



魅力口才系列

4步走方略搞定脱稿不淡定

6种肢体语言让脱稿更精彩

7大诀窍让你脱稿不脱灵魂

戴佳晋◎著

S P E A K

让
脱稿
成为
一种习惯
敢讲 能讲 会讲

SPM

南方出版传媒

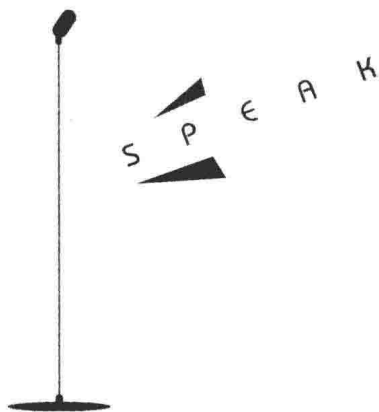
广东经济出版社

魅力口才系列

戴佳晋◎著

让 脱稿 成为 一种习惯

敢讲 能讲 会讲



SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

让脱稿成为一种习惯：敢讲能讲会讲/戴佳晋著. —广州：广东经济出版社，2017. 10
ISBN 978-7-5454-5794-0

I. ①让… II. ①戴… 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223735号

出 版 人：姚丹林
责任编辑：易 伦 甘雪峰
责任技编：许伟斌
装帧设计：李 尘

让脱稿成为一种习惯：敢讲能讲会讲

RANGTUOGAOCHENGWEIYIZHONGXIGUANGANJIANGNENGJIANGHUIJIANG

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
经销	全国新华书店
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 (北京市大兴区黄鹤路西临89号)
开本	710毫米×1000毫米 1/16
印张	16.5
字数	199 000
版次	2017年10月第1版
印次	2017年10月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-5794-0
定价	39.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问：何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

目录
CONTENTS

01 第一章

放下“念”想，
无所畏惧

- 003 聚光灯下要淡定
- 006 自信练习“八法”
- 011 你的胆怯没人懂
- 015 养成“站起来”说话的习惯
- 018 朋友聚会是练“胆”的最佳时机
- 021 模拟多类场景，练就一副好口才
- 024 【脱稿范例】
阿曼达·帕摩尔：请求的艺术（节选）

第二章

“大战”在即， 有备无患

029 拟定提纲，打好腹稿

032 先排练，后展现

035 脱稿讲话中的“柜子理论”

038 台下长见识，台上当讲师

042 把结尾讲成掌声

045 【脱稿范例】

马丁·路德·金：我有一个梦想（节选）

第三章

脱稿讲话注意 抑扬顿挫

049 不做“蚊子”，也不当“大炮”

052 把准音色，悦耳最好

055 印象第一，交流第二

058 节奏有缓急，语速有快慢

061 气场靠“养”也靠“攒”

065 【脱稿范例】

丘吉尔：我们将战斗到底（节选）

04 第四章

肢体语言让脱稿 讲话更精彩

- 069 站定体姿再开口
- 072 别让表情“出卖”你的心
- 075 手势应该这样用
- 078 你真的会笑吗
- 082 眼光、视角训练“八法”
- 086 握手要遵守的“规章制度”

089 【脱稿范例】

纳尔逊·曼德拉：我是一个被指控的人

05 第五章

脱稿讲话也需 抠细节

- 093 口头语还是不用的好
- 096 陌生场面先除隔膜
- 100 只语片言总关情
- 103 停顿，用好你的“休止符”
- 107 开口别紧张，聊天勿“短路”

110 【脱稿范例】

穆罕默德·尤纳斯：向贫穷宣战（节选）

06 第六章

随时脱稿， 随地幽默

115 幽默体现高情商

119 段子用得好，机会就来了

123 把幽默当成技艺

125 修辞离不开幽默

127 幽默也有雷区

131 【脱稿范例】

尼克·胡哲：不要放弃，希望永远都在（节选）

07 第七章

巧妙处突，轻松 驾驭场面

135 控制场面，稳住讲台

138 借题发挥，化危为机

141 面对争议话题，如何循循善诱

144 双关语的妙用宝典

148 多些自嘲，少些挤对

151 【脱稿范例】

埃米林·潘克赫斯特：自由或死亡（节选）

08 第八章

尴尬来临 巧应对

157 口误引来尴尬咋办

161 反驳一定要抓准时机

164 表达不满，含蓄至上

167 转换话题，巧解尴尬

170 调侃 + 玩笑 = 治愈尴尬

172 【脱稿范例】

约翰·F. 肯尼迪：为人类和平而战（节选）

09 第九章

人人都能 脱口秀

177 没有人喜欢照本宣科

179 不带讲稿，更能说出真心话

182 腹中“诗书”的提炼技法

185 张口就来的展现秘籍

189 讲话要沉住气

192 头脑一片空白的“急救法”

196 【脱稿范例】

奥普拉·温弗瑞：人生唯一目标是做自己（节选）

10 第十章

脱稿有技巧， 讲话有章法

201 脱稿不脱灵魂

205 “四步走”的脱稿演讲方略

208 脱稿讲话逆向倒转回旋法

213 脱稿讲话前后照应直击法

216 正话反说、比喻侧击法

220 追根溯源探求法

223 攻其一点定向法

227 【脱稿范例】

劳埃德·布兰克费恩：我们犯下的错误难以言尽（节选）

11 第十一章

让脱稿成为 你的习惯

231 即兴发言的四大特点

234 竞聘（岗）演讲“三大纪律”

238 开幕致辞六条纲领

243 答谢致辞“一”定要讲

245 动员号召三个“不忘”

248 汇报不脱稿，八股满地跑

252 【脱稿范例】

史蒂夫·乔布斯：你必须找到你的所爱（节选）

第一章

放下“念”想，
无所畏惧

“

念稿，通俗地讲就是照本宣科。这是一种毫无技巧，更无压力的讲话方式。对听众来说，这种讲话形同灌输，不仅严重脱离听众，而且容易引起听众的抵触情绪。因此，要想拉近与听众之间的距离，就必须放下“念”想。如此，才能无拘无束，在聚光灯下、在万众面前、在任何场合任意发挥，无所畏惧。

”

聚光灯下要淡定

我们都见过聚光灯，服装店、购物超市、电影院等地方总是灯光耀眼，给人以强烈的购物欲望和现场感。这里当然不是让大家联想在这种场合的舒心和畅快，讲这个话题意在引出演讲的场景。

刚上大学的胡鼎，一直不怎么活泼，起初同学们觉得没什么，以为时间长了就好了。但随着接触的增加，胡鼎不仅没有丝毫改变，反而紧张感有越来越严重的态势。在一次课上，他被教授请上台发言时，终于彻底暴露了：哆嗦着上台，刚站定就不停地咽口水、冒虚汗、声音颤抖，没坚持三分钟，他就脸色发白，嘴唇发乌，最后只能在同学们的大笑声中下台。

后来有同学问他：“你为什么紧张？”他回答：“我不喜欢和别人交流，喜欢自己一个人待着。”同学只好悻悻地走开。

这个故事道理很简单：一个大学生，是家庭的担当，是未来社会 and 国家的希望，你都这样不自信了，这个国家和你自己将来的事业、前途不都完了吗？再高的学历，不和外界接触又有何用？

善于言语表达，特别是在公众场合能当众讲话的能力尤其重要，因为这是在大众面前展示你自己的机会，是让朋友、同学、上级领导和下属员工认可你甚至佩服你的机会。这种机会如果都没法把握住，个人的发展前途肯定会受到严重的制约。

美国一项权威调查表明：在人群中，95%的人当众说话会不淡定，剩下的5%的人并不是不淡定，而是淡定得从来不敢当众讲话。

其实，我们要相信当众讲话不淡定的心理是可以通过训练逐步克服的。掌握讲话的技巧有助于缓解不淡定的情绪。上学时缺乏讲话训练，工作后也少有当众讲话的机会，使许多人讲话没有章法，让人感觉言之无物，重点不突出，思路不清晰，逻辑性不强。这些问题都可以通过学习一些讲话技巧而得到改善。当我们能清楚、明白地表达自己时，就能找到自信，有了自信，当众讲话就会淡定了。

当众讲话虽然有一定的技巧，但技巧知道得再多，不去实践照样不能灵活掌握。因此，多练习是成功的关键。多练习一是便于技巧的掌握；二是使练习者习惯在人多的场合讲话。

在生活和工作要找机会多开口，强迫自己多开口，开始可能比较难做到，但慢慢地，你会发现自己一次比一次说得好。只要掌握一定的方法，再加上多练，当众讲话不淡定完全可以克服。

由于自我意识的存在，人们非常关注自己在他人眼中的形象，在这种情况下与人交往，免不了产生紧张、不安和担心等情绪。怎样克服这种紧张的心理，淡定地在聚光灯下开口讲话呢？

放马过来

很多讲话焦虑者缺乏自信，提高自信心有助于消除焦虑感。提高自信心有两个原则：一是减少对自己的否定性评价，增加肯定性评价，大胆放马过来。如“我现在的自我状态不错”“我做得很棒”“别人不会看不起我”；二是参与那些容易成功的活动或社交情境，当你与某个人接触能够不太焦虑时，就是一个信心的支持，通过多次锻炼，你的自信心就会越来越强。

降低内在欲望

人与人交往的过程中都会有一种内在的欲望，希望给对方留下好印象，而想把自己的缺点隐藏起来，这是很自然的事。然而，这种欲望太强，就会很在意自己的表现是否完美、是否出色，造成紧

张情绪。当我们不苛求自己能让人人满意，能容忍自己在人际交往中出现失误或失态，不过分在意自己的表现，而是追求自自然然地与人交往时，不淡定情绪就不会产生了。

模仿、效法

在日常生活中，我们可以仔细观察他人在与人接触时，是如何运用言语、表情、手势等技能的，模仿他人是如何待人接物的，从而增加自我的人际交往能力。

淡定的手段

深呼吸是最简便的放松法，当自己在社交场合感觉紧张时，可以找一个不引人注目的角落，有规律地做几次深慢呼吸，同时心里默念：放松、放松。还有一种放松的方法是想象性放松法，通过想象让自己进入最容易放松的情境，如在幽静的公园里散步、在温暖的沙滩上晒太阳或者是在草原上看日出，每天练习几次，想象得越逼真越鲜明越好。当你以后在社交场合中感觉紧张时，便可想象练习时的情景，以达到淡定的状态。

聚光灯并不可怕，只要掌握自信原则，多些淡定就好。

其实有时候你的举动别人根本就没有注意到，而你却为此惴惴不安了很久。你要认识到别人对你的看法，对你来讲并不重要，别人的讥笑或不屑是因为他们不了解你，是他们的错而不是你的错，你不需为此负责，你更没必要“见光死”。

自信练习“八法”

这是我们熟悉的心理活动：

这么多人，让我即兴发言，又没有准备，这不是强人所难吗？

说话既要有逻辑性，又要思路清晰，还要能吸引听众，这好难啊！

我最怕表达，每次当众讲话，都是脸红心跳，语无伦次，真是难堪！

……

一个“难”字，让很多人一听到脱稿讲话便手足无措，丧失信心。工作有困难有解决办法，生活有困难有解决技巧。而脱稿讲话有困难，也同样有灵丹妙药。

我们都知道的美国口才大师戴尔·卡耐基先生，本来是没有一点演讲天赋的人，他曾经连续12次演讲都是在“极度紧张”“被人嘲笑”的情况下以失败告终。为此他无地自容，还曾萌生自杀的念头。这种酸楚不是一般人所能体会的。但就是这样一个人，最后成为享誉全球的演说家、人类心灵导师。当有人问他最成功的关键因素是什么时候，他答道：自信。

自信是个体对自己认识活动和实践活动的成果抱有成功把握的一种预先反映。

居里夫人说：“我们应该对自己有信心，我们要相信，我们的天赋是用来做某件事情的，无论付出什么代价，都要把这件事做好。”所以，自信心对我们非常重要。

十大元帅之一的陈毅，20世纪50年代初担任上海市市长，有一次在上海文化广场做报告，著名导演黄佐临正好坐在演讲台的后面。陈毅在发言过程中不时地拿起讲稿看看，但黄导演发现陈毅拿起的“讲稿”上一个字也没有，只是张白纸。

陈市长的讲话总是深受上海人民的欢迎。这次也不例外，台下不时响起热烈的掌声。会后，他问陈毅：“陈老总，您怎么用一张空白的稿纸啊？”陈毅笑着回答说：“不用稿子人家会讲我不严肃，信口开河。你们做戏，我也做戏嘛。”

陈老总的自信溢于言表。尽管作为一位文武双全的杰出的革命家，他发言可以不用讲稿而出口成章，但为了满足听众的心理需求，强化讲话效果，他就“做戏”式地用稿纸代替讲稿而脱稿演讲。有了这份自信，他才能在演讲时，胸有成竹，潇洒脱稿。

大部分人从一岁开始就会牙牙学语。有人认为：说话有什么值得琢磨的？我没有学过不也说得好好的？现在不是照常工作？有这些想法并不奇怪。但事实并非如此！

讲话是一门艺术，也是一种技巧。既然是技巧，就不是天生的，是可以经过训练而获得的。这种训练，首先就必须从自信抓起。有脱稿讲话的佼佼者总结了下面这八种方法。

真情眺望

一个人的眼神可以透露出许多信息。现实生活中，当对方东张西望的时候，直觉往往会告诉我们：这个人是不是要隐藏什么？他怕什么？他会对我不利吗？

不正视别人，通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我觉得不如你；我怕你。躲避别人的眼神，意味着：我有罪恶感；我做了或想到了什么我不希望你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是从眼神中得到的一些不良的信息。

正视别人等于告诉他：我很诚实，而且光明正大。我相信我说的话是真的，毫不心虚。

笑出八颗牙

笑是坚强的推动力，它是医治信心不足的良药。但是许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能化解别人的排斥心理。如果你真诚地向别人笑出标准的八颗牙来，他是无法对你生气的。

中国有句老话：“伸手不打笑脸人。”懂得笑，你便会觉得美好的日子又来了。当然笑就要笑得“敞亮”，皮笑肉不笑是没有用的，要露齿大笑才能有功效。我们常听到，“当我害怕或愤怒时，就是不想笑。”的确，这时任何人都笑不出来。窍门就在于你应该强迫自己：“我就大笑了，咋地？”

抢头排坐

在现实生活中，不管在学校教室还是单位礼堂，后排的座位总是先被坐满。我们中的大部分人，都希望自己别太显眼。而这种坐法，反映的是这些人缺乏信心。相反地，敢坐前面是信心满满的体现。你不妨把这当作“纪律”试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面的确比较显眼，但要记住，涉及讲话的一切都是显眼的。

怕就说出来

内观法是研究心理学的主要手段之一，这是实验心理学鼻祖威廉·华特提出的观点。此法就是要求很冷静地观察自己内心的情况，然后毫无隐瞒地讲出观察结果。

别想多了

大众场合沉默寡言的人都觉得：“我的意见可能没有价值，如果