

只会讲话远远不够，把话讲得精彩才能成为赢家

脱稿讲话的艺术

▶ 任何场合都能把话说得精彩

陈建伟◎著



(((镇定自若、即兴发言，用讲话赢得人心
诙谐幽默、随机应变，靠智慧取得成功)))

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

只会讲话远远不够，把话讲得精彩才能成为赢家

脱稿讲话的艺术

▶ 任何场合都能把话说得精彩

陈建伟◎著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

脱稿讲话的艺术: 任何场合都能把话说得精彩 / 陈建伟著. — 天津: 天津人民出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-201-11661-7

I. ①脱… II. ①陈… III. ①语言艺术—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第086190号

脱稿讲话的艺术: 任何场合都能把话说得精彩

TUOGAOJIANGHUADEYISHU:RENHECHANGHEDOUNENGBAHUASHUODEJINGCAI

陈建伟 著

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
出 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 周自立
装帧设计 润和佳艺

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 710×1000 毫米 1/16
印 张 14.25
字 数 125 千字
版次印次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
定 价 38.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (010-89581657)

前言

看到主持人在台上脱口而出、侃侃而谈的样子，很多人都会露出羡慕的神情。

对于普通人来说，像主持人那样面对着亿万观众依然可以泰然自若地讲话，依然能够口若悬河、字字珠玑，似乎是件难以想象的事情。因为对于大多数人而言，在正式讲话时依然需要照着讲稿念。即便如此，还有很多人读得含混不清，让听众难以理解和接受。

随着社会的进步和发展，需要人们正式讲话的场合越来越多，脱稿讲话也逐渐成为生活中比较常见的现象和一种基本的要求。从本质上而言，脱稿讲话是一种独特的艺术，具有与众不同的巨大魅力。拥有脱稿讲话的能力，能让自己得到更多的关注和机会，无论对工作还是对生活，都有不小的积极作用。

有些人或许会认为，主持人之类的群体天生就具备优秀的语言组织及表达能力，普通人和他们根本就没有可比性，与其在这方面浪费时间，还不如在其他方面发展自己的能力。实际上，脱稿讲话的能力并不是与生俱来的，完全可以通过后天的学习来获得。

当然，在众人面前脱稿讲话，肯定要承受很大的心理压力。很多人为了少出错误，宁愿选择照着讲稿念。这种看似保险的做法，其艺术性与脱稿讲话有着云泥之别。

脱稿讲话可以体现一个人的综合素质。当讲话者勇敢地站在听众面前的那一刻，听众就已经被他的气质和精神折服。脱稿讲话能给听众带来更为直观和亲切的感受，更有利于讲话者和听众进行畅所欲言的交流，讲话者所要传达的信息也能更好地被听众接受和汲取。

脱稿讲话可以畅所欲言，但是并不意味着可以口无遮拦、海阔天空地随意讲。脱稿讲话是在彻底理解了所讲内容之后的脱口而出，是一种胸有成竹的美好体验。

在某些正式和严肃的场合，可以带着讲稿上台，这样更能体现出庄重感和对他人的尊重。不过，即便有讲稿，也要对所讲内容有透彻的理解和深刻的体会。如此，才能在讲话时做到自然大方、言之有物。

对某些人来说，脱稿讲话或许是一个遥不可及的目标；但对那些愿意学习和尝试的人来说，脱稿讲话却是触手可及的事情。因为脱稿讲话并不像很多人想象的那样困难，只要能够掌握其中的诀窍，进行系统及持之以恒的练习，就一定能够轻松做到。

从某种意义上来说，创作本书的目的就是为了帮助大家学习和实践脱稿讲话。从脱稿讲话的种种魅力到需要克服的障碍，从准备工作到需要注意的法则、细节，从身体语言的运用到幽默元素的融合，从不同场合的实际应用到突发状况的应对方法，可以说，脱稿讲话的整个过程，本书都有所涉及。此外，书中还摘录了部分演讲大师的演讲稿，可以帮助大家边学习边实践，以便更好地掌握和运用脱稿讲话的精髓。

本书结构紧凑，内容丰富，通俗易懂，实用性强。希望在给读者传递脱稿讲话知识的同时，还能给读者带来良好的阅读体验。相信在读完本书之后，读者朋友们也能通过脱稿讲话来提升自身的魅力，通过脱稿讲话走上成功之路。

目录

第一章 脱稿试试，让自己变成关注的焦点

- | | |
|------------------|-----|
| 扔掉讲稿，和听众说说心里话 | 002 |
| 知识是脱稿讲话的“支撑腿” | 005 |
| 自如脱稿，品质升华 | 007 |
| 讲话“脱轨”时的灵光闪现 | 009 |
| 打破框架，讲话才能“有滋有味” | 011 |
| 听众更喜欢脱稿讲话 | 013 |
| 【著名演讲】让生命充满爱·爱祖国 | 015 |

第二章 没什么大不了，脱稿讲话是只“纸老虎”

- | | |
|--------------------|-----|
| 自信就是硬道理 | 020 |
| 打破内向的魔咒 | 023 |
| 别给自己套上怯场的枷锁 | 025 |
| 一个萝卜一个坑，找准自己的位置 | 027 |
| 失败没什么，重新来过就好了 | 029 |
| 节奏很重要，不要为快而快 | 031 |
| 【著名演讲】论希腊人团结起来抗击波斯 | 033 |

第三章 “大战”在即，讲稿应该这样写

- 夯实“地基”，好提纲是成功的一半 038
- 用开场白“鸣锣开道” 040
- 语言贵在精而不在多 042
- 给故事和观点一个“融合点” 044
- 修辞能让讲稿“活起来” 046
- 相同的经历往往能够引起听众的共鸣 048
- 给结尾加点“料” 051
- 【著名演讲】演讲与美学 053

第四章 讲有讲法，脱稿讲话有“法”可循

- 选择好主题，给讲话一个“灵魂” 058
- 用精彩绝伦的词句为讲话添枝加叶 060
- 发挥比喻的“魔力” 062
- 摆事实，讲道理 064
- 利用照应，让讲话“团结一心” 066
- 【著名演讲】创造奇迹的八大关键 068

第五章 细节定成败，不能忽视这些“点”

- 想要打开讲话局面，消除隔膜很关键 072
- 讲话不是一个人的事 074
- 适当停顿，于无声处取胜 076
- 嘴上抹点“蜜” 078
- 不做冷冰冰的“机器人” 080
- 消灭口头语 082
- 【著名演讲】如何读懂孩子的性格，因材施教 085

第六章 “磁性”十足——脱稿讲话离不开好语音

- 是“请求”而不是“求” 090
- 用重音表现着重点 092
- 不当“蚊子”，也不做“拖拉机” 094
- 控制好语速，让讲话变得生动又活泼 096
- 节奏是讲话的“节拍器” 098
- 巧用腹式呼吸，让声音占据先机 100
- 靠丹田之气发音 102
- 修正音色，给你一个好嗓音 104
- 【著名演讲】别对自己说“不可能” 106

第七章 身体会“说话”——脱稿讲话的“助推器”

- 能说话的不只是嘴 110
- 运用身体语言的四个原则 112
- 行如风，走姿要矫健有力 114
- 站如松，站姿须笔挺自然 116
- 坐如钟，坐姿得端正优雅 118
- 你的手势用对了吗 120
- 面部表情会“出卖”你的心 123
- 眼睛是心灵的窗户 125
- 微笑是一种“传染病” 129
- 几种常见的身体语言密码 131
- 【著名演讲】论不合作 133

第八章 幽他一默，增加讲话的吸引力

- | | |
|------------------|-----|
| 幽默是展现魅力的钥匙 | 138 |
| 谁都不做，就做自己 | 140 |
| 会自嘲的人都有幽默细胞 | 142 |
| 时机一到，幽默就来 | 145 |
| 幽默也是一门技术活 | 147 |
| 从修辞手法中挖掘幽默的力量 | 150 |
| 利用幽默制造“平地一声雷”的效果 | 153 |
| 常用的幽默技巧 | 155 |
| 幽默禁区切莫踏 | 158 |
| 【著名演讲】我有一个梦想 | 160 |

第九章 抓住重点，各种场合都能有话可说

- | | |
|----------------|-----|
| 用独特的方式推销自己 | 166 |
| 动员讲话，让人变得血脉贲张 | 168 |
| 当仁不让，这个职位属于我 | 171 |
| 就职演讲要立足于事实 | 174 |
| 谨言慎行，面对采访要张弛有度 | 177 |
| 理性的头脑比辩论结果更可贵 | 180 |
| 会议讲话：总结得失，指明方向 | 183 |
| 悲痛异常，吊唁讲话难离忧伤 | 186 |
| 【著名演讲】联邦是不容分裂的 | 189 |

第十章 突发状况来捣乱，巧妙处理渡难关	
牢记关键词，为“短路”点亮一盏灯	194
能控制自我，就能控制场面	196
毫无准备，那就“就地取材”吧	199
在互动中找回讲话的思路	202
借题发挥，让听众跟着你的思路走	204
顺水推舟，化尴尬于无形之中	206
【著名演讲】最光辉的时刻	208
附录 脱稿讲话的训练	212
后记 你也能脱稿讲话	215

第一章

脱稿试试，让自己变成关注的焦点



从某种意义上说，脱稿讲话不仅是一种令人称羡的技能，更是一门颇具内涵的艺术。能够脱稿讲话的人，往往会受到大家的赞赏和崇敬。



扔掉讲稿，和听众说说心里话

当一个人拿着讲稿走上讲台时，听众的第一反应会是什么呢？仔细琢磨一下，“这个人讲话很无聊”“这个人没水平”之类的贬性意见会占很大的比例。有了这样的第一印象，听众就会很难对讲话的内容提起兴趣，自然也就不会对讲话者做出积极的反馈，对方之间的交流效果也会受到很大影响。

听众会产生不好的第一印象，这并不奇怪。因为很多拿着讲稿的讲话者，走上讲台之后只会低头念稿，完全沉浸在自己的世界里，根本就不注意听众的反应，也不与听众进行思想交流。面对一个只会念稿的“机器人”，谁又有听讲的心情呢？

要知道，讲话的一个极大功用便是交流。通过语言的交流，人们可以共享资源，可以传递信息。如果只是讲话者在前面讲，而听众没有任何的回应和反馈，那讲话的意义必然大打折扣。为了与听众更好地沟通，得到更好的交流效果，讲话者完全可以试着将讲稿扔掉，进行一场热情澎湃的脱稿讲话。

在一场足球决赛开始之前，主教练在球员们面前进行了一次讲话：

伙计们，我们马上就要走上球场，为了冠军的荣誉和对手尽力一搏，你们想不想赢？（球员们答：“想赢！”）

从小组赛开始，我们就不被看好，但是我们一场一场地拼了下来。八分

之一决赛，四分之一决赛，半决赛，我们始终不被看好，可是我们用场上的表现证明了自己的实力。如今，决赛在即，依然有很多人认为我们能进决赛是因为运气好，在决赛中会被对手狂踩。这种说法让我很不服气，你们觉得呢？（球员们答：“不服！”）

我觉得我们是有实力的，我们能够战胜任何一个对手。只要我们有足够的勇气、足够的信心，就一定能获得最终的胜利！（稍稍停顿了一下）我们的对手确实很强大，但是他们也不是无懈可击，他们的战术和需要关注的球员，我们已经在准备会上讲过了。希望大家提高警惕，以最好的精神面貌和战术素养来迎接这场比赛。大家有没有信心？（球员们答：“有！”）有没有信心？大声回答我！（球员们答：“有！”）

好了，让我们走上球场，用实际行动向那些看低我们的人证明：我们配得上这个冠军！最后的冠军一定是属于我们的！加油！（球员们一起高喊：“加油！”）

在这段简短的讲话中，主教练通过提问来带动并激发球员的情绪，让所有人都激情澎湃，更好地团结起来。面对强大的对手和不被看好的局面，首先要有必胜的信念和强大的自信心作为支撑，这样才能更好地发挥水平，争取最好的结果。从整体来看，虽然主教练和球员们的交流非常简单，但是已经很好地达到了讲话的目的。试想一下，如果主教练手中拿着讲稿，对着队员们进行长篇大论的演讲，效果能有这么好吗？

脱稿讲话的时候，讲话者不会因为看稿子而分散注意力，也就有了更多的精力和时间来和听众进行交流。这样，不仅增加了听众的积极性和主动性，也为讲话者拓展了讲话的话题和空间。话题多了，交流的内容自然就会变得多起来。经过这样的良性循环，交流的目的便很好地达到了。脱稿讲话的优点显露无遗。

不拿讲稿走上讲台，会给讲话者某种心理暗示，增加讲话者的自信心，



如此一来，讲话者就会更加从容、镇定，更能随心所欲地与听众进行交流，提高交流的整体效果。

总之，无论是脱稿讲话者给听众的外部感受，还是讲话者自己内心的感受，脱稿讲话都对讲话者和听众的交流有益而无害，是一种十分有效的讲话方式。

知识是脱稿讲话的“支撑腿”

脱稿讲话是对一个人综合素质的检验，除了心理、技巧、能力等方面的准备之外，知识储备也是一个十分重要的组成部分。而且，相对于心理和技巧而言，知识的积累是一个更加漫长的过程。

如果想让自己的讲话精彩绝伦，那就必须在讲话中融入一些真材实料，让听众切实从讲话中得到益处才行。可以说，古今中外的演说大家，个个都学富五车，文化底蕴深厚。他们在讲话的过程中引经据典、旁征博引，令听众深陷其中而无法自拔，这样的讲话怎么会不受欢迎？

能在讲话中融入精彩绝伦的故事，能够做到妙语连珠、字字珠玑，并非因为演说大家都具有超人的天赋，而是因为他们博览群书、刻苦学习，积累下丰富的知识，从而为演讲奠定了坚实的知识基础。

俄罗斯政治家梅德韦杰夫到中国进行访问时，曾经在北京大学进行了精彩的演讲。在演讲的过程中，他多次引用中国传统文化名句，以此来证明自己的观点。比如，他说：“中国有句古话，‘长江后浪推前浪，世上新人换旧人’。高等学府培养出一代代的学者和思想家，他们肩负着在科学、经济、政治、文化等领域创造新成就的责任……”

在这次演讲中，梅德韦杰夫还引用了《论语》中的“学而时习之，不亦说乎”以及老子说的“使我介然有知，行于大道，唯施是畏”等文化名句。他能够巧妙而准确地引经据典，不仅表现出他对中国传统文化的深深喜



爱，更传达出愿与中国人民友好相处的美好愿望，令现场响起了经久不息的掌声。

梅德韦杰夫的脱稿讲话可谓精彩绝伦，给听众留下了极为深刻的印象。他敢于脱稿，能够脱稿，说明他对自己的知识储备信心十足，他相信自己可以凭借丰富的知识赢得听众的喝彩。

在准备脱稿讲话时，渊博的知识能为讲话者提供更多的话题。假如讲话者能够掌握各个方面的知识，无论谈到什么话题都能对答如流，那么听众无疑会从心底佩服讲话者的知识渊博，讲话者的形象也会变得光辉起来。

只有知识渊博的人，才能在讲话中用各种方式来诠释语言的魅力；只有知识渊博的人，才能对事物蕴含的道理有更加深刻的认知；只有知识渊博的人，才能更加准确、得体地表达自己所要传播的信息。想要进行一场精彩的脱稿讲话，就应该努力学习各方面的知识，让自己变成一个见多识广的全才。

知识的积累，源于生活的各个方面。其中，读书是最常见的方式之一。俗话说：“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。”经过长期的阅读和积累之后，书中的知识会融入读者的智慧之中，使得读者的思路更加开阔。到了一定程度，只要谈及相关的话题，讲话者头脑中的知识就会像播放电影一样不断地浮现出来。这样一来，即便没有讲稿，他也能滔滔不绝地讲下去。

除了读书之外，社会也是我们学习的大课堂，各种各样的人和事，都值得我们细细品味、思考，进而总结经验教训。通过一次次的锻炼和学习，逐渐积淀出更加有用的知识和经验。

总之，脱稿讲话需要渊博的知识作为强力支撑，这样才能呈现出更加耀眼的光芒。反过来说，那些能够进行脱稿讲话的人，其知识储备必然是令人刮目相看的。

自如脱稿，品质升华

善于脱稿的讲话者，已经对讲话的内容有了深刻的理解，甚至在讲话的基础上有了更加深刻的认知。他们能够充分、合理地运用各种讲话技巧，并完美地将其融入讲话之中，使得整个讲话结构更加严谨，讲话更加充满吸引力，令听众如沐春风、欲罢不能，带着渴望的心态徜徉在讲话给他们带来的愉悦和享受之中。

善于脱稿的人，讲话的内容重点突出、层次分明，让听众一下就能找到讲话的主题。然后以主题为干，以次要的内容为枝叶，从主干延伸到枝叶，脉络清晰、主次分明，这样讲话内容就变成了一个有机结合的整体。

善于脱稿的人，能够找到正确的切入点，从而使讲话更容易被听众理解和接受。要知道，同一件事情，不同的人会有不同的观点；同一个物体，从不同的角度会折射出不同的形态。找到一个大家相对容易接受和认可的角度来论述，这是一种难得的能力，也是吸引听众注意力的人格魅力所在。

奥巴马在竞选总统的过程中，曾经面临一个十分严峻的问题。这个问题的根源在于一个名叫赖特的黑人牧师。赖特是奥巴马进入基督教的领路人，还是奥巴马的主婚人，并为奥巴马的两个女儿进行了洗礼。从某种意义上，赖特可以称得上是奥巴马的精神导师。可是，赖特对白人十分敌视，而且曾发表过许多不当的言论。奥巴马的竞争对手借此对奥巴马发动了猛烈的攻击，这给奥巴马的竞选之路蒙上了不少阴影。