /154

4. 从众多的材料中选故事 /159

|                           |
|---------------------------|
| 5. 完整、精确地讲故事 /160         |
| ◆◆四、口诀：归纳讲话观点的秘方 /163     |
| 1. 口诀化的三大好处：好记、悬念、层次 /164 |
| 2. 怎样做到口诀化 /167           |
| ◆◆五、“一简二活三口诀”的训练 /171     |
| 1. “四说”结构训练 /171          |
| 2. “一二三”讲话戒律训练 /173       |
| 3. 一字悟练习 /173             |
| 4. 发散思维与收敛思维训练 /174       |
| ◆◆结尾的话 /175               |
| ◆◆附一：调查问卷统计 /177          |
| ◆◆附二：当众讲话核心要点 20 句 /179   |
| ◆◆后记 /181                 |



## 第一章

# 怎样才算“会讲话”

这是一本关于讲话能力训练的书。

那么，什么是“讲话”？什么是“讲话能力”？什么是“讲话能力训练”？本书有自己的界定，下面一一进行介绍。



## 一、如何给“讲话”下定义

### 1. 讲话不光要用口

什么叫讲话？请读者先来做一个体验式练习。

我们用三种方式来说：“你真会讲话！”

第一种方式：面部不许有任何表情，脸上的肌肉不许动，说“你真会讲话！”

第二种方式：微笑，嘴角翘起来，眼睛笑眯眯，开口说“你真会讲话！”

第三种方式：微笑，右手伸出大拇指说“你真会讲话！”

同一句话，我们用了三种方式来说，哪种效果最好？毫无疑问，第三种方式，即加上面部表情和手势的说话效果最好。

现在我们可以对“讲话”进行定义了。讲话就是一人对多人，口、手、面部表情共同参与的多媒体式表达。如果只动口不动手，没有面部表情，讲话效果一定会大打折扣。

什么叫“一人对多人”？这里要稍加解释。只要是有三名以上听众的讲话，就是本书所指的讲话。也就是说，无论你是讲课、发言、讲解、主持，只要有三名以上的人员作为你的听众，都属于讲话。按照本书提供的方法进行训练，都会有所帮助。

### 2. 讲话不等于演讲

本书把演讲与讲话进行了区分。

话要天天讲，而演讲不要！话要人人讲，而演讲不要！

什么是演讲呢？



一说到演讲，你的脑海里是否会浮现出这样一幅画面：一名留着小胡子，身体前倾，挥动右手的俄国人，那是列宁，正在冬宫前面的广场进行演讲；或者是一头紧贴头皮的卷曲黑发，有着明亮眼睛的美国黑人，正在华盛顿广场上演讲《我有一个梦想》，那是美国著名的人权运动领袖马丁·路德·金；或者，你会想到一名身着长衫，系着围巾，戴着一副圆眼镜的中国教授，正在做《最后的演讲》，他是闻一多；再或者，在一个个专题的演讲比赛中，每一名参赛的选手都在慷慨激昂地讲话。

以上就是我过去脑海里演讲的画面，也是大多数人所理解的演讲。总之，就是一个人充满了激情，挥舞着拳头，把全场的人都讲得热血沸腾的那种讲话。但是，这种演讲虽然可以让人热血沸腾，但往往只在事关生死或重大事件中才会用到，所以，一般的演讲学书籍中都把演讲的范围限定在理想情操演讲、模范事迹演讲、宣传鼓动演讲里。而这些演讲在日常生活中却很少用到。

无形中，演讲成为了普通人仰视的奢侈品。刘伯奎先生在《口才与演讲——技能训练》一书中，意味深长地说了这么一段话：“演讲，自20世纪80年代中期在中华大地上复兴以来，至今已可谓遍及城乡。但是，演讲活动在‘热’的表象之下，还存在着另一面——演讲应用的‘冷’。现阶段的‘演讲热’，主要表现在演讲爱好者群集的舞台上，而要想让演讲走下表演台，使之成为人生成功的得力工具，看来还要有一个漫长的历程。”

因此，作者认为：只有当众讲话“成为了人生成功的得力工具”时，它才为普通人所欢迎！

只是在表演台上的演讲，我们普通人是无法应用的。如果你的领导、同事、老师总是以演讲的姿态和你讲话，你会觉得这个人讲话方式有问题。作者在北京师范大学珠海分校文学院开设的“演讲与朗诵”课程，当学校要求大一的新生必修这门课程时，很多学生是抱着被

“抓壮丁”的心情而来的。因为在他们的脑海中，所谓演讲，就是那种在大会上慷慨激昂的表演，离他们对讲话的需求太远了。

当听完了该课程的“绪论”部分后，学生才转怨为喜，由“老师要我学”变成了“我自己要学”。因为这里的演讲是指学习如何面对众人讲话。面对众人的讲话是要摆事实，讲道理，要娓娓道来，以理服人。有感情，不一定始终有激情；有声音的起伏变化，但不一定始终慷慨激昂。讲话要掌握深入浅出的传播之道。这时学生才恍然大悟，由被“抓壮丁”变成了“志愿兵”，内心自发地想学了。

由此作者感到，为了和传统意义上的“演讲”二字加以区别，本书不用“演讲”这个词，而使用“讲话”这个词，其含义是研究当众讲话，学会怎样一人讲，众人听，有情有理地讲话。

## 二、讲话能力强的标志

什么是讲话能力？就是当众讲话时，做到了：声情并茂，有胆有识，好听好记。做到这12个字，我们就可以说这个人会讲话，讲话能力强！

### 1. 讲话能力强的标志之一：声情并茂

声情并茂，一个是声，一个是情。

先说“声情并茂”中的“声”，就是要做到“三要”：气要通，即气息通畅；声要悦，即声音悦耳；字要清，即吐字清晰明白。

第一，气要通。气、声、字，这三者中，气是前提。气者，声之帅也。气息不通畅，声音就容易嘶哑，吐字也不清楚。

第二，声要悦。因为人的声带条件不一样，不可能个个声如洪钟，但是通过训练，可以让你做到气息通畅，让声音锦上添花，听起来更悦



耳、舒服、优美。我们见过有的人说话的时候，脖子上青筋暴起，声音嘶哑，这些都属于用气发声方法不正确，气息不通畅造成的。这样的人讲话时，听起来不悦耳，就会影响讲话的效果。

第三，字要清。讲话时，不要求你字正腔圆，但要做到吐字清晰；不要求你像播音员一样标准，但要让听众不用费力就能听明白你的意思。

下面是一则语言的笑话。一位领导到广东某地视察。上了游船，当地的镇委书记说：“坐在床头看娇妻，越看越美丽。”领导一听，什么乱七八糟的，后来一解释，误会了，原来是发音不准，说的是：“坐在船头看郊区，越看越美丽。”一会儿，又请领导吃西瓜，“首长，你吃大便，我吃小便。”领导一听，勃然变色。一解释，又误会了，原来把“大片”说成了“大便”，把“小片”说成了“小便”。

还曾有某电视台的主持人前后鼻音不分，把“不信”说出“不幸”，把“民心”说成“明星”，在观众中留下了笑柄。

像这种语音不清造成的歧义，闹出笑话，就是我们在讲话时一定要避免的。讲话中语音不标准不必苛求，但造成语言的歧义，闹出笑话来，这语音就不过关了。

本书第三章的内容就是解决声的问题，让你快速掌握丹田用气、声音悦耳、吐字有力的方法。

再说“声情并茂”中的“情”。情，其实就是讲话的吸引力，讲话者的语言能紧紧地抓住你的耳朵，讲话者的表情手势能紧紧抓住你的眼球；情，其实就是讲话的感染力，能让你哭，让你笑，让你紧张，让你兴奋。

要想讲话有感情，就要做到“三丰富”：手势要丰富，表情要丰富，语气要丰富。这“三丰富”之间是什么关系？“三丰富”中哪个是“纲”，哪个是“目”？