

# 领导干部 21天提升 当众讲话魅力

殷亚敏◎著



提升领导干部  
讲话魅力的四字秘方：

- 定**——克服讲话无胆的方法
- 目**——解决声音嘶哑吐字不清的方法
- 舞**——解决讲话没有感染力的方法
- 诀**——解决讲话没条理、没说服力的方法



香港卫视董事局主席 **高洪星**、金山软件创始人 **求伯君**

**殷亚敏**，集金话筒奖主持人、基层管理者、大学教授、演讲培训师、畅销书作者于一身。

**豆瓣书评**：可以断言：本书作者终将就此开宗立派！

**俞敏洪**：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

## 名家推荐

对讲话有魅力的领导者来说，这本书是“他乡遇故知”，你会大有共鸣；对希望提升讲话魅力的领导者来说，这本书是“久旱逢甘霖”，给你提供了提升讲话魅力的有效方法。

——香港卫视董事局主席 高洪星

对一个成功的企业领导人来说，当众讲话的魅力是一个不可缺少的基本素质。想要提升当众讲话的魅力，说起来不容易，做起来却简单，只要好好读一下殷老师的这本书，肯定会大有裨益。

——金山软件创始人 求伯君

地址：北京市百万庄大街22号

邮政编码：100037

电话服务

社服务中心：010-88361066

销售一部：010-68326294

销售二部：010-88379649

读者购书热线：010-88379203

网络服务

教材网：<http://www.cmpedu.com>

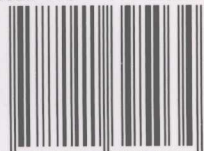
机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版



ISBN 978-7-111-39503-4



9 787111 395034 >

图书上架建议 沟通/口才

ISBN 978-7-111-39503-4

定价：42.00元

# 领导干部 21天提升 当众讲话魅力

殷亚敏◎著

提升领导干部  
讲话魅力的四字秘方：

- 定——克服讲话无胆的方法
- 耳——解决声音嘶哑吐字不清的方法
- 舞——解决讲话没有感染力的方法
- 诀——解决讲话没条理、没说服力的方法

香港卫视董事局主席 高洪星、金山软件创始人 求伯君

殷亚敏，集金话筒奖主持人、基层管理者、大学教授、演讲培训师、畅销书作者于一身。

豆瓣书评：可以断言：本书作者终将就此开宗立派！

俞敏洪：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

激情澎湃的演讲，掌声雷动的场面，领导干部的魅力一定要大胆、全方位地展现出来。当众讲话是领导干部的必修课。本书是一本专门训练领导干部提升当众讲话魅力的实用教程，内容包括：领导干部当众讲话魅力的“四字真经”——定、耳、舞、诀；当众讲话内容的创新方法——“珍珠四论”；提升当众讲话魅力的“四招”——胆、声、情、识；当众讲话的“八个实战技巧”。

本书可以有效地提升领导干部、公务员当众讲话的能力，并可以作为各类需要当众讲话人群的实战演练教材。

## 图书在版编目（CIP）数据

领导干部 21 天提升当众讲话魅力 / 殷亚敏著. —北京：机械工业出版社，2012. 8

ISBN 978 - 7 - 111 - 39503 - 4

I. ①领… II. ①殷… III. ①领导人员—语言艺术  
IV. ①C933. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 194841 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：贾秋萍

责任编辑：贾秋萍 李岩

责任印制：杨 曦

版式设计：张文贵

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2012 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm × 242mm · 19.5 印张 · 1 插页 · 240 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 39503 - 4

定价：42.00 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

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

## 前 言

亲爱的读者，翻开这本书，你希望找到什么？

先别忙着回答，来看一个故事。

有三个人要被关进监狱三年，监狱长让他们三人每人提一个要求。

美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。

法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。

而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。

接着出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。

最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯！”

这就是人生：你选择什么，你就得到什么。

作为一名领导干部，当当众讲话成为你的拦路虎的时候，你一定想改变这个状态，也许会急切地在成百上千本有关演讲类书中寻找、选择。如果你相信自己的眼光，并打算按照本书中的方法持之以恒练习时，我想说，你选择本书是对的！



因为这本书中提供的当众讲话训练方法，简单、有效！这是我从自己的工作和教学实践中总结出来，并被数万名读者和学员验证过的。

### 二

这本书提供的，就是领导干部当众讲话的方法。

我做播音主持工作34年；做基层管理工作二十多年；在大学里兼职教授大学生当众讲话训练课，教了七年；到大学、企事业单位做培训做了七八十场；主持了上百场针对成功人士的讲座；研究了上百个领导干部的讲话案例。在主持、管理、教学、写作的实践中，我总结出，当众讲话的技能就是两个成语：

有胆有识；声情并茂。

再浓缩一下，就是四个字：

胆；声；情；识。

凡是会讲话的领导干部，具备的就是“胆、声、情、识”四个字；不会讲话的领导干部，缺的也是这四个字。

无胆，是不少领导干部一生过不去的“鬼门关”。讲话稿写得很好，台下练习的次数很多，可是往台上一站，脑子一片空白，浑身发抖，讲话结巴。

无声，指的是不会用气用声，说话声音小，不悦耳，话说多了嗓子就哑，吐字含混不清。

无情，指的是讲话平淡如水，没有感情，语气没有抑扬顿挫的变化，台下人听了打瞌睡。

无识，指的是讲话内容见识不够，逻辑混乱，没有条理，不好听，记不住。

培养胆、声、情、识的方法是什么呢？

也是四个字：定；耳；舞；诀。

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，是培养领导干部迅速具备在讲台上沉着、镇定状态的方法。这是通过对外在体态语的训练，由外向内改变人的心理素质，由无胆变有胆。学会了三定，就可以达到好声、好身、好脑、好运的目的。

耳——耳语发声法，是练声之法，是让领导干部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，台下观众个个被你所吸引。

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，就是紧接着举出生动鲜活的例子；三口诀，就是讲话中的小观点用常用词把它串起来。这是让讲话内容好听好记、过耳不忘的一套方法。

按照书中的方法训练，你的当众讲话能力就一定能提高！

### 三

十年前，我做梦也不会想到我能写书。

两年前，出版《21天掌握当众讲话诀窍》时，我也没有想到还会再写第二本书：《领导干部21天提升当众讲话魅力》。

写第二本书，老实说，是机械工业出版社约的稿。约稿的原因又和第一本书有关。从出版社角度看，原因大概有这么几条：

出版两年，基本没做过宣传，印刷了10次，发行了40000册。

在亚马逊网的演讲类书排名和政府团购排名中，多次排名第一。

在当当网的演讲类书排名中，两年时间经常排在前五名。

《21天掌握当众讲话诀窍》的版权成功输出到台湾。



出版了《口才百练成金——管理者21天提升当众讲话魅力》的光盘，在各大视频网站上很受欢迎。

豆瓣读书等网站给予了较高的评价。一篇书评写道：

因为工作和兴趣的原因，我看过七八本演讲类的书，大体可以分为两类：一类是讲思维与内容组织的，个中极品如《演讲红宝书》、《九步成为演讲高手》，这种书市场上不少；另一类则如本书，市场上极为罕见，更难得的是方法切实有效！

因此，这是本好书。而且可以断言，本书作者终将就此开宗立派。

#### 四

从我个人角度讲，为什么答应写第二本书呢？原因有两条：有需要；要感恩。

##### 1. 有需要。

讲两个例子。

##### 例一

我到一高新区管委会讲课。讲完课吃饭的时候，管委会主任说，今年春节他和管委会书记全都做手术了。

我问怎么回事。他说，招商引资压力大，他们两位天天都要见几拨客商，不停地讲话，讲得多了嗓子就疼。三年下来，最后声音都嘶哑了，一检查全都是声带小结，医生要求做手术。何时做呢？为了不影响工作，就利用春节七天长假做了声带手术。

##### 例二

在给一家上市公司管理层做培训时，我做了一个关于讲话技能的书面调查，共回收问卷120份。其中，自认为上台讲话无胆者75人，不会微笑者28人，不会用声者18人，讲话没感情（无情）者16人，讲话没有见识、没有条理者11人。



这两个例子说明，写一本关于领导干部当众讲话训练方法的书，将自己经过实践检验的一套方法与人分享，在领导干部中大有需求。

## 2. 要感恩。

一是感出版社的恩。

我记得清清楚楚，2009年国庆过后，我误打误撞，将《21天掌握当众讲话诀窍》的书稿贸然寄给了机械工业出版社。没想到，一个星期的时间，出版社编辑就将出版合同寄给了我。

滴水之恩，涌泉相报。遇到这样的出版社，向我提出再写一本关于领导干部当众讲话的书的要求，我还能说什么？唯有从命，以表感恩。

二是感读者的恩。

先讲个读者颜滨的故事。

颜滨是浙江新颜物流有限公司的董事长。2010年10月的一天，颜滨在开车时听到了中央人民广播电台经济之声的节目，《财经读书》节目主持人刘静正在就《21天掌握当众讲话诀窍》一书对我进行专访。

颜滨在给我的邮件中写道：

于是次日我就通过网上了解，然后马上专门叫办公室主任订购此书。这些天虽然有些忙，但是可以用卷不释手来形容，一直饶有兴趣地抽空读着此书，享受技巧，已经能够用上一些技巧了。

我本人学习了您的“讲话诀窍”后，写了11628字的学习心得。我把我的心得转发给了我在上海的博士学友会的四十多个同学，有七八个同学给我反馈，都表示受益匪浅。有的说，等于他也跟我一起深入学习了您的书。

（颜滨先生的学习心得，我已放在本书的附录中。）

我在给颜滨的回信中写道：

看了你的学习心得，让我非常震撼！从你身上我看到的是江浙企业家强大到可怕的学习能力！



对你的学习能力，我有“四学”感受：学习态度；学习时间；学习方法；学习效果。

2011年江南草长莺飞的季节，我应颜滨先生的邀请，专程到上海，在他女儿所在的上海师范大学剑桥国际中心为学生、老师和家长做了一场如何当众讲话的公益讲座。

这个作者与读者交往的美丽故事，一直温暖着我。

自从2010年4月出版了《21天掌握当众讲话诀窍》后，我先后收到了近千名读者的邮件、来信、电话和短信，向我求教，和我交流当众讲话的心得。我每信必复。在这些交往中，我获益良多。从这些来信问答中，我筛选出了二百多篇，放在了我的新浪博客里。

将这些博文细细读来，我更感受到读者的一份信任、一份厚爱，以及教学相长的丰硕收获。于是，我又从博文中选取了四十多篇，分类放在《领导干部21天提升当众讲话魅力》每一章的后面，使定、耳、舞、诀的内容更显丰满，教学方法更加多样。

在此向所有关心、支持、信任我的读者表达深深的谢意！

殷亚敏

2012年6月

# 目录

## Contents

### 前言

#### 第一章 领导干部怎样提升当众讲话魅力

- ◆一、什么叫“领导” / 3
  - 1. 领导干部要能身教 / 3
  - 2. 领导干部要能言教 / 3
- ◆二、什么叫“当众讲话” / 6
  - 1. 当众讲话不能只用口讲 / 6
  - 2. 当众讲话：对内聚人心，对外树形象 / 7
- ◆三、什么叫领导干部当众讲话魅力 / 10
  - 1. 从听众角度讲，讲话魅力有三好 / 10
  - 2. 从讲者角度讲，讲话魅力在胆声情识 / 13
- ◆四、提升当众讲话魅力的方法：定耳舞诀 / 19
  - 1. 三定练胆法 / 20
  - 2. 耳语练声法 / 20
  - 3. 双人舞练情法 / 21
  - 4. 一简二活三口诀练识法 / 21
- ◆五、21天能掌握当众讲话诀窍吗 / 23
  - 1. 符合量变质变的哲学规律 / 23
  - 2. 有行为心理学的依据 / 24
  - 3. 教学效果已经验证 / 24



- ◆六、当众讲话“四字经”怎样训练 / 26
  - 1. 什么叫“训” / 26
  - 2. 什么叫“练” / 27
- ◆七、讲话训练的目的——形成正确的肌肉记忆 / 28
  - 1. 什么叫肌肉记忆 / 28
  - 2. 讲话习惯也是肌肉记忆 / 29
- ◆八、当众讲话练习四原则 / 30
  - 1. 恒练 / 30
  - 2. 精练 / 34
  - 3. 全练 / 36
  - 4. 巧练 / 37
- ◆九、读者来信问答 / 39
  - 1. 王侯将相宁有种乎 / 39
  - 2. “行”与“悟” / 40
  - 3. 遇到练习的停滞期怎么办 / 43
  - 4. 学讲话有技也有道 / 44

## 第二章 三定练胆法——领导干部提升当众讲话魅力第一招

- ◆一、为什么领导干部提升当众讲话魅力要练胆 / 49
  - 1. 讲话有胆，内容精彩 / 49
  - 2. 讲话有胆，可避免“错词、滞词、没词” / 51
  - 3. 解决讲话无胆势在必行 / 52
  - 4. 领导干部为什么讲话无胆 / 53
  - 5. 从无胆到有胆的练习模式 / 56
  - 6. 无胆讲话者的外在表现“三不定” / 60
- ◆二、快速克服讲话无胆方法之一：笑定 / 63
  - 1. 微笑对观众来说有两个作用：悦目，悦耳 / 63

2. 微笑对讲话者来说有四好：好声、好脑、好身、好运 / 66
  3. 怎样练习微笑 / 75
  4. 微笑训练材料和方法 / 76
- ◆三、快速克服讲话无胆方法之二：眼定 / 80
1. 为什么“眼定”能展示自信 / 81
  2. 练习眼定的好处 / 82
  3. 练习眼定的方法和要求 / 85
- ◆四、快速克服讲话无胆方法之三：站定 / 89
1. 站定的两个标准 / 89
  2. 站直与站稳的具体要求 / 97
  3. 练习站定的方法 / 98
- ◆五、快速克服讲话无胆方法之四：循环式综合练胆法 / 99
1. 什么是循环式综合练胆法 / 99
  2. 循环式综合练胆法的神奇之处 / 100
  3. 循环式综合练胆法步骤和方法 / 101
  4. 循环式综合练胆法一定要群练 / 104
- ◆六、关于三定练胆法和读者的问答 / 105
1. 三定训练对竞争上岗者很重要 / 105
  2. 怎样做到对上讲话、对下讲话都有胆 / 106
  3. “无胆无识”与“有识无胆” / 107
  4. 牙齿稀疏能开口讲话吗 / 108
  5. 自己觉得微笑了，但别人却看不出来，怎么办 / 109
  6. 练微笑两腮不舒服，对吗 / 109
  7. 嘴衔筷子练微笑可以吗 / 110
  8. 怎样改变大舌头 / 110
  9. 眼睛呆滞怎么练 / 111
  10. 讲话眨眼怎么办 / 112



11. 讲话语速快怎么改 / 113
12. 站着讲话不习惯怎么办 / 114

### 第三章 耳语练声法——领导干部提升当众讲话魅力第二招

- ◇一、为什么讲话魅力在声 / 119
- ◇二、领导干部用声常见问题：疼、嘶、哑、浊 / 121
- ◇三、可望而不可即的胸腹式联合呼吸法 / 125
- ◇四、会说悄悄话，你就掌握了耳语练声法 / 127
- ◇五、练耳语练声法的好处 / 127
  1. 好处一——美声 / 127
  2. 好处二——美身 / 130
  3. 好处三——美神 / 132
- ◇六、耳语练声法——不玄，不哑，不吵 / 133
- ◇七、耳语练声法练习要领——笑、手、镜 / 135
  1. 要领一——微笑着练 / 136
  2. 要领二——加手势练 / 138
  3. 要领三——对着镜子练 / 138
- ◇八、练习秘诀——辛苦一个月，受用一辈子 / 140
- ◇九、少而精的练习内容——见缝插针，聚沙成塔 / 142
  1. 背的内容 / 143
  2. 说的内容 / 145
- ◇十、关于耳语练声法和读者的问答 / 145
  1. 耳语练习语速要慢 / 145
  2. 练习悄悄话气息量要很大吗 / 146
  3. 耳语法练习真的能让气色好吗 / 146
  4. 汇报工作声音小、吐字不清怎么办 / 146
  5. 声音浑浊怎么办 / 147

6. 紧吸着肚皮练耳语法对吗 / 147
7. 怎样练习膛音 / 148
8. 讲课讲话要用小虚声吗 / 148
9. 练耳语法为什么会头晕 / 149
10. 大声说话有气, 小声说话无气怎么办 / 150
11. 怎样把普通话练标准 / 150

## 第四章 双人舞练情法——领导干部提升当众讲话魅力第三招

- ◆一、从乔布斯演讲看什么叫抑扬顿挫 / 155
  1. 抑扬顿挫可以让你讲话有感情 / 155
  2. 双人舞练情法可以让你讲话抑扬顿挫 / 157
- ◆二、讲话生动形象, 定要掌握双人舞练情法 / 158
  1. 什么是双人舞 / 158
  2. 讲话生动形象的人都会双人舞 / 159
  3. 不加双人舞, 讲话一定枯燥乏味 / 162
- ◆三、讲话运用双人舞有什么好处 / 162
  1. 好处一——让讲话有激情 / 163
  2. 好处二——让讲话有形象 / 164
  3. 好处三——让讲话有条理 / 167
  4. 好处四——让讲话内容更好记 / 169
- ◆四、怎样练习双人舞 / 170
  1. 多练: 让双手成为传情达意的神奇工具 / 170
  2. 练手势的三原则 / 172
- ◆五、让手势美观、大方的“三手”要领 / 175
  1. 要领一——手臂抬 / 175
  2. 要领二——手腕硬 / 176
  3. 要领三——手指并, 虎口张 / 176



4. 手舞在先，眉飞在后 / 177
- ◆六、双人舞的训练方法和材料 / 178
  1. 练激情的段子——“速度” / 178
  2. 练形象的段子——“气球说” / 178
  3. 练条理的段子——“三乐说” / 179
- ◆七、关于双人舞练情法和读者的问答 / 180
  1. 庄重场合能用双人舞吗 / 180
  2. 讲话语气不坚定怎么练 / 181
  3. 怎样让讲话时的动作优雅大方 / 181
  4. 克服娘娘腔，要耳语加双人舞 / 182
  5. 字快与句快怎样改 / 182
  6. 语言不流畅怎样解决 / 183
  7. 练双人舞时眼睛看哪里 / 184

## 第五章 一简二活三口诀——领导干部提升当众讲话魅力第四招

- ◆一、一简二活三口诀概述 / 187
- ◆二、什么叫一简二活三口诀? / 193
- ◆三、一简——让听众过耳不忘的秘诀 / 194
  1. 讲话之大道——观点要少而精 / 194
  2. 观点“一简”的目的——好记 / 198
  3. 讲话为什么有条无点 / 200
  4. 讲话怎样做到“一简” / 203
- ◆四、二活——让讲话喜闻乐听的诀窍 / 207
  1. 什么叫“二活” / 207
  2. 领导干部讲话为什么做不到“活” / 209
  3. 领导干部讲话怎样做到“活” / 211
  4. 讲话运用“二活”的好处 / 219



- ◆五、三口诀——归纳讲话观点的秘方 / 227
  - 1. 什么叫口诀 / 227
  - 2. 口诀化的三大好处 / 230
  - 3. 怎样做到口诀化 / 234
- ◆六、一简二活三口诀的训练 / 239
  - 1. “四说”结构训练 / 239
  - 2. “三二一”讲话戒律训练 / 240
  - 3. “一字悟”练习 / 241
- ◆七、关于一简二活三口诀和读者的问答 / 242
  - 1. 让讲话内容出新意的思维方法：珍珠四论 / 242
  - 2. 二活的事例很少，怎么办 / 247
  - 3. 举例子，可长，可中，可短 / 248
  - 4. 怎样写“一字悟” / 249
  - 5. “一字悟”一定要写每天的成长 / 250
  - 6. 有稿讲话是即兴讲话的前提 / 251
  - 7. 讲话卡壳怎么办 / 252
  - 8. 接不上别人的话怎么办 / 253
  - 9. 讲话诀窍从哪里来 / 254

## 第六章 领导干部当众讲话的八个实战技巧 .....

- ◆一、前读后看——宣读文稿时与观众交流的秘诀 / 259
- ◆二、先排后演——隆重场合讲话不出错的秘诀 / 261
- ◆三、低开高走——让讲话节省气力的秘诀 / 263
- ◆四、讲话前动手写，上台时带提纲 / 267
- ◆五、讲话提纲要简略 / 268
- ◆六、首次讲话写提纲，重复演讲打腹稿 / 270
- ◆七、讲话要用互动法 / 270