

德国热销75万册的超级畅销书

君特

内心的懒猪狗

Günter
der innere Schweinehund

魅力演讲

[德] 史蒂芬·弗雷德里希/著
蒂姆·沃茨/绘



君特，一只可爱的懒猪狗，驻在每一个人的内心世界里，象征人们消极、负面的天性——懒散、迟疑、马虎、敷衍、草率、漫不经心……掌握了驯服懒猪狗的诀窍，你就能活出积极健康的人生。



吉林出版集团有限责任公司

君特

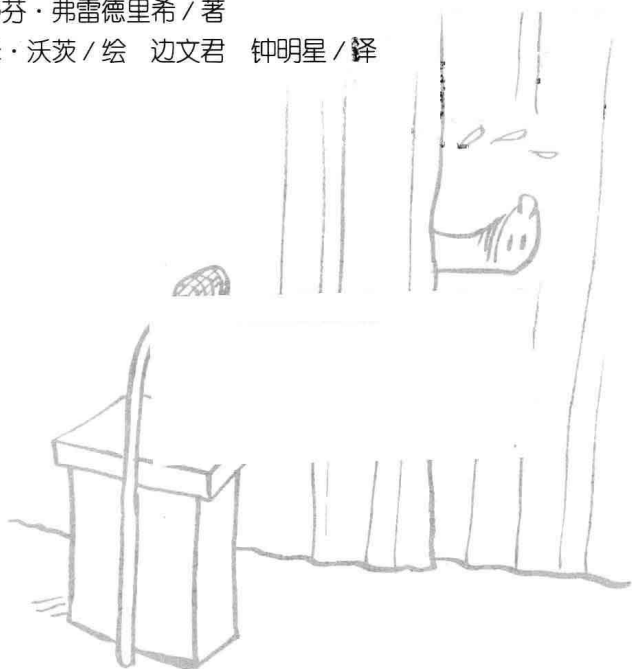
Günter
der innere Schweinehund

内心的懒猪狗

魅力演讲

[德] 史蒂芬·弗雷德里希 / 著

[德] 蒂姆·沃茨 / 绘 边文君 钟明星 / 译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

魅力演讲 / (德) 弗雷德里希著; (德) 沃茨绘; 边文君, 钟明星译.
—长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 8

(君特, 内心的懒猪狗)

ISBN 978-7-5463-6666-1

I. ①魅… II. ①弗…②沃…③边…④钟… 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 (2011) 第 155839 号

Published in its Original Edition with the title

Günter, der innere Schweinehund, hält eine Rede Ein tierisches
Rhetorikbuch

by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

©for the Chinese edition: Beijing Lezhixinda Book Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京 Himmer Winco 文化传媒有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

著作权合同登记: 图字 07-2011-3291 号

君特, 内心的懒猪狗: 魅力演讲

JUNTE, NEIXIN DE LANZHUGOU: MEILI YANJIANG

著 者: [德] 史蒂芬·弗雷德里希

绘 画: [德] 蒂姆·沃茨

译 者: 边文君 钟明星

出 版 人: 周殿富

责任编辑: 宁德伟 韦志夫

出版发行: 吉林出版集团有限责任公司

电 话: 010-58301408 58301498

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

字 数: 65 千字 插图: 100 幅 印 张: 6.5

版 次: 2011 年 9 月第 1 版 印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-6666-1

定 价: 25.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

一个人，只有当他认为自己很伟大的时候，他才会成为一个真正的英雄。



君特是你内心的懒猪狗。
他想保护你免受辛苦劳累，
免受创新和成长带来的烦恼。

1. 君特，内心的懒猪狗

你认识君特吗？君特是你内心的那只懒猪狗，他存在于你的大脑中，想让你远离世界上所有的痛苦与不幸。当你想要学习一些新事物，或者想要尝试一些不同寻常的东西的时候，君特就会跳出来阻止你，他会说：“不要学啦，就像现在这样也挺好啊！”或者他会说：“这简直太难了！”“要是尝试一点儿别的会不会更好呢？”现代生活充满了紧张、刺激和挑战，但是通常情况下君特都会阻止你去迎接那些挑战。

为什么君特会一直阻止你呢？答案很简单：因为你内心的这只懒猪狗有一点儿懒惰和胆怯。他认为辛苦劳累是令人痛苦不堪的地狱，安全稳定才是绝对的天堂。因此，他要保护你远离所有潜在的危险和不愉快，并且维护着你主观想象的小世界。只是君特没有发现，他的做法只在少数情况下才是对我们有益的。因为生活中很多困难和挑战并不都是坏事，这样的经历能促使我们成长，那种成长的感觉很美妙，如果都被你忽略了，你就会错失成长的机会。



君特有很多不必要的恐惧，
例如在公开演讲的时候。



2. 君特的恐惧

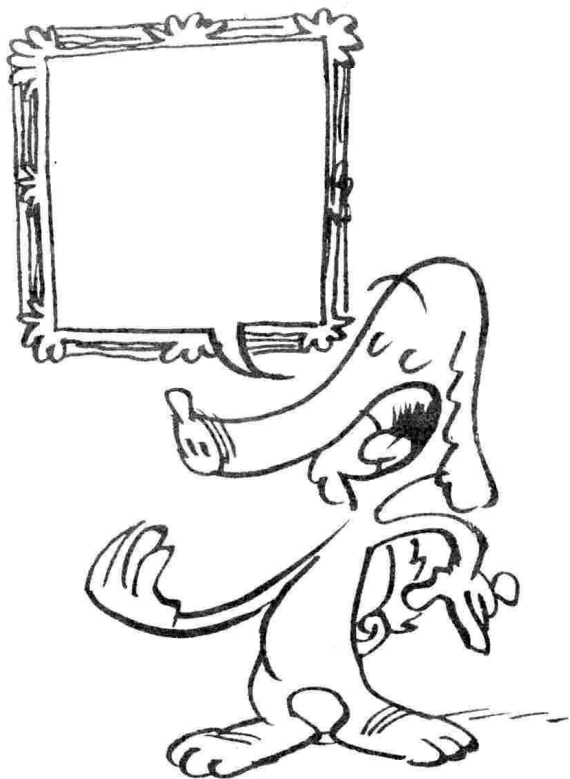
君特惊奇地说道：“我可没有必要去尝试那些令人紧张的经历和体会，毕竟人最重要的是安全和稳定，安全第一嘛！”这就是这只懒猪狗的典型惰性心理。只要一紧张，他就会害怕，而且会给自己找很多害怕的理由，例如，他害怕乘坐电梯和电动扶梯，害怕黑暗，害怕一个人去地下室或者去森林，害怕开车，害怕狗，害怕虫子，害怕孤独，害怕分离或者改变，害怕坐飞机，害怕疾病和死亡，害怕深水，害怕金钱问题，害怕吃官司，怕高……

特别有趣的是，据统计显示：人类最常见的恐惧是公开演讲，这种恐惧其实完全没有根据。

“怎么会没有根据？”君特打着颤说道，“公开演讲是一件很可怕的事情，所有人的目光都集中在一个人的身上，到时候膝盖会发软，嗓子会发干，甚至大脑还会突然间一片空白，张口结舌一句话都说不出来……”此时的君特，表现出一副马上就要崩溃的样子。

正如世界上许多其他事情一样，公开演讲也需要学习，需要掌握一定的知识，并反复练习。当你作好准备，保证自己在多数场合下都能应对自如时，就不会再恐惧了。





修辞学是一门学科，
是与人交谈和劝服他人的艺术。

3. 修辞学是什么？

“胡说！”君特对学习公开演讲提出了异议，“人为什么要学习公开演讲呢？能够自由地公开演讲的人，是那些真正有这方面天赋的人！与他们相比，其他人只会让自己出尽洋相……”这次君特又找到了借口，想让自己远离成长和发展——这就是惰性。

事实上，演讲这件事与天赋没有直接联系。对于绝大多数优秀的演讲家来说，演讲并不是他们的天性，他们也必须不断地练习、练习、再练习。也就是说，天赋不是成为演讲家的唯一条件。很多事实证明，那些天赋较低的人在经过一段时间的练习后，同样能够成为优秀的演讲家。

“人既然想成为一名演讲家”，君特打断道，“那现在为什么又要提到什么修辞学？”

一个人要想成为一名成功的演讲家，必须懂得修辞学。修辞学是一门学科，是人们之间进行交谈和劝服他人的艺术。通俗地说，优秀的演讲家就是那些能够清楚地表达出自己内心想法的人，他们能够使人们相信他们所说的话，并且愿意倾听他们讲话，甚至使他们内心的君特也能掌握此要领，自由轻松地公开演讲。



演讲有三个要素：
演讲者、演讲和听众。
一个好的演讲者要能够
调动听众情绪，
能够就演讲内容与听众互动，
引起共鸣。

4. 一场好的演讲

一场好的演讲究竟有哪些要素呢？

“这还不清楚吗？”君特得意地说道，“演讲者应该是最时髦的，他必须能讲出一些重要的东西，来吸引听众的注意力。”

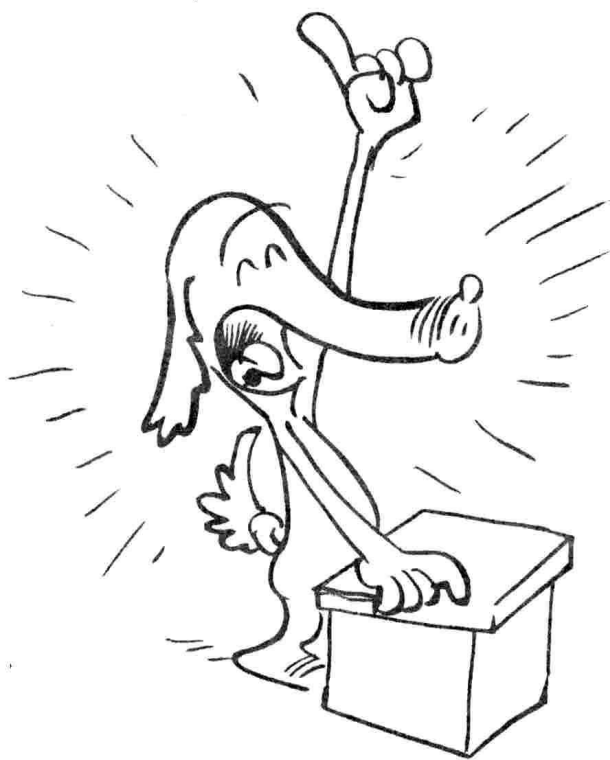
真不错啊，君特！实际上，一场演讲应该由三个要素组成，即演讲者、演讲和听众。只满足其中的一个条件是不够的。如果演讲者只是表达得很清楚，却讲不出什么重要的东西，或者能够讲出重要的东西，表达能力却很差，听众都不会喜欢听。演讲的内容和语言的运用都要以听众为导向——如果没有这两点，演讲终究是枯燥乏味、没有意义的。

“啊哈！”君特总结道，“一场好的演讲不单单是重要信息或者枯燥案例的堆砌。”

对，君特，是这样的。一场好的演讲包括很多方面：演讲内容应该有充分的依据，能够让听众了解问题所在，使他们愿意互动交流；演讲中要包含一份呼吁和号召，也就是说能对听众起到一定的作用——引导听众按照演讲者的建议处理问题，如果没有这种引导和影响，演讲就毫无价值。



天赋 + 好的内容 + 反复练习 = 优秀的演讲者。



5. 优秀的演讲者

一个优秀的演讲者应该具备哪些能力呢？

“一个优秀的演讲者应该有能力让大家愿意倾听他讲话，应该让人着迷，有魅力，让人相信他讲的内容，还要能简单明了地总结出其他人谈话的要点。总之，他在演讲方面一定是有天赋的，跟我们可不一样……”君特说。

没错，演讲确实需要一定的天赋，但是演讲内容对于一个优秀的演讲者来说也是至关重要的。演讲者应该能够讲出一些重要的内容，并且让所有人都理解他的意图。

“胡说！”君特不服气地说，“天赋才是最重要的！”天赋究竟是什么呢？君特想了想，说：“演讲的天赋就是能够不假思索就脱口而出，同时还能做到语言优美顺畅……”那么这种能力是如何形成的呢？

君特，我们通常所说的精彩的演讲，首先要能调动起听众的感官，比如，听觉、视觉和触觉；此外，还要会动用一些手段，比如，语言、声音、手势、表情，自身的情绪，自己对演讲题目的浓厚兴趣，以及演讲的内容结构和好的展示方法，来调动现场气氛。这样做，尽管演讲内容没有什么特别之处，但听众的情绪会被演讲者的“天赋”所感染。





演讲者的语言：

清晰流畅、生动形象、
通俗易懂。

演讲者的声音：

自然、悦耳、有节奏。

6. 演讲者的语言表达和声音

“这么说，这些天赋都是可以通过学习得来的了？”君特惊讶了。

那是当然的！虽然就演讲而言，每个人都有着各自不同的能力，但演讲的能力还是可以通过训练得以提高。例如，演讲者的语言，要尽量做到大众化，让每个人都能够理解，没有所谓的行话、专业术语，没有其他生僻难懂的词汇。语言的表达应该清晰，生动，贴合听众，能够引起所有听众的兴致。演讲者的语言应该尽可能简短，避免使用冗长、复杂的句子，只有这样，才会给听众以愉悦的感受，产生共鸣，达到演讲的目的。

演讲的声音应该恰到好处，尽量做到音量、力度适中，使每位听众都能够清晰地听到，而且要让人听起来觉得舒服；此外，演讲者要做到音调优美、悦耳，语调有节奏、抑扬顿挫，不要让听众觉得单调和乏味。演讲者的语言表达要尽可能流畅，语速应该根据不同的听众与场合需求加以改变，但切记不可以过快或者过慢，并且要有适当的停顿。除此之外，演讲要做到轻松自如，听起来自然、流畅。



演讲者的手势和表情：
活泼、自然、
有感召力。