

我是演说家

公众演讲实战技法



任天行 著

演讲是一门艺术，也是一门学问
抛开不可能，让大师教你如何演讲

激情的演讲应该是什么样的？

怎么让你的演讲富有魅力？

怎样让你的演讲更有影响力？

做最优秀的演说家就从这里开始！



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

我是演说家

演讲口才训练与技巧



任文祥 著

演讲是一门艺术，也是一门学问
既开平可破，任大得破中世何谓破

演讲口才训练与技巧
演讲口才训练与技巧
演讲口才训练与技巧
演讲口才训练与技巧

中国出版集团



我是演说家

公众演讲实战技法

任天行 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是演说家：公众演讲实战技法 / 任天行著. —北京：中国财富出版社，2015. 4

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5566 - 7

I. ①我… II. ①任… III. ①演讲—基本知识 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 036382 号

策划编辑 宋 宇

责任印制 何崇杭

责任编辑 王 波 赵笑梅

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5566 - 7/H · 0133

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 4 月第 1 版

印 张 11.25 印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷

字 数 184 千字 定 价 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

序言

P R E F A C E

为何要学公众演讲

古今中外的各界人物都是演说的高手。马云、牛根生、严介和、史玉柱、俞敏洪、奥巴马、丘吉尔、里根、林肯、马丁·路德·金，甚至是希特勒，都是此中高手。他们公众演讲表达思想观念的力量一直影响着今天人们的生活和工作。

虽然我国的教育体制中还没有开设演说口才这门专业课程，但很多部门和单位都在关注和重视这方面的培养。例如单位的领导竞聘、相关的演讲比赛等，都在无形中让更多的人意识到演说的重要性和学习演说的必要性。

一、政界领导者也爱演说

伟大的领导者几乎都是出色的演说家。

美国《华盛顿邮报》曾发表文章说，靠演说发家致富已成为美国政界名人退休后的主要生财方式。

文章以曾被提名为国务卿人选的鲍威尔为例，称他自 1993 年退休以后积累了 2730 万美元的财富，其中，绝大部分是演说酬金。根据有关规定，被提名为新政府内阁成员的人士必须向有关部门提供个人财务资料。鲍威尔的资料显示，仅 2000 年，他接受各大学、企业、商会等机构的邀请发表演说就净赚了 670 万美元。魅力十足的鲍威尔平均每个月演讲 8~10 次，每次的演讲费平均约为 5.95 万美元。2000 年，鲍威尔所获的大笔演讲费来自包括高盛投

资、美国运通以及可口可乐等知名公司。

美国前总统克林顿也是演讲高手。2000年，离开白宫时，克林顿因性丑闻调查、竞选活动欠下1200万美元巨额债务。可是一卸任，他就加入了演讲赚钱的行列。8年后，克林顿的财产迅速膨胀，不仅还清了所有债务，还摇身成了亿万富翁。据美国媒体统计，2000—2006年，克林顿仅靠上台演讲就赚了4000万美元。

在演讲文化底蕴比较深厚的欧美国家，靠演讲致富、成名已不是什么稀奇的事了。

二、企业家也是演讲高手

当然，伟大的演讲家也不局限于政要。“乔布斯是世界企业家中最会讲故事的人，他已经把产品发布和展示上升为一门艺术。”《乔布斯的魔力演讲》一书的作者说，“乔布斯像驾驭一支交响乐队一样控制演讲节奏，最后为听众创造一个意料之外的结果。”乔布斯每次在苹果公司的年度Macworld（专门针对麦金塔电脑系列产品的计算机杂志）大会上的演讲都会引爆全球拥趸的热情，同时也让苹果的销售额激增。

中国的企业家也不例外，海尔的张瑞敏要出来演讲，联想的柳传志也要演讲，阿里巴巴的马云也要演讲。这是为什么呢？难道这些企业家出场演讲是为赚取出场费吗？不是，对于这些成功的企业家来说，出场费是次要的。他们演讲的真正目的是增加社会对这个企业的信赖感，增加客户对这个企业的支持度，增强员工的信心，增强投资人的信心。通过一两个小时的演讲，可以节省很多广告费，并且广告效应更加明显。我相信，大多数企业家都愿意出来做这样的演讲。

伟大的领导者都是伟大的演说家，不论政治家还是企业家。

三、募集善款也要公众演讲

李连杰在海啸之后，深感生命无常，决定不拍电影，要做慈善事业。因此，他成立了壹基金，为了募款，他四处演讲。他说，全中国每一个人每个月只要捐一元钱，每个月就有十几亿的善款。这样，我们可以去救助全世界

需要帮助的人。请大家伸出援助之手，爱护我们的国家，爱护我们的民族，爱护我们的下一代。行动吧，才一元钱……他就这样四处演讲，募集了一笔又一笔的善款。

有一次，中国台湾发生了地震，很多人受灾了。这时，有一位颇具善心的民众出来对广大群众演讲了。他说，虽然这次地震，我们北部没有受影响，但是看到中部、南部那些被压垮的民屋、校舍，我们真的痛心不已。因为学校倒塌了，所以很多孩子没法上学了，我们应该给他们捐钱盖学校。否则将会有大量的孩子在年幼失学，从而影响了一生的前途。只要你们付出一点，就可以帮助他们生活在更好的环境中。出钱帮助别人读书吧，为了你们的下一代在一个更文明的社会中成长。如果你今年不行动的话，将来受影响的可能是你的下一代。

大家一听，立刻慷慨解囊了。

从这些真实的例子中可以体会到演讲的重要性。

无论是企业家还是政治家，如果你不会公众演讲那你就不能产生影响力，如果你不能公众演讲，你将不能够影响你的团队，如果你不能公众演讲，你将不能够影响你身边的每一个人，等等。

这是一个竞争激烈的时代，也是一个魅力展现的时代！“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”。英国首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大！”无论是政界领袖克林顿、鲍威尔，还是商界领袖乔布斯、柳传志、张瑞敏……古今中外大部分深具影响力的成功人士都是善于与公众表达沟通的大师！拥有一流的公众演讲能力和现场营销能力，是我们成功立足现代社会的必备技能！

所以，无论您将来是要成为一名政治精英，还是做一家公司的总裁，还是在任何一个组织做领导者。拥有出色的公众演讲能力，在最短的时间影响到最多的人，是您成功立足现代社会，快速超越他人，获取成功的必备技能！

作者

2015年1月

目录

C O N T E N T S

基础篇

第一章 为什么要学会公众演讲	3
第一节 如何给“公众演讲”下定义	3
第二节 演讲能力强的标志	4
第三节 训练——掌握当众演讲的诀窍	7
第四节 公众演讲诀法的练习原则	11
第二章 快速克服演讲者无胆之妙法	16
第一节 胆量是演讲的“电源开关”	16
第二节 快速克服演讲无胆妙法之一：微笑	23
第三节 快速克服演讲无胆妙法之二：眼神	29
第四节 快速克服演讲无胆妙法之三：站姿	33
第三章 发声训练与技巧——快速掌握演讲用声之妙法	38
第一节 初见成效的发声练习秘诀	38
第二节 呼吸训练和气息运用技巧	41
第四章 表情训练的技巧——快速转变演讲者无情之妙法	43
第一节 演讲生动形象的人，一定是手舞足蹈，眉飞色舞	43
第二节 善于运用肢体语言	45

第三节 怎样才能“舞”得美观大方	54
------------------------	----

技巧篇

第五章 演讲开头的技巧	59
-------------------	----

第一节 上台演讲，不要忘记自我介绍	59
-------------------------	----

第二节 精彩的开场白	67
------------------	----

第六章 言之有理，有说服力	72
---------------------	----

第一节 主题要明确，标题要吸引人	72
------------------------	----

第二节 如何设计演讲稿	74
-------------------	----

第三节 如何让演讲内容更精彩	78
----------------------	----

第七章 言之有序，条理清晰	82
---------------------	----

第一节 条理化表达有技巧	82
--------------------	----

第二节 黄金三点论	86
-----------------	----

第八章 言之有趣，有幽默感	89
---------------------	----

第一节 没人喜欢说教，但却喜欢听故事	89
--------------------------	----

第二节 幽默的语言魅力	92
-------------------	----

第九章 故事风暴，精彩呈现	101
---------------------	-----

第一节 如何准备一个演讲的故事	102
-----------------------	-----

第二节 讲故事的策略	106
------------------	-----

实战篇

第十章 绝对挑战演讲现场	113
--------------------	-----

第一节 会议、活动即兴发言	113
---------------------	-----

第二节 宴会发言	116
第三节 工作汇报	118
 第十一章 在各种工作场合的发言	120
第一节 竞选、竞聘演讲	120
第二节 就职演讲：让大家看到希望	124
第三节 面试演讲	126
第四节 开幕演讲：致辞简短、热烈	130
第五节 欢迎答谢演讲词	132
第六节 祝酒词	135
第七节 纪念、悼念词	136
第八节 校园演讲：辩论赛	139
第九节 主题演讲词：命题演讲	142
 第十二章 与媒体交手有绝招	145
第一节 接受采访的小技巧	145
第二节 “祸从口出”，小心你的麦克风	150
第三节 破解公共危机	153
 第十三章 解读世界一流的演讲稿	157
第一节 奥巴马的竞选演讲	157
第二节 麦凯恩的败选演讲	167

基础篇

第一章 为什么要学会公众演讲

“冰冻三尺，非一日之寒。”良好的口才，是经过长期的积累和系统的训练而形成的。如果把口才比作是一朵奇葩，那么，一个人的知识、能力、思想、品德、毅力等就是它扎根的沃土。

崇高的思想、渊博的知识以及超凡的记忆能力、较强的应变能力、持之以恒的毅力都是演讲者所需要具备的。这些就如高楼大厦之地基，需要不断地学习积累，为拥有优秀的口才作基础。

第一节 如何给“公众演讲”下定义

无论你从事何种职业，优秀的公众演讲能力都会为你的事业增光添彩，从某种程度还会提升你的个人魅力。所以，在现代社会中，出色的公众演讲能力是快速超越他人的必备技能之一。

1. 名人口中的公众演讲

中国古文化《周易·系辞上》：“鼓动天下之动者，存乎辞。”也就是说要推动社会进步和国家前进的力量都需要依靠演讲的力量。

诸葛亮舌战群儒，靠的也是演讲的力量！

中国近代女革命家秋瑾曾经说：“要想改变人的思想和观念，非演讲不可。”

美国前总统尼克松曾经说：“如果重进大学，我会首先学好演讲和说服这两门课！”

对于公众演讲，各界人士的说法基本上是统一的。不一样的地方在于大家是通过不同角度来看待同一个问题。当然，即使是角度不同，他们都是以积极的态度看待这种技能的。

2. 为什么要学习公众演讲

学习公众演讲的理由有很多：主持会议需要演讲；商务谈判需要演讲；接受采访需要演讲；管理员工需要演讲；凝聚人心需要演讲；化解矛盾需要演讲；宣传动员需要演讲；改革创新需要演讲；汇报工作需要演讲；加薪晋职需要演讲；竞聘上岗需要演讲；工作述职需要演讲；问题解释需要演讲；说明情况需要演讲；介绍产品需要演讲，自我推荐需要演讲；沟通思想需要演讲；打通人脉需要演讲；理顺情绪需要演讲；征服他人需要演讲……

而公众演讲，就是一个人站出来面对一群人，怎样做能够让他们接受他、愿意听他讲话，明白和相信他所说的、愿意对他说出心里话、和接受他的引导而有所行动。但是，真正能够做到谈话潇洒自如，让人如沐春风，或者澎湃激昂等就不简单了。

这是一个魅力展现的时代！不要小看了一个“讲”字，公众演讲能显示一个人的魅力。演讲是一门语言艺术，它的主要形式是“讲”，即运用有声语言并追求言辞的表现力和声音的感染力；同时还要辅之以“演”，即运用面部表情、手势动作、身体姿态乃至一切可以理解的态势语言，使讲话“艺术化”，从而产生一种特殊的艺术魅力。

随着社会的发展，演讲被越来越多的人认可和接受，并被广泛用于各个领域，从而产生了深远的影响。

第二节 演讲能力强的标志

很多人私下交流是不成问题的，但是公开演讲时却力不从心。公众演讲其实是一种口才技能。那么，演讲能力强的标志有哪些呢？我认为应该从以下几点评估。

演讲能力强的标志就是，当众讲话时，做到了有胆有识、声情并茂、好听好记。

1. 演讲能力强的标志之一：有胆有识

什么叫有胆？就是讲话时沉着自信、镇定自若、不慌不忙。什么叫有识？就是讲话内容要有见识、要深刻、要新颖。

“有胆有识”这四个字有两层含义。

一是，有胆、有识，两者缺一不可。讲话“无胆”，内容再精彩，思想再深刻，准备得再充分，也会临场紧张，脑子空白，上台就砸锅；讲话“无识”，就是没有思想，味同嚼蜡，听众听起来没有收获。

二是，胆与识的前后顺序不能颠倒。“有胆有识”这四个字并非是随意排列，而是有内在的逻辑关系。“胆”排在前，“识”排在后，说明“有胆”是“有识”的基础。讲话的人有了胆，才能够思维清晰，把精心准备的内容很好地表达出来，甚至超水平地发挥出来。

在演讲过程中，要想做到有胆有识，需要言之有心，就是你很用心去演讲，演讲时你不但很自信，而且还能从听众的角度出发。具体表现为以下几点。

- (1) 在公众面前，能从容不迫、畅所欲言。
- (2) 演讲时，能完整地将自己的观点表述出来，没有忘词的现象。
- (3) 面对陌生客户、异性朋友、上级领导、权威人士，讲话时不受到影响。
- (4) 演讲时，碰到刁难者，有抗干扰能力，能掌控住整个场面。
- (5) 知道听众想听什么样的话，不说引起听众不高兴的话。
- (6) 能及时观察到听众的表情变化，并为之调整自己的演讲内容。

2. 演讲能力强的标志之二：声情并茂

声情并茂，一个是声，另一个是情。

(1) “声情并茂”中的“声”

先说“声情并茂”中的“声”，就是要做到言之有势，演讲时有声势、

有气势。具体表现为以下几点。

①声音：讲话时，音量洪亮，有共鸣感、有穿透力、震撼力。

②语速：节奏合理，富有变化，演讲时，每分钟的讲话字数在 100 ~ 300 字，并且控制自如。

③语流：演讲时几乎没有或者很少有卡壳现象。

④语调：演讲过程中，能恰当运用重音、停顿、抑扬、拖腔、颤音等常用语调，抒情时，能引起听众的共鸣；激情时，能使听众兴奋。并能长时间得到听众的关注，随时引发现场高潮。

⑤语音：普通话比较标准，吐字清晰、圆润。

（2）“声情并茂”中的“情”

再说“声情并茂”中的“情”。情，其实就是讲话的吸引力，讲话者的语言能紧紧地抓住你的耳朵，讲话者的表情手势能紧紧抓住你的眼球；情，其实就是讲话的感染力，能让你哭，让你笑，让你紧张，让你兴奋。

也就是说，演讲时，做到言之有情，在整个过程中充满着感情，表情丰富，肢体语言恰到好处，具体表现为以下几点。

①能主动恰当地运用多种目光与台下的观众交流。

②手势等肢体动作自然大方、协调、规范、潇洒、有力。

③能准确运用丰富的面部表情。例如，微笑、兴奋、忧郁、高兴等。

3. 演讲能力强的标志之三：好听好记

（1）什么叫好听

从台下观众的现场反应中就能看出来，能让观众竖起耳朵听，不时有笑声，最后响起热烈的掌声，就叫好听。凡是上面开大会，下面开小会，一定是上面讲得不好听；凡是上面声嘶力竭在讲，下面却各看各的书，各做各的事，一定不好听。

金一南将军的讲话就叫好听。金将军是国防大学的战略学教授，是中央电视台《一南军事论坛》的主讲嘉宾。他讲国防战略，高屋建瓴、激情洋溢，在中央党校和国家行政学院上课两个小时，无人走动；在武

警总部的讲课中，包括将军在内的 900 多人几乎无人不落泪；在总参给老干部讲两个半小时，居然没有人起身走动。

你看，不管你讲什么，听众是什么人，只要你能让听众“鸦雀无声”，讲话结束“全场报以长时间的热烈掌声”，就一定是好听的讲话。

好听就是言之有物，就是整个演讲中，有思想、有内容，而不是空洞无物。具体表现为以下几点。

①言之有序，即所演讲的内容，条理性很好，而不是杂乱无章。

②言之有文，即演讲时语言准确简洁、详略得当、紧扣主题、构思周密、见解深刻、角度独特，听众愿意听，而不是八十寿星练琵琶——老生常谈。

③言之有趣，即演讲中，用词生动活泼、幽默有趣，让听众过耳不忘。而不是枯燥乏味，味同嚼蜡。

④言之有理，即演讲时，所表达的观点有根据、有道理、说服性强，而不是歪理邪说，更不是胡说八道。

（2）什么叫好记

好记就是台下的观众不带纸不带笔，听完就能把要点记在脑海里，下来以后可以帮你口口相传。假如你强迫听众带纸带笔，死记硬背，别人还记不住，那就叫不好记。

为什么你讲的话好记，就是因为言之有用，话说出去后能起到很大的作用。具体表现为以下几点。

①有一定的即兴语言组织能力，无论在任何场合，都能迅速构思，张口就来，并且符合自己的身份和场合的要求。

②面对研讨、竞聘、面试、产品讲解等场合，都能准确表达，并且侃侃而谈，娓娓道来。

③互动性强，控场能力好，能正确引导听众。

第三节 训练——掌握当众演讲的诀窍

我们学过开车的人都有这样的经验，学车要经过三个步骤：师傅教，自