

脱稿演讲

与

李真顺◎著

即兴发言

领导
干部版

从“托稿”到“脱稿”
多场合脱口而出的随身手册

连续加印20余次，一版再版，全新修订
3天学会脱口表达：得体、准确、清晰

30年锤炼的金牌课程
数万领导干部成功实践



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

脱稿演讲^与 即兴发言

领导干部版

李真顺◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

脱稿演讲与即兴发言: 领导干部版 / 李真顺著. --
北京: 北京联合出版公司, 2018.4
ISBN 978-7-5596-1549-7

I . ①脱… II . ①李… III . ①领导人员—语言艺术
IV . ① C933.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 006722 号

脱稿演讲与即兴发言: 领导干部版

作 者: 李真顺

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 宋延涛

特约编辑: 任红波

封面设计: 新艺书文化

版式设计: 程海林

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 120 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 11.75 印张

2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1549-7

定价: 45.00 元

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

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

目

录

01

展现综合实力的脱稿演讲

|| 脱稿演讲是领导干部的必备技能 ||

说实话办实事从脱稿演讲做起 / 005

脱稿演讲是领导干部实力的展现 / 007

脱稿演讲能增添领导干部的个人魅力 / 008

|| 脱稿演讲更适用于现场会 ||

脱稿演讲的现场效果更好 / 012

脱稿演讲的形式更灵活 / 014

|| 脱稿演讲的“四步走” ||

根据关键要素确定演讲主题 / 016

运用“柜子理论”组织演讲稿 / 017

掌握简单易行的长文记忆法 / 021

事先排练不可少 / 027

02

|| 提高脱稿演讲水平需要技巧 ||

- 台下多积累，台上更精彩 / 031
- 有胆量有自信才能挥洒自如 / 035
- 一个好的开场白等于成功了一半 / 039
- 有逻辑更利于听众理解和记忆 / 041
- 增强故事性更具说服力 / 042
- 不断探索并形成自己的风格 / 043

体现应对能力的即兴发言

|| 即兴发言的要点和难点 ||

- 即兴发言对口才的要求更高 / 049
- 即兴发言的四大特点 / 050
- 即兴发言应避免的陷阱 / 051

|| 即兴发言并非完全无准备 ||

- 知识和材料的日常积累很重要 / 054
- 口语表达能力可以不断提高 / 057
- 思想有深度，讲话才底气十足 / 059
- 迅速观察现场，及时捕捉有效话题 / 060
- 沉着应对各种临时状况 / 060

|| 即兴发言更需要有技巧 ||

- 选准发言的主题是关键 / 062
- 围绕主题巧妙构思、组合材料 / 065
- 即兴发言更要短小精悍、逻辑严密 / 066
- 语言生动活泼，符合听众风格 / 068

即兴发言的黄金模式 |

昨天、今天、明天 / 070

祝贺、感谢、希望 / 074

03

提高表达能力的基础训练

|| 雄辩滔滔并非与生俱来 ||

练出圆润动听的好声音 / 086

有力度才震撼人心 / 088

让声音传遍每个角落 / 089

勤做活舌操让你巧舌如簧 / 090

绕口令不能一味求快 / 092

更易进入角色的朗读式训练法 / 095

讲道理不如讲故事 / 098

一口纯正的普通话是一种资本 / 101

|| 无声的态势语不容忽视 ||

如何正确表达态势语 / 103

态势语应用的基本原则 / 105

对各种态势语都心中有数 / 111

|| 克服紧张方能神态自若、思路清晰 ||

不要过于追求完美 / 121

学会调整节奏，适当放松 / 121

坦然面对并接受自己的紧张情绪 / 121

- 掌握一些放松身心的方法 / 122
- 无语练胆，脑子空白也能气定神闲 / 122
- 随意练口，重要的是敢讲 / 122

|| 养成有效表达的思维惯式 ||

- 逆向倒转思维法 / 123
- 追根溯源思维法 / 124
- 纵横交错思维法 / 125
- 攻其一点思维法 / 126

|| 提前预想演讲中的问题，有备无患 ||

- 如何开头——百花齐放因人制宜 / 130
- 如何结尾——可长可短力避拖沓 / 130
- 如何写稿——盘点自身列表取舍 / 131
- 如何提高文采——处处留心咀嚼背诵 / 132
- 如何消除恐惧——充分准备从容面对 / 132
- 如何面对质疑——据理力争先礼后兵 / 133
- 如何展现自信——练就金刚钻应对百样活 / 133
- 如何学好普通话——找准症结逐渐提高 / 134
- 如何搞好心理暗示——毛遂自荐舍我其谁 / 134
- 如何推销自己——首战告捷神武倍增 / 134
- 有人挑刺怎么办 / 135
- 忘了词怎么办 / 135
- 时间到了没说完怎么办 / 135
- 突然被叫起来说几句怎么办 / 135
- 如何应对演说中的错误 / 135

04

多场合发言要点与范例

|| 自我介绍的常用方法 ||

|| 主持会议时的发言技巧 ||

|| 致欢迎词的注意点 ||

|| 致欢送词的主要内容 ||

|| 竞聘演说应涉及四方面 ||

|| 获奖致辞的发言方式 ||

|| 汇报工作要做到五点 ||

|| 道歉时的演说 ||

|| 动员号召包括三大内容 ||

|| 不同场合的庆典祝酒词 ||

庆功宴祝酒词 / 160

婚礼祝酒词 / 161

生日庆典祝酒辞 / 162

|| 开幕致辞三字诀 ||

|| 答谢致辞三字诀 ||

|| 出席不同酒会的侧重点不同 ||

|| 赞美时的发言 ||

直接赞美要点 / 172

间接赞美要点 / 173

赞美的三个原则 / 173

赞美的三个层次 / 173

|| 其他场合的发言要点 ||

表达批评时的发言 / 176

与客户沟通时的发言 / 176

与下属面谈时的发言 / 177

介绍别人 / 177

答记者问 / 178

01

展现综合实力的
脱稿演讲

脱稿演讲是领导干部的必备技能

演讲，也被称为讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地表达自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的语言交际活动。

俗语常说，天有三宝：日、月、星，人有三宝：精、气、神，精神状态的好坏，对人的所有行为都会产生相当大的影响。当人们相互问好的时候，给对方大声地问好要比轻声问好取得的效果更好，这样更容易让彼此精神振奋，似乎成功的信息就写在脸上，这些信息都能随着语言和表情体现出来，更能激励人们的行为朝着成功迈进，这大概就是“相由心生”的道理。懂得了这样的道理，就能以百倍的信心开始演讲口才的训练，也才能取得更快、更好的结果。

演讲可以按不同方式分为不同类型，如果按演讲方式分类，大致可分为五类，即读稿式演讲、背诵式演讲、提纲式演讲、即兴式演讲

和辩论式演讲。其中，背诵式演讲就是脱稿演讲。这种演讲方式要求演讲者事先写好稿子，并反复练习，直到背熟后，再脱稿向听众演讲。

进行脱稿演讲的演讲者可以事先在演讲稿上精雕细琢，然后认真练习，反复背诵，默记于心，有了一定的把握才上台演讲。演讲前在口头语言和态势语言表达方面的精心准备，可以弥补演讲技巧的不足，比较适合初学者。但若是准备得过于详细周密的话，修饰就会太多，在正式演讲时往往带有表演的痕迹，甚至使人感到哗众取宠、矫揉造作。所以，脱稿演讲者一定要把握好度，过犹不及。

良好的演讲才能和沟通能力，是各级领导者不可或缺的能力，而脱稿演讲更是必不可少的基本功。在日常工作中，无论是和上级还是和下级的交流，都离不开说话的能力。而演讲，更是传递和交换信息、情感、态度，相互协商、沟通并取得互信的重要方式之一，也是领导干部展示自己的人格魅力、积攒威望和声誉、拉近自己与民众距离的重要手段。

近年来，各级领导干部往往忽视了脱稿演讲能力的培养。基本上都是其秘书提前写好稿子，开会的时候自己照本宣科即可。而秘书为了显示领导对会议的重视，经常洋洋洒洒上万字，空话、套话不断，动辄是几点要求、几点体会，结果往往是台上讲得慷慨激昂，台下却是昏昏欲睡。

领导干部照着稿子念，无疑是目前最为普遍的现象。无论是大会还是小会，无论是发言讲话还是主持致辞，不管对象是谁，有会必

讲话，讲话必念稿，这已成为一种定式和习惯。个别干部甚至离开稿子就寸步难行，不念稿就不会讲话。而且，念起稿来又长又空，结果往往是台上开大会，台下开小会。甚至有些领导干部在接受媒体采访时，面对记者的频频追问，也以事先写好的官样文稿应对，其结果必定是破绽百出、“笑话”不断。

像这样，大小会议发言讲话都由秘书代笔，自己不注重读书学习、调查研究，久而久之就形成没了稿子就会张口结舌的尴尬。有人把领导干部这种照本宣科的行为形容成唯“稿”独尊、目中无“人”。可见一纸讲话稿，不仅拉开了领导与老百姓的心理和情感距离，也反映了有的领导干部官僚作风严重、敷衍了事，以及“不求有功，但求无过”的工作态度。

因此，相对于不少领导干部凡是会议必照本宣科念稿讲话的情形，脱稿演讲可谓是大得人心。

● 说实话办实事从脱稿演讲做起 ●

相信你肯定注意到了，新一任中央常委班子自从与媒体见面以来，都身体力行地带头讲脱稿话、带头听脱稿讲话。

中央领导同志带头脱稿讲话，倡导脱稿讲话，要求开会“不要念稿子”，不许说空话套话、不许长篇大论、言简意赅谈实质性问题……这种大刀阔斧整肃文风、会风，给全党带来一股清新风气，受到群众赞誉，引来一片叫好声。这些要求早已经成为中央领导主持召开的会议上的硬性要求。

虽然脱稿讲话的要求由来已久，但中央领导集体这么多次地如此明确、如此密集、如此郑重地反复强调，却是为数不多，可见脱稿演讲在今日的重要性和意义。表面上是整肃文风、会风，实际上却是向工作中的官僚作风、衙门作风“宣战”。

在这种形势下，会不会讲话，能否讲好话，不仅关乎个人形象，更关乎个人事业发展与前途。同时，也反映出领导干部是否心系人民，是否认真对待工作，是否有足够的能力解决问题。

当然，并不是说能够脱稿演讲就说明领导干部的能力强、水平高，但脱稿演讲至少能说明领导干部在会前是经过认真思考和精心准备的，能够使与会者感到备受尊重，同时也是对自己负责的一种表现。另外，同长篇大论地念稿相比，脱稿演讲能够很大程度上节约会议时间，提高了工作效率。毕竟很少有人能背下上万字的讲稿，为了避免出错，演讲者必然会言简意赅。而且，脱稿演讲要求生动、准确、言之有物，这就使得领导干部要不断学习、提高自身综合素质，告别官腔和官样文章，富有个人特色的讲话更能打动与会者。

讲话是领导干部的一项职务行为，职务越高，对讲话的要求也就越高。因此，领导干部应该重视这次转变，培养自己脱稿讲话、脱稿发言的能力。新任中央领导“带头讲脱稿话，带头听脱稿话”，就是为了让各级领导干部走出由秘书代劳的习惯，并促使领导干部自己去了解情况，自己来思考总结。

其实，提倡脱稿演讲，重在解决社会各种矛盾，重在为当地改革发展夺得先机，重在为群众多办好事、实事，以及着眼于群众长远利

益的事情。这样，群众也会支持领导干部多用心讲话、讲有血有肉的话。因此，领导干部应该以中央领导人为榜样，努力掌握地方改革发展先机，多为群众谋利益。

● 脱稿演讲是领导干部实力的展现 ●

演讲，或者说当众讲话是一项非常重要、非常实用的能力，一个人要想很好地适应社会，要想做好工作，就必须会演讲。相比之下，脱稿演讲的难度更胜一筹。由于我们的教育体制在演讲能力的培养上有缺失，所以我们在演讲方法、技巧、程式等方面不得要领。而在西方国家，演讲教育是伴随孩子成长始终的，是学生的必修课。相比之下，我们就差了一大截。

很多领导干部即使念稿子，还会心情紧张、如临大敌，以致张口结舌，要是脱稿演讲，更是面红耳赤、语无伦次了。因此，从容不迫地脱稿演讲，更能体现出领导干部的实力与风度。

脱稿演讲不仅能拉近与听众的距离，还是领导干部实力的体现。因为脱稿演讲对人的记忆能力、表达能力、思维的敏锐性和高度精准的提炼概括能力等，都有着更高的要求。它不仅体现了演讲者的口才，更显示出演讲者丰富的知识储备、沉稳的气度、处变不惊的心态，以及强烈的感染力。

照着稿子读，即便错了也能随时更正，不会太出格。而一旦脱稿去讲，就很可能出现讲得不够全面、条理不够清晰、事实不够准确等一系列问题。为了避免出错，领导干部就必须花费更大的精力，准备

翔实材料，反复练习，精益求精，才能保证万无一失。因为领导干部并非有特殊的记忆力，也不是天生就“会说话”，只有靠敬业前提下的长期学习和积累，才能更好地进行脱稿演讲。

同时，我们也要明白，脱稿与否并不是判断一个领导干部能力水平高低的唯一标准。因为对某些领导干部来说，这只是一个触手可及的目标。然而，对一些天生表达能力不太强的领导干部来说，却是遥不可及的。虽然每个领导干部都应该注重加强脱稿演讲的能力，但是也不能矫枉过正，陷入为了脱稿而脱稿的误区。

● 脱稿演讲能增添领导干部的个人魅力 ●

脱稿演讲为什么这样受欢迎？这是因为，讲者自信、用心，听者舒畅、入心。纵观古今中外的演讲家，无不是脱稿演讲的高手。据英国《每日邮报》报道，英国前首相卡梅伦在演讲时习惯脱稿，极富激情和真诚的演讲帮助他从一个名声不显的议员成为保守党党魁，最后成了英国首相。

正所谓“功夫在诗外”，演讲的成功与否，不在于用词的考究、逻辑的严谨、结构的完整，而在于演讲者是否经过思考，是否能用自己的语言把心得感悟传达出来。相对于大放厥词的套话、大话、空话，真切、平实的话语，更容易深入人心，彰显个人魅力。特别是穿插一两句感人至深的箴言警句，则能令人回味无穷。

中山大学中文系教授、博士生导师，著名文学批评家谢有顺，曾对莫言在领取诺贝尔文学奖仪式上的演说作出评价，并在《南方日