

全面规范实用教程

口才培训经典范本

创新口才系列丛书

Eloquence

演讲口才 必备手册

●世界上没有天生的演讲家，
依靠正确的原则和科学的方法，
经过持续的努力，我们
每个人都可以成为演讲家。

舒丹 博士 ● 编著

 中国电影出版社

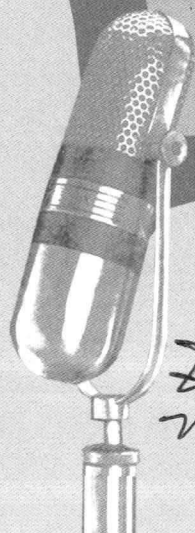


Eloquence 4/2

演讲口才

江苏工业学院图书馆
藏书章

● 世界上没有天生的演讲家
依靠正确的原则和科学的方法，经过持续的努力，我们
每个人都可以成为演讲家。



2/3
-66③
CIP 中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

演讲口才必备手册/舒丹 编著. —北京:中国电影出版社, 2005. 5

ISBN 7-106-02297-7

I. 创... II. 舒... III. 演讲—语言艺术 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 036215 号

责任编辑:李 寻

封面设计:蔡式荣

演讲口才必备手册

舒丹 编著

出版发行:中国电影出版社(北京市北三环东路 22 号)邮编:100013

电话:64299917(总编室) 64216278(发行部)

E-mail:Jsja@netchina.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:长沙海德印务有限公司

版 次:2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

规 格:开本:880×1230 毫米 1/32

印张:21.5 字数:400 千字

印 数:1-10000 册

书 号:ISBN 7-106-02297-7/H·0004

定 价:40.00 元(全 2 册)

前 言

演讲又叫讲演、演说。所谓演讲,是指在特定的时空环境中,以有声语言和相应的体态语言为手段,公开向听众传递信息,表达见解,阐明事理,抒发情感,以期达到感召听众的目的,它是一种直接的带有艺术性的社会实践活动。

显然,演讲是一种言语表现,但并非所有言语表现都是演讲,人们的自言自语,感叹唏嘘不是演讲;日常的寒暄聊天,一般性的个别交谈,也不是演讲。望文生义,简单地把“演讲”解释为“表演+讲话”也未免失之偏颇。

长久以来,关于演讲存在着诸多误解。很多人错误地认为优秀的演讲家是天生的;或者认为发表公开演讲是一件非常困难的事;还有人错误地把演讲看成是类似于写作或表演的活动;或者把演讲者和听众之间看成是对立关系等等。这都是因为关于演讲的正确原则、方法与技巧没有得到有效的传播,以致人们常常不能以正确的心态来看待演讲,甚至是对演讲感到恐惧。其实,成为演讲家并不是一个高不可攀的目标,演讲完全是一项可以习得的技能。

语言是人们彼此交流思想以达到互相了解的一种极其重要的交际工具,人类社会生活的任何方面,都直接或间接的以语言为工具。有声语言就是在演讲活动中传递信息、表达思想最主要的媒介,它是演讲者思想情感的载体,以流动的方式,运载着演讲者的主张、见解、态度和感情,将其传达给听众,从而产生说

服力、感召力,使听众受到教育和鼓舞。并达到以理服人,以情感人,以智育人,使听众心领神会的效果,演讲者的语言必须晓畅易懂,富有魅力。好的有声语言不仅准确清晰,圆润和谐,而且绚丽多彩,生动有趣,以其跌宕起伏,音义兼美的艺术魅力,形成一种境界,使言辞的表现力和声音的感染力均达到最佳状态,从而使听众受到德的熏陶、智的启迪、美的洗礼。

除了有声语言之外,演讲还必须辅之以相应的体态语言。所谓体态语言,就是指在一定幅度上能辅助有声语言表达思想情感的眼神、表情、体态、手势等等。演讲中,应以有声语言为主,相应的体态语言为辅。恰当的面部表情、身势、手势,以及其他一切能在程度上表达思想情感的动作,可以使演讲“剧化”,使听众不仅听觉器官发挥作用,而且视觉器官也同时发挥作用,从而弥补有声语言的不足,增强表现力和感染力。有声语言和体态语言有机地紧密结合,相得益彰,共同发挥作用,演讲便能生动感人,形成一个统一和谐的传达交流。

世界上没有天生的演讲家,依靠正确的原则和科学的方法,经过持续的努力,我们每个人都可以成为演讲家。

本书的内容涉及到了公众演讲的所有方面,包含了大量的原则、方法和技巧,用流畅优美的语言说明了演讲准备、内容组织、技能发展和现场发挥等各个环节所要把握的关键问题。

本书是一部讲授演讲技能和艺术的指导性读物。这既是一本可供演讲爱好者了解演讲知识的指导手册,又是一本可供学习演讲课程的师生使用的权威教程。

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一章 演讲简介

第一节 演讲的内涵与特征	(1)
◎ 演讲是实力	(1)
◎ 演讲以听众为中心	(2)
◎ 演讲者	(2)
◎ 演 讲	(3)
◎ 渠 道	(3)
◎ 听 众	(4)
◎ 场 景	(4)
◎ 干 扰	(5)
◎ 反 馈	(5)
◎ 演讲开发批判性思维	(6)
◎ 演讲的重要性	(7)
第二节 为你的第一次演讲做准备	(8)
◎ 有效演讲计划	(8)
◎ 有效演讲准备计划的七个行动步骤	(9)
◎ 克服紧张	(10)
◎ 具体行为	(12)
◎ 持续的紧张	(14)

◎练习演讲措辞	(15)
◎确定你的演讲目标	(16)
◎信息资源	(17)
◎适应听众,调整演讲	(18)
◎演示你的直观教具	(19)
◎说服性演讲的准则	(19)
◎练习说服性演讲的技巧	(20)

第二章 演讲的类型

第一节 演讲分类的标准	(22)
第二节 政治演讲	(23)
◎政治演讲的含义	(23)
◎政治演讲的特点	(24)
第三节 经济演讲	(26)
◎经济演讲的含义	(26)
◎经济演讲的特点	(26)
第四节 军事演讲	(27)
◎军事演讲的含义	(27)
◎军事演讲的特点	(28)
第五节 学术演讲	(29)
◎学术演讲的含义	(29)
◎学术演讲的特点	(29)
第六节 法律演讲	(31)
◎法律演讲的含义	(31)
◎法律演讲的特点	(32)
第七节 道德演讲	(33)
◎道德演讲的含义	(33)
◎道德演讲的特点	(33)

第八节 礼仪演讲	(35)
◎ 礼仪演讲的含义	(35)
◎ 礼仪演讲的特点	(35)
第九节 宗教演讲	(36)
◎ 宗教演讲的含义	(36)
◎ 宗教演讲的特点	(37)

第三章 演讲的策划

第一节 信息与动机	(38)
◎ 信息与动机的关系	(38)
◎ 演讲的选题	(39)
◎ 演讲主题的确定	(41)
◎ 演讲的标题	(42)
第二节 材料准备	(44)
◎ 演讲材料的收集	(44)
◎ 演讲提纲的编列	(50)
第三节 精神准备	(52)
◎ 急切的发表欲	(52)
◎ 去掉侥幸心理	(53)
◎ 树立自信心	(53)
◎ 熟记讲稿	(54)
◎ 反复试讲	(57)

第四章 备稿演讲与即兴演讲

第一节 演讲稿的作用与特性	(59)
◎ 演讲稿的作用	(59)
◎ 演讲稿的特性	(61)

第二节 演讲稿的结构	(62)
◎ 开头	(63)
◎ 主体	(68)
◎ 结尾	(72)
第三节 文采与修辞	(75)
◎ 比喻	(76)
◎ 比拟	(77)
◎ 排比	(78)
◎ 层递	(79)
◎ 对比	(79)
第四节 理义与谋略	(81)
◎ 欲擒故纵,出奇制胜	(81)
◎ 悬念吸引,呼应作答	(82)
◎ 主动出击,先声夺人	(83)
◎ 委婉风趣,曲径通幽	(84)
第五节 演讲稿的修改	(86)
第六节 即兴演讲	(88)
◎ 即兴演讲的含义	(88)
◎ 即兴演讲的特点	(89)
◎ 即兴演讲的训练	(89)

第五章 演讲者的控场艺术

第一节 演讲者应有的心理品质	(92)
◎ 心理定势与成功欲	(92)
◎ 观察力与分析力	(94)
◎ 自信心与自制力	(96)
第二节 主动控制演讲现场	(99)
◎ 权威效应与第一印象	(99)

◎“角色整合”与高潮设置·····	(101)
◎完善形象与巧妙结束·····	(102)
第三节 临场应变技能·····	(103)
◎引起兴奋,提神醒目·····	(104)
◎缓解矛盾,迂回取胜·····	(105)
◎因势利导,歪打正着·····	(107)

第六章 演讲的表达艺术

第一节 演讲的口语表达技巧·····	(109)
◎口语表达技巧的基本要求·····	(110)
◎口语表达技巧的训练·····	(113)
第二节 演讲语调变化技巧·····	(121)
◎如何整体把握有声语言的语调变化·····	(121)
◎演讲的选词应从何着手·····	(122)
◎演讲应如何锤炼语句·····	(123)
◎演讲中怎样变化语调表达情感·····	(124)
◎演讲开头怎样才能动人心弦·····	(125)
◎怎样确定演讲表达的基调·····	(127)
◎如何把握演讲的速度变化·····	(128)
◎如何运用修辞手段使语调变化多姿·····	(129)
◎如何营造逼真生动的语言环境·····	(130)
◎怎样运用排比技巧表达各种情感·····	(130)
◎如何运用重复手段增强演讲语势·····	(132)
◎怎样才能增强情感的力度·····	(133)
◎演讲中如何巧妙朗诵诗文·····	(134)
◎怎样才能使演讲口语化·····	(136)
◎演讲中如何巧用语调吸引听众·····	(137)
◎如何运用超常语言鼓动听众情绪·····	(138)

◎如何在演讲中运用突兀语言	(139)
◎怎样用顿歇技法推进情感	(140)
◎演讲有声表达如何科学运气	(141)
◎有声语言怎样正确练声	(142)
◎有声语言怎样清晰咬字	(144)
◎男性演讲者应追求什么样的演讲风格	(145)
◎女性演讲者应追求什么样的演讲风格	(146)
◎怎样检测演讲素质和能力	(148)
第三节 演讲语调变化技巧案例	(152)
◎泰戈尔:《力量蕴藏在历史之中》	(152)
◎恩格斯:《在马克思墓前的讲话》	(155)
◎爱默生:《玉米、大麦也唱他的歌》	(157)
◎闻一多:《最后一次演讲》	(160)
◎巴甫洛夫:《坚定人的创造生活》	(162)
第四节 演讲的体态表达技巧	(165)
◎体态表达技巧的基本要求	(166)
◎仪表与风度	(169)
◎表情与手势	(174)
第五节 演讲态势表达技巧	(178)
◎如何整体把握演讲中的态势语?	(178)
◎演讲时怎样用“眼”说话	(179)
◎演讲中如何调整目光视点	(180)
◎怎样运用好脸部表情?	(182)
◎演讲时怎样得体微笑?	(183)
◎演讲时手势运用原则有哪些?	(184)
◎常用的手势有哪些?	(186)
◎演讲中如何调节姿态?	(188)
◎演讲时怎样站?	(190)
◎演讲时为什么以站姿为佳?	(191)

◎演讲中打扮的总体要求是什么?	(192)
◎演讲者如何选择服装款式和颜色?	(193)
◎演讲者的服饰怎样配色?	(194)
◎怎样巧用着装消除紧张?	(196)
◎演讲者怎样化妆?	(196)
◎演讲者如何轻松上台?	(197)
◎演讲时应怎样选定鞋子?	(198)
◎如何把握演讲的空间距离?	(199)
◎演讲时怎样用好麦克风?	(200)
◎如何巧用态势亲和听众?	(201)
◎怎样在演讲结束时留下良好形象?	(201)
◎演讲者如何建立良好的第一形象?	(202)
◎演讲者如何巧用视觉材料?	(203)
◎为什么说演讲中忌用戏剧动作?	(204)
◎演讲中怎样运用灯光、配乐技巧?	(205)
◎男性演讲的特点有哪些?	(206)
◎女性演讲的特点有哪些?	(207)
◎如何检测演讲能力与素质?	(209)
第六节 演讲态势表达技巧案例	(214)
◎尼克松:《我们在这里所做的事能改变世界》	(214)
◎罗斯福:《渴望和平》	(216)
◎爱因斯坦:《科学的颂歌》	(218)
◎马丁·路德·金:《我有一个梦想》	(220)

第七章 演讲的听众

第一节 听力技巧	(225)
第二节 听众心理	(227)

⊙掌握听众的心理定势·····	(228)
⊙理解听众的心理要求·····	(230)
第三节 听众类型·····	(233)
⊙修辞敏感度与反馈·····	(233)
⊙听众的基本类型·····	(234)
⊙群体对演讲的影响·····	(235)
⊙听众修养·····	(236)
第四节 演讲的评议·····	(239)
⊙演讲评议员——特别听众·····	(239)
⊙掌握评议标准·····	(240)

第八章 演讲会的主持艺术

第一节 会前准备·····	(243)
第二节 开场艺术·····	(244)
第三节 串联与控场·····	(246)
第四节 做好总结·····	(248)

第九章 演讲与信息

第一节 信息的含义与作用·····	(251)
第二节 演讲与信息的关系·····	(253)
⊙演讲与信息传递·····	(253)
⊙信息密度与心理节奏·····	(254)
⊙演讲的信息反馈·····	(256)
第三节 演讲的信息计量与实现值·····	(258)
⊙演讲的信息计量·····	(258)
⊙演讲信息量的实现值·····	(260)

第十章 演讲与思维

第一节 演讲与思维的关系	(262)
◎ 演讲是思维的物化与外露	(262)
◎ 演讲优劣与思维品质	(263)
◎ 思维的种类及其在演讲中的作用	(264)
第二节 现代思维方式对演讲的影响	(268)
◎ 思维方式变革对演讲的影响	(268)
◎ 思维方式对演讲主体的积极作用	(270)
第三节 思维的选择机制与演讲的个性特征	(271)

第十一章 演讲与逻辑

第一节 演讲与逻辑的关系	(275)
◎ 逻辑是构筑演讲内容的框架	(276)
◎ 逻辑能提高演讲者识别与批驳谬论的能力	(277)
◎ 掌握逻辑知识能增强语言的表现力	(278)
第二节 演讲与概念	(279)
◎ 演讲要求概念明确	(279)
◎ 概念在演讲中的作用	(280)
◎ 演讲中如何做到概念明确	(281)
第三节 演讲与判断	(284)
◎ 演讲要求判断恰当	(284)
◎ 判断在演讲中的作用	(286)
◎ 演讲中如何做到判断恰当	(287)
第四节 演讲与推理	(290)
◎ 演讲要求推理正确	(290)
◎ 论证必须遵守论证规则	(293)

第十二章 演讲与美

第一节 演讲美的构成与特征	(296)
◎ 演讲美的构成	(296)
◎ 演讲美的特征	(297)
第二节 演讲内容与美	(299)
◎ “真”——演讲的生命所在	(299)
◎ “善”——演讲的力量所在	(300)
◎ 形象性、典型性与情绪感染	(301)
第三节 演讲主体与美	(303)
◎ 演讲者的人品与风度	(303)
◎ 演讲方式的选择与语言表达	(304)
第四节 演讲的协调美	(305)
◎ 听众的积极配合	(305)
◎ 主持者与演讲场景的协调	(306)

第十三章 经典演讲赏析

◎ 林肯:《在葛底斯堡烈士公墓落成典礼上的演说》	(307)
◎ 乔治·华盛顿:《对部队的演说》	(310)
◎ 富·德·罗斯福:《1941年12月7日 ——一个遗臭万年的日子》	(313)
◎ 孙中山:《在岭南大学黄花岗纪念会的演说》	(316)
◎ 毛泽东:《在陕北公学鲁迅逝世周年 大会上的讲话》	(320)
◎ 鲁迅:《未有天才之前》	(325)
◎ 郭沫若:《一枝真正的钢笔》	(331)

第一章 演讲简介

第一节 演讲的内涵与特征

演讲是实力

什么原因促使你学习本课程？也许因为该课是必修课，或者一个朋友或老师推荐了这门课，或者出于你的好奇。但不管动机如何，我相信在学期结束之前，你就会庆幸自己选择了这门课。为什么这么说？主要因为演讲方面的技巧是一种实力。

首先，演讲是一种实力，因为掌握演讲技巧使你能够让所有听众都能理解你传达的非常复杂的信息。我想我们都能证实，清楚地解释某个东西并不总是很容易的。举例来说，我们都碰到过被我们称做“讲得人晕头转向”的老师。他们理解所讲的材料，但他们无法使听众明白。

其次，演讲是一种实力，因为掌握演讲技巧使你能够影响人们的态度和行为。知道如何解决一个问题或为什么人们应采取相应行动是一回事，而能够说服人们相信或依据这些决策行事又是另一回事。想想在过去几天里你试图影响人

演讲口才
必修手册

们。也许你试图说服父母允许你使用家里的汽车或带一个朋友来吃晚饭；或者使用一个老把戏使教授给你的项目延期或更改作业上的成绩。简而言之，成功的演讲者善于影响人们的态度和行为。

第三，演讲是一种实力，因为掌握演讲技巧将有助于你找工作。例如，在 1989 年的一个具有里程碑意义的研究中，丹·柯蒂斯 (Dan Curtis)、杰瑞·温莎 (Jerry Winsor) 和罗纳德·史蒂芬斯 (Ronald Stephens) 要求人事部经理们列出有助于毕业生获得就业机会的最重要因素。回答问卷的人所列出的头三个因素是口头交流能力、听的能力和热情。最近一项研究中，大学与雇主全国联合会发现雇主仍然把有效沟通的能力列在首位。

第四，演讲是一种实力，因为掌握演讲技巧对于帮助你取得领导地位是必须的。成功的演讲在工作场合非常重要，因为你在这种场合要做口头报告、提建议、回答问题、培训工友。虽然我们一般认为我们的专业技能本身对在工作上做出成绩很重要，但事实上擅长演讲的好名声对提升同样重要。因此，不管成功地传递信息说服他人，还是找工作，或是升到更高的职位，成功演讲都很重要。

演讲以听众为中心

2000 多年以前，亚里士多德指出：“听众是演讲的目的和目标。”也就是说，如果演讲者的话语失去了演讲对象，那么它们就毫无意义。演讲者准备演讲并做演说，带着明显的意图要达到一个特定的目的；听众是一个人或更多人，他们有权接受或拒绝演讲者的意图。这样的演说只有在人们听到并理解它的情况下才有意义。若把这种以听众为中心的活动分解开来，则演讲包括演讲者、信息（演说）、渠道、听众、内容、干扰和听众的反馈。

演讲者

沟通的信息来源于演讲者。演讲者说了什么以及使用什