

1分钟让你开口事成的说话技巧

微演讲

如何漂亮地一语中的

周子人◎著

一句话可以成事，一句话可以败事
关键在于你怎么说

掌握微演讲技巧，让你的每“一句话”变成魅力子弹

中国财政经济出版社



微演讲



周子人◎著



图书在版编目(CIP)数据

微演讲 / 周子人著. — 北京: 中国财政经济出版社, 2015. 1
(中国 100 强名师名作)

ISBN 978 - 7 - 5095 - 5700 - 6

I. ①微… II. ①周… III. ①演讲 - 语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229352 号

责任编辑: 孙 琛
责任校对: 甄 飞

责任印制: 刘春年
版式设计: 丁丁图文

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

营销中心电话: 010 - 88190406 北京财经书店电话: 010 - 64033436

北京中兴印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787 × 1092 毫米 16 开 14 印张 173 000 字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月北京第 1 次印刷

定价: 35.00 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 5700 - 6/H · 0086

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

反盗版举报热线: 88190492 88190446



编 委 会

主 编 邓 明

编 委 (排名不分先后)

陈卫州	蔡鲲鹏	蔡怀东	陈星全	程庭亮	陈施宇	陈金平
曹爱宏	邓 艳	郑 义	高乃龙	管 策	黄雪珊	贾扶栋
匡 晔	孔长春	廖靖雄	刘 星	卢绪文	刘晓武	李劲波
刘振友	倪 可	牛建萍	孙剑虹	石 森	宋联可	邵逸飞
苏自立	尚明淮	田建华	邵昌宝	吴 之	吴群学	吴建平
吴 东	汪园黔	禹 志	姚先桥	杨 平	余尚祥	张友源
张 谦	周圣凯	周凯歌	邹春晓	周子人		

主办单位 北京联大文化发展有限公司

www.ldwhbook.cn

现代大都市的生活和工作是快节奏的，人与人之间的交往也是快节奏的。我们总是希望能够在最短的时间内用最少的语言完成最多的事情。无论是在生活中，还是在职场中，每一个人都在追求高效率，这就是微演讲之所以越来越受到重视和欢迎的时代背景。

微演讲完全区别于传统的演讲，因为微演讲的演讲者和听众是可以随时互换的。也就是说，你这一刻是演讲者，下一刻就是听众，微演讲角色的灵活性正是这个时代所需要的。也正是因为微演讲不拘泥于形式、场地、时间，所以才能够成为我们追求高效率的一件有力武器。要想掌握微演讲这件武器，你就必须要懂得并勤奋地修炼微演讲的各种技巧和技术。

这是一个微博、微信领先的“微”时代，微演讲之所以会得到如此迅猛的发展，是因为时代和社会选择了微演讲，因为今天的我们都需要微演讲。试想一下，如果你的生活里出现了烦心的事情，你一句话就能够把烦恼解决，那么你一定会是愉快而幸福的。如果你的工作中出现了危机，你的一句话就能够让事情转危为安，那么你一定会获得领导的赏识和同事们的认同，你的前途将会是一片光明。

微演讲的魅力就在于它不受任何形式、人员、场地的限制，我们每一天每一小时每一分钟都在微演讲。总之，只要你说话就是在微演讲，甚至你不说话，只是在发QQ、微博、微信等，你也是在微演讲。微演讲已经充满了我们的生活，你怎么还能够如此熟视无睹呢？

《微演讲》这本书就是要为你提供修炼微演讲的各种窍门，以及回答“如何修炼微演讲”这个问题。实际上，微演讲就是说话的艺术。无论你正在从事哪种职业，或者担任哪种职务，说话的艺术一定会对你的工作和

生活有所帮助。毋庸置疑，懂得说话艺术的人，在生活中会减少很多的麻烦事，在职场中也会如鱼得水，顺利地升职加薪。

《微演讲》这本书是我多年来的心血所凝结而成，我真诚地希望能够对你们有所帮助，只要你能够在我的书里找到一些对你有用的事物，那么我就可以心怀安慰了。这本书涉及微演讲的很多领域，生活中的方方面面，比如：恋爱中的微演讲、交友中的微演讲，等等。还有职场中的微演讲、谈判中的微演讲，等等。我尽量把我的所知所学都倾囊而授，真诚地希望每一位读到这本书的人们都能够从书里获得知识和益处。

在完成这本书的过程中，我经历了许多的事情，也对微演讲有了重新认识。在我的培训课上，无论是学员还是我自己，都抱着一种“活到老、学到老”的心态来对待微演讲。如果你也对微演讲感兴趣，除了看书之外，你要更多地修炼微演讲的各项技术和技能。抓住任何机会来一场微演讲吧！吃午饭的时候，说一个笑话，为同事们放松心情，减轻压力，也增进了同事之间的关系。周末聚会的时候，讲一个故事，让你成为众人目光焦点的同时，也能够增长你的微演讲功力。

俗语说：“世上无难事，只要肯登攀。”让我和你们一起，攀登微演讲这座山峰，我相信，无限风光在险峰，我们将会看见从未看见过的美丽风景，感受到从未感受到的美好情感，在微演讲的这条路上，我一直都在你的身边，与你同行。

最后，我要感谢这本书的编辑，以及为《微演讲》作出努力，辛苦工作的人们，千言万语化作一句话：谢谢你们！

第①章 没有被放大的“说话” / 001

——微演讲基本释义初探

什么是微演讲	003
微演讲的主要表现形式	007
微演讲的意义	011
演讲 VS 微演讲	015
微演讲将迎来一个大发展时代	019

第②章 走上舞台，大声“讲”出来 / 023

——微演讲自信心理修炼术

不要再做别人演讲时的“壁花”	025
立刻登台，像他一样口若悬河	029
别再让“说话”影响你的人气	033
积攒了一肚子笑话？幽默地“说”出来	037
表达自己的观点，不要在乎别人的看法	041
女朋友生气了？“说”得她心花怒放	045
拒绝做“隐形千里马”，把优秀“说”出来	050

第 ③ 章 好演讲，更需要好剧本 / 055

——微演讲设计能力修炼术

吸睛大法：用简洁、幽默的自我介绍吸引人气	057
完美的开场是微演讲成功的一半	061
微演讲设计三原则：新颖、重点突出、留思考余地	065
微演讲框架设计：有理有据，观点明了	069
重点内容设计：说对话而不是多说话	074
做贴切丰富的补充，使内容充实有序	077
虎头不蛇尾，不要忽视微演讲结尾设计	081

第 ④ 章 聚光灯下，秀出你的精彩 / 087

——微演讲舞台表现修炼术

多动大脑提升情境联想力	089
从音乐里找感觉，多练习说话的节奏感	093
动作表情皆到位，充分实现舞台剧效应	097
“西瓜理论”：巧引妙诱，聚集听众	101
“球球理论”：和听众互动，点爆舞台氛围	105
注意观察你的听众反应，把握互动氛围	109
麦克风别错过想发言的人	113
增强舞台力，善用“YES”！	117

第⑤章 巧言妙语，让听众喜欢你的话语 / 121

——微演讲表达策略修炼术

推陈出新：重新定义，打破心理壁垒，达到预设目的	123
循序渐进：由小及大，由陌生到熟悉，由关联事物到表达事物	127
旁征博引：巧引数据、案例，更有信服力	131
声东击西：从对立面或其他方面旁敲侧击，把握听众心理	135
“三分法”：主次分明，条理清晰	140
先苦后甜：先指出问题、现象的严重性，再提出解决方法	144
顺藤摸瓜：“以一推百”，按逻辑顺序推出结论	147

第⑥章 声情并茂，做一个优秀的故事讲述者 / 153

——微演讲故事水平修炼术

把微演讲当成讲故事	155
等待不如主动，来场即兴微演讲吧	159
说话要有感染力：喜事添乐趣，糗事要含蓄	163
巧用关键词：话语简洁明了更受人欢迎	167
有“故事”的演讲内容会更吸引人	171
微演讲中，“扯”也是一种技术	175

第⑦章 纵横捭阖，“说”出领导力 / 179

——微演讲领导魅力修炼术

用微演讲赢得职场成功	181
掌握话语主动权，抢回麦克风	185
话前三思，有理有据	189
微演讲中，巧避锋芒用“反问法”	193
跟对方一个“调调”，灵活调整说话内容	197
注意微演讲的说话分寸，别把话说死	201
让别人听懂你的话，实现微演讲效果	205
多加练习，提高微演讲水平	210

第一章 没有被放大的『说话』

——微演讲基本释义初探



想在最短的时间里吸引所有人的目光吗？微演讲就是成为焦点的最佳工具。语言交流是人类社会的主要沟通方式。微演讲就是要把每一次说话都变成一次演讲。微演讲是与演讲相对而言的，在我们的日常生活中，微演讲的运用层面要更广泛一些。可以说，微演讲绝对符合『小身材大味道』的标准，在短小精悍的外表之下，蕴藏着特别丰富的内涵。

什么是微演讲

微演讲是演讲者运用语言和肢体语言，表达、阐述个人对某一个话题的见解、观点和立场，微演讲的主要作用是达到双方或者多方的有效沟通。简单地说，微演讲就是沟通。我们平时在一切场合中的说话、交流都是微演讲。因此，微演讲存在于我们每一天的生活当中。如果对微演讲运用得当，我们会受益匪浅，但是如果不懂得如何运用微演讲，或者运用的方法不得当，那么我们不仅会损失一些人气，而且会使得问题复杂化。

微演讲不仅是一门需要掌握的技巧，更是在现实生活和工作中时时处处能够帮助我们的实用技能。你一定会遇到这样的事情，同样的一句话，有的人说出来之后，你会感到非常不舒服，所以就根本不去倾听，也不会接受。但是有的人说出来，你就会觉得很有道理，而且非常愿意倾听，愿意接受。实际上，这就是微演讲的魅力。

从现实意义上说，微演讲就是说话。如果我们能够把每一次说话都升级为一次微演讲，那么我们在职场和生活中就会发现一片不一样的天空。有人会说，不就是说话吗？有什么难的？但是“会说话”并且能够“说好话”的人，并不常见。



我认识一位男士和一位女士，他们同时供职于一家出版社。男士沉默寡言，女士相对比较活跃一些。可是在出版社，男士不仅人缘比女士好，而且升职也比女士快。虽然女士的工作能力不比男士的工作能力差，但是男士一直都是女士的上级领导。

女士百思不得其解，于是就让我婉转地打听一下，看一看男士是不是有特殊的人脉，或者有特别的技巧。因为他俩都是我的好朋友，我只好勉为其难地同意了。

当我把女士的想法说出来之后，男士先是愣了一下，然后就哈哈大笑起来。笑过之后，男士很认真地对我说：“我没有任何特殊的人脉，或者特别的技巧，我只是很好地运用了微演讲。虽然我与同事之间说话不多，但是每一次说话，包括电子邮件或者其他方式的沟通，我都会充分地利用，并且用微演讲的方式，让同事和领导能够接受我的意见和观点。”

我好奇地问：“那么，她是怎么做的呢？”

男士说：“关于她的做法，我已经和她谈过好几次了，她总是不以为然。比如有一次，她要给同事们群发一份电子邮件，邮件的主要内容是关于早餐时间的。出版社的食堂原本的早餐时间是上班前半个小时，但是考虑到大家的身体健康，食堂把早餐时间改为上班前一个小时。”

我说：“这是一个好消息啊！”

男士点头，他接着说：“可是她把电子邮件发出去之后，有许多同事向我投诉，说‘出版社怎么可以要求我们提前一个小时上班呢？’我完全不明白同事在说什么，于是我打开她发的电子邮件，才知道问题出在电子邮件上。她的电子邮件是这样写的‘从某月某日开始，提前上班一个小时，提前的一个小时是给大

家的早餐时间。’”

男士说到这里看着我苦笑，我点头表示知道这位女士的问题所在了。

那么，你从这件事情中，能不能够看出这位女士的问题所在呢？对，就是不会说话，而且不懂得如何与同事们沟通。她发的这封电子邮件不仅会让同事误解，把一件好事变成了坏事，而且还会在事情明确之后，成为众矢之的。这封电子邮件，会让这位女士同时成为公、私两方面都不喜欢的人。

从这个案例我们可以看出：微演讲就是说话的技巧。怎样说话才能够让对方接受，怎样说话才能够把坏事变成好事，这就是微演讲。在职场和生活中，微演讲无处不在，时时刻刻都能够运用在我们的工作和生活当中。准确地说，微演讲就是“没有被放大的说话”，也就是日常工作和生活中，我们每时每刻都会运用到的“说话”。

说话几乎是人人都会的，但是要想把话说好可不是一件容易的事。有很多时候，可能就是因为我们的的一句话，导致一场谈判的失败，或者一次沟通的失败，从而直接影响我们的工作成绩或者生活质量。有些人可能会觉得小题大做了，但是以上的案例已经非常明确地告诉我们，如果不好好说话，不仅会把工作做得一团糟，而且也会使得个人无法升职加薪。

试想一下，如果你是老板，你会不会重用一個连话都说不好的下属呢？一定不会的，因为懂得说话的下属，会把老板的意图表达清楚，而且能够让所有的人顺利地接受不好的事情。相反，不懂得说话的人，就会把好事都变成坏事的。

懂得如何说话，就是懂得运用微演讲。微演讲就是要调动一切手段，表达我们的观点和意见，并且要让对方顺利地接受这些观点和意见。在职场和生活中，我们的沟通对象是形形色色的，有些沟通对象与我们的教育背景以及职业背景相同，因此沟通的有效性也会大大加强。而微演讲使得

我们与对方的沟通更加顺畅而有效。

但是，有些沟通对象的教育背景和职业背景与我们相差很大，这个时候，我们就要充分运用微演讲，用对方能够听懂并且容易接受的语言来沟通。更准确地说，微演讲就是说话和沟通的技巧。

说到这里，我们需要总结一下，究竟什么是微演讲。

首先，微演讲就是沟通。我们在任何场合里，用任何形式进行的沟通都是微演讲。

其次，微演讲就是说话。我们在职场和生活中的每一次说话，都可以看成是一次微演讲。

最后，微演讲就是实用技能。无论是非正式场合中的说话，还是正式场合中的沟通，我们都需要一定的技巧，这是现代人必须要掌握的生存技能。

当我们能够熟练地掌握微演讲的时候，我们就会发现，原本觉得很难做好的工作，其实是非常简单的。平时觉得不好相处的同事，其实是非常和蔼可亲的。总之，微演讲不仅能够提升你的职场位置，而且可以改善你的生活环境，使得你能够更加快乐地工作和生活。

微演讲还能够让你认识一个完全不一样的自我，从内到外地改变，使得你身边的亲人和朋友都会用崭新的视角来看待你。我们都希望身边的人喜欢自己，希望自己有一个好人缘。

微演讲正是能够打开职场和生活这两把锁头的万能钥匙，当我们手里握着微演讲这一把万能钥匙的时候，我们就拥有了升职加薪的能力，拥有了美好生活的前景。微演讲会告诉每一个人最浅显的道理，任何改变都是从自我开始的。那么现在开始，学习微演讲，运用微演讲，让你的工作和生活都进入到一个崭新的阶段。

现在，你应该知道什么是微演讲了，微演讲是新生活的开始。

微演讲的主要表现形式

微演讲的主要表现形式有两种：口头微演讲、书面微演讲。

口头微演讲当中又分为：主题微演讲、即兴微演讲。

随着社会的发展，微演讲的表现形式越来越多样化，特别是智能手机的运用，以及微信和视频等沟通交流平台的广泛化，微演讲的用武之地越来越多。

微演讲的主要表现形式最特别的是双向性，因为演讲者和听众在微演讲中是随时都可以互换的，我们在生活和工作中的微演讲基本上都具有这种双向性。

我们今天从微演讲的主要表现形式说起，先说一说口头微演讲。

什么是口头微演讲？顾名思义，口头微演讲就是用语言和肢体语言“说”出来的微演讲。它适用于各种不同的场合，并且具有很强的时代感，能够在最短的时间内，拉近演讲者和听众的心理距离。

口头微演讲当中，最常用的两种主要表现形式：主题微演讲，即兴微演讲。主题微演讲是有针对性的，微演讲的对象和内容相对来说比较固定，有一定的主题限制，适用于公司年会、企业家交流会等主题明确的场合。当我们进行主题微演讲的时候，一定要选择好话题，不要说一些我们不熟悉或者不懂的话题，在微演讲的过程中，要时刻注意对方的接受程度，不要不懂装懂。