

轻松吸收演讲的干货技巧

谁说你不能 演讲

从小白到高手 演讲改变人生

程龙◎著



微课 | 故事金句
音频 | 素材集锦

由真实演讲故事改编，助您在
公众场合敢讲、爱讲、能讲

古典 | 秋叶 | 李海峰 | 剡悍一只猫 | 彭小六 | 邹鑫 | 联合力荐



中国工信出版集团

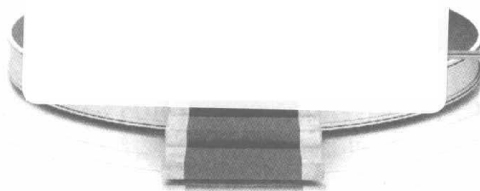


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

谁说你不能 演讲

从小白到高手 演讲改变人生

程龙◎著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

谁说你不能演讲 / 程龙著. — 北京：电子工业出版社，2018.3
ISBN 978-7-121-33062-9

I. ①谁… II. ①程… III. ①演讲—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 283728 号

策划编辑：王俊红

责任编辑：王俊红

印刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：16.25 字数：260 千字

版次：2018 年 3 月第 1 版

印次：2018 年 3 月第 1 次印刷

定价：55.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 53298280。

如果只学一个技能，就能带给自己一系列的改变，这个技能，就是演讲。

我从小在天津农村长大，在上海读大学时有两个理想：留在上海、找到一份世界 500 强公司的工作。可理想很丰满，现实却很伤感。

大一时跟同学一起面试学生会干事，同学通过了，我没有，因为自卑到连自我介绍都讲不清楚，痛！大二时面试去澳洲交流的机会，9 个人申请，只有我没通过，因为面试时我紧张到浑身颤抖，痛！！大三时面试勤工俭学的工作，也没通过，因为面试官说我有口吃，痛！！！！

大四时，很多同学都去了联合利华、汇丰银行这样的 500 强公司，而我，面试都是一轮游，因为我真心不会讲话……

2008 年，大学毕业，为了留在上海，只能加入一家只有 3 个人的小公司，以极低的起点开始了我



的职业生涯。电话中跟父母说我在上海一切都好，将来接你们过来，挂电话后，把头蒙在被子里哭……

痛！痛！痛！

人在极度痛苦的时候最容易改变。2008年，我下定决心，学习演讲，因为我不甘做屌丝，我要在上海立足！

从那时开始，我坚持听国内外的经典演讲、看沟通演讲等近百本演讲类书籍、每周到 Toastmasters 国际演讲俱乐部（简称头马）现场演讲……没想到，这个过程给我带来了一系列的改变。

我比以前更自信了。每次在头马做演讲前，我都紧张得颤抖，但做完演讲后，那种完成挑战后的减压感真心赞，伴随着现场观众的阵阵掌声，成就感油然而生，心中那个爱嘤瑟的小人儿冒出来说：你也是可以做演讲的嘛！每次完成演讲，都是一次自信心的叠加，渐渐地，自信心就爆棚了。

人在有没有自信时区别很大。

没自信时怀疑人生：我可能这辈子就这样了，任命吧，眼睛一闭，不睁，这辈子就过去了，不带走一片云彩……

有自信时充满激情：我可以做更多，让挑战来得更猛烈些吧，不断遇见更好的自己，不枉我来这个世界一遭。

之前的很多时候，我都是被动输入的，看别人的文章、听别人的演讲……一天天，过得毫无回忆感，而演讲是极好的输出方式，这个输出倒逼我进行了大量有针对性的输入。开始不断通过演讲输出后，我发现，对每一天的印象都更深了，因为我需要提炼输出的素材与人分享。我发现，分享一本书后，就会对这本书印象更深，这些都是学习演讲带给我的意外收获。

意外收获还不止这些，同样的时间，台下聊天只能影响一个人，演讲可以影响几十上百人，时间效率大不相同，通过一次次的演讲，我结识了很多优

秀的小伙伴，每一位小伙伴的背后都可能有一次改变我人生命运的机会。

2014 年，我在竞选中获胜，成为头马演讲俱乐部中国大区历史上最年轻的区长。

夜深人静时，我心生感慨，竟然就这样从一个惧怕演讲的小白，变成了一个享受舞台的人，从那时开始，我把演讲称为“霸占舞台”。

之后，在朋友的推荐下，我获得了苹果公司的面试机会，难度极高，第一轮就是 20 分钟的即兴演讲。这是一家我极度热爱的公司，不管是乔布斯、Mac，还是 iPhone，都让我下定决心必须要拿到 Offer。如果是 2008 年的我，面对如此挑战，直接就吓尿了，但不断霸占舞台的我，已经对舞台不再惧怕，我使用独创的“金包骨”法，迅速提炼核心金句、整理出逻辑骨架、填充故事和场景，顺利完成了这个挑战。后来，面试我的同事说，当时有质疑过我，因为我没有高科技行业的工作背景，但最终还是决定给我 Offer，因为我讲得很好。也是因为演讲能力，我成为了苹果公司大中华区培训师。

大三时看似虚无缥缈的理想——留在上海、找到一份世界 500 强公司的工作，一不小心都实现了，同时还获得了太多太多意想不到的收获，这一切，都要感谢 2008 年那个决定和一次次的霸占舞台。

演讲的价值正在变得越来越大，它可以帮助你通过面试、完成工作汇报、做好述职报告、赢得竞聘、主持会议、提升影响力、激励团队、做好年会总结、做成发布会、升职加薪、加速成长……

可以说，如果只学一个技能，就能带给自己一系列的改变，这个技能，就是演讲。

演讲改变了我的人生，我也希望通过帮助提升你的演讲能力来让你的人生更加精彩，这就是我的天赋使命——提升中国人演讲能力。

与其成为乔布斯的员工，不如成为像乔布斯一样改变世界的人，而我改



谁说你不能演讲

变世界的方式，就是提升中国人演讲能力。所以，我辞去了苹果公司令人羡慕的工作，专注做这件事。

这本书是我的第一本书《演讲达人成长记》的修订版，由我在头马的成长故事改编而成，你可以读得很轻松，在轻松中就能吸收到演讲的干货技巧。

我在书的结尾处也为你写了一些心里话，先读书，我在那里等你哦！

备注：除了阅读这本书外，你还可以通过“喜马拉雅 APP”和我的坚持课堂来学习我精心录制的音频和视频演讲课程。

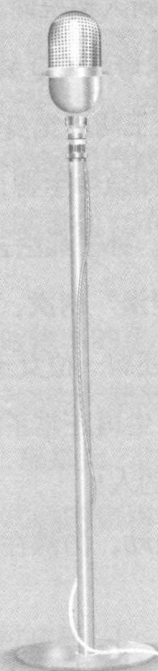
目录

第 1 章	不堪回首	1
第 2 章	单刀直入	8
第 3 章	惺惺相惜	13
第 4 章	多多益善	18
第 5 章	千锤百炼	26
第 6 章	别无选择	29
第 7 章	马到成功	34
第 8 章	当机立断	39
第 9 章	相见恨晚	48
第 10 章	高瞻远瞩	55
第 11 章	破釜沉舟	69
第 12 章	门当户对	73
第 13 章	学练评赛	76
第 14 章	绘声绘色	84
第 15 章	饕餮盛宴	90
第 16 章	曾经沧海	96
第 17 章	涅槃重生	103

目录

第 18 章	洋腔洋调	109
第 19 章	妙趣横生	115
第 20 章	梅开二度	128
第 21 章	以理服人	135
第 22 章	动之以情	145
第 23 章	运筹帷幄	148
第 24 章	肢体语言	154
第 25 章	言传身教	168
第 26 章	醉生梦死	175
第 27 章	一鸣惊人	179
第 28 章	抑扬顿挫	184
第 29 章	舌战群儒	194
第 30 章	旗开得胜	198
第 31 章	再接再厉	205
第 32 章	鬼斧神工	210
第 33 章	难以置信	216
第 34 章	豁然开朗	222
第 35 章	恍然大悟	227
第 36 章	大获全胜	233
第 37 章	天道酬勤	239

第1章 不堪回首





“在这浪漫婚礼进行曲的伴奏下，在这幸福的时刻里，两位新人心贴着心、手挽着手，向我们款款走来。让我们一齐祝福，祝福他们幸福、美满。”

“千万不要叫到我……观世音菩萨、如来佛祖、八辈儿祖宗，保佑我……”

王闯正在参加表哥和表嫂的结婚典礼。

参加婚礼是王闯最厌烦的活动之一，不是因为要送红包，虽然红包的厚度正随着CPI的上涨不断增加，但王闯明白，所有送出去的红包都会在他大婚那天收回来，就像花儿乐队唱的“拿了我的给我送回来”。王闯烦的是，他至今还没找到那位帮他赚回红包的“搭档”，更烦的是，他害怕自己被司仪叫上舞台为新人发表祝福演讲。王闯最怕公众演讲了，每次对着一群人讲话都会出现大脑间歇性空白，手脚冰得像僵尸，身体不停地颤抖，即使是在夏天。

“各位亲友的到来使得这里蓬荜生辉，给这场盛大婚礼带来了无尽的欢乐。下面，我郑重邀请亲友代表向新人致祝词。”

听到这句话，王闯的心脏就像奇瑞QQ装上了法拉利的引擎，一下子无法驾驭地狂跳起来。强烈的刺激让王闯感觉身体内部波涛滚滚，比1998年的洪水来得还要凶猛，濒临决堤。王闯急中生智，心想，何不溜进厕所，既能安全“泄洪”，又能躲过司仪的邀请。孙子兵法云：三十六计，走为上策。

十分钟后，王闯已经成功“泄洪”两次，但他还是不敢出去，一直在厕所内徘徊。厕所里不止王闯一人，还有一位女士。这位女士是正在打扫卫生的清洁工阿姨，阿姨在男厕所打扫卫生再正常不过了，50多岁的人了，什么没见过？但唯独没见过如此迷恋厕所的人！

阿姨好奇地看着王闯，嘴角微动，仿佛在说：为何你如此迷恋这里，是有尿瘾症？还是对阿姨我有兴趣？

要说王闯，现年25岁，1米8的大个，天津人，眼神深邃，眉毛浓密，

棱角分明，确实对中老年妇女有着极大的杀伤力。

阿姨的目光越来越柔情，吓得王闯像法拉利装上奇瑞 QQ 的引擎，想快跑，却跑不起来，只好迈着沉重的步伐，朝婚礼现场挪去。

刚进门，王闯就听到司仪那刺耳的声音：“新郎的表弟回来了吗？”没想到这个家伙如此敬业！王闯正要再次开溜，却被眼睛雪亮的人民群众“出卖”了！

“他在这儿呢！”

聚光灯一下子投射在王闯身上，他就像一只入瓮的鳖，再也无法逃脱，只好束手就擒，一步一步地走向舞台。

虽然仅走了十秒钟，王闯却感觉像在地狱走了十年。终于站到了台上，却不知道要说些什么，更不知道该怎么说，拿着麦克风的手在不停地颤抖，身体也随着手同步颤动。现场安静极了，甚至能听到电脑排风扇发出的嗡嗡声，仿佛是不间断的嘘声，王闯感觉自己快要昏过去了。

在所有人都为王闯捏把汗时，一位红裙少女像飞落人间的天使，轻盈地走上舞台，将一张纸稿递到了王闯手中。薄薄的 A4 纸，却成了救命稻草，王闯深吸一口气，照着纸上的内容磕磕巴巴地读了起来，至于读的是什么，他全然不知，脑海中唯一残留的记忆就是那一席大红色的裙子，和那个拯救他于危难的天使。

回到座位后，王闯像是个做错事的孩子，心里难受极了。当一个人被负能量笼罩时，大脑中映射出的记忆也大都是负面的，刚刚发生的尴尬，勾起了王闯心中一段难以抹去的回忆。那是大二时的暑假……

“同学们，本次暑期社会实践的宣讲会就要开始了，我负责主持，大家也来认领一下任务吧。”

“队长，我来讲国家新农村政策。”



谁说你不能演讲

“我负责讲旅游开发调研报告。”

.....

同学们非常踊跃。

“很好，现在只剩‘贵州省新农村政策’这一项了，谁来？”

同学们纷纷把头转向一个角落.....

角落里的王闯汗如雨下，一个简单的任务却成了他不能承受的生命之重。

“看来王闯同学有点紧张，咱们一起唱首歌给他打打气吧。”

同学们真好！王闯从心里感激他们。

“Baby，你就是我们的唯一，刀山火海也得去，不去谈何容易！”

这是打气还是威胁啊？

“我去还不行嘛.....”

只有一天的准备时间，王闯拿着打印好的讲稿，那时的他不知道什么是视觉思维，什么是思维导图，只知道一个字，背！

宣讲日的中午，王闯蓬头垢面地从房间里走出来，来到队长面前，信心满满地说：“听我背一遍！”

队长为他鼓掌加油。

“贵州省的新农村建设叫四在农家，那个，那个，不要提醒我，我会背，富在农家，嗯、嗯，我知道，我知道，千万别提醒我.....”

其他队员纷纷凑了过来，齐声献给王闯一首贾斯汀·比伯的经典名曲，

“背呗，背呗，背呗噢.....”

当晚的宣讲会在市政府报告厅举行，遵义市、县、镇、村的主要领导纷纷到场，电视台记者也来了。

面对如此隆重的场面，所有同学都紧张了起来，忘词的忘词，颤抖的颤抖，

空气中悬浮的全部是紧张粒子，台下观众屏住呼吸，大气都不敢喘。勉强做完演讲的队员纷纷走出报告厅，好让自己彻底平静下来。

“最，最后一位演讲者，是王闯，有请。”队长不仅自己紧张，更为王闯感到紧张。

本来就临近崩溃的王闯，被紧张的气氛吓得彻底崩溃。他站起身，离开座位，向门的方向挪去，没错，是门！摄像机忙碌地捕捉着他的每一个动作，王闯一步一步地往前挪，挪到了门口，然后出门，再也没有回来……

王闯不知道之后发生的事，没有人告诉他，他也不敢知道，这件事，成了他心中一个难以抹去的梦魇。

思绪回到婚礼现场，王闯的眼眶湿润了，昨日的痛苦回忆尚未尘封，今日的苦痛经历再度来袭，难道这样的悲剧故事还要在明日不断重演？

王闯跑进洗手间，双手接住哗哗流出的冷水，往脸上狠狠地砸。他望着镜子中的自己，脸上布满水迹，分不清哪里是水、哪里是泪。

“我为什么不可以做好公众演讲？！凭什么我不可以？！”

一路下跌的股票需要强大的能量才能反转，这个能量，是成交量；一路下跌的人生需要强大的能量才能昂首向上，这个能量，是尊严！

此刻，王闯的心脏激情地跳动着，他坚定地告诉自己：“我，一定要，成为，演讲高手！”这十个字，牢牢地刻在了他的心里！

澳大利亚作家朗达·拜恩在《秘密》一书中写到，我们的愿景会以电磁波的形式传播到宇宙磁场中，磁场会帮助我们予以实现，愿景越强烈、越清晰，磁场的能量就越强大，愿景成真的概率也就越高。

“我，一定要，成为，演讲高手！”这十个字以超强电磁波的形式传播到宇宙磁场中，很快，宇宙磁场开始起作用了……



“下面，让我们以热烈的掌声有请今晚最后一位嘉宾——新娘表妹孟子涵小姐上台致祝词。”

司仪话音刚落，只见一袭红色在人群中跳跃，红得多么娇艳，像一股青春的热血洒向舞台中央。

“是她，她就是递给我稿子的天使，原来她叫孟子涵。”王闯想起了那炽热的红色，那团差点将他融化的红色。

子涵在舞台中央站定，双腿修长，身姿婀娜，美丽的脸颊看不出任何脂粉的痕迹，淡雅的微笑让人感到庄重与从容，活像一位落入凡间的天使。王闯揉了揉双眼，不敢相信世上竟有如此美丽的女孩。

“各位亲友，很高兴和大家共同见证表姐和姐夫的盛大婚礼，今晚，是他们爱情长跑的终点。可这个点，来得谈何容易。

“七年前，他们相恋于青葱校园，两个来自异乡的学子在两千公里外的上海找到了彼此最有力的依靠，他们不断经历挑战，都是为了让对方生活得更好。可是，表姐毕业后被迫回到老家，与姐夫分开了整整一年，这一年的离别，就像是用最先进的显微镜检查彼此的心，最终证实，两颗心，完美无瑕！一年后，表姐放弃了老家令人羡慕的工作，不顾父母的坚决反对，毅然回到上海与姐夫团聚，这次团聚后，他们再也不要分开。去年，他们终于在上海有了自己的小家。姐夫坚持只把表姐的名字留在房产证上，他说这是对表姐爱的承诺；而表姐也把自己的全部积蓄交给姐夫，她说这是对姐夫爱的信任！

“也许大家觉得这听起来像童话故事，因为在物欲横流的时代，爱已经变得有些世俗。但是我想说，当太多人选择在宝马车上哭的时候，也一样会有人选择在自行车上笑，而只有愿意在自行车上笑的人，才能体会到真爱的滋味，就像我的表姐和姐夫！

“今晚，是他们爱情长跑的终点，也是亲情长跑的起点。亲情长跑，没有终点！”

王闯被震撼到了，这个演讲中没有白头偕老、相濡以沫和早生贵子这样的传统祝福，而是用极其朴实的语言讲述了一个浓缩版的现代爱情故事，听起来却是那么舒服和悦耳。他不敢相信这位看起来和自己年纪相仿的女孩竟可以如此落落大方地演讲，自己的心，已被彻底征服。这就是演讲的魅力。

王闯知道癞蛤蟆吃到天鹅肉的难度，他更知道，最大的失败就是放弃追求成功的机会。青蛙可以变成王子，癞蛤蟆同样可以！此时的王闯，感觉到前所未有的振奋，这是荷尔蒙的力量！

第2章 单刀直入

