

新世纪青年成功素质

• 训练教程系列丛书 •

主编：李平收

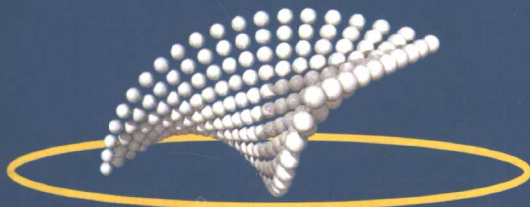
青年演讲能力

QINGNIANYANJIANGNENGLI

训练教程

成功演讲者的关键是学会站着思考，
本书紧紧围绕学会站着思考这个中心，
提出一系列新颖实用的理论，帮助你
轻松地完成演讲，帮助你写出精彩的
讲稿，帮助你在演讲比赛中成功获胜。

XUNLIANJIAOCHENG



◀ 知 识 出 版 社 ▶

青年演讲能力 训练教程

主编：李平收



B1235177

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年演讲能力训练教程/李平收主编. - 北京:知识出版社,2002.1

(新世纪青年成功素质训练教程系列丛书)

ISBN 7-5015-3236-2

I. 青… II. 李… III. 演说 - 语言艺术 - 青年读物

IV. H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 083251 号

策 划 人:冯子龙

责任编辑:侯澄之

青年演讲能力训练教程

出 版:知识出版社(北京阜成门北大街 17 号)

邮政编码:100037 电话:68363660)

网 址:<http://www.ecph.com.cn>

印 刷:北京市金华彩印厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:9.5

字 数:261 千字

版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1 - 10000 册

书 号:ISBN 7 - 5015 - 3236 - 2/G·1682

定 价:18.80 元

前 言

怎样进行一次成功的演讲？

怎样才能写出精彩的讲稿？

怎样才能演讲比赛中获胜？

如果你要进行演讲或参加演讲比赛，这些问题都会困扰你。你苦苦地寻求令人满意的答案，但似乎，所有的答案都不能令你满意。

本书就是为你解决这些难题的。

本书由一位屡屡获奖的演讲高手编写而成，集先进的理论与成功的实践于一体，一定会使你茅塞顿开，领会成功演讲的方法。

本书编者认为，成功演讲的关键在于学会站着思考，也就是说，在面对观众这种心理紧张状况下，大脑还能进行高效运转。演讲失败的原因也就是不会站着思考。本书围绕学会站着思考这个核心，提出一系列新颖实用的理论和方法，帮助你消除不必要的紧张，进行成功的演讲。

本书编者研究了古今中外大量的精彩演讲辞，提出了写出精彩讲稿的方法，角度独特，方法实用。

针对现代青年经常要参加演讲比赛的实际情况，本书特别设立专部，解决如何在演讲比赛中获胜的问题。这一部分内容，是本书的一大创新。

本书还特别考虑到青年朋友在演讲中碰到的各种具体的问题，提出了有效的解决办法。

从实用上讲，《青年演讲能力训练教程》在同类书中是罕见的。

编 者

2001 年 10 月

目 录

前 言	1
-----------	---

第一部分 学会站着思考

第一章 演讲不是演戏	3
第一节 初学演讲者的通病	3
第二节 大师怎样演讲	10
第三节 你应该对自己提出要求	14
第二章 听演讲不是看电视	24
第一节 听演讲不是看电视	24
第二节 演讲不是拍电影	27
第三节 思考可以救场	30
第四节 事先排练好的演讲也需要思考	39
第五节 听众的眼睛和手在说话	44
第三章 晕场——心理素质上的致命弱点	57
第一节 卡壳、晕场到底是怎么回事	57
第二节 防晕灵药：学会自我安慰	62
第三节 不怕出丑，敢往最坏的方面想	67
第四节 保持良好的精神面貌	71
第五节 卡壳了怎么办	77

第二部分 怎样写出精彩的讲稿

第一章 好讲稿的特点	91
第一节 好讲稿必须讲出心里话	91
第二节 好讲稿应切合具体讲演的场合和对象	97
第三节 好讲稿简短有力没有长句	104

	第四节	好讲稿形象生动避免书面语·····	108
	第五节	好讲稿幽默但不滑稽·····	112
	第六节	别忘记你是在面对一群人说话·····	120
第二章		怎样拟定好的演讲题目·····	126
	第一节	全篇内容的结晶·····	126
	第二节	犹抱琵琶半遮面·····	128
	第三节	好题目应该陌生化·····	128
第三章		怎样收集、处理材料·····	131
	第一节	材料是用来砌墙的砖·····	131
	第二节	收集材料要“用心”·····	132
	第三节	要原材料,不要成品·····	134
	第四节	打去原材料的棱角·····	136
	第五节	不要往原材料里掺水·····	137
	第六节	寻求典型新鲜的材料·····	138
	第七节	如何处理数字材料·····	141
第四章		怎样开头·····	143
	第一节	让听众的嘴巴张得更大·····	143
	第二节	钻到听众肚子里去·····	148
	第三节	开头应符合身份与场合·····	151
	第四节	开头不要说废话·····	156
第五章		怎样结尾·····	159
	第一节	没有结尾的结尾·····	159
	第二节	让听众把感动带回家·····	162
	第三节	别忘了你是来干什么的·····	165
第六章		如何写好中间部分·····	172
	第一节	一切为了主题·····	173
	第二节	穿插生动而有趣的例子·····	174
	第三节	清晰的线索与条理·····	176
第七章		如何提炼警句·····	180

第一节	警句就是要与众不同	181
第二节	脱胎换骨法	182
第三节	以大俗求大雅	183
第四节	给你的警句做好包装	184

第三部分 如何在演讲比赛中取胜

第一章	赛前准备	193
第一节	充分准备是临场取胜的基础	193
第二节	演讲也有“热身运动”	198
第三节	走向讲台的刹那间	202
第二章	场上发挥	205
第一节	推出自己的最好形象	205
第二节	善于调控场面	208
第三节	让情感融贯始终	222
第四节	恰当运用体态语	234
第五节	精心设计你的语言	245

第四部分 解决你的实际困难

引 言	265
第一章 怎样的穿着最得体	266
第二章 身体不舒服怎么办	270
第三章 抽签抽在第一怎么办	273
第四章 假如你最后上场	276
第五章 如何面对刁难者	279
第六章 场面秩序混乱怎么办	283
第七章 怎样看待前面的选手表现突出	287
第八章 如何避免听众产生逆反心理	289
第九章 入场后你应该干些什么	292
参考书目	297

第一部分

学会站着思考

第一章 演讲不是演戏

训练目标：把握演讲特性，克服演讲通病

训练方法：典型事例分析，提出具体要求

第一节 初学演讲者的通病

那次演讲比赛失败的窘迫与羞辱，小王一辈子也忘不了。

她觉得自己赛前准备得也够充分的了：一篇演讲稿修改了四五遍，几乎每一个形容词都用心斟酌过了，前三天就能背得滚瓜烂熟，她甚至计算好了不同的语速所占用的不同时间。上场前一天晚上，她一个人对着镜子反复练习，甚至设计好了每一个表情，每一个手式，每一个眼神。她觉得自己已经成竹在胸，稳操胜券了。

可是哪里能想到，真正上场时，所有的这一切完全派不上用场。还不到她上场，她的心就跳得厉害，手心出汗，无论如何也平静不下来，心虚得很。当主持人宣布她上台的那一刹那，她已经不太敢抱以希望了，腿有些软，身子轻起来，她不敢面对听众的眼睛。本想深呼吸一下平定自己的紧张情绪，可却半天说不出话来。又想讲一个笑话来缓和气氛，但是听众却没有笑，只是看着她。她感到自己就像个小丑，硬着头皮背讲稿，干巴巴的自己都觉得没劲，只想尽早背完下台了事。更让人难堪的是，背到中间时，原来那么熟悉的讲稿竟然一下子记不起来了，头脑里一片空白，重复了好几遍上句话，就是接不下去，台下开始出现窃笑声，开始议论……她终于中途退场，红着脸走下了演讲台……

小王这种情况在演讲比赛中并不少见，几乎每一个初学者都会面临这样一种考验，几乎所有人都会有类似的经历。成功的演讲者都是从这种羞辱和失败中走出来的。西赛罗是古罗马最著名的演讲家，但他也曾在一次演讲后说：“演讲一开始，我就感觉到自己面色苍白，四

肢和整个心灵都在颤抖。”美国著名讽刺小说家、演讲家马克·吐温刚开始练演讲时，一上讲台，两只膝盖碰得喀喀响，嗓子里像塞了棉花团。美国总统林肯更是闻名于世的演讲家，据他的法律顾问说，林肯刚开始演讲时，声音嘶哑刺耳，听了让人感到极不舒服，他的举止、态度和他暗黄色的布满皱纹的紧绷着的脸，还有他古怪的姿势，异常的动作，一切东西都好像与他自己作对。可见，初次的尴尬并不可怕，关键是如何总结经验，找到病根，对症下药，成为一个成功的演讲者。

我们认为，小王至少犯了两个错误。首先，她不明白演讲不是演戏，不是按导演事先规定好的台词照本宣科地表演。其次，她不知道一个成功的演讲者必须学会站着思考。这两点往往是初学者的通病。

为什么说演讲不是演戏呢？演讲对于演讲者的要求到底在哪里呢？演讲是直接面对听众加观众，必须一次性地完成，而且必须是一气呵成。不像演戏，面对的是摄像机，可以随时中断，随时由导演调整、指正、修改每一个细节之后再开始，即使拍不好还可以通过剪辑选录以达到最佳影视效果。演讲的即时性很强，所有的调整都得演讲者在头脑里完成，而且还必须应对各种意想不到的情况。听众是活的，演讲者也是活的。生硬地表演事先设计好的动作、表情，生硬地背诵讲稿都是不可取的。

演讲者的动作和表情应该是随着情感自然而然地产生和变化的，是随机的。大多数初学者动作夸张，表情生硬，便是错误地把演讲当成演戏了。明白了这一点，目光就不会茫然无措了。

讲稿只是一个底稿，提供一个大致框架，最后的完成是在场上。根据听众的情绪、反应，根据场面的气氛，演讲者可以随时添加、删减、调整讲稿内容。那种脱离听众，照本宣科，一字不遗的演讲是难以调动听众情绪、难以吸引人的。而很多初学者都是“目中无人”地背讲稿，一紧张，卡壳现象也就在所难免了。

据说美国前总统杜鲁门在任职的头三年，意识到一个总统的言论非常重要，因而为了谨慎起见，总是用事先准备好的讲稿宣读，结果十分呆板，公众对他的支持率一天天减少。有的美国公民看到他吃力地念讲稿或背讲稿，说他总像是在“凑句子”。杜鲁门自己也承认：“我不

善于朗读一篇演讲辞，并把感情灌注到里面去。”后来，杜鲁门接受了专家的意见，1948年在总统竞选时，他采用了即兴的演讲方式，收到了很好的效果。

为什么会这样呢？

我们平时可能会有这种感觉，有感情地朗读一篇课文可能不如的感情地背诵一篇课文动听。因为朗读时，我们的眼睛总盯着课本，很多表情是无法表达的，只能是通过声音来传达情感。对课本的依赖大大降低了我们的自由表达能力，总是很难尽兴，你可以自我受感动，但却很难感染别人。因此，有经验的人参加朗诵比赛的时候，即使可以带书去念，他们也宁愿把诗或文章背下来，这样的效果肯定是比念好。

演讲与朗诵又不一样了，死背讲稿不如根据场面情况灵活地发挥。首先一点，背讲稿似的演讲方法过分依赖讲稿，束缚自己感情的充分表达。当你一字一句地回忆讲稿内容时，你的思维、你的注意力不是放在当下的自由表达里，你得一个劲地记忆下文，还常担心忘词了怎么办。于是就很容易像杜鲁门那样让人感到呆板、生硬，像是凑句子，情感与演讲内容很容易脱节，一切都显得不自然。当然，这里不是说不要讲稿，只是说不能对讲稿过分的依赖，大致按讲稿的内容和顺序讲，但无须一字一句地背下来，要让讲稿成为你当下情感的一部分，就如你当时写讲稿的时候一样。有很多人平时发言时头头是道，有理有据，一到演讲时反而结结巴巴，半天说不出一句话。既然如此，你何不把演讲就当成你平时的即兴发言呢？随想随说，自然亲切，自会有一种发自心底的真实情感，这种没有依赖、随时思考的日常姿态，恰恰是最佳的演讲状态，杜鲁门最后采用即兴的演讲方式取得成功道理就在于此。

那么讲稿的作用又在哪里呢？

平时讲话我们很有针对性，也可以充分地把当时的心情、意见表达出来，自然且自由。但由于是随想随讲，不可避免地会有重复、遗漏和条理不清晰等现象，尤其对逻辑性、条理性不是很强的人，可能会更明显一些，讲稿真正解决的正是这一类问题。事先你可以深思熟虑，有条理地把你的所思所感用讲稿表达出来，它给你提供了一个框架，一个依据，但如果你完全依赖它，虽然有了条理，却失去了鲜活的生命力。

记住,事先准备好演讲稿的作用仅仅在于把你经过深思熟虑的劳动结晶固定下来,留存下来,并为试讲练习和临场演讲提供依据;限定演讲的时间和速度;以备日后重复使用,如巡回演讲或以后参考之用;便于再修改、再加工。可是如果你更多地是供在场上背诵用的话,那么有讲稿不如无讲稿。

不少演讲名家在强调演讲要认真准备的同时,都不主张去写一字不漏的演讲稿,更反对背诵演讲稿,他们主张至多定一个演讲提纲,或只记重要的数据、资料。卡耐基曾说过:除有历史性的重要言论不可以随便发挥以外,最好不写演讲稿。如是非用不可的话,写得越简单越好。他还认为,写演讲稿,背演讲稿,“当他站上讲台,他将去思索所熟读的演讲辞句,他是向后的回忆而不是向前的思想,正是把人们普通的顺序颠倒了,这样,他在讲台上所表现的只是生硬、冷漠而毫无生气”。他的话是十分有道理的。

1945年,联合国创立会议在旧金山举行。长期任菲律宾部长的矮人罗慕洛当时作为一个还未独立的国家代表团团长参加会议。一开始他一直未受重视,当他应邀发表演讲时,站在差不多和他一样高的讲台前,罗慕洛镇定自若地说出了第一句话:

“我们就把这个会场当作最后的战场吧!”

全场顿时寂静,接着爆发出一阵热烈的掌声,接下来罗慕洛放弃了原来准备的演讲稿,思如泉涌,畅所欲言,令在场各路外交高手刮目相看。后来他的一些精辟言辞还被各家报纸登载出来。

罗慕洛的成功很大程度上与他的即兴式演讲方式有关,既有即兴式演讲的针对性、灵活性,显得自然而有生气,加上又有讲稿提供的大致思路为依凭,自然与众不同了。

林肯曾成功地为一位烈士遗孀的抚恤金被勒索一案辩护过,他的法庭演讲尤其精彩。当时有的听众热泪不止,有的听众冲向被告,吼着要撕裂他,有的当即慷慨解囊。而散场后,有人在法庭上捡到了一张废纸,上面写着:“没有合同——不该索取手续费——无理的勒索——被告霸占原告的款项——美国革命战争——描述锻铁谷的惨状——原告的丈夫——怒斥被告——结论。”这就是林肯法庭辩护演讲的全部记

忆依据。这种纲要式的记忆方式使他能够自由地组织语言，灵活地应对现场各种情况。这对于情感的表达尤为重要。

演讲名家中，也不乏有人主张拟好报告或演讲的全部书面讲稿的，比如著名的演讲大师邱吉尔。但是，我们不能仅看到此，还该看看他是如何背稿子的。翻开美国前总统尼克松的《领袖们》，我们可以看到：

丘吉尔是一个了不起的演讲家。他能使大厅里数千名听众，或使数百万名广播听众为之入迷。他把娴熟的英语和巧妙的表演技巧结合在一起，使他的每一句话说出来都富有魅力。他发现了一条伟大的真理：要感动别人，演讲家首先要自己先受感动。因此，他演讲时，一切在他脑海里都是活生生的。掌握公开演讲的技巧，对他并不是一件容易的事。刚开始时，他先写好演讲稿，然后一字一句背下来，对着镜子练手势、动作。为了达到最佳效果，他采用不同的方法念出稿中的句子。他多次起草，反复修改，反复吟诵，反复练习，直到他觉得可以在任何地方流利地演讲出来为止。

你能像丘吉尔那样背演讲稿吗？实践证明，没有哪个演讲者能靠死板地背讲稿取得成功。

对于初学者，做即兴式演讲或仅仅靠一个提纲来演讲，要求都太高了一些。我们可以先写好讲稿，但不逐字逐句地记忆，而用提纲式的方法来背稿，使全文的结构脉络都烂熟于胸，语言表达做到既可用讲稿原话也可自我自由表达。总之，要去除对讲稿的依赖，脱稿可以讲，离开原稿，自由调换、穿插也能讲，这才是真正的准备充分。克服了背讲稿的毛病，你的演讲一定会大大改观。你的语言表达、临场应变能力将一次次地得到提升，这才是真正的提高。因此，初学者千万别养成死记硬背稿件的习惯。

学会站着思考又是什么意思呢？无论何时我们都不能停止大脑的思考，不管是上台之前，还是上台之后，思考必须贯穿于整个演讲的全过程。成功不会降临在一个头脑没有准备的人身上，成功也照样不会降临在一个仅仅只会事先准备的人身上。灵活应对，把握当下的每一刻，才是一个真正的思考者的本色。

组织语言需要思考，下一句说什么需要思考，怎么说最合理需要思

考,根据台下听众的反应及时调整内容需要思考,出现什么意外情况更需要思考。演讲的时候,演讲者的大脑没有一刻能停止转动。

我们不但要思考,还要站着思考。当我们一个人独处一室,认真地思考问题时,我们的大脑转动很灵活,不会觉得不自然。当我们平时讲话时,可以随想随讲,言语似乎不经过大脑就“溜”出来了,也不觉得吃力。没有哪个人是先把要讲的话都想好了再开口。但是,一旦站在众人面前讲话,一旦有千百双眼睛注视着自己,我们的大脑就像一台生锈的机器似的,转动不起来了,头脑里一片空白,甚至连事先想好的话也忘得精光。演讲的时候,你要站在高高的讲台上发表观点意见,台下那么多眼睛看着你,气氛紧张,很多人尤其是初学者一进会场便立即感到热浪袭人,脸涨得通红,手脚开始出汗发软了,这种怯场的情形一发生,就别谈上台挥洒自如地讲话了。可见,站在大庭广众前演讲与坐着独立思考完全是两码事,平时口若悬河,一上台可能连话也说不出;平时言语无多,上台可能侃侃而谈,这二者之间并无太多的联系。

【行为科学家认为:从坐着封闭思考到站着开放演讲,是一场革命,平时说话想问题谁都能轻而易举地办到,在众人紧盯着的目光下,在你内心紧张的情况下,在发生紧急意外事故的时候,你还能保持头脑的清醒和灵活才是真正的能力,这就是站着思考的能力】

缺少这种能力,你演讲就只能是背讲稿,只能是发挥不出平时的水平,只能是一碰上意外便手足无措,败下阵来;缺少这种能力,即使你不上台演讲,平时也上不了正场,上不了大场合,难成大气候。因为,无论是什么时候,我们都得靠我们的头脑来取胜,事情越紧急越重大就越是如此。

从封闭式的坐着独自思考,到开放式的站在公众面前思考的革命性转变过程,是可以通过实践训练来实现的。【罗斯福就曾说:“冷静的头脑,是可以通过练习得到的,必须用反复的练习来控制自己,使自己养成一种习惯,使自己的脑子,在众目睽睽之下,也可以完全受自己控制,从容地思考。只要得法,每一次练习,便都增强了一分自我控制的能力,从而进入坦然自若的境界。”】是的,冷静与练习,有什么比这更重要呢?

演讲者不仅需要头脑灵活,还得保持冷静。大脑在冷静的情境下才能正常工作。做不到用理智压住自己的情感冲动,头脑再灵活也是一片慌乱。演讲的时候,尤其是参加演讲比赛,众人云集,场面热烈,往往使得我们情绪的作用占上风,这时更需要一个冷静的头脑。〔平时抓住每一个公开演讲的机会,平时多“抛头露面”几次,让自己习惯在压力下举重若轻〕除此之外,没有其他的终南捷径。

要想成为一个成功的演讲家,要想事业有成,就必须跨越这道鸿沟,必须养成站着思考的习惯。当你能够在众目睽睽之下准确、自如、恰如其分地表达出自己的思想、感情、意图,能够把道理讲得条理清晰、形象生动,能够轻松自然、简洁明了地使他人听清并理解你的话语,能够根据众人写在眼睛和脸上的感受及时调整、改变自己的说话方式时,你会尝到在书桌前思考所无法领略到的快乐——从别人眼中发现了自我。一位演讲家说:“我已习惯了面对众人思考和说话。听众越多,越有挑战性和刺激性,我的脑子越兴奋,思路越活跃、越灵敏、越清晰。”达到了这一步,你就进入了一个新的境界。

没有什么比公开演讲更能训练大脑站着思考的能力,也没有什么比公开演讲更需要站着思考的能力。一个认识到演讲真正价值的人就应该敢于面对挑战,踏踏实实地勤学苦练,从演讲中提升自己、锻炼自己、发现自己。乔治·萧伯纳说过:〔“在所有有关‘自我’的范围内,信心、勇气、克服恐惧的力量、自信的微笑和新的灵感发现构成了只有一个人能够完全、彻底享受的氛围和气息,这便是对自己的认同和赞赏,而演讲是这种享受的最大供给者。”〕

〔善于思考,且善于站着思考,我们就可以轻松自如地应对各种情况,成为自身的主人,成为环境的主人了。〕20世纪初,据美国心理学家威廉·詹姆士的分析研究表明,一个普通人只运用了其智力的10%,还有90%的智慧被浪费了。不久,美国学者玛格丽特·米德又通过调查、实验,估计出人的能力只运用了6%,还有94%的潜力被浪费。实验者们还发现像爱因斯坦那样的科学家,其大脑潜能也只用了1/3,俄罗斯学者伊凡·叶夫莫雷夫的研究则表明:如果人脑发挥50%的潜力,就能学会40种语言,同时还能攻读数十所大学的必修课。可见,你

的大脑大有潜力可挖,站着思考并非难事。

对于初学演讲者而言,要抛开对讲稿的依赖而灵活安排即兴发挥,要在克服紧张与羞怯的同时,一刻也不停息地转动大脑,同时做好演员与导演,的确不是一件易事。但是从一开始便养成上台机械背稿的习惯,那就完全失去了演讲的真正意义,以后要想纠正也很难。而且这里还不仅仅是有感情地表达受到束缚,现场的灵活性、针对性受到质疑;更有一些演讲中常见的情况你无法应对,如卡壳、听众秩序欠佳、有听众进行刁难、扩音器不太好、中途停电、有领导干部和专家在场等等,你能够化被动为主动吗?

英国前首相威尔逊发表竞选演讲时,台下有人高喊:“狗粪!垃圾!”明明是给威尔逊捣乱,说他在胡说八道,但威尔逊不紧不慢地回敬道:“这位先生,我马上就要谈到你提出的脏乱问题。”捣乱者哑口无言。

面对这种类似的情况,你能像威尔逊那样镇定而灵活地处理吗?

足球王子贝利一次当众演讲,有听众提问:“有无可能出现另一个贝利?”贝利没有直接回答,而是这样说:“世界上有很多喜剧演员,但卓别林只有一个,世界上有成千上万个足球运动员,但贝利只有一个,而且我觉得我父母的制造厂早已关门了。”

你能够如此简洁幽默地回答听众的问题吗?

“台上三分钟,台下十年功”,初学者要认真地准备台上的演讲,更要重视平时正确的训练。克服了小王犯的两个错误,你就真正开始步入演讲的殿堂了。

第二节 大师怎样演讲

我国古话中有“一言之辩重于九鼎之宝,三寸之舌强于百万之师”之说,可见,很早人们就注意到演讲口才的重要性了。第二次世界大战时,美国人将口才、原子弹和金钱称为赖以生存和竞争的三大战略武器。现在,又把口才、美元和电脑同样作为三大武器,而口才独冠其首,足见人们对它的重视。