

演说高手的 43个秘诀



从新东方首席主讲转型为
企业演说家的传奇

价值39800元的“演说大师”课程精华提炼
公开107场万人演说的宝贵经验
私藏12年的43个演说秘诀倾囊相授

宅课创始人 张一楠 著



扫码，楠哥带你飞！



一楠
思想

I CAME, I SAW
I CONQUERED

大规模“上瘾”

“万人演说家”倾情公开演说秘诀



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

演说高手的 43个秘诀

宅课创始人 张一楠 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

内 容 简 介

这是一本全面讲解演说技能的书。本书对演说前的准备、开场语、演说内容及结束语等进行了详细的解读和分析,同时,对演说者实现更高层次的职业精神、工作态度及思想境界提供了更有效的方法。

优秀的思想需要传播,优秀的内容需要表达,这些都离不开演说。本书汇集了众多经典的演说案例,对在各种场景下需要用到的语言表达技巧和沟通技巧进行了分析和讲解,提供了丰富、实用的演说方法及相关工具,旨在提升各行业人士的演说能力。

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

演说高手的43个秘诀 / 张一楠著. -- 北京:电子工业出版社, 2018.4
ISBN 978-7-121-33815-1

I. ①演… II. ①张… 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(2018)第044276号

策划编辑:董 雪

责任编辑:牛 勇

印 刷:北京季蜂印刷有限公司

装 订:北京季蜂印刷有限公司

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:12.75 字数:290千字 黑插:1

版 次:2018年4月第1版

印 次:2018年4月第1次印刷

定 价:49.00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 zltz@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:010-51260888-819, faq@phei.com.cn。

用语言开路

——张明勇

全国山东商会战略联盟副主席、
中国孔子基金会传统文化教育分会副会长、
明日之星教育基金会会长

一楠兄既专注于学术又深谙商道，做事喜欢另辟蹊径，为人洒脱。他喜爱读《毛泽东选集》，简直到了倒背如流的地步。

作为一名教师，他博闻强识、旁征博引、诙谐幽默，深受学生喜爱；作为一名商人，他以一人之力组建了整个团队，他的团队深得同行敬仰；作为一名作者，他如有神来之笔，字字珠玑、篇篇有料，让很多人爱不释手。别人写书，3年写不成一本（尤其是我），而他3年居然写出12套课程包，如《征服》《能量》《演说大师》《销售战神》《女人的幸福》《一代宗师》《一片空白》《红尘觉醒》《微信营销108招》《大批量营销》《掌控式演说》和《人性销售》等，篇篇精彩，让人钦佩。有这样的朋友，对我的人生是一种莫大的激励。

我多次请一楠兄加入我的基金会，请他来为我们的员工做内部培训，他提出的工作战略、工作模式等都颇有见地。他为我们企业的发展注入了新的思维和实战方法，明日之星教育基金会也在他数年的指导下实现了飞速的成长与进步。

近几年，一楠老师一边遍访名家，一边登台传“道”、潜心深思，他的功力早已是炉火纯青。这本《演说高手的43个秘诀》堪称演说界的一本难得之作。

踏入职场的16年来，无论是在全国各地的商会行走，还是在政府的各种参政、议政会议上，都让我深刻地感觉到良好的口才、清晰的逻辑和完善的说服力是多么重要。人生，离不开用“嘴”开路。如果不能掌握语言之道，那么人生之路就将会有更多的摸索与等待。

IV 演说高手的 43 个秘诀

为什么好口才这么重要？有以下原因。

思路，需要表达；

产品，需要推介；

爱情，需要沟通；

团队的成长，需要培训。

我们成长的每一步，都离不开演说。

一楠兄这本新作的面世，实乃一件大好事，遂作此序。希望每位读者都能在书中汲取智慧，在生活中展现风采。《演说高手的 43 个秘诀》会让你更加强大！

伟大的思想不再沉默，语言的价值放大百倍

——车俊儒

黑骏马（中国）健身连锁品牌创始人、

中骏体育产业集团董事长、

中国健身产业十大风云人物、

济南市政协委员、

2008年北京奥运会火炬手

我接到好兄弟一楠的邀请给他的新作作序时很高兴，尽管因为工作的原因，我只在火车上看了一遍这本颇有同感、颇具杀伤力的新书——《演说高手的43个秘诀》。

一楠有迷人的微笑，他浑身上下都散发着对演说的激情，给我留下了深刻的印象。回想起我与一楠的初识，那是在一次北大总裁培训班上，我们的课堂表现受到了导师的表扬。后来经过课下的交流才发现我们都来自济南，于是，我们自然而然地成了好朋友。

一楠的《演说高手的43个秘诀》实战性高与他多年的工作经验和在全国各地的演说经历是分不开的。他在讲台上激情四射，在讲台下温文尔雅，他的演说更是集百家之长，本书更是他多年演说实战经验的结晶。

演说，对我们每一个人都很重要，尤其是企业的领导者。有些朋友的生意做得挺大，可一到台上面对成百上千名员工就支支吾吾、词不达意。我觉得这样的朋友都应该读一读本书，它一定会对你有很大的帮助！

“伟大的思想不再沉默，表达的价值放大百倍！”好的演说将成为你人生的助力！

在祖国日益强大之际，一楠推出这本新书，也是为我们的祖国、我们的党献礼！愿一楠新作不断，部部精品！

好书，百年不遇；一楠，万里挑一

——虎静

天喜缘婚恋品牌创始人及董事长、

齐鲁第一红娘

接到为一楠新作写序的邀请，着实有点惊讶。敢请红娘写序的，一楠还是头一个！

我曾想用“粗读两小时，改变你一生”来做序言的标题，这没有一丁点儿的夸张，一楠的书不仅是理论上的总结，还是实实在在的方法和经验汇总。

一楠像一个仗剑走天涯的侠客，在孤独中追求佳境、追求细节的完善。这是一楠写作的宗旨，更是他为人处世的宗旨。一楠的为人、一楠的才华、一楠的豪情、一楠的儒雅都难能可贵，也正因为如此，我总觉得他强大得像神。他的书更是有强烈的代入感，让你一旦捧起便欲罢不能。

在我这红娘的眼中，我对一楠至今单身有着说不出的心疼。在这心疼中又忍不住怨怼，对于事业第一的他来说，相亲找对象却成了屈居第二的事务。我曾不止一次善意提醒这位才华横溢的小同志，让他拿出创业的热情、拿出写作的积极性来对待自己的终身大事。他也总是委屈地回复我：“姐，正是因为拿出了创业、写作上精益求精的精神，才找不出那么优秀的姑娘……”

演说能力历来是创业者、企业家在商战上的利器，更是生活中的灯塔。市面上类似的教科书数不胜数，但是《演说高手的43个秘诀》这本书总结得有力量，且系统、全面。它不仅是一本书，还饱含指导你积极向上的正能量。当你打开这本书后，就会感受得到。本书惊人的感染力可以让读者不由自主地根据书中的提示立即行动、改善自我。

祝贺你打开了本书，一本教你如何进行公众演说的工具书。好书百读不厌，我相信这本书一定会拥有越来越多的忠实读者。

口乃心之门户

——葛萍

怡和教育董事长

第一次知道一楠老师是来自朋友的介绍：他是新东方集团 20 年功勋人物、济南新东方创始人、宅课创始人、畅销书作家、多家高校的客座教授、多家企业的首席导师及首席咨询师……

朋友的介绍让我十分期待见到这样一位良师益友。我第一次见到一楠老师时，他穿了一件休闲服。从他眉宇间的从容淡定、交谈中的金句、话语中对中国技能教育和职业教育的执着，我坚信他就是我寻找的良师益友；与他的相识，更使我坚信这也是改变怡和教育的契机。

经过一次次的交流，我最终确认与一楠老师合作开展“演说大师”训练营。受训后的学员都反映课程对自己有质的改变。从不敢走上讲台到勇于走上讲台；从不知道该如何表达自己到条理清晰地表达自己的观点；从说话没有感染力到幽默、风趣……点点滴滴的变化影响着每一位听课的学员。

现在，这位讲师出了一本书，真是读者的幸运。记得一楠老师在谈到自己为什么喜欢写作时曾说过：“书可以无限次被传播，可以帮助更多需要的人，而线下培训的覆盖面是很有限的。”

相信读到此书的读者会与一楠老师有心灵上的碰撞。这种碰撞，不是肢体上有接触，而是在精神上相互影响。这种感情，不是长相厮守，而是默默相伴；这种语言，不必出口，却字字心声；这种力量，没有施加任何推力，却勇往直前。

相信此时的你一定非常感谢与本书的相遇。

“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”“口乃心之门户”……演说的重要性不言而喻，此书为你提供了强有力的演说训练方法，祝愿读者通过此书的指导能早日成为演说高手！

张一楠朋友的肺腑之言

这一本演说秘籍能帮你打开演说大门！

——上海领君实业有限公司总经理、宅课高级合伙人 陈德坤

一楠是大学时睡在我上铺的兄弟，我是宿舍的老四，他是老九。祝贺九弟在演说和教育领域取得的成绩，希望更多的创业者、企业家能从本书中受益，学好演说之道。

——北京宜富思特集团公司董事长 梁宜松

张一楠老师是一位充满正能量的演说家、教育家、布道者。一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师，演说体现智慧，口才充满力量，学好演说是提高中华民族综合素质，特别是思维能力和口语表达能力的重要途径之一。本书是一楠老师用心、用爱、用智慧铸就的，让我们一起感受张一楠版本演说的魅力与激情、智慧与快乐吧！

——中国社会科学院经管博士、山东大学人工智能博士 李谦

也许你很有演说才华，只是缺乏指导，为什么不试一试呢？感谢一楠老师把自己的演说经验写成《演说高手的43个秘诀》分享给我们，让我的演说成为自己最好的品牌宣传。

——新东方明星主讲 徐婷

张一楠老师的新书，是一本难得的演说指南。如果你想进入演说的殿堂，掌握公众演说的秘密，这本《演说高手的43个秘诀》就是不错的选择。

——中英文演说家 高飞

跟楠哥在新东方并肩作战了10多年，既是同事又是兄弟，我们的工作就是讲课。这本宝书会告诉你，演说是一门手艺，更是一门艺术。我们愿意用一生的时间去打磨它。

——名师堂创始人 严拥庆、赵晓栋

演说是教育行业最重要的能力。一楠是这方面的专家，我们经常在一起交流、切磋。希望本书大卖，也希望所有的读者能提高口才和演说能力。

——优才国际教育创始人 刘成刚、宁江歌

认识一楠是在他的一次非正式演说中，博学、深刻、风趣却又自如是我对他的第一印象。他的演说，对我而言犹如一场视听盛宴，饱经灵魂的洗礼。一楠的《演说高手的43个秘诀》凝聚了他多年的心血和智慧，一定可以震撼广大读者！

——“曼步姜湖”千人社团创始人、山东航空公司资深乘务长 余丽曼

张一楠是一位具有强沟通能力、高演说水平、多实战经验的演说能手，他能带你玩转演说家的世界。本书宛如一捧甘霖，让读者在品读中唤醒那个沉睡的自己。

——山东航空公司乘务长、教员 纪晓萌

我与一楠相识于一次新闻发布会，一楠的辩才确实让我佩服。本书揭秘了一楠兄好口才的秘密，是一本震撼人心的演说宝典！

——山东广播电视台主持人 方舟

这是一本演说高手的教材。如果你渴望通过演说改变命运，如果你渴望通过演说实现梦想，那么本书就是你实现梦想的工具。

——名师创富帮董事长 余卓翰

《演说高手的43个秘诀》堪称一本神奇之作，如醍醐灌顶般，本书能令热爱演说的朋友茅塞顿开！

——仙妮蕾德特许店董事长 吴明

我在创业初期认识楠哥，他的语言魅力征服了我们几位合伙人。在创业期间，楠哥不但给我们的项目提供了许多建议，还对讲师的演说进行了深入的指导。此书浓缩了一楠老师的演说精华，我建议广大学生、家长和老师共同阅读。

——欧克教育科技有限公司 CEO 兼校长 李栋

X 演说高手的 43 个秘诀

张一楠老师玉树临风、英俊潇洒、幽默风趣，他一定可以成为一代宗师。本书也一定会让读者受益一生！

——中国平安 徐美

一楠曾经是新东方英语学校的首席主讲，一楠的这本新书更是演说爱好者的“葵花宝典”。

——森晨商贸有限公司董事长 谢霞

演说是能力的综合，
语言是人类的统帅。

——宅课创始人 张一楠

掌控式演说的 21 条铁律

张一楠用 20 年功力独创“掌控式演说”，以此掌控自己、掌控听众、掌控场地、掌控效果及掌控全局。

第 1 条：演说的目的是普度众生、为人民服务。（用毕生的功力去帮助他。）

第 2 条：如狼似虎的成长欲望，一代宗师的终极梦想。（不对自己高标准，你的演说就是误人子弟。）

第 3 条：演说是精神占领。（人不能充满正能量，就会被负能量吞噬。）

第 4 条：身份大于资讯。（你的成就比任何的资讯都有教育价值，演说者切忌“只讲不干”。）

第 5 条：演说时不用思考，本能发挥。

第 6 条：以天下为师，然后“师”天下。

第 7 条：演说是释放才华。

第 8 条：1:20 的准备时间。（演说 1 小时，要用 20 小时甚至更长的时间准备。）

第 9 条：演说就像进行一场攻坚战，必须周密筹划、万无一失！精确到“分钟”，甚至是“秒”。

第 10 条：设置“大钩子”（悬念），提高“现场收视率”。

第 11 条：演说六字真言——挖掘、组织、呈现。

第 12 条：演说需要创造代入感。（一说话就让听众进入了紧张的氛围。）

第 13 条：任何不讲操作的演说都是毫无意义的。（就像救人一样，要给他提供解决方法。）

第 14 条：让听众带走一幅知识地图。

第 15 条：只有互动的技术炉火纯青，现场的气氛才能进入高潮。

第 16 条：只有提炼金句，听众才能记住你一辈子。

第 17 条：笑点爆破技术原理——强转折！

第 18 条：无论吃、喝、拉、撒，还是坐、卧、行、走，都要随时随地张嘴练习。

第 19 条：优秀的信息传播方式是讲故事。

第 20 条：每一场演说都要完成一个伟大的使命。（通过健康、教育、亲子、情感、学习、环保、和平等主题，把使命感从讲师身上传递到所有听众身上，只有这样，演说才会产生持久的力量。）

第 21 条：演说的最后一定要有“Heart-toucher”（抚慰听众心灵的一段话）。

掌控式演说十八式

- 一式：掌控自己
- 二式：掌控手势
- 三式：掌控表情
- 四式：掌控声音
- 五式：掌控内容
- 六式：掌控节奏
- 七式：掌控情绪
- 八式：掌控观众
- 九式：掌控与观众的互动
- 十式：掌控观众的反应
- 十一式：掌控观众的心理
- 十二式：掌控观众的崇拜情绪
- 十三式：掌控演说的关注热度
- 十四式：掌控观众的注意力
- 十五式：掌控演说时间
- 十六式：掌控演说场地
- 十七式：掌控演说效果
- 十八式：掌控演说的影响力（口碑传播）

.....

掌控演说全局！

一切，尽在掌控！

目 录

- 秘诀 1: 做到极致 / 1
- 秘诀 2: 韦编三绝 / 5
- 秘诀 3: 张一楠是如何暗练演说的 / 9
- 秘诀 4: 名师, 是重复次数最多的普通人 / 13
- 秘诀 5: 不死磕, 无巨星 / 16
- 秘诀 6: 活着在人间讲, 死了到天堂讲 / 23
- 秘诀 7: 学会公众演说的 10 大好处 / 25
- 秘诀 8: 《百家讲坛》的老师如何准备演说 / 27
- 秘诀 9: 演说是为了什么 / 30
- 秘诀 10: 你的一生都离不开——用嘴开道 / 32
- 秘诀 11: 造神术: 神一般的自我塑造 / 38
- 秘诀 12: 18000 名新东方英语学校老师讲课的 9 大绝技 / 47
- 秘诀 13: 从地摊穷小子到上海滩培训大师 / 55
- 秘诀 14: 宅课讲师的 5 大魅力 / 59
- 秘诀 15: 演说高手的“一口气法则” / 64
- 秘诀 16: 演说者完全可以成为“全能战士” / 68
- 秘诀 17: 向杨媛草的《中国好声音》学习 / 72
- 秘诀 18: 石头在哪里 / 75
- 秘诀 19: 向奥运冠军偷艺 / 77
- 秘诀 20: 神奇的“八字法则” / 81
- 秘诀 21: 谁最想要? 谁讲课最有“饥渴感” / 84

XVI 演说高手的 43 个秘诀

- 秘诀 22: 我的演说启蒙教练——德摩斯梯尼 / 88
- 秘诀 23: 从保安到世界级演说家的涅槃重生 / 92
- 秘诀 24: 用诗歌结束你的演说 / 96
- 秘诀 25: 集大成者赢 / 101
- 秘诀 26: 讲者必须是引导者 / 103
- 秘诀 27: 从讲者到师者 / 111
- 秘诀 28: 尊师的最高境界——超越老师 / 119
- 秘诀 29: 师者的信仰 / 122
- 秘诀 30: 讲者一定是乐者 / 129
- 秘诀 31: 世界级的讲师都是训练狂 / 139
- 秘诀 32: 讲师自学的 3 条法则 / 141
- 秘诀 33: 5 个方法! 将成长速度提高 5 倍 / 143
- 秘诀 34: 敢于造梦 / 147
- 秘诀 35: 为自己树立一个敌人 / 151
- 秘诀 36: 讲师读万卷书未必是最好的选择 / 153
- 秘诀 37: 中国的“半身奇迹”——陈州 / 160
- 秘诀 38: 演说最大的秘诀 / 163
- 秘诀 39: 不管三七二十一, 先讲起来再说 / 168
- 秘诀 40: 痴迷一个人 / 174
- 秘诀 41: 痴迷一件事 / 178
- 秘诀 42: 新东方英语学校第一位女校长的成功秘诀 / 183
- 秘诀 43: 讲者的“匠人精神”修炼 / 185