



# 前 言

一个人要想获得成功,首先的第一点就是,他必须具备成功的能力,这是事业成功的关键。

其实,每个人的潜在能力几乎都是差不多的,可是,为什么有的人表现出的能力却比别人强呢?这就是培养的结果,培养你的能力,不仅是一个学习的过程,同时,也是一个学会怎样发挥自己能力的过程。这需要一个人不断的努力,只要你努力去做,你的能力就能得到提高,成功的希望也就越大。

很多成功者都是从小就开始培养自己的各方面能力的,尤其是在青年时期,努力培养自己多方面的能力对我们一生都有着重大的作用。

因为成功不仅仅需要成就事业的专业知识,同时还要求我们必须具备其它各种能力,如说话能力、生存能力、交际能力等等。

当今社会是一个优胜劣败的社会,人与人之间的竞争日益激烈,如何在这种激烈的竞争中获胜呢?能力是唯一的决定因素。只有拥有超人一等的能力,你才能在竞争中脱颖而出。

想获得成功,你要具有**演讲能力**。很多成功者都是优秀的

演讲家,如丘吉尔、如罗斯福,如林肯,如卡耐基等。演讲的力量甚至可以改变一个国家和民族的命运,因此,培养你的演讲能力吧!这将是一项对你一生受用的技能。

想获得成功,你要具有**论辩能力**。论辩是我们人类自生存以来就有的学问。在很多场合,优秀的论辩能力可给你带来成功的福音。

想获得成功,你要具有**交际能力**。我们每一个人都生活在群体中,很多事情都不是我们一个人能完成的,而要借助群体的力量。因此,我们一定要协调好我们的人际关系。良好的人际关系对我们的成功有着不可忽视的作用。

想获得成功,你要具有**谈判能力**。人生就是一场谈判,你首先要明白你自己究竟有多大份量的筹码。而在我们的一生中将会遇到的谈判则更多,因此,掌握一定的谈判技巧对你来说也是十分重要的。

想获得成功,你要具有**生存能力**。这是我们必须具备的最基本的能力。一个连基本的生存能力都没有的人,怎么能够获得成功呢?

想获得成功,你还要具有**战胜自我的能力**。卡耐基说,心理上的忧虑是我们最强大的敌人,良好的心理状态是我们获得成功的重要前提。当我们从心理上打败阻碍我们的成功的最大一个敌人——我们自己时,我们已经获得了一半的成功。

为此,我们极力向你推荐《现代青年必备能力训练教程》,这是一套由《校园演讲》、《校园辩论》、《成功社交》、《成功谈判》、《挑战生活》、《挑战失败》组成的给现代青年的能力教程。但愿

它能激励你、指导你、帮助你去努力提高你的各种能力,让你获得更大的成功。

青年们,从现在开始就培养你的各种能力吧。人生不仅仅需要你去拼搏,更重要的是要掌握成功的策略。只有具备了获得成功的能力,你的人生才会取得更大的胜利。

- 演讲与校园演讲
- 演讲者的举止和礼仪
- 演讲者的基本要求与训练
- 演讲家与演员的演练
- 使自己的声音打动人的训练
- 开始就抓到听众的兴趣
- 华丽的词语在演讲中要少用
- 演讲魔鬼公式与训练



欲  
手  
知  
能

# 目 录

## 第一单元 演讲与校园演讲

- 演讲 1 演讲与演讲的社会作用 ..... (3)
- 演讲 2 校园演讲浅释 ..... (5)
- 演讲 3 演讲风格的特性 ..... (6)
- 演讲 4 演讲者需具备的条件 ..... (11)
- 演讲 5 演讲语言与大众语言的区别 ..... (13)
- 演讲 6 演讲者的举止和礼仪 ..... (16)
- 演讲 7 演讲语言要准确简洁 ..... (18)

## 第二单元 演讲的基本要求与训练

- 训练 1 心理素质训练 ..... (23)
- 训练 2 演讲前的准备训练 ..... (29)
- 训练 3 演讲前的演练训练 ..... (35)
- 训练 4 消除心理恐慌训练 ..... (38)
- 训练 5 演讲时的注意事项训练 ..... (41)
- 训练 6 临场发挥能力训练 ..... (45)

## 第三单元 演讲的基本技巧训练

- 基本 1 开头技巧训练 ..... (51)
- 基本 2 演讲心理训练 ..... (57)

基本 3	演讲风格训练 .....	(59)
基本 4	音色训练 .....	(62)
基本 5	语音训练 .....	(64)
基本 6	演讲内容的安排技巧训练 .....	(66)
基本 7	打动人心训练 .....	(72)
基本 8	重音训练 .....	(75)
基本 9	发声技巧训练 .....	(77)
基本 10	幽默训练 .....	(79)
基本 11	姿势与手势训练 .....	(81)
基本 12	结尾技巧训练 .....	(86)

#### 第四单元 演讲制胜技巧训练

制胜 1	演讲魔鬼公式与训练 .....	(95)
制胜 2	运用比喻的技巧训练 .....	(99)
制胜 3	演讲的口语化训练 .....	(101)
制胜 4	从政治家的成功演讲中体会技巧 .....	(102)
制胜 5	演讲时百分百投入训练 .....	(104)
制胜 6	激发听众高潮训练 .....	(106)
制胜 7	识别听众的情绪信息训练 .....	(108)

#### 第五单元 校园演讲实用技巧

校园 1	女生发表意见时的语言策略 .....	(113)
校园 2	即席发言的七大要点 .....	(116)
校园 3	学生干部怎样即席快速总结发言 .....	(118)
校园 4	使座谈发言更精彩的方法 .....	(120)
校园 5	在联欢会上如何发言 .....	(122)
校园 6	表示祝贺的语言技巧 .....	(124)

- 校园 7 怎样致答谢词 ..... (125)  
 校园 8 学生干部发表就职演讲两大要点 ..... (126)

## 第六单元 校园演讲范例与评析

- 范例 1 在开学典礼上的演讲 ..... (129)  
 范例 2 在班级上的演讲 ..... (133)  
 范例 3 在成人仪式上的演讲 ..... (142)  
 范例 4 在学生干部党选会上的演讲 ..... (144)  
 范例 5 在募捐时的演讲 ..... (147)  
 范例 6 在纪念会上的演讲 ..... (149)  
 范例 7 在班会上的演讲 ..... (152)  
 范例 8 在各种活动上的演讲 ..... (164)  
 范例 9 在升旗仪式、团队活动上的演讲 ..... (169)  
 范例 10 在毕业离校时的演讲 ..... (173)  
 范例 11 校园演讲比赛 ..... (178)

## 第七单元 名家演讲经典范例

- 黑暗与光明的消长 ..... (195)  
 就任北京大学校长的演说 ..... (199)  
 “今” ..... (202)  
 怎样做新闻记者工作 ..... (203)  
 庶民的胜利 ..... (206)  
 留别北大学子的演说 ..... (209)  
 北大之精神 ..... (212)  
 京师保国会第一集演说(节选) ..... (215)  
 要为自由而战斗 ..... (216)  
 悼念玛丽·居里 ..... (219)



少年中国说	(220)
未有天才之前	(225)
悠久自然的友谊	(227)
在美国出席圣诞节的即兴演讲	(229)
离开家乡的告别辞	(231)
兽·人·鬼	(232)
夫人作证	(233)
在医院落成典礼仪式上的即兴演讲	(234)
学做一个人	(236)
我们将战斗到底	(238)
论不合作	(241)

## 第八单元 演说常备典故

鲁迅的演说	(249)
“同样的感觉”	(249)
一句话演说	(250)
马克·吐温的新年祝词	(250)
蒋子龙妙用“矛盾律”	(251)
中国作家的妙答	(251)
萧伯纳的幽默	(252)
达尔文的恭维话	(252)
新事新办	(252)
欲擒故纵	(253)
孔子的发现	(253)
大棒加胡萝卜	(254)
哥伦布竖鸡蛋	(254)
海曼巧答男朋友	(255)

财产 .....	(256)
没有机会接触 .....	(256)
失败与成功 .....	(257)
林肯妙喻 .....	(257)
毛泽东妙喻 .....	(257)
长句词妙用 .....	(258)
短句词妙用 .....	(258)
巧妙搭配 .....	(258)
长力的回敬 .....	(259)
土地与圣经 .....	(260)
转折灵动 .....	(260)
有气势的演讲 .....	(261)
成功的途径 .....	(262)
青年成名的中国作家 .....	(262)
对侵略者的反击 .....	(263)
李燕杰的“现在进行时” .....	(264)
林肯的故事 .....	(264)
记录死状的科学家 .....	(265)
幼孤失恃的成功者 .....	(265)
爱因斯坦的公式 .....	(266)
表演 .....	(266)
土地与圣经 .....	(267)
咄咄逼人的幽默 .....	(267)
富兰克林的妙喻 .....	(268)
刘绍棠巧喻服人 .....	(269)
演讲家与学生的对话 .....	(269)
林肯一语破骗局 .....	(270)

巧妙比喻 .....	(270)
一篇演说保全了生命 .....	(271)
背水一战 .....	(271)
巴甫洛夫和未婚妻 .....	(272)
无奈的伽利略 .....	(272)
丢下兔子去追鹿 .....	(273)
与春天约会 .....	(273)
惊人的遗嘱 .....	(273)
办不到的事 .....	(274)

### 第九单元 校园演讲常备格言妙语

读书篇 .....	(277)
学问篇 .....	(292)
美学篇 .....	(298)
金钱篇 .....	(303)
事业篇 .....	(309)
交际篇 .....	(315)
逆境篇 .....	(319)
志向篇 .....	(325)
激励篇 .....	(329)
治学篇 .....	(336)

## 第一单元

# 演讲与校园演讲

原书空白

## 演讲 1 演讲与演讲的社会作用

在我国古代灿烂的文明中,许多卓越的政治家、学者都是一流的演讲学家。在近代中华民族反对帝国主义、封建军阀的斗争中,更涌现出一大批可歌可泣的演讲天才、仁人志士,例如孙中山、秋瑾、闻一多、鲁迅等。毛泽东也是一位伟大的演讲学家,他的演讲幽默风趣、入木三分,教育、引导了一大批人,为夺取革命胜利、巩固国家政权奠定了基础。新中国成立后,李燕杰、曲啸等成为我国演讲界的杰出代表。

西方国家非常重视演讲。冷战时代西方把“舌头”、原子弹和金钱称为赖以生存和竞争的三大武器,舌头是武器之首,可见之重要。在美国,无论理、工、农、医还是政、史、哲、经,都把基础作文法和演讲学规定为必修科目,报考外交官必须有较高的写作和讲话的能力。日本、新加坡规定政府工作人员要进行三个月到半年的演讲训练,才能从事工作。甚至公司招聘职员、工作人员时,也要考试写作能力和演讲水平。

世界上很多著名人士都是高水平的演讲家,尼克松回忆录《领袖们》中对丘吉尔这样评价道:

(丘吉尔)他是一个了不起的知名演说家,他能使大厅里数千名听众或使数百万名广播听众为之着迷。他把娴熟的英语和巧妙的表演技能结合在一起。他发现了这样一条伟大的真理:要感动

别人,演说家、领袖自己首先要受感动,在他头脑里,一切都应当是活生生的。

演讲学家常凭着他们卓越的演讲才能获得丰厚的收入。1984年美国国务卿黑格的演讲收入为27.5万美元,基辛格收入为25万美元。英国首相撒切尔夫人退位后,在世界各地的演讲收入更惊人。正因为收入的丰厚,又促使了演讲业的繁荣。

那么,什么叫演讲呢?演讲,又称演说、讲演。“演”包含着“演绎”或“表演”两种意义,是推理的过程或辅助语言表达情感的姿势和动作。讲是陈述,是把经过组织的语言表达出来。演讲是既“讲”又“演”,是“讲”和“演”密切结合的口语表达的最高形式。所以,演讲是既要动用表情、姿势等体态语言给人以表象,又要运用口头语言进行表述与论证的活动。

演讲具有说服力强、时效明显、艺术性高、适应性强、临场性强等特点。

## 演讲 2 校园演讲浅释

校园演讲是指校园里的师生在校园范畴内进行的演讲。师生是学校的主体,因此他们也是校园演讲的主体,而校园演讲的客体,也是师生,他们具有主动对象和被动对象的双重身份。有时也有家长或访问参观学校的领导干部等非学生和教师身份的人加入校园演讲,这是一种特殊情况,在这里不作重点介绍。说校园演讲是一种社会现实活动,是指它的社会性质是一种社会现实活动,而不是艺术活动。因为演讲者(学生或教师)都是现实中的人,不是任何艺术舞台上的“角色”,他的演讲是出于社会现实的需要,就某个现实问题直接发表意见,他陈述现实、评价现实、干预现实,目的在于提出现实问题,解决现实问题,并直接作用于现实听众,追求直接的现实效果。而听众(学生或教师)去听演讲,都是出于现实生活的实用性需要,而不是出于艺术生活的娱乐性、欣赏性需要,目的在于接受人生理性的启迪,在于自己关心的社会现实问题能得到直接回答,这就与看电影、听音乐、看画展等活动不同。总之,演讲(包括校园演讲)不是欣赏艺术系统的艺术活动,而是实用艺术系统的现实活动。

本书中要讲的主要是学生演讲。



## 演讲 3 演讲风格的特性

### 1. 特殊性

演讲风格的特殊性是指演讲风格的个性或独特性,它的这一特征在以下几个方面表现得尤为突出。

首先,在世界演讲发展史上,不同时代、不同民族和不同阶级的优秀演讲者,具有着各不相同的风格。例如,古希腊的德漠里尼、伊索克拉底和我国古代的盘庚、孔子,美国的罗斯福和英国的丘吉尔,印尼的苏加诺和古巴的卡斯特罗,他们的演讲无论是主题的提炼,还是材料的选择;无论是结构的安排,还是语言的运用,都有鲜明的个性特征,形成了各自不同的风格。

其次,在同一时代、同一民族和同一阶层的演讲中,优秀演讲者也总是保持着互不雷同的独特风格。例如,我国著名演讲家孙中山、章太炎和黄兴,为了宣传、组织和领导革命,他们都曾经有效地运用过演讲形式,并各自形成了鲜明和独特的风格。在孙中山的演讲中,那火热的反抗思想,真挚的爱国激情,精辟的说理,抑扬顿挫的语调,恳切的言辞,以及充满信心的动作,给人们留下了深刻的印象;章太炎的演讲崇尚旁征博引、诙谐风趣、典型工整;而黄兴的演讲则喜欢短小精悍、单刀直入、简洁明快。

再次,在同一时代、同一民族和同一阶层的演讲中,即使反映的是同一社会生活方面,发表的是同种类型的演讲,优秀演讲者的风格也是迥然不同的。例如,美国演讲家林肯和埃弗雷特,他们最