

图解

经典读本 理想藏书

精编精释 全彩读本

脱稿讲话

提升自我、改变人生的高级口才技巧

亦兮◎编

调动气氛的欢迎会、
欢送会；开闭幕式；
主持会议、生日聚会
婚礼宴会；联谊活
动；晋升乔迁；就职
演讲；工作汇报；激
情飞扬的校园演讲；
我们都该怎么说。

具体场合怎么说



不可忽视的无声语言，不应忘记的表达技巧。
自信的表达首先来自于无声语言；和听众进行目光交流并吸引听众的目光。

如何讲得更自信

中国华侨出版社

中国职场精英的必修课

职场精英的必修课

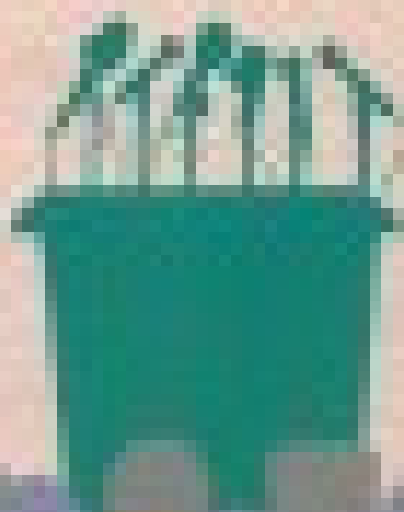
中国职场精英的必修课

中国职场精英的必修课

脱稿讲话

中国职场精英的必修课

中国职场精英的必修课



彩图典藏版

图解

经典读本 理想藏书

精编精释 全彩读本

脱稿讲话

提升自我、改变人生的高级口才技巧

亦兮◎编

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解脱稿讲话 / 亦兮编. —北京: 中国华侨出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5113-7181-2

I. ①图… II. ①亦… III. ①演讲—图解 IV.

① H019-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 266239 号

图解脱稿讲话

编 者: 亦 兮

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 墨 林

封面设计: 中英智业

文字编辑: 清 一

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 610 千字

印 刷: 北京佳创奇点彩色印刷有限公司

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7181-2

定 价: 68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



目前在需要当众讲话的场合，有些时候，发言稿早已写好印发与会人员手中，讲话者上台只不过是朗诵一下而已。即使有插话，也只是偶尔现象。开会的时候照本宣科，无稿不成言，无稿不成会，无稿心就慌，不念稿就不会讲话，甚至接受媒体采访，面对记者关于数据等情况要点问题的频频追问，也以事先写好的文稿应对，破绽百出、“笑话”百出。这种唯“稿”独尊、目中无“人”的讲话模式常常让听众昏昏欲睡，难以收到预期的效果。这其中的原因可能有因为工作过于繁忙，自己没时间动手准备；也有怕脱稿发言失语，引发不必要的麻烦，索性照稿子一字一句念；还有的存在懒惰思想。因此，人们期望看到更多的脱稿即席讲话。

常言说，心无二用。说的是人在一个时间点上脑子只能想一件事。读稿时，脑子要高度紧张地看文字，念字发声，害怕念错，就不容易出现形象生动的画面，所以读出来的语言就容易平淡，不生动。所以，脱稿讲话就显得尤为重要。那么，脱稿讲话有什么好处呢？

脱稿演讲时，脑子在组织语言时有生动形象的画面出现，有画面，就会触景生情，语言自然容易生动形象，抑扬顿挫。读稿，眼睛要一直看着文稿，无法和观众进行视觉交流；脱稿演讲，眼睛不用看稿子，能够一直看观众。而眼睛看观众有三个好处：一是可以让眼睛说话，眉飞色舞，表达自己的喜怒哀乐；二是可以和观众进行眼神交流，传达自己对他们的关注和善意；三是可以观察观众反应，及时调整自己的思路 and 语言。

写出文字稿，讲究结构严谨，语言准确，并且有字数限制，不能超时。一旦你要读稿时，文字稿就形成了一个框框，框住了思维和语言。时间有限，你要严格按照文稿将全文读完，不能随便插进即兴语言，也不能随意停顿，才能保证不超时。而脱稿演讲时，只有一个大概提纲，在讲的时候可以现场调整思路和时间，还可以结合现场情况增减讲话内容。

在今天这样的信息时代，人们的文化视野、交际视野开阔了，有越来越多的场合需要公开地发表意见、用语言来打动别人。自我推荐、介绍产品、主持会议、商务谈判、交流经验、鼓励员工、化解矛盾、探讨学问、接洽事务、交换信息、传授

技艺，还有交际应酬、传递情感和娱乐消遣都离不开脱稿讲话。另外，看一个人是否有能力，这些能力能否表现出来，在很大程度上取决于他是否能脱稿讲话。因此，脱稿讲话就成了衡量一个人是否有能力的重要标准之一。

脱稿讲话是个人魅力的集中展示，无论是在严肃的工作场合还是平时的聚会活动中，发言讲话用脱稿的方式，才会让听众更愿意接受。本书不仅有适用于脱稿讲话的理论基础，更有具体场合的说话方式，分别从欢迎欢送会、开闭幕式、颁奖仪式、开竣工、主持会议、生日聚会、婚礼宴会等场合为大家展示脱稿讲话的技巧，其中一些精彩的范例更是能让大家获益匪浅。希望本书能让每一位读者朋友克服脱稿讲话的恐惧，并在以后的类似场合轻松应对，出口不凡。

自己的话，真心话，实在话	35
脱稿讲话的随机应变反映处事智慧	37
说得自信，赢得相信	39

第二章 脱稿说话难吗

第一节 只会照本宣科，现在不好混了..... 42

在重要的场合说合适的话，是最基本的能力	42
脱稿讲话需要应变能力和创新思维	44

第二节 脱稿讲话存在的三个误区..... 48

公众讲话就是脱稿讲话	48
脱稿讲话可以速成	48
脱稿讲话是个知识积累的事	50

第三节 感觉不错的四步骤练习法..... 51

学会辨别自己在想什么	51
清楚和正视自己的表现	53
寻找突破口	54
亲力亲为写稿子	57

第三章 遇到尴尬怎么说

第一节 如何寻找思路..... 60

脱稿讲话的前期准备和写文章的区别	60
不是自己想说什么而是听众想听什么	61
新颖的主题受欢迎	64

第二节 容易断电怎么办..... 66

积累不够没话说	66
---------------	----

关键词提醒法	68
情况复杂不知说什么好	70

第三节 话从哪里来..... 73

现场找亮点	73
从梳理的阅历中来	76
从平时积累的阅读中来	78

第四章 具体场合怎么说

第一节 调动气氛的欢迎会、欢送会..... 82

三层意思表达欢迎之情	82
神来之言添亮点	85
被欢迎避免说空话	88
举例用细节，感动当事人	89
作为被送人，最重是感谢	92

第二节 开闭幕式..... 94

由天气引出话题，自然亲切	94
感谢点题，简洁明了	97
简要总结，要求表态	98

第三节 颁奖仪式..... 101

首尾呼应，中间肯定	101
结合自身表情达意	103
关键词提示法	104
谦虚表达内心情感	107

第四节 开工仪式..... 110

做好承诺最重要	110
自我表扬显能力	113
用重要意义作监督	114

结合实际来致词	116
---------------	-----

第五节 主持会议.....119

牵线搭桥，巧妙连接	119
开场白用事实和数据点题	122
社交场合主持较随意	123
结束语宜少不宜多	125

第六节 生日聚会.....126

真挚热情的生日祝词	126
朋友生日以祝福词为主	128
老人寿辰以答谢、祝福为主	129
妻子生日以爱为主	131
孩子生日多表希望	133

第七节 婚礼宴会.....136

热烈温馨的结婚祝词	136
朴实风格表祝贺	137
鼓励关怀，多多祝福	139
表钦佩，多感谢，送祝福	142

第八节 联谊活动.....145

用回忆引起共鸣	145
展望未来多安抚	148
真诚表达内心想法	149

第九节 晋升乔迁.....152

善用比喻印象深	152
简洁全面，不拖泥带水	155
口语化表达，到位而不越位	156
语言组织上不落俗套	158

第十节 视察调研.....161

首要的是思路清晰	161
----------------	-----

第十七节 入党仪式	227
要求和希望是重点	227
三个紧扣来表达	229
先祝贺再表态	231
第十八节 论坛活动	234
紧紧围绕论坛主题	234
就某一观点，从两方面辩证表述	237
第十九节 就职演讲	239
工作表态，简短有力	239
表达全面，句句在点子上	241
建立信任，鼓舞人心	244
凝聚人心，获得支持	247
第二十节 工作汇报	250
条理分明，逻辑清楚	250
解决问题，着重具体方法	252
现有情况如实汇报	255
第二十一节 年终总结	258
实事求是，不要脱离实际	258
逻辑紧密，紧扣主题	261
第二十二节 运动会	263
开场以感谢、祝贺为主	263
简要总结，短小精悍	265
大力弘扬体育精神	266
第二十三节 单位年会	270
现有成绩详细说	270
感谢为主，希望为辅	273
主题讲述，含义深刻	276

第二十四节 讨论座谈·····280

重点突出，讲话不散	280
分层论述，以事实为根据	282
整体构思要完整清晰	285

第二十五节 离职演讲·····287

主题和中心是离职	287
离职不忘寄予厚望	289
卸任以回顾成绩，审视未来为主	292
辞职要以感谢为主	294

第五章 如何讲得更自信

第一节 不可忽视的无声语言·····298

自信的表达首先来自于无声语言	298
和听众目光交流并调控听众目光	302
手势有助于理清思路	304
魅力表情的传达	307

第二节 不应忘记的表达技巧·····309

语调明快，音量适中	309
停顿，奇妙的“休止符”	311
节奏适中，起承转合驾轻就熟	315
发音是良好沟通的第一步	318

第三节 应当重视的应急技巧·····320

应景语巧应付突发状况	320
重点突出，讲话不散	322
提炼关键词提升层次	324
消除听众隔膜感的技巧	327

第六章 如何说得更生动

第一节 在开场白上下功夫·····	332
开场白至关重要·····	332
10种精彩的开场白方式·····	334
赋予名字一个说法·····	340
第二节 主题部分内容与形式俱佳·····	342
话题选择要亲民·····	342
论据运用，要有话说·····	347
准备有“适合性”的演讲内容·····	349
紧紧抓住听众的注意力·····	352
语言要富有知识性·····	354
第三节 结尾要有力，引人深思·····	356
号召式结尾·····	356
评论式结尾·····	358
名言哲理式结尾·····	358
总结式结尾·····	359
祝福式结尾·····	360
幽默式结尾·····	361
第四节 创造一个动人的故事·····	364
选择合适的语气和文体·····	364
回味无穷的结束语·····	366
用纸笔策划一个故事·····	367
用真挚的感情讲出来·····	369
第五节 在有新意上做文章·····	372
老调新弹·····	372
让听众“身临其境”·····	374
化繁为简·····	375

给讲话加点料 377

第六节 多说大众话.....382

适当引用俗语、歇后语 382

为自己的演讲风格定位 383

第七章 即席发言的法则

第一节 即兴发言的原则.....386

可以即兴，不能随性 386

得体表达的方法 387

语言精练，达意为上 389

逻辑严密，环环相扣 390

第二节 即兴讲话要结合实际.....393

提升说服力的方法 393

提高口语能力 394

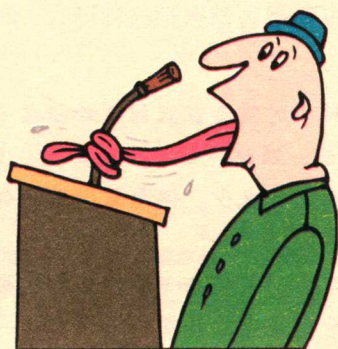
因会而异 396

允许讲话者说几句错话 398



第一章

是什么让我们无法脱稿





是什么让我们无法脱稿

不常开口说话造成的“能力弱化”或“场合恐惧”

在现实生活中存在着这样一种现象：有一些人各方面的能力都很优秀，唯独不敢在众人面前进行脱稿讲话，每当遇到这样的情况时，他们都紧张不已，甚至有的人还会选择逃避……其实，这样的情况不仅体现在这些优秀的人身上，每个人都或多或少地恐惧当众讲话，尤其是那些性格内向的人，平时就不太爱说话，不愿意与人交流，更加恐惧当众讲话。因为他们不知道应该说些什么，或者怎样去说，一遇到需要发言的场合就闪闪躲躲，不愿意去面对，越是这样恐惧害怕越是不敢讲，久而久之，这种当众脱稿讲话的能力就会越来越弱，甚至会失去这项能力。

这就和练习英语听力的状态差不多，如果不经常练习，英语听力的水平一定会下降，而它导致的结果就是害怕听力考试。放在脱稿讲话上也是一样，越是不开口说，不练习，越不知道怎么说，也就越害怕遇到这种场合，时间长了，这种能力自然就会弱化。

李晓燕的性格很内向。她小时候是在农村跟外祖母一起生活的。外祖母觉得她父母不在身边，生怕她受委屈，因此对她是百般疼爱。因为从小的生活环境所致，李晓燕接触到的人不多，与人交往也少。偶尔与周围的邻居说话都脸红，更不用说面对一群人展示自我了。

有一次，全校组织演讲比赛，需要每一位学生都积极参加，李晓燕不可避免要面对当众讲话的场合。她上台前就感觉非常紧张，害怕一下面对那么多人。于是她刚站在台上就脸红了，接下来的演讲当然也没有成功，紧张和恐惧的心理让她没说几句就匆匆地下台了。后来，只要是遇到当众讲话的场合，她就找各种理由进行推脱，从来不试着去锻炼自己。

参加工作后，因为自己不善言谈，人际关系也不是很好，但她想的是，自己作为普通的职员，只要做好自己本职工作就可以了。可没想到的是，当众讲话无处不在。比如：平时需要和领导汇报工作、给同事们介绍工作情况等等。而李晓燕每次遇到这样的场合都是紧张不已，始终克服不了这个缺点。

故事中李晓燕选择逃避讲话是非常不理智的做法。因为当众讲话这种事会一直

培养自信的方法

在说话的时候，很多人之所以感到紧张不安，是因为缺乏信心，那么，怎么样培养自己的自信呢？



1. 积极的自我暗示可以提高自信心。心理暗示的作用往往是十分强大的，可以让人朝着那个方向改变。



2. 多与自信的人交往。正所谓“近朱者赤”，情绪也是会传染的。



3. 制定恰当的目标，并在达成之后，制定更高的目标。

伴随着一个人的职业发展，逃避是解决不了任何问题的。更重要的是，不常开口讲话的人说话能力也会弱化，遇到人多的场合就不知道说什么，然后就会因为没有底气而害怕遇到这些场合，甚至是只要一想到需要当众讲话，就会非常恐惧和忧虑，越恐惧越不敢说，越不敢说越不会说，长此以往，就形成了不敢说话的恶性循环。

我们要想不断提高自己的讲话能力，就要学会正视自己面临的问题，在平时多说、多练。只要反复练习，不断地提高自己讲话的能力，就能熟能生巧，练就出色的口才。

美国总统林肯出身于农民家庭，当过雇工、石匠、店员、舵手、伐木工等，社会地位卑微，但从不放松口才训练。17岁时他常徒步30多英里到镇上，听法院里的律师慷慨陈词的辩护，听传教士高亢悠扬的布道，听政界人士振振有词的演说，回来后就寻一无人处精心模仿演练，终于练就好口才。林肯经常会为准备某次演讲而面对光秃秃的树桩和成片的玉米，一遍又一遍地试讲。正是因为如此，林肯最终成为了著名的演说家。

林肯无论是在平时生活中，还是工作中，都在练习说话，提高自己的口才。所以，我们要想提高自己的口才，面对脱稿讲话毫不怯场，就要注意平时的练习。

其实，不敢当众开口说话还有一个重要的原因就是自卑心理。因为内心自卑，所以在当众讲话时总是忧虑这个，恐惧那个，怕自己说错话会闹出笑话，担心自己的紧张会给他人留下不好的印象。怯场者也希望自己能够在众人面前展现自己的风采，可是偏偏又突破不了自己的心理障碍，总是想着自己讲不好而不试着去锻炼，这也逐渐让自己的说话能力变得越来越弱，也越来越恐惧说话的场合。所以，要想提高自己的讲话能力，就需要克服自卑心理，实现自我突破。唯有如此，才能让自己演讲更出色。

综上所述，我们知道，要是不常开口说话就会造成能力弱化或者场合恐惧。所以，要想练习脱稿讲话的能力，首先就要勇于克服自卑心理，经常练习说话，这样才能让我们越来越愿意讲话，逐渐培养起讲话的自信。

因成长经历而造成的关键时刻掉链子

有些人在脱稿讲话的时候容易卡壳，也就是人们常说的“关键时刻掉链子”。这其中的原因很可能与讲话者的成长经历有关。成长经历中的一次或几次比较特别的讲话经验会对讲话人产生深远的影响。而导致人们面对类似场景掉链子的多数都是不好的经历，比如一次重大失误或者一次非常失败的演讲。这些失败的经历平时会潜藏在某一个角落，让人不容易察觉到，一旦类似的情况出现时，它们就不请自来，让讲话人出现卡壳、掉链子的情况。

一位著名的心理学专家说：“成长中一次失败的经历会对以后的生活产生重大的