

手把手将你打造成演讲达人

从零开始 学演讲

高效实用的
演讲修炼手册

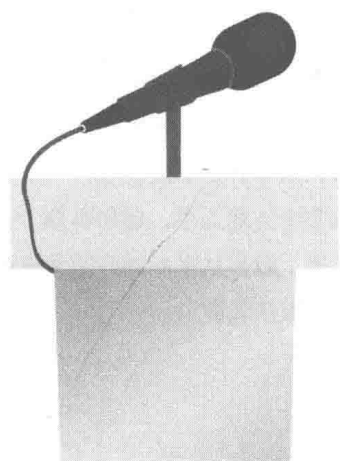


地图式演讲进阶攻略

李博恩◎编著

不走弯路，以最短的时间领悟演讲秘诀
助你突破语言障碍，提高口才能力，实现人生理想

 中国纺织出版社



从零开始 学演讲

李博恩◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

你是否意识到自己因口才沟通能力严重不足而畏惧当众讲话；因不善言辞而错失爱情；因沉默寡言而遭遇职场瓶颈？若答案是肯定的，那么，从零开始学演讲吧！

本书会从演讲的多个方面入手，诸如听众、素质、声音、故事、演讲辅助工具等，教你从零基础开始学演讲，助你打开演讲大门，最终具备超级演说能力。

图书在版编目（CIP）数据

从零开始学演讲 / 李博恩编著. —北京：中国纺织出版社，2017.12

ISBN 978-7-5180-4228-9

I. ①从… II. ①李… III. ①演讲—语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第265119号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：184千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

纵观古今中外，演讲与口才能改变历史、改变命运的例子可谓不胜枚举。刘邦三句精言遂定大汉帝国，诸葛亮舌战群儒始有三分天下，美国前总统奥巴马通过演讲成为美国历史上第一位黑人总统。马云、俞敏洪、史玉柱，这些著名企业家没有一个不是演讲大师，他们凭借三寸不烂之舌，带领团队铸就了商界神话。

你曾经多少次因词不达意而与工作失之交臂？多少次因在公共场合讲话不得体而懊恼？多少次因上台紧张导致演讲仓皇失败？多少次面对下属因口齿不清而失去威严？多少次面对上司因讲话紧张而晋升无望？多少次独自一个人躲在角落里？多少次因对爱人嘴笨舌拙而影响彼此感情？

著名作家茅盾、数学家陈景润在文学和数学领域各有卓越贡献，可惜口头表达能力较差，这在某种程度上影响了他们的贡献。若一个人思想精深，学识渊博，却茶壶煮饺子“道”不出来，那是非常遗憾的。即便你工作能力很强，满腹经纶，但若不懂演讲，不懂沟通，不善于表达，那也难以得到同学、老师、同事、领导、下属的认可和青睐。演讲，是一个人表达自己，展现自身价值的一种重要手段，是使自身能力得以彰显的一种最佳途径。



当然，演讲家并非天生的，而是后天实践造就的，是通过多方面的艰苦努力才获得成功的。成功的演讲家在台上口若悬河、滔滔不绝地讲话的时候，我们只能由衷地赞叹，不管是悦耳的声音、和谐的语调，还是优美的态势语言，都是台上一分钟，台下十年功的努力换来的。从零开始学演讲，不仅需要学习知识，锻炼观察力、思维力、判断力、应变能力、记忆力，还需要学习如何讲故事、如何表达态势语言、如何使用辅助工具等，更需要刻苦的磨炼。

编著者

2017年6月



目录

第 01 章 演讲——非凡人生的钥匙 → 001

人生处处需要演讲 → 002

演讲，从当众讲话开始 → 004

敢于当众讲话是成功的第一步 → 007

成功演讲铸就领导魅力 → 009

第 02 章 素质——克服内心的胆怯 → 013

克服胆怯是演讲第一关卡 → 014

练好演讲，唯有实践 → 016

掌握演讲技巧，讲话更出彩 → 019

如何调节“怯场”心理 → 021

第 03 章 心理——走进听众的心里 → 025

听众是唯一的主角 → 026

深入浅出，一讲到位 → 028

观察听众反应，及时作出调整 → 031

真诚比任何技巧都重要 → 034



第04章 材料——肚子里要有货 → 037

风趣的语言源于深厚的底蕴 → 038

多积累小故事，填充演讲内容 → 040

关注时事热点，演讲也要与时俱进 → 043

让电视节目中的内容成为演讲素材 → 045

第05章 讲稿——会写才会讲 → 049

讲话稿是初学演讲的必备品 → 050

有备无患，收集演讲材料 → 052

好的演讲稿是改出来的 → 056

反复预讲，作脱稿演练 → 059

第06章 准备——凡事预则立 → 063

选择合适自己的演讲方式 → 064

作好第一次公开讲话 → 066

脑中闪现“演讲结构图” → 068

技巧记忆，实现脱稿演讲 → 071

第07章 开场——拒绝平庸求创新 → 075

开场白是演讲成功的一半 → 076

精彩的开场可以营造热烈氛围 → 079

开门见山，及时抓住听众的兴致 → 082

悬念式开场，激发听众的好奇心 → 085



以事实为开场白，深入人心 → 089

第 08 章 生动——提升讲话魅力 → 093

富于幽默，言语风趣 → 094

善于引用，增强感染力 → 097

妙语双关，言有意指 → 100

善用比喻，一语胜千言 → 102

适度夸张，表现张力 → 104

第 09 章 声音——说话优雅动听 → 107

科学发声练习，让声音底气十足 → 108

腹式呼吸，让声音更洪亮 → 110

抑扬顿挫，让演讲更有层次感 → 112

注意停顿，语言过渡自然 → 114

修正音色，使声音趋于平稳 → 117

第 10 章 态势——无声胜有声 → 119

站有站相，展现最佳形象 → 120

手势得体，让演讲更有说服力 → 122

双目有神，准确表情达意 → 125

神采奕奕，将自己融入演讲情境中 → 127



第11章 控场——营造和谐氛围 → 131

演讲技巧，掌握时间 → 132

观察听众神色，注意掌控演讲节奏 → 135

遭遇冷场，妙语扭转局面 → 137

合乎口语，令听众过耳不忘 → 139

第12章 互动——制造共鸣 → 143

调动听众情绪，营造气氛 → 144

讲话热烈，吸引听众参与 → 146

设问与反问，感染听众 → 148

气势恢宏，极富号召力 → 150

第13章 故事——打动人心的秘密 → 155

精彩的演讲，需要故事 → 156

诙谐故事，别有风趣 → 158

叩击心扉，引人入胜的故事 → 161

把控故事爆点，吸引听众注意力 → 164

第14章 结尾——帷幕是点睛之笔 → 167

结尾有力度，让听众回味无穷 → 168

首尾呼应，深化演讲主题 → 171



画龙点睛，点醒台下听众 → 174

热情洋溢的结尾，博得满堂彩 → 177

第 15 章 辅助——绿叶扶红花 → 181

演讲是一场脱口秀 → 182

着装打扮，为演讲加分 → 185

微笑，让听众感到舒心 → 187

练习，演讲技巧练出来 → 190

第 16 章 常见演讲类型 → 193

致欢迎词 → 194

致欢送词 → 196

竞聘演说 → 198

获奖致辞 → 202

举例范文 → 203

节日致辞 → 204

开幕致辞 → 207

答谢致辞 → 209

酒会致辞 → 211

参考文献 → 214

第01章

演讲——非凡人生的钥匙



演讲有着非凡的人生意义，一个人再有能力也是需要靠“说”出来的，而良好的职场生涯也是从当众演讲开始的。毋庸置疑，演讲可以更好地反映一个人的综合素质，它更是体现个人魅力的一种最佳方式。



人生处处需要演讲

众所周知，演讲无非就是在公开场合说话，如此简单而又极为普遍的一件事情，怎么会有非凡的人生意义呢？演讲，首先意味着你把自己的形象完全地展现在公众面前，它就好像是一个人综合素质的一面镜子，也好似衡量一个人能力以及水平的一把尺子。在现实生活中，尤其是对于领导者来说，如果演讲能够说得生动精彩，引人入胜，打动人心，无疑会给听众留下难以忘怀的印象，甚至可以为领导者塑造良好的领导形象，使自己的威信得到提高，使自己的权威得到稳固。

或许有的人会说：我既不是领导，也不是教师，我只是一个再普通不过的职员而已，当众演讲对我不存在任何意义。可是，真的是这样吗？演讲往往是伴随着一个人的职业发展悄悄地来到他的面前，如果要列出需要“演讲”的职业，那么，你或许马上就会脱口而出：“校长、主持人、老师、律师、明星、运动员……”可能，你所能想到的还会有许多。足以见得，演讲已经成为了我们人生的一部分，对此，套用英国前首相丘吉尔一句经典的话：“你能对着多少人当众讲话，你的人生将会有多精彩。”

有人说：“成功的演讲成就了马云，成就了阿里巴巴。阿里巴巴的成功史，正是马云的当众说话史。”如果你对此还有什么疑惑，那么，当你熟悉了马云的经历后，你将会知道，真实情况确实如此。



早在1995年，马云就意识到互联网是一座等待挖掘的金矿，他只有一个疯狂的念头：做互联网。在遭到所有朋友反对的情况下，马云只找到了一个搭档，算上自己的妻子，3人凑足了2万元启动资金，创建自己的第一家互联网公司。刚开始生意很困难，于是，马云开始了自己的“演讲”生涯。在杭州的各个街头，他不得不站在那些大排档边上，口沫乱飞地讲述自己的梦想，过路的人都认为他是一个骗子。但是，马云无暇去注意别人对自己的称谓，而是不屈不挠地讲自己的互联网梦想。慢慢地，他的业务开始艰难地发展起来，马云越讲越有名，他所做的“中国黄页”也越做越大。

就这样，在1999年4月15日，阿里巴巴上线，很快在商业圈里声名鹊起，马云开始在世界各地讲述互联网的梦想。

自始至终，马云一直当众讲述着自己的梦想，从杭州街头的大排档到整个世界，他所创造的就是“演讲”的历史。如果更多的企业，如果企业中更多的员工，特别是领导人，也能具备这样一种“演讲”的影响力，那么将会对企业的发展起到什么样的推进作用呢？这里，马云的经历已经作了最好的说明。

一位女士作了这样的自述：

我学的是幼儿师范，毕业之后分配在一家幼儿园做幼儿教师工作。因为工作出色，5年之后，单位提升我为教务主任。结果，我一上任就遇到了一个大难题：需要经常给老师们开会，但我一当众说话就特别紧张，一年之后还是如此，开会前总是睡不好觉，吃不好饭，心神不宁，真是痛苦不堪，最后我选择了辞职，只为了能够解脱。

案例中的女士，仅仅因为需要演讲，就觉得自己的人生充满了苦恼。可见，演讲确实给我们的人生带来了一些与众不同的东西，对于人生有着非同寻常的意义。

1. 演讲为人生的交际增添了色彩

21世纪是信息的时代，竞争异常激烈，机遇和风险并存。实力当然必不可



少，但交际也有着同等重要的作用。人生中的交际离不开演讲与口才，特别是当众说话能力，这是获得社会认同、上司赏识、下属拥戴、同事喜欢、朋友信赖的必要条件。正如我们所见，演讲给人生交际增添了如此多的色彩。

2. 演讲为人生事业构建桥梁

美国前总统尼克松曾经说过：“凡是我所认识的重要领袖人物，几乎全都掌握一种正在失传的艺术，就是特别擅长与人作面对面地交谈……一位领导人如果不能在交谈时吸引人、打动人，那么，他大概也说服不了人，因此也未必能成为领导人……”可以说，演讲无疑为领导者的事业构建了桥梁。既然演讲对领导者会有如此大的作用，那么对于一个普通人来说，所产生的在事业上的作用将会更大，诸如升职、加薪都将能够通过当众说话得到实现。



对于一个普通人来说，演讲讲得好，无疑会为你赢得良好的形象效应，自然而然地，你将会成为人们欢迎的对象，如此一来，你离工作、爱情、理想还会远吗？显而易见，演讲能够给每一个人都带来巨大的影响，因此可以说，演讲能为我们的人生增添非比寻常的意义。

演讲，从当众讲话开始

许多人可能都不知道这样一个秘密：当众说话可以成为幸福生命的密钥。有人会问：说话怎么可能为我们的生活带来幸福呢？在现实生活中，许多人是人前话很少，人后却是喋喋不休，他们对着天花板抱怨、对着窗户咒骂，内心所受的委屈以及伤痛瞬间涌现了出来，人们通常把这样的心情叫作“憋屈”。



因为在大庭广众之下不敢说、不愿说，结果，自己受到的不公平待遇只能是“哑巴吃黄连——有苦说不出”。这些不敢当众说话的人，往往在生活中也总是感觉到自己十分不幸。

美国医药学会前会长大卫·奥门博士曾说过：“尽量培养出一种能力，使别人能够了解你的思想和感觉。学习在个人面前、团体面前、大众面前清晰地表达自己的思想和观念。在你通过不断努力而获得进步的时候，你便会发现：你——真正的你，正在人们心目中塑造一种前所未有的印象，产生前所未有的冲击。从这份处方中，你还会得到另外的好处。”

当众说话，对人的情绪是有一定影响的，心中想什么，就应该大胆地说出来，如此才不会造成内心的压抑和憋屈。话说完了，心中的怨气也没有了，如此一来，你还会感觉到自己是不幸的吗？因此，我们可以说：幸福生命的密钥就是当众说话。

李女士是出了名的“撒气儿夫人”，她就职于一家大公司，并担任了办公室主任。在工作过程中，最让李女士头疼的就是处理纷繁复杂的人际关系，由于她不擅长当众讲话，笨嘴拙舌，她总是将公司里发生的那些不顺利的事情憋屈在心里，时间长了，她就养成了“上班受气，回家撒气”的习惯。备受其害的无奈的家人，送了一个“撒气儿夫人”的绰号给她。渐渐地，她与家人的关系越来越糟糕。

李女士经常抱怨：“我觉得自己就是最不幸的人，在公司，要无端端地受别人的气，自己却大气不敢出；回到家，本想撒撒气儿，可家里人也不理解、包容，我真是有苦无处说啊！”面对李女士的个例，心理医生表示说：“其实，心中有委屈就是要一吐为快，学会了当众讲话，你的心情舒畅起来，工作也会顺心不少，家庭也会和睦起来，如此一来，那些所谓的不幸将会成为一种幸运。”

在生活中，诸如李女士的案例比比皆是，对此，心理学家指出：“假如一个人很有主见，当自己受委屈的时候，会在第一时间表明自己的态度，就不会



在心中郁积很多的愤怒。”然而，对于大多数中国人来说，他们习惯了忍气吞声，不愿意当众说出来，结果反而给自己内心积压了更多的压力和不满。因此，如果你就是李女士的影子，那么，请大声发表自己的意见与观点，说出来，你的心里将会舒畅很多。当众说话，确实是你开启幸福生活的钥匙。

卡耐基先生说：“当众讲话是培养一个人自信和勇气的最佳方式。”当一个人除去当众讲话的恐惧之后，也会克服对自己、对别人以及对生活本身的恐惧。

“学会公开讲话，会增强你的自信心，会使你整个人的性格越来越温和，越来越美好。这将意味着你的情绪已渐入佳境。”这是奥门博士曾经开过的一个药方，当时，他还说了这样一句话：“在药房里抓不到，每个人得自己配，你要认为自己不行，那就错了。”假如你觉得你的生命遭遇了不幸，或是升职无望，或是求职失败，或是向异性表白遭遇了拒绝等，我相信，大卫·奥门博士所开出的药方——当众说话，是十分适合你的。如果你能够真正地学会当众说话，那么你会发现，幸福的生活正在向你挥手呢！

1. 增强自信

大多数人都有这样的体会：你站在许多人面前说话，说得听众频频点头，大家的目光都在赞许你，还有人在本子上记下要点；在说话结束时听众对你抱以热烈的掌声，在散场时有人让你签名，有人会找你请教问题——此时，你会对自己产生新的价值认定，心中的自卑感会一扫而光，自信心将得到最好的养分。

2. 有话大声讲出来

对于那些总是憋屈地生活着的人来说，当众说话将会为你减少内心郁积的怨气。在心理治疗术里有一种治疗方法叫作空椅子，就是告诉我们缓解压力的根本办法就是接纳自己、大胆表达自己的意见。因此，对于自己所受的委屈以及压力，我们应该真实地通过当众说话反映出来，如此，你才能感受到生命带来的乐趣。



小贴士



在生活中，许多人之所以会感觉到自己是不幸的，大多是因为内心自卑、缺乏勇气。而综合起来，就是不敢或不愿意当众说话，因此，才会把自己推至到不幸的境地。当众说话可以为我们的生活带来很多新的改变，不管是情绪上的改变，还是心理的改变，这些改变都是很有必要的。

敢于当众讲话是成功的第一步

英国前首相丘吉尔曾说过一句经典的话：“你能对着多少人当众讲话，你的事业就会有多大。”事实确实是这样，在职场中，有许多场合都需要当众讲话，比如求职面试、竞聘职位、总结报告、发表意见、主持活动、会议发言、接受采访等。毋庸置疑，当众讲话是一个人在职场中必备的基本技能，也是管理者管理人才的必要工具。在更多的时候，当众讲话将为你赢得事业成功。

在事业发展的路途中，我们所需要经过的过程大多是这样：最开始只听上司讲话，慢慢地你开始对一两个下属说话，逐渐地，你讲话的对象越来越多，直至你做到了公司老总的时候，那时候你所面对的将是全体员工。

那些工作中言语不多的人，他们即便具备卓越的工作能力，他们的事业也已经局限在他所坐的位置上了，敢于当众讲话是事业成功的秘诀。在工作中，遇到与同事意见分歧的时候，需要大胆讲出来，因为，你讲出来，或许会有万分之一的机会会成功，但你不讲，就连这细小的机会都没有了；在想到了很好的提议的时候，哪怕会议室里人山人海，你也需要大胆地讲出来，证明自己的能力；在面对消费者的时候，更是需要将当众讲话发挥得淋漓尽致。多少事业