

YANJIANGTAISHIBIAODAJIQIAO

演讲大师指导丛书



演讲 态势表达 技巧

谢伦浩◎主编

专家敬告：无论是初涉讲坛还是久经沙场的演讲者都必须掌握语调变化、态势表达、写作方法三技巧，它们是演讲成功的真正法宝、万能钥匙。



石油工业出版社

YANJIANGTAISHIBIAODAJIQIAO

演讲大师指导丛书



演讲 态势表达 技巧

谢伦浩◎主编



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲态势表达技巧/谢伦浩主编. —北京: 石油工业出版社, 2004. 1

(演讲大师指导丛书)

ISBN 7-5021-4555-9

I. 演… II. 谢… III. 演讲-身势语 IV. H026.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 001171 号

书 名: 演讲态势表达技巧

编 者: 谢伦浩

责 编: 贾榕 吕群 艾嘉

出版发行: 石油工业出版社 邮政编码: 100011

通讯地址: 北京安定门外安华里二区一号楼

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 石油工业出版社印刷厂

850 × 1168 毫米 开本: 1/32 印张: 10.625

字 数: 250 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7-5021-4555-9/B·92

定 价: 18.00 元

编 委 会

主 编：谢伦浩

副主编：吴春来

编 委：何剑峰 邓 琪 郭 迅

胡文广 唐 松 胡武明

蒋克俭 杨旭升 阳国强

陈伟强 谢绪明 童文兵

向定山 万 铨 陶菊涛

Preface 前言

演讲原来如此简单。

当我们每每看到不同行业、不同年龄、不同层次的演讲者在广场、在课堂、在法庭、在街头、在宴席、在电台凭其三寸不烂之舌振臂高呼、舌绽春蕾时，我们真的叹服他们的从容、他们的风度、他们的口才。他们或大声疾呼，力陈改革良策；或纵横畅谈，议论美好前程；或热血沸腾，讴歌伟大祖国；或慷慨陈词，痛斥不正之风；或精细剖析，阐明人生哲理……声情并茂，鞭辟入里，令人难忘。

是啊，我们同样拥有完备的发声器官，同样具有丰富的态势表达，我们何尝又不想这样咧。可百思难得其解，为什么演讲真谛如此难以把握。真是希望有那么一套演讲指导书，不讲理论（理论是枯燥的）、不读规则（规则是无聊的），就来点实际的，哪怕是教我们从零做起，从点点滴滴的语调处理、态势表达、写作方法做起。

出于此考虑，作者真的这样做了。摆在读者面前的这

三本书：《演讲语调变化技巧》、《演讲态势表达技巧》、《演讲写作技巧》是作者长期从事演讲教学与演讲实践的结果，是经验与教训浓缩的结晶，是演讲技巧应用于演讲实践的实用指点，如果读者在相对应的场合选用哪一篇演讲按其方法一试，肯定会想：演讲原来如此简单。

是的，出版此书的目的是让每一位演讲爱好者成为左右逢源、游刃有余的人，并以演讲为手段走向更大的成功。

当然，我们不能忘记书中所收录的演讲佳作的作者，是他们让我们梦想成真！

编者

2004.1



目

录

态势表达实用技巧

- 3 如何整体把握演讲中的态势语?
- 4 演讲时怎样用“眼”说话?
- 6 演讲中如何调整目光视点?
- 7 怎样运用好脸部表情?
- 9 演讲时怎样得体微笑?
- 11 演讲时手势运用的原则有哪些?
- 13 常用的手势有哪些?
- 16 演讲中如何调节姿态?
- 18 演讲时怎样站?
- 20 演讲时为什么以站姿为佳?
- 21 演讲中打扮的总体要求是什么?
- 22 演讲者如何选择服装款式和颜色?
- 24 演讲者的服饰怎样配色?
- 26 怎样巧用着装消除紧张?
- 27 演讲者怎样化妆?
- 28 演讲者如何轻松上台?
- 29 演讲时应怎样选定鞋子?
- 30 如何把握演讲的空间距离?
- 32 演讲时怎样用好麦克风?

- 33 如何巧用态势亲和听众?
- 34 怎样在演讲结束时留下良好形象?
- 35 演讲者如何建立良好的第一印象?
- 36 演讲者如何巧用视觉材料?
- 38 为什么说演讲中忌用戏剧动作?
- 39 演讲中怎样运用灯光、配乐技巧?
- 40 男性演讲的特点有哪些?
- 42 女性演讲的特点有哪些?
- 44 如何检测演讲能力与素质?

态势表达应用指南

- 53 最后的遗教——向弟子的布道 释迦牟尼
- 55 非战胜,决不离开战场 恺撒
- 57 我们都是一家人 亚历山大
- 62 高举战旗,勇往直前 威廉大公
- 64 不自由,毋宁死 裴特瑞克·亨利
- 68 为红旗而斗争 布朗基
- 69 向人类呼吁 卓别林
- 72 打倒战争 蔡特金
- 75 民族宣言 萨达姆·侯赛因
- 78 为光复祖国而顽强战斗 金日成
- 83 把光荣传播更远 拿破仑
- 84 胜利必将属于我们 华盛顿
- 86 我们在这里所做的事能改变世界 尼克松
- 88 离开家乡的告别词 林肯

90	我的名誉重于生命	罗伯特·埃米特
94	让我们播撒同情、善良和博爱	维克多·雨果
96	一个世界性的性别	马克·吐温
99	天才招来天才	卡内基
101	最大的荣誉来自最大的危险	培里克里斯
105	在艺术大众剧院开幕时的讲话	斯坦尼斯拉夫斯基
108	致意大利青年	马志尼
112	我们进入了一个新的时期	罗伯特·法克
114	在范尼厄尔大厅的凭吊辞	韦伯斯特
119	晚间十点钟演讲	惠斯勒
121	干杯,为了世界的和平	豪普特曼
122	为整个意大利而战	加里波第
124	渴望和平	罗斯福
128	我要拥抱鹰旗	拿破仑
129	欢欣的时刻	托马斯·曼
133	科学的颂歌	爱因斯坦
134	我有一个梦想	马丁·路德·金
139	圆满发达因知、情、意	梁启超
146	在市民大会上的讲演	杨虎城
149	劳动,是神圣的	高振环
153	奉献与理解	谢伦浩
159	让我再看你一眼	佚名
161	历史告诉我	佚名
163	志当存高远	佚名
165	泥土赞	佚名

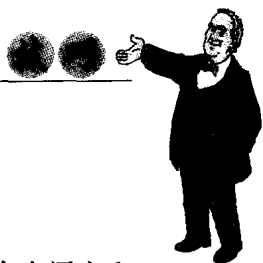
- 167 近墨者未必黑 佚名
- 169 爱国之志和报国之才 张艳华
- 172 痴心不改 碧泉溪
- 174 我是地地道道的中国人 佚名
- 177 做新时代的闯将 焦健
- 182 振奋民族自尊心 曾林
- 184 祖国利益高于一切 涂拉
- 187 五星红旗,您好 张尧
- 190 将奉献写在生命的旗帜上 舒孟良
- 194 竞争——人类前进的动力 翁若川
- 196 与新世纪一起出发 张宏梁
- 199 中华,我愿为您献青春 李桂英
- 201 但愿大家喜欢我 李铿
- 203 我 胡敏霞
- 205 在“爱校周”动员大会上的讲话 陈兆奎
- 207 别忘了,投我一票 戴佳
- 209 倾心竭力,为民而歌 谢伦浩
- 215 五彩缤纷的人生 何方
- 218 红绿灯下的奉献 陈朝晖
- 221 矿工——山之雄浑海之阔 白雪 张本刚
- 225 为有情人终成眷属,干杯 刘志泉
- 227 请亮出你的团徽 刘之光
- 229 原合同显失公平,请予撤销 方绍清
- 232 请伸出你温暖的手 张鹏
- 234 历史将怎样记载 杨盛国
- 239 人类只有一个地球 郭春喜

243	愿天下父母都幸福	谢伦浩
247	法律之母,立国之本	徐海
250	假如我当上了班长	徐升
252	赞赞无名英雄	佚名
255	让世界充满爱	张利琼
258	让嫉妒之火在宽阔的胸怀中燃烧	张年祥
260	让我们拥有天真	曲延安
262	成功始于今日	罗吴
264	“平凡”与“伟大”	王一梁
267	时间赋	刘敏
269	真正的好汉	杨宏斌
272	爱国主义——我们的精神支柱	李贺
275	让我们都来承担责任	辛瑶
278	奋斗,为了我们的父母和孩子	孙婵娟
284	我爱五星红旗	孙庆纯
287	敢做世间第一人	陈立明
291	环境与现代化	潘辛毅
294	要改革社会,先要改革自己	蔡红军
299	自信——女性崛起的灵光	薛明明
303	从今天做起	杨英慧
308	新时代的流行色	陈月异
311	请勇敢地表现自己	曾春光
315	矮个子,昂起头来吧	蒋冲
319	“根”的事业	温佐正 李景丽
322	说“丑”	佚名
325	在演讲邀请赛上的开幕词	李向林



态势表达

实用技巧



如何整体把握演讲中的态势语？

演讲作为一门艺术，最大的因素是取决于有声语言和非有声语言（即态势语）的交融体现。即除了吐字清楚、声情并茂外，还要举止大方、态势潇洒。美国心理学家艾帕尔说：“人的感情表达由三个方面组成：55%的体态，38%的声调及7%的语气词。”这说明了态势语表达的重要。

初学演讲者很难取得演讲最佳效果的主要原因是非语言技巧表达的生硬或者根本不用。非语言是指用来配合有声语言以表达思想、丰富感情的眼神、表情、姿态和动作，它可以弥补有声语言的不足，把演讲表达得更加生动。

心理学研究表明：人感觉印象的77%来自眼睛，14%来自耳朵，视觉印象在头脑中保持时间超过其他器官。从这点同样可以说明：演讲中只运用作用于听众听觉器官的有声语言是不够的。

诚然，演讲中的“演”始终处于辅助地位，态势语的表达要受到有声语的限制，不能“独立成一体”，更不能喧宾夺主。

第一，态势语的表达要建立在演讲内容的基础上，符合知觉、注意、思维、情感过程的规律。如双手摊开分上、中、下三区，分别表示赞美、乞讨、无奈三种意义。应用时要视演讲有声语言的内容而表现，不能随意组合，错误表达。

第二，态势语要自然，有过程，有过渡。态势语要表



现得心应手，遣使自如，前后连贯，过渡完整。不能太突然，不能与整体、言语表达脱节。每个人都有自己的习惯动作，在演讲中要取其“精华”，去其“糟粕”。

第三，态势语不能表达过多，要恰如其分，适度适用。有些演讲者为了迎合少数听众的心理而玩弄动作，胡乱表情，手舞足蹈，轻佻作态，哗众取宠；有些演讲者从头到尾一个劲地挥手、眨眼、抖腿，没有信息含义。

演讲时怎样用“眼”说话？

心理学研究表明，在人的各种感觉器官可获得的信息总量中，眼睛要占80%以上。人内心的隐秘，胸中的奔突，总是自觉不自觉地在不断变幻的眼神中流露出来，它犹如一面聚焦镜，凝聚着一个人的神韵气质。泰戈尔说：“一旦学会了眼睛的语言，表情的变化将是无穷无尽的。”

高尔基在回忆列宁的演讲时写道：“在他那蒙古型的脸上，一双锐利的眼睛在闪闪发光，表现出一个不屈不挠的战士对谎言的反对以及对生活的忠实，他那双眯缝着的眼睛在燃烧着，使着眼色，讽刺地微笑着，闪烁着愤怒。这双眼睛的光泽使得他的演讲更加热烈、更加清晰，有时仿佛是他精神上有一种不可战胜的力量，从他的眼睛里喷射出来，那内容丰富的话语在空中闪光。”当代演讲家彭清一演讲时，总是以自己的亲身体会现身说法，把饱满的热情淋漓尽致地“写”在眼里，其眼窝、眼睑、虹膜和瞳孔组成一台完整的戏。

一个成功的演讲者一定要了解千姿百态的目光语。



正视表示庄重，斜视表示轻蔑，仰视表示思索，俯视表示羞涩，逼视表示命令，瞪视表示敌意，不住地打量表示挑衅，低眉偷觑表示困窘，行注目礼表示尊敬，白他一眼表示反感，双目大睁表示吃惊，眨个不停表示疑问，眯成一线表示高兴。

配合着眉毛的变化，眉目传情意义更广泛。欢乐时眉开眼笑，眉飞色舞；忧愁时双眉紧锁；愤怒时横眉怒目；顺从时低眉顺眼；戏谑时挤眉弄眼；畅快时扬眉吐气等。

演讲目光语最主要的是强调眼神的运用。一般来说，不同的眼神表现着不同的情感。目光明澈表现胸怀坦荡；目光狡黠表现心术不正；目光炯炯表现精神焕发；目光如豆表现心胸狭窄；目光执著表示志向高远；目光浮动表现轻薄浅陋；目光睿智表现聪明机敏；目光呆滞表现心事重重；目光坚毅表示自强自信；目光哀颓表示自暴自弃。除此之外，故弄玄虚的眼神乃是高傲自大的反映；神秘莫测的眼神则是狡奸巨猾的反映；似剑匣出鞘夺夺逼人的目光是正派敏锐的写照；如蛇蝎蛰伏灰冷阴暗的目光是邪恶刁钻的写照。坦诚者目光像一泓清泉，悠然见底；英武者目光如电掣雷奔，波澜壮阔；典雅者目光似云雾初开，林鸟相逐；俊秀者目光如玉，珠胎含月；妖媚者目光似春花始香，夏梅初笑；豪放者目光如风云波浪，海天苍茫……

眼神的表达丰富多彩。诗人公木说过：“眼睛是心灵的窗户，不会隐藏更不会说谎。”得体地运用目光语会令你的演讲增光添彩。



演讲中如何调整目光视点？

美国第四十任总统里根出身演员，拥有高超的表演技巧，每次演讲他都能充分运用目光语。有时像聚光灯，把目光聚集到全场的某一点上；有时则像探照灯，目光扫遍全场。因此有人评价他的目光语是一台“征服一切的戏”。

演讲中的目光语很重要，用好目光语很有技巧，下面介绍运用目光语的八种方法。

前视法。就是演讲者视线平直向前而弧形流转，立足听众席的中心线，大致为中心弧形照顾两边，直到视线落到最后的听众头顶上，视线推进时不要匀速，要按语句有节奏进行，要顾及坐在偏僻角落的听众。

环视法。有节奏或周期地把视线从听众的左方扫到右方，从右方扫到左方或从前排扫到后排，从后排扫到前排。视线每走一步都是弧形，弧形又构成一个整体——环形。这种方法要注意中间的过渡，由于其视线的跨度大，难免有为视线而视线之嫌，演讲时要注意衔接。此种方法主要用于感情浓烈、场地较大的演讲。

侧视法。用“Z”形或“S”形运用视线。此法在演讲中用得较多。

点视法。在很特殊的情感处理与听众的不良反应出现时，可大胆运用此法，此法很厉害，对制止听众中的骚动情绪有很大好处。

虚视法。即“眼中无听众，心中有听众”。这种方法在演讲中使用频率很高，尤其是初上场的演讲者可以用它来