

WILEY

抓住每个沟通瞬间，一张口就征服他人

“即兴演讲”

掌控人生关键时刻

IMPROMPTU

LEADING IN THE MOMENT

[加]朱迪思·汉弗莱 (Judith Humphrey) 著

垆清 王克平 译

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

IMPROMPTU

LEADING IN THE MOMENT

即兴演讲

掌控人生关键时刻

[加]朱迪思·汉弗莱(Judith Humphrey) 著

桐清 王克平 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

即兴演讲：掌控人生关键时刻 / (加) 朱迪思·汉弗莱 (Judith Humphrey) 著； 炯清，王克平译. — 北京：人民邮电出版社，2018.6
ISBN 978-7-115-48382-9

I. ①即… II. ①朱… ②炯… ③王… III. ①领导人—语言艺术 IV. ①C933.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第082490号

内 容 提 要

对于每一个奋斗在职场的人而言，无论是作为员工，还是作为团队领导者，做好不同场合的有效沟通都是必要的。在本书中，作者汉弗莱女士提供了多种场合的即兴演讲脚本，并告诉我们如何运用不同的技巧来应对各种即兴时刻。跟随本书的指引，刻意练习即兴演讲技巧，你就能自如掌控每一个沟通瞬间，获得他人尊重和认可，赢得更多机会，乃至改变自己的命运。本书适合每一个想改变自己的人阅读。

◆ 著 [加] 朱迪思·汉弗莱 (Judith Humphrey)

译 炯 清 王克平

责任编辑 朱玉芬

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15.5

2018年6月第1版

字数：130千字

2018年6月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2018-2246号

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055522 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

/ 献词 /

致我的伴侣马克 (Marc)

献给所有那些让我们的生活如此欢乐的即兴时刻

推荐序一

即兴演讲不是张口就说

我爸爸是个不爱跟人打交道的数学教授，连他们学校的校长都不认识。我想原因可能是他上中学时的一次公开演讲。因为学习成绩好，我爸爸被指定为学生代表在全校大会上发言。他虽然做了充分的准备，但因为太紧张，在说完“老师们、同学们，大家好”之后，大脑就一片空白了。我爸爸说，他后来是被校长抱下台的。这个故事成了我童年时的噩梦，我总觉得爸爸的不善言辞一定会遗传给我。所以直到今天，我对于时间不长的即兴讲话还是有点胆怯，而且一直没有临场发挥特别精彩的案例。

孔子倡导刚毅木讷，认为一个人如果太能说，难免添油加醋背离事物的本真。所以我们从小就不太在提升表达能力上下功夫。即便是现在学校里很鼓励学生做公众表达，可想提升自己、找到关于如何有效表达的理论研究也不容易。在文和质的比较中，我们普遍还是重质不重文。这本无可厚非，但世界的传播方式正在发生着巨大变化。每个人都可以成为视频、音频的主角，一小段精彩的表达所产生的传播力，很有可能不逊于过去的一篇文章或者精心制作的电视片。而且我们的日常生活、社群社交都被暴露在移动互联网的媒体之下，这等于把一种传播学的超能力赋予了每一个普通人。可惜只有一小部分人意识到了这一点，他们利用超强的表达能力成为意见领袖，传播自己的观点和生活方式。

后来在我参加辩论赛、讲课、主持节目、做读书会的过程中，我发

现演讲能力似乎和遗传关系不大，而是纯粹来自刻意练习。现在我差不多每周要进行一场千人演讲，我在练习一种被称作“正念演讲”的方法：就是完全不做准备，上台后保持平静的呼吸，有觉知地说出每一句话；而且要言之有物，逻辑顺畅。目前我的状态时灵时不灵。有时候确实很美好，能感觉到观众和我的演讲一起律动；有时候就发现在台上丧失了创造力，需要不断回忆上一次是怎么讲的。衡量的指标很简单，正念方式下的演讲不累，不在正念状态下会口干舌燥。所以我特别希望能够找到像解数学题一样的西式方法。如果即兴演讲有可以遵循的套路和定势，那不就简单多了吗？

我讲过一本书叫作《高效演讲》，书里内容基本上做到了这一点。坡道、发现、甜点三段论，能够帮我们快速地构建一个演讲。但是太简单，总用这一招，难免会无聊。而且即兴演讲和有准备的演讲还是有所不同的。我解决问题的办法就是找书，我相信总有一本书能够满足我当下的要求。是的，《即兴演讲》就是这样一本书。就算你不想成为意见领袖，你总想有正常的社交、获得大家的认可吧？而且，心理学的研究告诉我们，快乐来自良好的人际关系，即兴演讲能力可以让你在人际关系上轻松许多。

这本书告诉我们即兴演讲不是张口就来、口若悬河、滔滔不绝，而是有节奏、有计划地让听众接收到你的观点并产生行动动力的过程。每一个看似轻松的演讲者，其背后都有着方法论和刻意练习的支撑。樊登读书会一直倡导人是可以通过学习改变的。这本书，会是又一个给你带来改变的利器。

樊 登

樊登读书会创始人

推荐序二

把握时代的机会

还记得炯清来电话请我写序那天，北京正细雨蒙蒙，但她的一通电话打破了那天的阴郁氛围。她带着书籍成稿的兴奋邀我作序，我虽然不由得被她的这种心情感染，但还是拼命推托。我非名人无助于书的推广；也非翻译者，甚至对英语一窍不通，无从肯定其作品；更何况是个口齿笨拙之人，大庭广众之下说话就会脸红出汗，如何能为一本即兴演讲工具书写序！我不答应，她是不干的。最终有一条说服了我，那就是我对她是了解的，我应该写这个序。

炯清供职于联合国驻华机构十多年，常年游走于中西文化之间。回想起来，要感谢当年联合国多边项目，让我们有幸认识，成为好战友、好伙伴、好朋友。多年来，我感佩她处理中西文化以及中西价值冲突的方式方法，赞赏她足智多谋，无论面对多么棘手的问题总是能想方设法找到利益双方的共同点，进而设定共同目标，实现共赢。她了解中国行事规则，熟谙西方文化价值。

我和炯清有个共同的爱好——读书。她认为，自己读了许多书得以成长，现在当思有所感恩回报。我想她是以一种虔诚的态度去翻译这部书的。尽管这部书并非学科理论经典，但却是人人可读、人人可受益的工具书、指导手册，因此她一定不敢有丝毫马虎，相反只会更充分发挥其遇事不苟的一贯精神。

通话之后，我在微信上即收到书稿，几乎是一口气就读完了。我感受最深的一点是，这部书就是为这个时代而作。科技正在引发社会巨变：信息爆炸，万物互联，人们获取信息的方式正变得碎片化，注意力持续时间正在不断减少，讲话如何言简意赅、切中要害显得尤为重要；科技更带来组织大变革，组织结构、组织内部沟通方式和组织领导方式都在发生深刻变化，在如今的工作场所，人们有更多的时间和空间施展即兴演讲才能，也因此，掌握即兴演讲技巧比任何时候都更加迫切，因为它意味着你是否能够抓住稍纵即逝的机会。这部书给予我们的就是抓住机会的能力。

读着书稿，我想到一个人——古罗马著名的演说家西赛罗。他认为教育的最终目的是培养有文化修养的雄辩家，而训练的方法是实地练习。前一句话有点夸大但仍不失道理，后一句话却一点不虚，其本人经历便是最好的注解。据说西赛罗口吃，靠的是口含小石子艰苦训练去纠正。借用西赛罗的例子，这部书提供了丰富的足以用于不同场合的“小石子”，愿读者朋友善用这些“小石子”。

最后，我想用孔子著名的一句话作结：学而时习之，不亦说（悦）乎？悦，不仅在于“学”“习”，更在于“习”有所得，进而展示你的即兴演讲才能，抓住机会。愿读者诸君常“悦”。

郑东亮

中国劳动和社会保障科学研究院党委书记、副院长

译者序

我出生的时候，父母被下放农村。父亲喜欢读书，而在那段时间几乎无书可读。这段漫长时光是父母此生最难抹去的记忆。父母为在那时出生的姐姐和我分别取了“垆洁”和“垆清”的名字，他们想纪念那个小村庄，更想用“冰清玉洁”明志，以表明自己的清白。

我4岁时，父母带着我们三个孩子回到了城市。农村劳作的时光虽已远去，但烙印犹在。父母总是意味深长地教导我们，要“敏于行而慎于言”，甚至要“讷于言”，要“大智若愚”，这些教诲深深印刻在我的生命里，以至于整个大学期间甚至包括后来的研究生阶段，我讲话时都惜字如金。

2002年我打算去读博士，结果还没参加考试就阴差阳错、一脚踏入了联合国驻华机构的大门，从此和不同肤色的同事在一起工作。那个时候，我最强烈的感受是中西文化、中西价值观念的冲突，此外，周围同事尤其是欧美专家讲话时的热情、从容、自信，以及他们似乎与生俱来的感染力，都让我自愧不如。内心深处源于父母的价值观开始遭受空前挑战。

一方面，联合国平等、开放、包容、多元的价值理念深深吸引着我、塑造着我；另一方面，年轻的我更被迫从“讷于言”走向了“敏于言”。也正是从那个时候开始，对中国以外更广泛世界的强烈好奇心，促使我开始利用一切时间读英文原著、原刊，视角从国内转向了国际。

转眼在联合国驻华机构的工作已经进入第 17 个年头，接到这本书英文原稿的时候我正准备休年假，打开书却即刻被它的内容吸引，作者生动、细腻、优美的语言以及简洁清晰的结构，使得无论从哪个角度看，这本书都堪称佳作。我花了几天时间通览全书，内心产生一种相见恨晚的深刻感触，如果早点遇到该有多好，它会帮我更自信地和合作伙伴对话、更自如地面对媒体、更有魅力地开展培训、更自在地在大小场合做公众讲话……帮我更好地把握生命中的每个重要时刻。

这本书非常实用，只要你愿意提高，它就是非常好的工具。

我还记得翻译到“领导者讲话脚本”时的兴奋，那几天海南天天大雾，窗外椰子树朦朦胧胧。我裹着毯子坐在窗边的书桌旁，翻完那一篇，我感觉就像找到了一座宝藏，迫不及待拿起电话打给友人（她经常需要做各种讲话）。我一字一句地念给她一个好的演讲应该具备什么样的要点，她说“再念一些，书里还说了什么”……之后我们就这本书聊了很久。

这本书的翻译工作陪伴了我和家人的整个假期，飞机上、酒店里、大海边，每个薄雾弥漫的黎明、每个万籁俱寂的夜晚。翻译一本书需要精心玩味和打磨，而一本好书值得拥有高品质的中译本。

感谢智元微库慧眼引入了这本书，让国内读者有机会接触并提高自己的综合实力；更感谢缪永合老师及其团队对我的信任和我率直性格的包容，翻译过程中我们每一次的意见交换，都给了我重新审视、思考并提高的机会。生命中最美的遇见是成就彼此的成长，感谢与你们的遇见。

期待读者和我一样受益于这本书。

炯 清

2018 年 4 月

中文版序

得知《即兴演讲》中文版能够与广大中国读者见面，我内心感到由衷的喜悦。在此真诚地感谢人民邮电出版社将这本书翻译出版。

还记得，当时我想写这本书是受到了一个现象的启发，即：全世界越来越多的人需要即兴讲话。身处快速变化的时代，事事时时在变，我们在很多场合发表讲话之前，根本来不及准备脚本或 PPT 演示文稿。而且，我们每天都会与单位主管、同事、商业伙伴、家人和朋友即兴沟通交流。这要求我们快速、清晰地思考和表达；善用每一句话去激励、鼓舞他人，从而构建更好的人际关系、实现商业成功。

大厅看到一位同事，电梯里偶遇老板或和客户吃午餐，你打算说些什么？在商务会议上，你如何以观点清晰、论据有力且尊重亲和的方式发言？如何与家人沟通，你才能改变他们的生活？简言之，在广泛的即兴沟通领域，你如何更好地发挥影响力？

我们大多数人都从未专门学习过即兴沟通，在即兴发表观点时充满“随机性”，结果有时候我们对自己讲的话感到满意；而有时候，可能因为注意力不集中，我们会闹笑话或冒犯他人。在每句话都可能影响声誉和美名的时代，我们承受不起因讲错话而带来的不利影响。因此，我们需要一套系统的“规则”，像领导者一样精准地讲话，而本书为此提供帮助和指导。

你将看到在所有即兴情境中，如何吸引并正确影响他人。你将知道如何一开口便充满自信、逻辑清晰；而你也将学会，如何构建最佳语言和非语言沟通技巧，让你在生活和工作中表现得更好。

我们需要共同了解即兴新时代背景；然后共同探索如何倾听、如何保持真实、如何显示尊重以及如何突出重点；接着学习如何在“当下”快速组织思路并用最简单、清晰、协作的语言明晰地表达观点；最后，还可以掌握中国文化所看重的非语言技能，即如何把握语气语调、讲话节奏及肢体语言等。

总之，本书的目标是帮助读者使用沟通技巧来引领、激励、构建人际关系和商业关系。我很高兴有机会向中国读者提供这些技巧。

这本书的创作和我作为汉弗莱集团创始人息息相关，汉弗莱集团是位于加拿大多伦多的一家国际性公司，致力于提高领导者演讲能力，其所培训的领导者几十年来已经遍布包括中国在内的世界各地。

感谢您的关注，祝您阅读愉快。

朱迪思·汉弗莱

加拿大多伦多

开场白

本书的灵魂

每本书，无论是自传、小说、商业书籍，还是非专业读物，无一例外来自作者内心深处。有些书探索得更深入一些，甚至比我之前出版的两本书《像领导者一样讲话》（*Speaking as a Leader*）和《走上舞台：女性如何在讲话中脱颖而出并最终成功》（*Taking the Stage: How Women Can Speak Up Stand Out and Succeed*）还要深刻，比如你此刻手中的这本书。这本书源于我的个人经历。

那是七年级的时候，我们老师认为12岁的孩子应该开始培养即兴演讲能力。有一天，我被老师点名，于是我有生以来第一次被要求即兴发言。我径直走到全班同学的前面，竟然没有一点害怕的感觉。老师给我出的题目是“男生”，我还清楚地记得当听到这个题目时，一开始心里的那一阵阵慌乱。当然，作为一名害羞的青春期小女生，我对男生有很多看法，但谁愿意公开谈论这样的私人话题啊！更何况，我在一个非常传统的家庭长大，父母甚至都不允许我们观看“猫王”埃尔维斯·普雷斯利的电视节目，更别提什么谈论异性了，谈论男生对我来说属于禁区。结果那天在全班同学面前，我莫名其妙地说出了第一句：“我来自一个没有男孩、却有五个女孩的家庭，我不知道为什么老师要让我谈论这个话题……”之后到底还讲了什么，我现在已经记不清了，只记得，当时在众目睽睽之下，我内心的那种不安和惶恐。

正是这段小插曲塑造了我后来的职业生涯和生活的轨迹。自从那次令人尴尬的经历后，我拿起了小提琴，只要有机会我就上舞台表演，潜心学习如何克服紧张情绪。后来在印第安纳大学（Indiana University）音乐学院（世界顶级音乐学院之一）学习时，我与室内乐团和管弦乐队合作演出。之后，我到纽约州罗切斯特大学（University of Rochester）读研究生，并转学了文学专业，然后在多伦多成为一名大学讲师，经常面对几百名学生讲课。再后来（作为演讲稿撰稿人几年后），我成立了汉弗莱集团（The Humphrey Group），帮助其他领导者克服心理恐惧、成为成功的沟通者。

站在舞台上演奏小提琴并非易事，而后来我在各种场合自信地进行权威性的演讲同样历经各种挑战。在上大学的时候，我强迫自己每堂课至少发言一次；成为大学讲师后，我常常备课到最后一分钟才走进教室；作为企业家，我可以控制自己内心的恐惧，冷静地给 CEO（首席执行官）打电话，向其他公司介绍我们的业务，或者针对公司高层管理人员开展培训。

在即兴时刻控制好内心的恐惧，从不安中走出来，这背后是为履行好不同角色而付出的各种努力。我发现，在生活中所有需要即兴发挥的时刻，我们所需的准则是一致的。这本书及其核心观点“你需要做好准备以自然应对”来自我多年的经验。为在各种即兴时刻取得成功，无论是小提琴演奏、在大学讲课，还是作为企业家向潜在客户推销产品，或是向家人和朋友致意，甚至是求婚的时刻，我挥洒过很多的汗水，经历了多年不懈的努力，终于在任何即兴时刻，我都能更加放松和自信。

生活中的大多数言谈都属于“即兴交流”的范畴，包括帮助我们走向成功、实现彼此沟通、进行薪资谈判或者和同事、朋友构建关系等所有场合用到的所有语言。我知道这些交流对我来说有多么重要，我也确信本书

将带给读者同样的感受。这本书将带给读者信心和技能，最终帮助读者成为一名卓越的即兴发言人，同时推动读者不断向着自己的职业目标及人生愿景前进。而“临时抱佛脚”或“跟着感觉走”会让我们错失这些关键时刻。

本书将从更宽广的视角阐明，训练和准备是实现成功的即兴领导乃至成功人生的秘密。

目录

推荐序一 即兴演讲不是张口就说

推荐序二 把握时代的机会

译者序

中文版序

开场白 本书的灵魂

引言

01

PART

第一部分

即兴新时代

第1章 即兴演讲的兴起 /13

第2章 即兴交流的力量 /24

02

PART

第二部分

即兴思维

第3章 拥有当领导者的意愿 /37

第4章 成为一名听众 /47

第5章 保持真实 /57

第6章 保持专注 /66

第7章 保持尊重 /71

03

PART

第三部分

领导者讲话脚本

第8章 做好准备 /81

第9章 了解听众 /89

- 第 10 章 领导者讲话脚本模板 /96
第 11 章 突出要点 /101
第 12 章 提出令人信服的案例 /108
第 13 章 开始与结束 /115

04 PART

第四部分

各种场合的即兴演讲脚本

- 第 14 章 会议脚本 /123
第 15 章 求职面试、社交活动、电梯对话脚本 /131
第 16 章 阐述重点 /141
第 17 章 敬酒词和致敬词脚本 /146
第 18 章 即兴讲话脚本 /153
第 19 章 问答脚本 /160

05 PART

第五部分

即兴舞台

- 第 20 章 即兴讲话排练 /173
第 21 章 选择语言 /182
第 22 章 使用即兴技巧 /189
第 23 章 发现你的声音 /196
第 24 章 掌握肢体语言 /204

- 结语：别害怕，准备好 /211
注释 /216
致谢 /226