

魅力人生

青年演讲

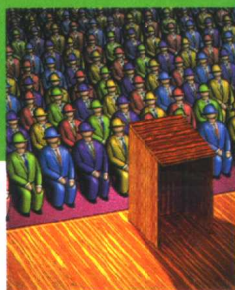
技能训练

你也可以成为一位受欢迎的演讲高手

QINGNIAN YANJIANG
JINENGXUNLIAN

舌头是一把利剑，演讲比打仗更有威力

——麦卡雷



侯清恒 编著

中国纺织出版社

魅力人生

青年演讲

技能训练

QINGNIAN YANJIANG
JINENGXUNLIAN

侯清恒 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年演讲技能训练/侯清恒编著. —北京:中国纺织出版社, 2003. 12

ISBN 7-5064-2802-4/H·0089

I. 青… II. 侯… III. 演讲-语言艺术-青年读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103002 号

责任编辑:王学军 加工编辑:曹炳镛
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010—64160816
<http://www.c-textilep.com>
e-mail: faxing@c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:10.25
字数:210 千字 印数:1—6000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序 言

演讲艺术也能改变历史和命运

舌头是一把利剑，演讲比打仗更有威力。

——麦卡雷

一支笔，一条舌，能敌三千毛瑟枪。

——拿破仑

一

无论在历史上，还是在今天人们生存的环境中，确实有过许许多多的演讲在关键时刻改变了历史，也改变了许许多多人的命运。而“腓力匹克”即是经典中的经典。

公元前4世纪中叶，古希腊遭到马其顿腓力二世的野蛮侵略，为了拯救国家于水火之中，德摩西尼义愤填膺，慷慨陈词。这些演讲措辞尖锐，内容深刻，其感召力真正激起了人们保卫家园抗击敌人的爱国激情。这些演讲即被冠称为“腓力匹克”，最后竟被引申成为了普通名词作为通用语进入语言大典。

其实，演讲的力量从来就是不可估量的。当然，这也完全取决于演讲者的水平。1944年6月，盟军司令员蒙哥马利元帅在诺曼底登陆中对担负突击任务的士兵发表演讲。他这样演讲

道：“你们在干一件无与伦比的伟大事业。世界将通过你们变一番模样，历史将给你们树立一座丰碑，写上：你们是迄今最伟大的军人！这是世界上从未有过的壮举，将要由你们来完成。你们最终将成为英雄回到家里，同你们的亲人团聚。”这样的演讲能不激动人心吗？这样的演讲能不产生力量吗？于是，最后士兵们几乎以最无畏的战斗精神扑向了战场，排山倒海，势如破竹。历史就此改变。

一切已然过去，已经改变，演讲的魅力和力量却依然是长存的。

二

演讲者都不是天生的，而是后天实践造就的，是经过艰苦的努力才能获得成功的。

一个人思想精深，学识渊博，但却总是茶壶煮饺子“道”不出来，这是一种莫大的损失。著名作家茅盾，数学家陈景润在文学和数学领域都有卓越贡献，但口头表达能力较差，这不能不说在一定程度上影响了他们对社会的贡献。而鲁迅、闻一多先生不仅能写而且也能说会道，更能充分利用演讲这个迅速直接的传播工具来宣传真理，揭露邪恶，也自然就为社会做出了更多的贡献，产生了更大的价值。

而当人们看到演讲者在演讲台上口若悬河、滔滔不绝的时候，自然会对他们那动人心弦的声音、和谐悦耳的语调及优雅自信的风度等等发出由衷的赞叹，这就是演讲的魅力。而比这更重要的是，青年演讲学习者要想在演讲台下，那就是他（她）必须具备站在时代前沿的身姿，精深的思想，渊博的学识、丰富的阅

历,这需要锲而不舍的学习与钻研。同时,他(她)还必须具备敏锐的观察力、敏捷的思维力、准确的判断力、敏捷的思维力、迅速的应变力和较强的记忆力,这更需要刻苦的磨练。

总之,是多方面刻苦的学习与磨练造就了一个成功的青年演讲者。

当他(她)成为一个成功的演讲者的时候,人们说:他(她)成材了。而当他(她)正在加倍努力学习与磨练尚未成功的时候他(她)也在思想、学识、智能等方面得到了极大的提高。所以说,演讲对促进人的成材有极大的作用,对于年轻人成材助力非凡。

一般地说,成功的青年演讲者都是经过长期训练和实践而获得了演讲的本领,这不仅在演讲台上可以表现他们的文雅举止和出众口才,而且在日常交际生活中,他们丰富的学识、敏捷的应对、良好的修养都很容易冲破种种人际关系的障碍,比一般人更能迅速、有效地与人进行交往和沟通。

同时,青年演讲者通过演讲活动也可广泛地接触各阶层、各地区人士,扩大自己的交际面,与社会进行更广泛的接触,从而增大成功的机会,以早日达到成功的彼岸。

三

人类社会的文明史,其实就是一部真善美与假恶丑的斗争史。而演讲作为一种广泛的言论传播工具,历来都是这种斗争的主要工具之一。成功的演讲能够启迪人心,传播文化,宣传真理,把人类社会推向更理想的境界。古今中外众多正义的青年,都是拿着演讲这个武器,宣传真理,唤醒民众,推动社会进步。

我国古代盘庚为了迁都所作的演讲,将旧都比做被砍倒的

树木,把新都比做刚生出的新芽,使民众深刻认识到了迁都的意义而欣然接受,实现了迁都的伟大壮举。

1775年,美国青年帕特里克·亨利在弗吉尼亚州会议上发表了激励人心的抗英演讲,迅速地唤起了千百万人无畏地投身到斗争当中去。他的那句“不自由,毋宁死”的名言,至今仍激励着人们为自由而战。

同时,演讲有助于培养高尚美好的社会情感,促进人类世界的文明建设。青年演讲学习者在演讲时,总是用正确的道德情感来感染和影响听众,从而也就培养了听众的情感丰富了他们的情操。诸如爱国主义情感、国际主义情感、集体主义情感、革命英雄主义情感等。

古罗马统帅恺撒被以布鲁图斯和卡西乌斯为首的密谋者刺杀后,布鲁图斯为了掩盖其不可告人的罪行,在当众演讲中颠倒是非,恶毒地诋毁恺撒是暴君、独裁者,轻信的听众便一致叫喊“杀得好”!而恺撒生前的执政官安东尼在演讲中历陈恺撒的功绩,明确他是一位伟大宽厚的君主。他真诚深挚的情感也感染了广大听众,竟然使之转变了原来的成见,并愤怒地烧毁了布鲁图斯的家。

当然,演讲最终应能够充分地激起听众的行动和实践。一次成功的演讲,除了启迪人心,传播真理,培养情感外,最终目的是唤起听众的行动和实践,使之投身于改造主观、客观世界的社会活动中。

我国伟大的民主主义革命先行者孙中山先生在致力于民主革命40年间,始终以演讲当做武器启迪和呼唤民众投身于革命颓废旧世界。而后来许多参加辛亥革命的老人回忆说,他们之

所以参加辛亥革命,就是因为听了孙中山先生激动人心的演讲所致的。

可以说,一切成功的演讲都是能够让听众进行正确的行动。不能导发出听众正确行动的演讲决不是成功的演讲。所以,每位青年演讲学习者都应当刻意追求这种导发作用,使演讲产生强烈的现实意义和历史价值。

这是演讲的至高境界。

编 者

2003 年 11 月

目 录

基础篇

演讲是人人都有的一种潜在能力,问题在于每个人是否发现、发展和利用这种资源。一个人能站起来当众演讲,是迈向成功的关键性一步。

第一章 演讲的舞台风光无限.....	3
第二章 演讲的基础知识及核心所在.....	7
一、成功演讲的要素是什么	7
二、一般性演讲的目的和分类.....	10
三、演讲稿的写作、结构及风格	16
四、演讲的核心所在:怎样吸引听众	21
五、演讲的意义.....	33
第三章 初学演讲重在心理训练	39
一、演讲者应具备哪些心理素质.....	40
二、消除不必要的紧张感.....	42
三、不要模仿别人,要展现自我	52
四、不怕出丑,敢为天下先	55

提高篇

每个人都向往言之有物、言之有力的演讲境界,这个境界是否有捷径可以达到呢?其实,一切都是**有章可循**的。演讲也一样。只要我们能培养正确的心态,遵循原则,那么辉煌的成果指日可待。

第一章 演讲者成功演讲的基本注意事项	63
第二章 演讲者的态度及形象应更富亲和力	69
第三章 有效而全面地提高演讲技巧	77
一、演讲技巧应注意的基本点	78
二、怎样选择话题是成功演讲的第一步	89
三、怎样让开头富有吸引力	100
四、怎样达到一个高潮性的结尾	111
五、肢体语言、修辞技巧及演讲的禁忌	122
六、培养自己独特的演讲风格	130
第四章 在日常生活中提高演讲技巧	153

实践篇

演讲是一项实践性相当强的活动。不经过实践的打磨,再好的演讲技巧和理论也是纸上谈兵。只有不断地在演讲实践中磨炼自己才能真正地掌握演讲的真功夫,也才会在人生的舞台上慷慨激昂地发表自我的生命主张和立场。

第一章 让即兴演讲光芒四射	163
第二章 两种常用的演讲:告知式演讲和说服性演讲	183
一、怎样使告知式演讲更有力度	183
二、怎样让说服性演讲深入听众的心	192
第三章 在竞聘演讲中尽展实力与魅力	201
一、怎样撰写竞聘演讲稿	203
二、竞聘演讲如何介绍个人简历	207
三、怎样应对竞聘演讲中的答辩	211
四、竞聘演讲的种种忌讳	212
第四章 以胜利者的姿态站在演讲比赛的舞台上	215
一、功夫下在赛前:比赛胜利的基本保证	215
二、心理素质决定赛场上的表现	222
三、自我形象和控场能力:比赛成败的关键	223
四、论辩能力是演讲比赛的精彩点	237
五、全面透视和掌握种种论辩术	242

境界篇

在一次又一次的演讲之后,每一个演讲者最终会发现:不仅是他们的演讲能力在突飞猛进地提高,而且他们的内在更会被一种前所未有的神奇的力量所牵引,你已能口为心声,并有一种天地与我同在,万物入我胸怀的天人合一的感受。这就是演讲的最终境界。

第一章 大师怎样演讲	261
第二章 影响历史的演讲	269
附 录 演讲比赛必知的基本常识	303
演讲比赛实施方案	303
辩论比赛实施方案	308

基 础 篇

演讲是人人都有的一种潜在能力,问题在于每个人是否发现、发展和利用这种资源。一个人能站起来当众演讲,是迈向成功的关键性一步。

第一章 演讲的舞台风光无限

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子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。当然他也未受到重视。当罗慕洛应邀发表演讲时,他站在差不多和他一样高的讲台前,出人意料地道出了第一句话:

“我们就把这个会场当做最好的战场吧!”

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,妙语连珠,令人刮目相看。后来他的一些精辟言辞还被各家报纸登载出来,人们也争相称颂。

林肯曾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,有的立即慷慨解囊。

这就是成功演讲的魅力。一个年轻人如果能具备这种才能就会如虎添翼,事半功倍。

许多人有一个误解,以为成功的演讲者都是天生的。这其实大谬!其实,成功的演讲者也大多是从许许多多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，据他的法律顾客说，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，成功的演讲能力是训练出来的，而非天生的。对于年轻人而言，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。

据说美国前总统杜鲁门在任职的头三年，意识到一个总统的演讲能力非常重要，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词，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，有计划有步骤地训练了自己的演讲能力，收到了很好的效果。

对于初学演讲的年轻人，做这种高水准的演讲要求都太高了一些。成功不会降临在一个头脑没有准备的人身上，演讲才能也照样不会降临在一个仅仅只会事先准备的人身上。灵活学习训练自己的演讲能力，把握当下的每一刻，才是一个真正的有志于演讲事业者的本色。

邱吉尔就是一代演讲大师。他能使大厅里数千名听众，或使数百万广播听众为之入迷。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。

“台上几分钟，台下十年功。”演讲能力更是如此。演讲是综合素质的体现，是演讲者魅力高浓度的凝缩。不间断地增强自己的素质，最合理地组织你的语言，最巧妙地安排你的语言结构，最有风度地表现你的个人魅力，最具机智地掌握现场氛围与听众互动，你才能在演讲上取得最佳效果，这是演讲者的基本功。

表面看来，这些似乎与救场无关，但事实上，这正是聪明的演讲者的做法——防患于未然。在上场之前，就把救场工作做好。这就好比一个医生，要么以治疗为主，要么以预防为主，聪明的人都会选择后者，救场也是如此。当你在台上意识到该救场的时候，已经晚了半步，所以，救场的最高境界在于不会出现救场的局面，还是得把功夫用在平时，功底还是最实在的，在演讲能力的突破上我们还得一步一个脚印。

对于初学演讲者而言，要灵活安排即兴发挥，克服紧张与羞怯的同时，一刻也不停息地转动大脑，做好演员与导演，的确不是一件易事。同时，还要面对现场中常见的你无法应对的突发问题，如卡壳、听众秩序欠佳、有听众进行刁难、扩音器不太好、