

校

园

演

讲

实

战

技

巧



★ 校园 演讲

刘 海 马玉先 编著

自信

是进入成功殿堂的通行证

真诚

才能唤起听众的热诚

实战技巧

XIAOYUANYANJIANG

SHIZHANJIAO

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

校园演讲实战技巧/刘海著. —哈尔滨:

黑龙江人民出版社, 2001. 4

ISBN 7-207-05036-4

I. 校… II. 刘… III. 演说—语言艺术

IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 23864 号

责任编辑: 曾一丹

封面设计: 于克广

校园演讲实战技巧

Xiaoyuan Yanjiang Shizhan Jiqiao

刘海 马玉先 编著

黑龙江人民出版社出版发行

(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社激光照排中心制版

黑龙江新华印刷一厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32·印张 8 8/16

字数: 160 000

2001 年 9 月第 1 版 2002 年 1 月第 2 次印刷

印数 1 501—4 000

ISBN 7-207-05036-4/G·1048 定价: 14.00 元

本书编委会

主 编	方周立	杨 敏	
编 委	马玉先	刘 海	司耀峰
	关 波	刘晓梅	一 芳

前 言

笔者在编这本书之前,并没有意识到在校园普及演讲知识的重要性,直到在编著过程中看到一篇过时的调查报道,才明白校园演讲的真正社会意义。这篇报道有必要在这里交代一下:

这篇报道题目是《天之骄子闷葫芦,满腹文墨口木讷》,里面有几个统计数字:“本次调查的对象是同济大学、中国纺织大学、华东理工大学和上海师范大学的 500 名在校本科生。据统计,有 45.8% 的被调查者,一天 24 小时中谈话(指有一定话题、有交流的谈话)的时间不超过 30 分钟。令人惊讶的是,一天谈话少于 10 分钟的‘闷葫芦’式的大学生比例竟高达 16.7%,而且 78.9% 的言语交流纯粹是饭后睡前的三言两语的聊天。‘沉闷’、‘空洞’、‘缺乏技巧’、‘缺乏幽默感’是被调查者对自己身边同学语言水平的普遍感受。”

这篇报道所报道的事实是否具有普遍性有待考虑,但大学生的口语表达能力亟待提高则是应肯定的。

现在(很久以前就有,但现在才受重视)流行一句话:舌头、原子弹、金钱是人或国家赖以生存、立于不败之地的三大战略武器。

演讲作为训练口才的重要手段和内容,应该成为大学生口才训练的重要一课,可是现在的大学中一般只有少数师范大学开有这门课,大多数大学生还只能依靠自己的练习。

现在市面上的演讲指导书针对性不强,不适宜学生朋友们作

为蓝本。本书正是基于这一目的而编写的。

本书每个小章节分为“理论导航”(解决是什么的问题)、“艺海拾贝”(主要介绍一些范例式趣闻)、“在线点拨”(解决怎么办的问题)。

本书理论精要,实践性强,是一本比较实用的书,愿这本书能帮助学生朋友们在演讲方面有所发现、有所提高。

另外,本书在编写过程中,参阅了大量书籍刊物,在这里顺致谢意。

编 者

2000年12月28日

目 录

第一篇 演讲素质

- ◎自信..... (2)
- ◎情绪..... (7)
- ◎联想与想像..... (14)
- ◎态势..... (20)
- ◎仪表..... (33)
- ◎语言素质之基础..... (39)
- ◎语言素质之声音..... (51)
- ◎语言素质之节奏..... (56)

第二篇 演讲稿写作技巧

- ◎主题选用..... (60)
- ◎材料集成..... (67)
- ◎风格定调..... (73)
- ◎框架建构..... (78)
- ◎语言运用..... (84)

第三篇 演讲实战技巧

- ◎实战技巧之开头法..... (90)
- ◎实战技巧之结尾法..... (94)
- ◎实战技巧之应变法一：自嘲法..... (100)

◎实战技巧之应变法二：将错就错	(103)
◎实战技巧之道具法	(106)
◎实战技巧之类比法	(109)
◎实战技巧之强调法	(112)
◎实战技巧之修辞法一：比喻法	(115)
◎实战技巧之修辞法二：发问法	(119)
◎实战技巧之修辞法三：排比法	(123)
◎实战技巧之修辞法四：对比法	(126)
◎实战技巧之修辞法五：引用法	(129)
◎实战技巧之穿插法	(132)
◎实战技巧之悬念法	(135)
◎实战技巧之自现法	(138)
◎实战技巧之冲突法	(141)
◎实战技巧之说服法	(144)
◎实战技巧之抑扬法	(147)

第四篇 校园生活演讲

◎欢迎辞	(152)
◎欢送辞	(155)
◎答谢辞	(159)
◎告别辞	(163)
◎祝寿辞	(167)
◎聚会致辞	(172)
◎开幕辞	(177)
◎闭幕辞	(180)
◎应聘辞	(183)
◎贺辞	(188)

◎竞选辞	(191)
◎班会发言	(196)
◎校园即兴演讲	(201)

第五篇 校园赛事篇

◎赛事准备一:内容	(206)
◎赛事准备二:心理	(209)
◎赛事准备三:环境	(213)
◎赛事篇之上场演讲	(216)
◎赛事组织	(219)

第六篇 校园论辩演讲

◎辩坛致胜技巧之先发制人	(223)
◎辩坛致胜技巧之反客为主	(227)
◎辩坛致胜技巧之就地取材	(231)
◎辩坛致胜技巧之比喻搭桥	(234)
◎辩坛致胜技巧之借力打力	(237)
◎辩坛致胜技巧之归谬反驳	(240)
◎辩坛致胜技巧之二重排一	(243)
◎论文答辩	(246)

附录一:演讲训练程式集锦	(249)
--------------------	-------

附录二:辩论规则一览	(254)
------------------	-------

附录三:演讲素质的自我测验	(256)
---------------------	-------

第一篇 演讲素质

■ 校园里五花八门的演讲是否令人眼花缭乱？看到别的同学在讲坛上“口若悬河”，自己也是否跃跃欲试？不过不急，演讲基本功得练好，这就是演讲素质。

■ 万丈高楼从地起，只有练好扎实的演讲基本功，你才能立于不败之地。

任何成功的演讲者都源于自信,自信是他们进入成功殿堂的通行证。

◎ 自信

● 理论导航

也许老师给你说过:“自信是成功的基础,没有自信,就缺乏进取的勇气”。演讲也是一样。你如果真要作一个成功的演说,必须从建立自信、克服胆怯开始,如果你自己都不相信自己,那么还怎么让人相信你的演讲呢?

有些演讲者对自己演讲的内容是确信无疑的,但是一登上讲台心里就发慌,语无伦次,手足无措,给听众一种言不由衷、缺乏真实的感觉。这是为什么呢?表面上看来这是怕听众,怕听众“横挑鼻子竖挑眼”,吹毛求疵,胃口刁;怕听众中有通晓一切的行家里手,自己却弄斧到班门。其实是“怕自己”、对“自我形象”缺乏自信心、怕失态、怕招架不住听众的发问以致狼狈下台的紧张心理所致。一个平常较少抛头露面又缺乏演讲经历的人,一旦置于众目睽睽之下,顿时心慌意乱,手足发颤,语不成声是必然的。所以,任何初学演讲者都没有必要为此而担忧,其实,怯场心理并没什么可

怕的,它是人的一种本能反应,许多演说家都曾有过怯场心理。作为初学演讲者,你只要在演讲前做好充分准备,刻苦用心地学习演说技巧,试着经常在演讲中“抛头露面”,这种使人难堪的心理障碍便会消除,且会让你“步入青云”,信心十足地踏上讲坛。

● 艺海拾贝

说起来你可能不信:世界上许多超一流的演说家,他们第一次演讲的感受并非是成功的喜悦,恰恰相反,简直是“赴难”的痛苦。

如古希腊著名演说家德莫西尼鼓起勇气走上讲坛第一次演讲时,头一句话就发生了口吃,咬字也不准,声音微弱。顿时,他全身发热,额上沁出阵阵冷汗,心中一急,又不禁习惯地耸动了一下本来就十分瘦削呈“山”字形的肩膀,结果会场上发出了“还是回家跟妈妈学会了讲话再来吧”的哄笑声。

以幽默、诙谐、滑稽、妙语连珠闻名的美国大作家、演说家马克·吐温第一次登台讲演,竟两股战战,两膝碰得咯咯直响,嗓子里像塞了一团棉花,说不出一个字来。甚至连全世界著名的政治家、演说家林肯在最初几次演讲时,也总有一阵畏惧袭上心头。以擅长演说著称英国的政治家丘吉尔,在描述他第一次登台演说时说,心里似乎塞着一块几寸厚的冰疙瘩。

英国资产阶级政治家路易·乔治回顾自己的演讲经历时说:“我第一次试着作公开演讲时,我陷入了苦楚之境。我的舌头抵在嘴的上膛,而且起先我竟说不出一个字。”

爱尔兰政治家潘乃尔第一次上台时,紧张得握紧了拳头直到指甲扎进肉里,掌心也出了汗……

有人曾说,世界上有97%的人害怕当众演讲,这个数字的可靠

性有待调查核实,但面对以上大演说家们的亲身经历,我们至少可以肯定:世界上没有天生的演说家和雄辩家。每个人在娴熟掌握演讲的本领之前,真有点像原始人无法对付洪水猛兽一样,对走上讲坛充满了畏惧。

假如你还没有想到更好的高招来战胜自我的话,那先让我们看看大名鼎鼎的演说大师们的五花八门的方式吧!

德莫西尼初次演讲失败后,认真练嗓子,改进发音,养成了大声朗读的习惯,甚至在登山或在海滨散步时,也力求使自己的声音盖过狂风的怒号和波涛的喧嚣;为了纠正口吃,他把小石子含在嘴里练习清楚发音,做到字正腔圆;为了改变体形,他把宝剑插在两肩上方使之端正而平稳;他在地下室里安装了一面大镜子,用来检查矫正自己动作的“一招一式”。经过十多年的艰苦磨炼,他终于成为希腊第一雄辩家。

林肯从少年时代就有心学习演说,当他听了那些云游四方的传教士挥舞手臂、声震长空的布道演说,回到家里也学着他们的样子练习。他曾经对着树桩或成行的玉米独自一个人反复演讲,在他的心目中,树桩和玉米既是最安分守己的听众,又是最支持他观点的忠实的朋友……刻苦的练习和反复的实践,使林肯逐步克服了初登讲坛的畏惧惶恐心理,而能镇定自若。后来终于成为伟大的总统和演说家。

美国卡耐基演说会的创办人卡耐基,幼年时的贫困生活使他养成很深的自卑感。上大学后,他发现演说术的训练能使他自信。于是他刻苦训练自己的演说能力,逐渐成了美国著名的演说家之一。他还结合自身的经历、体会,写了《人生的弱点》等,成为美国的畅销书。他还创办了演说会,目的是通过训练各种人的演说能力,帮助他成功地处理人际关系,在事业上获得成功。

●在线点拨

❖准备充分,建立自信

- 1.演讲前对演说的材料和观点进行深思熟虑,反复记忆。
- 2.对体态语言进行必要的设计。
- 3.对外表、服饰进行精心打扮。
- 4.对临场可能出现的情境有预先的精神准备。
- 5.保持乐观情绪,平时注意和同学、老师搞好关系,培养一种和谐的人际关系。

❖演讲场合,建立自信

- 1.身体站直,直看听众的眼睛,然后开始信心十足地讲话。
- 2.演讲时设想那些满堂喝彩的场面,增加自信感。
- 3.给自己打气,假想听众都欠你钱,正要求你多宽限几天。你是神气十足的债主,所以根本不用怕他们。
- 4.不要形成孤立意识,要想到听众不就是与自己年龄相当、平时又朝夕相处的老师、同学嘛!

5.减少思想负担,不要对听众抱有过分的期望,更不要把演说当做自我表现,而要将自己的全部身心都投入到演说中去。

❖正视弱点,更加自信

- 1.知己知彼,百战不殆。了解自己的长处,想着自己的长处。
- 2.认识到自己的短处,不要过分缩小,也不夸大。
- 3.要时时提醒自己别人站在台上也未必就比自己好得了多少。

4.降低要求,自己能站在大家面前,就已经不错了(当然是对初学者才这样要求)。

❖ 多多实践,建立自信

1. 把握各种训练机会,校园里演讲活动很多,即使是课堂发言,你也可当做演讲来要求自己。

2. 成功一次。哪怕成功的荣誉、影响的范围小,毕竟成功了一次。

稳定、乐观的心境是生活的
要义。

演说中惟有真诚的情感，才
能唤起听众的热诚。

◎ 情绪

● 理论导航

情绪这个词你一定不陌生，但要搞清它对于演讲有什么关系，还要花些时间。

情绪对于演讲，可谓无处不在，演讲之前、演讲之中、演讲之后都涉及到情绪的问题。

但情绪到底是怎么回事呢？这就是理论导航里所要解决的主要问题。

情绪，是最基本的感情现象，情感是人对客观与现实的态度的体验，只有高等动物才有。情绪作为基本的情感现象，着重体现感情的过程方面，具有外部表现明显、持续时间相对较短的特点，一些基本情绪有愉快、痛苦、愤怒、恐惧、惊奇等。

情绪状态有三种：心境、激情、应激。三者对于演讲来说都特别有用，特别重要。

心境，是一种比较微弱而持久的情绪状态，如人逢喜事精神

爽,面临不测忐忑不安,失败之后精神不振,若有所思,忧心忡忡等,都是心境的不同。

心境有积极心境和消极心境之分。积极心境如乐观、振奋、平和等。消极心境如沮丧、悲观、冲动等。积极的心境是成功的保证。

心境有渲染性和弥散性。心境的好坏对于演讲的成功与否有着重要影响。演讲者情绪的好坏很容易透过演讲或表情等外在的层面而影响到读者。心境的弥散性对听众有着间接的影响。

对于演讲者,要保持乐观、振奋的心境,乐观是自己坚持必胜信念的体现。只要我们有必胜的信心,演讲得失就不再像往日那么重要,挫折也不再是挫折;失败会走向胜利,成功的机会越来越多。振奋在演讲中显得尤其重要,振奋的精神会令演讲者演讲底气十足,气势宏阔,令听众情绪高昂,精神随着振奋,整个演讲和演讲场面都会笼罩在振奋的气氛中。

激情,是情绪状态中的一种短暂而猛烈的现象,如欣喜若狂,暴跳如雷,老师上课时的神采飞扬、滔滔不绝,等等。

激情在生活、演讲中也会有积极、消极之分。积极的激情不过火,恰到好处,使人的情感卷入当前的活动,产生积极的情感效应,并能激发潜能投入更大的行动,在演讲中,运用得当、因景因事而生的激情使演讲者更投入,演讲也更富有感染力。与之相反,消极的激情容易产生过火行为,使人失去理智,冲动行事,往往具有破坏性和危害性,“一失足成千古恨”。在演讲中过火的激情会产生滥情观感,会让听众产生厌倦心理,认为演讲者是在放肆、嚎叫、虚浮造作。所以,激情是有限度的,即使有益的激情也要注意身体,不可胡来。

激情具有爆发性和冲动性。所以,激情不能造作、刻意,它要

发自内心,来自肺腑,要让它从演讲者的真情实感迸发出来,这样才会有气势,才有让演讲者和听者都“忘乎所以”的魔力。

应激,是一种高度紧张的情绪状态。重大比赛、天灾、考试、袭击等突发性事件或重大事件都会使人处于应激状态。

应激也有积极和消极之分。积极应激使人急中生智,力量倍增,超水平发挥。消极应激使人惊慌失措、四肢瘫痪、动作反复出错、意识狭窄、发挥不佳。应激在演讲中主要体现在应变上,面对现场变故怎么应变,这就需要急智了,尤其是即兴演讲中,更讲究应激状态的良好与否。

应激具有超压性和超荷性。如何转化压力为积极因素是关键,消极因素如何消除,也是必须注意的。

在演讲中,除了情绪的三种状态外,还有一件比较重要,那就是情绪的外显特征——表情。人的表情之丰富,据说有上百种。表情具有先天共性,如人都会哭、笑等,但又有后天习得性,不进入人类社会,人是不会笑得好、哭得好的。表情还有可控性,所谓“皮笑肉不笑”,可谓把“可控性”解释得淋漓尽致。表情有感染功能,也就是说,表情能传递信息,影响他人。在演讲中,良好的表情使听众如沐春风,符合内容的合适的表情能有效地起到渲染作用。表情的信号功能,能加强语言的表现力,增强语言的直观性和形象性,提高语言的生动性,能够替代语言、超越语言。有时一个真诚而开朗的微笑,是一种令人温暖的微笑,任何人都不会不为之动情的。

综上所述,情绪于演讲一是要有良好的心境、心态;二是要有昂扬的激情,真切的情感;三是要有灵活的应变;四是要有丰富的表情。有此四者,在演讲中,情绪可谓足矣。