

# 脱稿口才秀

当众精彩讲话的艺术

1次脱稿演讲胜过10次照本宣科

李娜娜◎编著

Unscripted Speech



时下最接地气·最受欢迎的演讲课  
诸多大师私家珍藏的当众讲话秘诀

丘吉尔、克林顿  
乔布斯、马云

古今中外深具影响力的人  
大多都是善于公众表达和沟通的大师!



28天，就会让你的——话语温暖起来|个性鲜明起来|风格独特起来|境界展示出来

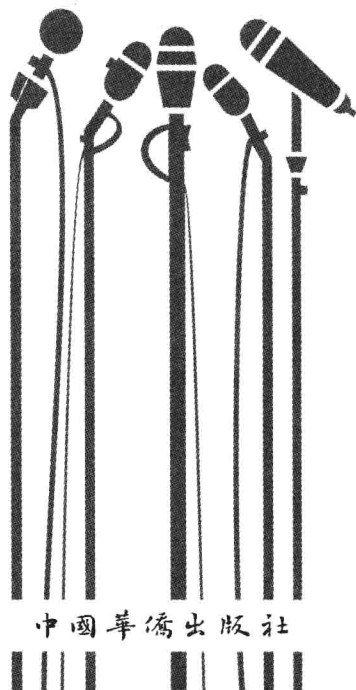
中国华侨出版社

# 脱稿口才秀

当众精彩讲话的艺术

*Unscripted Speech*

李娜娜◎编著



中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

脱稿口才秀:当众精彩讲话的艺术 / 李娜娜编著.—北京:  
中国华侨出版社,2013.6

ISBN 978-7-5113-3640-8

I. ①脱… II. ①李… III. ①语言艺术-通俗读物  
IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第112902 号

**脱稿口才秀:当众精彩讲话的艺术**

---

编 著 / 李娜娜

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/228 千字

印 刷 / 固安保利达印务有限公司

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3640-8

定 价 / 30.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

当今，开会不念稿、讲话不带稿的风气盛行起来，这给习惯了照稿念的讲话氛围带来了一股清新空气。确实，当今社会是一个高速发展的时代，是竞争的时代。好的语言能力、语言技巧能够帮助我们广结良师益友，在事业上步步高升，在家庭中和睦融洽。那么怎样才能实现这些呢？本书的内容就是让语言学习者掌握在不同场合的脱稿讲话技巧，真正实现言之有物、出口成章。

脱稿讲话不等同于一般意义上的演讲，因为它包含了演讲、面试、自我介绍、会议主持、酒会宴会上的致辞、祝酒词、开幕词、闭幕词、婚宴祝词、生日祝词、节日慰问词等一切在公众场合所做的讲话，这些都属于脱稿讲话的范畴。

脱稿讲话不但能够锻炼和培养一个人的胆量、智慧、礼仪、语言能力、交际能力、自控能力、情绪管理能力、面对突发状况的应变能力、控场能力等，同时也能体现讲话者的文学素养、道德素养。

要想成为一个成功的脱稿讲话者，就要学会脱稿讲话的技巧。每一个细微的环节都能够成为脱稿讲话的辅助力量。在进行脱稿讲话之前，你的前

期准备是否充足、声音是否好听，逻辑是否通顺，还有你的动作、眼神是否能够为你的脱稿讲话增光添彩都是需要技巧的。在脱稿讲话的过程中如何调动听众的情绪、如何展现自己独有的魅力、在面对不友好的听众时如何处理，等等，这些都是在脱稿讲话中会面临的问题。

本书共分为十四章，分别为学习者提供了锻炼自己强大的心理素质、打造独特的讲话气质、控制讲话的语调语速的方法策略；为那些不会脱稿讲话的人提供了实现让讲话言之有物、打造脱稿讲话的龙头凤尾、构建讲话的完美逻辑的渠道和谋略；与此同时，为了让脱稿讲话形象生动，能吸引人，本书还教给讲话者与听众情感共鸣、实现讲话的抑扬顿挫、与听众互动并激活现场气氛的技巧和方法。另外，脱稿讲话之所以有魅力，就是因为它发生在不同的场合，它适应不同的情景，那么，如何依情合境地适当发挥、在主持会议中如何为文山会海添滋增味、在公众应酬中如何从容得体地展现内在魅力、在辩论谈判中如何在认真听取后说服对方、在应对媒体时如何迎时不乱而拒时有理就成了脱稿讲话的一些难题。不过，不要紧，这些难题，本书将为作者一一攻破。

本书在每一章节中都有具体的案例分析，在案例选取上也十分有针对性，古今中外的典型事例，科学有效的训练方法，并在每一个案例分析后都搭配技巧指导，能够让学习者在具体事例中快速掌握脱稿讲话的技巧，在训练中得到提升。

上篇

## 脱稿讲话的独特魅力

- 第一章 有胆有识：如何训练强大的心理素质** \_2
- 方法一：锤炼胆识，敢于说出来 \_2
- 方法二：勇于面对挫折，实践出胆量 \_7
- 方法三：紧张不可怕，走过失败才能见到成功 \_12
- 第二章 有模有样：如何打造独特的讲话气质** \_16
- 方法一：用微笑打造属于你的感染力 \_16
- 方法二：举止得体，做有魅力的演讲者 \_21
- 方法三：以诙谐幽默形成自我演讲风格 \_28
- 第三章 有声有色：如何控制讲话的语调语速** \_32
- 方法一：锻炼恰当的脱稿讲话节奏 \_32
- 方法二：以声音的轻重高低来控制语速语调 \_36
- 方法三：打造有魅力和感染力的音质 \_42
- 第四章 有血有肉：如何实现讲话的言之有物** \_46
- 方法一：脱稿演讲前要有丰富的知识储备 \_46

- 方法二：选择材料，内容很关键 \_48
- 方法三：事先为脱稿讲话列好提纲 \_52
- 方法四：说话内容要通俗简洁 \_59
- 方法五：认清角色和场合，才能言之有物 \_63

## **第五章 有始有终：如何打造讲话的龙头凤尾 \_70**

- 方法一：开场白是脱稿讲话的重头戏 \_70
- 方法二：谦虚，才能沟通讲话者与听众 \_78
- 方法三：以自嘲开路，让幽默搭桥 \_86

## **第六章 有条有理：如何构建完美的讲话逻辑 \_94**

- 方法一：在突出要点的同时要有清晰的条理 \_94
- 方法二：讲话之大道：观点要少而精 \_104

## **第七章 有情有义：如何形成与听众的情感共鸣 \_108**

- 方法一：巧妙引起听众的共鸣 \_108
- 方法二：调动听众的积极性 \_115

## **第八章 有张有弛：如何实现讲话的抑扬顿挫 \_122**

- 方法一：激情是首要因素 \_122
- 方法二：以手势引导节奏，让演讲抑扬顿挫 \_127
- 方法三：包袱不断，才能给听众带来新颖和刺激 \_132

## **第九章 有说有笑：如何互动并激活现场气氛 \_136**

- 方法一：引导和控制听众的情绪 \_136
- 方法二：有内涵的语言是制胜法宝 \_145

## 脱稿讲话的实用范例

### 第十章 团体场合：如何依情合境地适当发挥 \_154

情景一：灵活介绍自己，把自己推销出去 \_154

情景二：即兴脱稿说话的技巧 \_161

情景三：现场报道的要素 \_171

### 第十一章 主持会议：如何为文山会海添滋增味 \_177

情景一：会议主持开场白要精彩 \_177

情景二：怎样控制脱稿讲话的会议 \_191

### 第十二章 公众应酬：如何从容得体地展现内在魅力 \_196

情景一：宴会致辞怎样做到别出心裁 \_196

情景二：酒宴祝词如何大方得体 \_217

情景三：其他公众应酬词欣赏 \_221

### 第十三章 辩论演说：如何在认真的听取后说服对方 \_231

情景一：如何巧妙运用辩论技巧 \_231

情景二：掌控气氛，辩论也要有风度 \_238

情景三：优秀演说范例欣赏 \_244

### 第十四章 应对媒体：如何在迎时不乱而拒时有礼 \_247

情景一：接受采访时该如何讲话 \_247

情景二：有声语言与无声语言 \_251

情景三：领导说错话之后的补救措施 \_255



上篇

## 脱稿讲话的独特魅力

---

脱稿讲话，这就意味着站在台上的讲话者要能文能武，既要有过人的胆识，又要有模有样、有声有色，像个表演家一般。纵观古今，那些伟大的领袖们无一不是脱稿讲话的高手，他们滔滔不绝的话语像一股魔力，冲进听众的耳中，让听众为之沸腾。

---

## 第一章 有胆有识：

### 如何训练强大的心理素质

很多人都羡慕那些敢于在众人面前开口说话的人。他们在面对众人的时候不会胆怯，不会紧张，他们可能是推销员，可能是著名的演说家。但是胆量不是与生俱来的，而是靠后天的锻炼慢慢培养的，好的心理素质是开启成功大门的金钥匙。

2

方法一：

锤炼胆识，敢于说出来

#### 【范例点评】

萧伯纳，英国著名的现代主义戏剧家，才华横溢，他演讲时幽默的言辞为世人津津乐道，充分展现了他渊博的知识和深邃的思想。可是却很少有人知道，他在年轻的时候，胆子很小，甚至不知道怎样跟人交流。一次，有一件很重要的事，他一定要跟校长面谈。他在反复练习怎样跟校长谈话之

后，终于鼓起勇气来到校长室的门前，刚想敲门进去，手却停在了半空中。他突然想到校长会不会在忙呢，这样敲门会不会打扰校长呢，也许他正在里面会客呢。这些想法一瞬间冲到他的脑子里，他犹豫着想放弃，但是又不甘心，想了很长时间，还是决定要去见校长，可是手都碰到门边了，又放了下来。就这样三番五次地，他在校长室门前举棋不定，徘徊了半个多小时，最后终于鼓足勇气敲响校长室的门。事实证明，他之前的担忧都是多余的，他们的谈话很顺利。

从这件事之后，萧伯纳发现自己在说话方面有很大的缺陷，他常常会担心自己说错话，也不知道自己应该在什么情况下说怎样的话。萧伯纳知道这是胆小的表现，这种怯懦扼杀了他很多的想法。因此，他下定决心一定要改掉这个毛病，让自己甩掉胆小的包袱。

他开始强迫自己在众人面前讲话，来锻炼自己的胆量。刚开始，他在面对众人时紧张得浑身发抖，也遭受过别人的讥笑与嘲讽，但是，萧伯纳并没有因此而放弃公开演说，而是把别人的讥笑与嘲讽当作自己前进的动力。他越挫越勇，并且参加了许多社团辩论赛。每一次辩论中，他总是积极发言，据理力争，有意识地提高自己的说话能力，不断延长讲话时间。他会抓住一切公开演讲的机会，在菜市场，在路边，在广场，在一切可能的地方，无论有没有人听他说，他都慷慨陈词。慢慢地，他发现，自己居然能够很从容地讲话了。最终，在不断地努力与坚持下，萧伯纳成为了著名的演说家。

玉要雕琢才能成器，道路要修整才能平坦，胆量不会生来就有，更不会像天上掉馅饼一样落下来，胆量是要经过不断地磨炼的。一个成功的推销员、演说家并不是生来就对说话习以为常的。在成为一名成功的推销员之前，他们也是经历过无数次的失败，遇到数不清的坎坷之后才建立起说话

的勇气。那些著名的演说家也是在一次又一次的演说中获得经验，掌握技巧，最终才能赢得满堂喝彩。迈出第一步总是比较艰难，但是一回生、二回熟，熟能生巧，之后便可游刃有余。

要知道讲话的胆量都不是天生的，而是要靠后天的培养锻炼出来的。

周采芹，国际著名的戏剧家、电影演员，是英国皇家戏剧学院的首位中国院士。然而她在第一次登台的时候，却被吓坏了。那时候，周采芹 12 岁，一开始，她还信心满满地走上台，可是看到台下的观众时，她突然就懵了，完全不知道自己应该做什么、说什么，只好跑下台。她的老师看到这样的情景，马上劝说她再次登台，好说歹说她才重返舞台。虽然起初的尴尬下台让她觉得很不自在，但还是把歌完整地唱完了，台下响起了热烈的掌声。对于 12 岁的周采芹来说，这掌声无疑是对她最大的鼓励。

从周采芹的经历我们可以看出，再好的演员也是从第一次登台开始的，每个人的第一次登台都是“无胆英雄”，实践才是练习胆量的有效方式，她从第一次害怕得跑下舞台，到第二次把歌唱完，这就是胆量的一次提升。

每个人在生活中，都会有怯懦的时候。人处在陌生的环境，面对陌生的人和事的时候，害怕，担忧，内心的自我保护，等等，这些情况都是必然的。但是，如果你不能及时克服怯懦的心理，它就会如影随形，成为你通往成功之路的绊脚石。

## 【技巧指导】

人之所以常常被怯懦感包围，主要是因为大家时常夸大了那些未知的困难。要想让自己面对众人时，从容处世，淡定说话，最好的方法就是让说话成为一种习惯，抓住每一个开口说话的机会，主动与人交谈。那么，具体应该怎样做呢？你可以参照以下的方法来锻炼说话的能力。

### 1. 从身边入手，多与家人交流

其实，家庭是练习口才的最佳场所。家长里短的事总是说不清道不明，但是总有人能够处理好夫妻关系，把握好收支平衡，教育子女，邻里关系等问题，他们总能把其中问题协调得游刃有余，那么以上这些你能做到吗？从和自己最熟悉的人开始练习你的口才吧，这不会有太大的难度，因为他们都是你最亲近的人。

如果你能为妻子的烦恼提出好的建议，或者在孩子成绩进步时说一些恰到好处的鼓励言辞，那么你已经在说话方面有了良好的基础，大胆地说出你的每一个想法，你觉得沙发应该摆在更显眼的地方，或是觉得妻子穿玫红色的衣服更漂亮？不要惜字如金，你的建议和赞美只会让整个家庭更加和谐与温馨。

### 2. 和朋友谈话，让交流变成切磋

你的朋友还仅仅停留在同事圈，聊的话题仅仅是最近有什么消遣？如果是这样的情况，那么你到了扩大朋友圈、广结良友的时候了。他们应该来自不同的地方，介于不同的阶层，分属不同的年龄，从事不同的工作，这样在与他们相处时才会遇到各种不同的问题。也许小张经常和妻子吵架，小李的儿子成绩不好，小王的生意不太好做……这些事情都能成为你主动与他

们说话、沟通的动力。如果你想拥有好的口才，想要锻炼自己说话的胆量，就去做吧。多和他们聊聊天，在生活上、工作上，给出好的建议。渐渐地，无形之中，你的朋友会越来越多，他们也会愿意跟你交谈，你说话的胆量也会渐渐大起来。

### **3.积极参与集体活动**

当今社会是一个交流的时代，每个人都或多或少会参加一些社交活动，你也许并不认识聚会上的每一个人，不过，这简直就是一个锻炼你说话胆量的绝佳机会。当别人三五成群地交谈时，你是不是也考虑加入呢。或者你会发现有人像你一样孤零零地待在一边，千万别错过开口说话的好机会，放心大胆地走上前去向对方介绍自己。可以先从最简单的话题说起，比如说“要来一杯酒吗？”“觉得今天的聚会怎么样”。像这种聚会，沙龙活动多参加几次，下次如果你再碰到陌生人，就不会过于生疏和胆怯了。不要怕被人拒绝，只要你主动开口，就是对自己下一次主动与人交谈的最大鼓励。

总之，在任何场合你都要把握住说话的机会，胆量是锻炼出来的，从每一次的谈话中总结经验，学习说话的技巧，不断地锻炼自己的胆量，慢慢建立自信。要相信，努力付出才有回报，持之以恒才能成功。

## 方法二：

### 勇于面对挫折，实践出胆量

#### 【范例点评】

小李大四即将毕业的时候，不断地投简历找工作，一天，有家大型的电子公司到学校来做校园招聘。小李对这个公司的销售很感兴趣，她很庆幸自己进入了群面环节。

面试在学校的报告厅举行，4人一组，小李是小组里唯一的女生。当她走到面试官面前还没来得及坐下时，面试官抬头看了一眼就冷冷地说：“你可以走了，我觉得你不合适！”小李很惊讶，也觉得很没面子，凭什么还没开始谈内容就把自己淘汰了。她没有说话，也没有走，而是随着其他三位男生一起坐了下来。面试官也没有再说什么，只是当小李不存在。然后便开始对一名男生发问：“你觉得自己有什么做得比较成功的事情，说一下？”也许是那个男生太紧张了，支支吾吾说了半天也没讲清楚。小李很替那个男生着急，就小声提醒他：“你可以说一下在学校里参加过的活动啊。”面试官看了小李一眼，小李心想：“不至于说我作弊吧。”

在面试官依次问过三个男生之后，终于开口问小李：“刚才那三个男生是你的竞争对手，为什么你愿意帮助他们？”小李淡定地说：“我并不认为他们是我的竞争对手，我们是一个团队，如果大家都能通过面试，将来可能还是同事。”面试官笑了笑，接着问：“我刚才对你说不合适，可以走了，

你为什么要留下来呢？”

小李觉得自己终于有展现的机会了：“我觉得你只是看了我一眼，并不能全面地了解我，也不应该盲目地判断我是否适合这个职位，所以我留下来是想给你一个了解我的机会。第一，我非常喜欢贵公司销售的职位，我很用心地填写简历，真诚地前来面试。但是令我意外的是，你居然在不了解我的情况下否定我。第二，我认为你对应试者的态度是不对的。今天所有的面试者，都有可能成为贵公司的员工，更可能成为贵公司未来的客户，但是，你今天的言行给我留下了非常不好的印象，我可能成为不了贵公司的员工，同时因为你的不友善，我也不再愿意成为贵公司的客户。第三，你今天的态度与行为代表了贵公司的态度与行为，今天你影响了我对贵公司的看法，明天就会影响到我所有的亲朋好友对贵公司的看法。”

面试官点点头笑了，并对小李的对答如流，不卑不亢投以赞许的目光。因为从小李进门开始，面试官对他的否定就是小李接到的第一个试题。很显然，小李交了一份让面试官非常满意的答卷。要知道，小李应聘的职位是销售员，在以后的工作中，她要面对的是更多的无视与冷漠，如果连这位面试官的态度它都接受不了，那么这份工作她还无法承担。

女大学生小李虽然没有工作经验，还在刚进门就遭到否定，但是她却能够顶住眼前的挫折，没有气馁，也没有放弃，并大胆地讲出自己的想法，不卑不亢。这种敢于表达自己、敢于面对挫折，并积极将自己的想法付诸实践的行为才能真正体现出一个人的胆识。

美国华盛顿广场上著名的杰斐逊纪念馆因为年久失修，墙壁已经被腐蚀，污渍斑斑，这件事被作为议题在国会上商议。当时很多人提议把纪念馆



拆除。一位研究者却勇敢地说出了他的想法，并且保留了纪念馆。

他发现，纪念馆被严重腐蚀，是因为长久以来清洁人员不断地用含腐蚀性成分的水清洗；而经常用含腐蚀性成分的水清洗是因为墙上附着太多鸟粪；鸟粪又源自附近滞留了太多的燕子；而燕子又是到纪念馆内捕食蜘蛛；蜘蛛的存在又是因为飞虫太多；室内的灰尘太多导致飞虫繁衍；馆内尘埃多又是因为阳光充裕。这一系列的分析让他得出一个结论：关上窗户，阻止阳光照射进来。最终，大家被他有条理的分析说服了。

假如这个研究者在面对众多的反对者默不作声，他就没有办法去思考导致纪念馆腐蚀的原因。正是因为他的有胆有识，才保留了这座具有历史意义的白色大理石建筑——纪念《独立宣言》的起草者，美国第三任总统托马斯·杰斐逊的纪念馆。

胆量是你开口与人交流的“遥控器”。一个没有胆量开口说话的人，无论他内心有多少东西都没用。

### 【技巧指导】

胆量是开启你思维的开关，按下开关，思维的电流就会被接通，侃侃而谈，抑扬顿挫都不是问题；如果没有这个开关，即使你学富五车，才高八斗也无用。人一紧张就会把所有的东西都忘却，思维逻辑混乱，说话驴唇不对马嘴。胆量是靠实践锻炼出来的，后天对胆量的培养有三种途径。

#### 1. 家庭环境的影响

家庭是影响你胆量最深的单位，从小的耳濡目染或者从幼年时代就受到家长有意识的培养。