

潜能开发 总动员

变身演讲高手

[德] 克里斯蒂娜·索尔 ◎ 著

王萍 万迎朗◎译



四川人民出版社



GABAL

变身演讲高手

[德] 克里斯蒂娜·索尔 ◎著

王萍 万迎朗◎译



四川人民出版社

目录



开篇语 4

Chapter



对着听众述说

7

听众到底记住了什么 10

演讲要简洁易懂 13

当内容比较复杂的时候 18

调动所有感官演讲 21

Chapter



通过肢体语言说服别人

25

姿势：自信而笃定 28

手势：生动而坦诚 31

表情：友好而亲切 34

声音：清楚而悦耳 37

Chapter 3. 专业地展示 43

全面展示	46
合理的视觉化	50
利用思维导图实现直观化	54
正确地运用媒介	57

Chapter 4. 完美的演讲 61

在开始之前：确定目标	64
检索信息和搜集材料	67
演讲的结构	70
小卡片技巧	78
克服恐惧感和避免怯场的 10 个窍门	81



儿童自我成长

之 快速学习法

本书旨在让你短时间内掌握完美演讲的技巧。

- 每一个章节都以三个中心问题开始，然后作者在该章节中一一给予解答。
- 每个章节结束时将再次概括总结最重要的内容。

本书结构清晰明了，便于你随时拿在手中翻阅自己感兴趣的部分。





开篇语 4

Chapter



对着听众述说

7

听众到底记住了什么 10

演讲要简洁易懂 13

当内容比较复杂的时候 18

调动所有感官演讲 21

Chapter



通过肢体语言说服别人

25

姿势：自信而笃定 28

手势：生动而坦诚 31

表情：友好而亲切 34

声音：清楚而悦耳 37

Chapter 3. 专业地展示 43

全面展示 46

合理的视觉化 50

利用思维导图实现直观化 54

正确地运用媒介 57

Chapter 4. 完美的演讲 61

在开始之前：确定目标 64

检索信息和搜集材料 67

演讲的结构 70

小卡片技巧 78

克服恐惧感和避免怯场的 10 个窍门 81





开篇语

难道听众喜欢这样：听你演讲就像听深奥的课程一样，而你将要说、正在说和已经说过的内容都是那么冗长琐碎。

——记者、作家 库尔特·图霍夫斯基

库尔特·图霍夫斯基的这番话，其讽刺意味再明显不过了。然而他还没有正确估计一篇演讲稿质量的重要性。

你本人也许经历过类似情形，一名同学的口头报告就像一堂难以消化的深奥课程一样。当你在为自己的口头报告做准备和展示的时候也会觉得：“所有听众，包括老师都露出一

副昏昏欲睡的面孔并不奇怪——连我自己在做报告的时候都几乎要睡着了。”

许多口头报告都枯燥无味甚至有时候让人费解，问题到底出在哪儿呢？幸好！还是有人能把报告做得津津有味，以至于你在听报告的时候浑然不觉时间的流逝。

一位优秀的演说家首先做对了一件事情：他不是自说自话，而是在为听众演讲！

他的目标是向听众传递信息或者用自己的观点说服他们，并且采用一种轻松有趣、有说服力甚至富于娱乐性的方式。

优秀的演说家不是单纯地希望别人关注自己，而是首先从自身下手，通过演说的方式，把情感、想法和感受告诉听众。

对此，他必须仔细思索：

- 应该使用哪些词汇，不仅能让听众理解自己的意思，还要让他们乐意倾听（第一章）。
- 如何运用身体语言，给听众留下亲切、有说服力且又非常自信的印象（第二章）。
- 应该使用哪种展示媒介，把演讲的内容变得更加直

观生动（第三章）。

- 在内容上如何组织报告，让听众乐意并且专注地倾听，而且不会轻易遗忘演讲内容（第四章）。

我们祝愿你在演讲的准备和进行过程中获得无限的乐趣和成功！

克里斯蒂娜·索尔

Chapter

对着听众述说

- 你知道如何简单又准确地表达吗？
- 你想知道如何用直观的方式解释复杂的内容吗？
- 你想把演讲进行得生动而引人入胜吗？





老实说，没有什么比倾听一位同学啰啰唆唆的自言自语——比如他正在做的口头报告——更加索然无味了。尽管主题非常精彩，但你仍然很难把注意力集中在他的发言上。在报告者把情况讲得错综复杂之后，你发现自己一点儿也听不懂，不仅对演讲的主线茫然不知，而且完全失去了继续听下去的兴趣。这篇报告和前面其他报告的遭遇大同小异，最后你还是把身体往后靠，自己的思绪早已游离或者已经在和同桌玩起了传字条游戏。

以同学或者你自己的眼光来看，当你做报告时似乎也好不到哪儿去，也没法让报告更加精彩。尽管你准备很充分，找到了与主题相关的许多有趣内

容，可当你面对同学们时，仍然觉得自己又白忙了一场：那一张张盯着你看的无动于衷的面孔，时不时传入耳中的哈欠声，尽管偶尔有一两个朋友鼓励的目光。

实在太可惜了，要知道口头报告其实也可以精彩纷呈，它甚至能让听众听得热血沸腾。怎样做到呢？你将从下面的内容中了解其中的奥秘。





听众到底记住了什么



所读内容的 10 %



所听内容的 20 %



所看内容的 30 %



既听到又看到内容的 50 %



用自己的话重新复述出的内容的 70 %



自己亲手做的 90 %

有些演讲者认为听众的思路始终会跟随自己，可许多例子和调查结果已经证明这种假设从根本上说是不成立的。所以，收音机上的广播节目很少超过 5 分钟。而对于讨论中述说的内容，人们愿意听的往往还不超过两分钟。即便对于非常吸引人的报告，也没有人能够连续超过 40 分钟不漏听任何内容。

上面的几幅图显示出人们在倾听时没有很强的耐心，而且统计数据实际上还显示出人们通过不同学习渠道平均能够记在脑海里的信息量——倾听时只占到 20%，这是相当少的。

这样就很清楚了，通过不同的感受渠道同时接收信息是最有意义的方式，但是如何利用这一点为口头报告的结构

和设置服务呢？

在本章中，你首先应该了解到如何从语言上精确、简短而又富有感染力地组织报告，让听众们不止记住那微不足道的20%。



演讲要简洁易懂

请你阅读下面三个演讲例子（或者最好把它们大声朗读出来），仔细思考为什么这些演讲者让听众对其演讲的内容相当费解呢？

一篇学生关于宪法的演讲

社会法治国家依照宪法，避免出现牺牲社会利益来实现个人利益的情况，也避免在损害平等原则的基础上实现自由原则，反之亦然。