

美国演讲冠军导师、美国大学十佳演讲人

美国著名心理学博士 联袂解码

超级演讲术

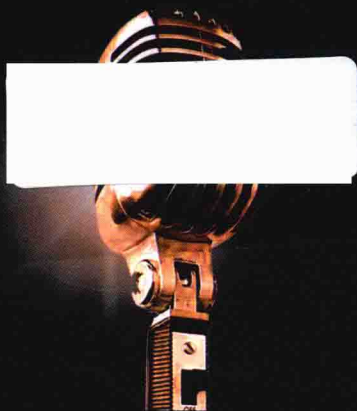
克服恐惧心理，成为万众瞩目的说服高手
成功说话的 9 个简单、具体、实操秘诀

Scared Speechless

[美] 史蒂夫·罗尔 (Steve Rohr)

[美] 雪莉·因佩利泽里 (Shirley Impellizzeri) 著

李晓燕 译



在任何场合，发表任何讲话，面对任何人，都适用的方法……
无论你是谁，都需要的一本书



Wuhan University Press
武汉大学出版社

超级演讲术

克服恐惧心理，成为万众瞩目的说服高手
成功说话的 9 个简单、具体、实操秘诀

Scared Speechless

[美] 史蒂夫·罗尔 (Steve Rohr)

[美] 雪莉·因佩利泽里 (Shirley Impellizzeri) 著

李晓燕 译



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级演讲术 / (美) 史蒂夫·罗尔, (美) 雪莉·因佩利泽里著; 李晓燕译. — 武汉: 武汉大学出版社, 2018.1 (2018.3 重印)

ISBN 978-7-307-19737-4

I . 超… II . ①史… ②雪… ③李… III . 演讲学 IV . H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 236637 号

Scared Speechless © 2016 by Steve Rohr and Dr. Shirley Impellizzeri.

Original English language edition published by The Career Press, Inc., 12 Parish Drive, Wayne, NJ 07470, U.S.A.

All rights reserved.

本书简体中文版权通过凯琳国际文化版权代理引进 (www.ca-link.com)。

版权所有, 盗印必究。未经出版者授权, 不得以任何形式、任何途径, 生产、传播和复制本书的任何部分。

责任编辑: 黄朝昉 孟令玲 责任校对: 邹攀峰 版式设计: 苗薇

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 三河市京兰印务有限公司

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 7 字数: 170 千字

版次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-307-19737-4 定价: 39.80 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

/ 致谢 /

Acknowledgments

本书的出版感谢大家的厚爱和支持。环球广播网络的托尼·斯威特 (Tony Sweet) 和安·沃克 (Ann Walker) 慷慨地为我们提供了节目平台，节目中我们能够探索心理理论与日常生活的交集，在讨论公共演讲的首要恐惧时萌生了出书的想法。同时还要特别感谢我们的广播节目制作团队：约翰·威廉姆斯 (John Williams)、纳塔利娅·伦特里亚 (Natalia Renteria) 以及加布·哈德 (Gabe Harder)，是他们让我们梦想成真。还有大胆的玛丽莲·阿特拉斯 (Marilyn Atlas) 的经理，她从一开始就认准了这个项目，并把它交给代理商麦克·法里斯 (Mike Farris)，麦克之后找到 Career Press 联系本书的出版。

史蒂夫·罗尔 (Steve Rohr)

要感谢他的高中演讲比赛导师米尔娜·沃森 (Myrna Watson)，米尔娜老师发现了他迷人的声线。因为动人的声音，史蒂夫连续两届赢得州赛冠军。他也永远感激读大学时的导师辛迪·拉尔森·卡斯尔顿 (Cindy Larson-Casselton) 博士和辛西娅·卡弗 (Cynthia Carver) 博士一直以来给予他的非凡指导。同时本书也是为了纪念已故的达里尔·柯尼希 (Daryl Koenig)，是他帮助史蒂夫成就了此生规模最大的演讲，同时也为他开启了演讲的大门。此外，作为助教，在克拉克·奥尔森 (Clark Olson) 博士的指导下，史蒂夫执教了亚利桑那州立大学的演讲团队，使他首次带领学生即能获得全国锦标赛冠军。另外，他还特别感谢克里斯·弗里曼 (Chris Freeman) 博士为他提出的良好建议，他们的友谊地久天长。最后，要感谢他的母亲洛伊丝·伯格多费 (Lois Burgdorfer)，她无私的爱和无限的鼓励总能化腐朽为神奇。

雪莉·因佩利泽里 (Shirley Impellizzeri) 博士

想感谢她早期的两位导师，卢旺达·卡茨曼·斯坦伯格 (Lawanda Katzman-Staenberg) 博士和保罗·艾布拉姆森 (Paul Abramson) 博士，是他们让她看到了自己身上的潜力。

她还永远感谢彼得·A. 莱文 (Peter A. Levine) 博士和丹·西格尔 (Dan Siegel) 博士，是他们倾力教授了她关于大脑与身体连接的全部知识。

最后要特别感谢她的女儿小悉尼 (Sydney)，现在她比妈妈都要高，一直以来她的无畏和同情心都给妈妈带来惊喜；还有杰姬 (Jackie)，也一直给予妈妈鼓励和支持。

/ 引言 /

Introduction

在美国，什么是最让人感到害怕的事情？演讲，公共演讲！人们对登上演讲台的恐惧甚至超过了死亡。

没错，很多人宁愿选择死亡，也不愿意登上演讲台。大多数美国人都会不惜一切代价逃避登上演讲台。在学校里，耍着小聪明，或者运气足够好，躲开了种种登上演讲台的“不幸”；在工作中，要么是躲在别人的身后，要么是逃到卫生间里，顺利地逃过一劫。

你很了解自己！为了克服紧张，你想尽办法，诸如上课、参加研讨会、读书或者视频培训。结果使尽浑身解数，一切又回到原点。告诉你，其实你并不孤单。让我们来看看真正的原因。

第一，你被骗了。“神经紧张会彻底消失”，说这话的人肯定不了解大脑的运作机密。这种说法不仅不科学，还假想神经紧张是一件坏事。与此相反，神经紧张不仅很好，我们还要告诉大家在公共演讲时如何调节神经。

第二，和大多数人一样，你听信了神话。关于演讲，时下有些俏皮的说法（例如，想象观众只穿内衣）。这么诡异的想法简直会阻碍你发挥天赋，这样一来世上又少了一位优秀的演说家。想想“内衣观众”传递的信息：“观众真可怕，得想办法逃走”“无论如何，我们不会表露真心”。其实，观众不是敌人，除了激烈的政治辩论，

所有观众都渴望演讲者成功。知道原因后，你还会把观众当成对手吗？如果不能与观众建立真心连接，演讲注定会失败。

第三，不管你读的是什么，作者并不一定擅长公共演讲；演讲专家专注编写大学课本而缺少实际经验，靠编写大学课本就能获得一个大学演讲的专业学位？别做梦了！我们承认，书籍作者都是各自领域的翘楚，但不是公共演讲专家。有些人，商业背景很强，或者靠演讲谋生，他们也不是公共演讲的权威。自己能够发表演讲不代表可以指导别人。如果你要拔牙，肯定要找手术经验丰富的医生，公共演讲难道不也是这样吗？

另外，为什么办法都不奏效？因为落下了一个关键因素，即大脑如何运作。公共演讲时，大部分人急于摆脱神经紧张，甚至都懒得想为什么会紧张，这样才有了“内衣观众”的奇想。一位真正、自信、优秀的演讲者最重要的是了解行为背后的原因。《超级演讲术》一书在探讨演讲与心理交集的同时，还要告诉大家大脑的运作机密，帮助大家成为演说家。

在讨论我们的一档广播节目“心理与现实”后我们便萌生了写书的想法。我们发现，公共演讲心理学以及如何演讲的资料都不少，但两者的结合寥寥无几。节目播出后，听众也建议我们写书。想了想，就这么办！我们热爱自己的专业（交际与心理），倾尽毕生所学，致力于实际应用。我们会告诉你演讲为什么可怕，同时希望书中的知识助你一臂之力。

自夸一下：一年级时，史蒂夫给幼儿园小朋友做了第一次演讲，尽管小观众精神分散，反应冷淡，但他居然迷上了演讲。高中时，史蒂夫不仅赢得了两次演讲比赛冠军，更是拿到了康考迪亚学院（墨尔本，缅因州）的奖学金。大学时，他多次赢得演讲比赛冠军，被评为美国大学生十佳演讲人。毕业时，史蒂夫发表了毕业演说，当时台下的

院系人员、家长以及学生有 8000 人之多。全场起立，掌声持久，要知道这在学校百年历史上也是首次。几年后，在新奥尔良 Superdome（超级穹顶）体育场，他做主题演讲，再一次赢得全场三万八千名高中生起立鼓掌。史蒂夫拥有亚利桑那州立大学传媒与交际学硕士学位。同时，他还任教于四家社区大学的演讲交际课程，指导出数位国家演讲冠军。因为演讲成功，许多人还获得美国最负盛名的大学的奖学金。史蒂夫还曾在洛约拉马利蒙特大学和加州州立大学长滩分校教授公共关系课程。另外，他还为奥斯卡颁奖典礼演出做公关策划，同时创立了一家总部位于洛杉矶的娱乐公关公司。

人类行为好神奇！高中的一堂心理课竟让雪莉博士开始琢磨人们行为的不同与相似性，由此她大学选择了心理学专业。在加州大学洛杉矶分校获得心理学学士后，她继续完成了心理学博士的学习。在众多的研究领域中，雪莉最感兴趣的当属神经科学领域和大脑如何运作的机密。经过多年研究，雪莉终于搞懂了人类行为的意义。2012 年，在畅销的处女作中她分享了自己的故事。大脑如何工作？人们的行为方式为什么不同？如何改变对自己不奏效的行为方式？这些都是她在书中跟大家分享的内容。相信电视观众对雪莉博士并不陌生，她经常出现在诸如“医生”与“德鲁博士”等节目中并提出一系列心理学话题。

怎么样？紧张得说不出话？完全可以理解！是时候知道原因了！本书将彻底颠覆公共演讲的概念，深入浅出地揭开演讲的面纱。以全新方式来探究公共演讲，相信对你绝对奏效！准备好了吗？让我们一起迎接你生命中最精彩的演讲吧！

史蒂夫·罗尔，文学硕士
雪莉·因佩利泽里，哲学博士
加利福尼亚州，洛杉矶市

引言 // Introduction _001

第一章

神经紧张 // You've Got Some Nerve _001

第二章

喂，你在跟我讲话吗？ // Hey, Are You Talking to Me? _021

第三章

意外：演讲与“你”无关 // Accident: Speech Has Nothing to do With You _035

第四章

讲故事 // Tell a Story _049

第五章

出风头 // Use What You Know to Steal the Show _069

第六章

像人类一样说话和行动 // Talk and Act Like Humans _087

第七章

演讲的七条“致命”错误 // The 7 Deadliest Speech Sins _107

第八章

探讨衣着 // Address the Dress _123

第九章

重置大脑习惯 // Rewire Your Routines _135

第十章

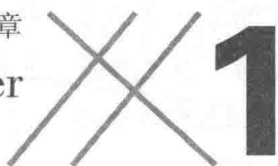
组合在一起 // Putting It All Together _149

第十一章

轻松讲话：演讲的七类小窍门 // Speak Easy: Tips for 7 Types of Speeches _177

附录：演讲剖析 // Appendix: Anatomy of a Speech _199

第一章
Chapter



You've Got Some Nerve

神经紧张

据大众调查，人们对公共演讲的恐惧超过了死亡。对普通人来说，这意味着如果要参加葬礼，宁愿自己躺在棺材里也不愿意去致悼词。

杰瑞·宋飞 (Jerry Seinfeld)

本章重点

如何与恐惧交朋友（至少不是敌人）

大脑被设定恐惧程序

// 逃离演讲台 (Stage Flight) //

公共演讲令大师回归凡人，好莱坞电影导演迈克尔·贝 (Michael Bay) 的故事便是很好的例子。贝拍摄的众多电影，包括变形金刚系列，全球票房累计收入近 80 亿美金。¹ 作为电影界的大腕，他的经历无人匹敌，即便如此，在 2014 年的拉斯维加斯电子展上，这位名导给台下的媒体做演示时却因为紧张逃离了演讲台。贝归咎于错误的讲词提示器，后来他在网站上写道：“当时简直太尴尬了。”² 分享这个故事不是要责备贝，但至少说明即使是大腕，也无法抵御公共演讲的压力。事实上，不管是谁，来自哪里，公共演讲都令人恐惧。当然，准备演讲或演讲发挥对某些人来说可能比较容易，可并非人人生来能说会道，有效的公共演讲是一门学问。发挥演讲的潜能，会让生活更有趣。

¹ 迈克尔·贝 (Michael Bay) 是一位多产的故事片导演和制片人。他大手笔的动作电影《变形金刚》《珍珠港》以及《绝世天劫》让他广为人知。Box Office Mojo.com. IMDB.com, 2015. Web. 2015.10.

² 贝准备介绍出自三星的一款新的弧形屏幕。关于他的这次愚笨演讲的消息即刻登上了社交媒体、视频并被迅速传播。安德列·常, 萨尔瓦多·罗德里格兹“2014 年国际消费电子展现场：迈克尔·贝‘尴尬’逃离演讲台”。LATimes.com. 论坛出版公司, 2014. Web, 2014.1.6.

职场专家说，强大的公共演讲技能会成为自己的职业优势。即便是信息技术人员或工程从业人员，有时也被要求做公共演示。³如果主动提出来，对于少数能够在公众面前无畏讲话的人来说，晋升、奖金和领导岗位都会接踵而来。

显然，迈克尔·贝逃离演讲台的尴尬并不会影响他的导演生涯。但是，很可能，这会进一步加深他对公众演讲的恐惧，估计他今后都会远离演讲台。

话虽这么说，逃离演讲台的肯定不止贝一人。事实上，公共演讲是美国人最害怕的事情。⁴我们整天谈论，但真正的问题是：为什么我们如此害怕演讲？

因为我们的大脑被设定了恐惧程序。

³ 职业建议专栏作家杰伊·利德写到“对每个人来说，无论他从事什么职业，公共演讲都是很有价值的重要技能。”杰伊·利德，“为什么公共演讲成为一项重要技能”，Computerworld.com. IDG 通讯，2011.Web.2011.4.8.

⁴ 杰伊·英格拉哈姆，美国人的头号恐惧：公共演讲，极端与错误，Washington Post.com. 纳什控股有限责任公司，2014. Web. 2014.10.

// 相对而言 (Relatively Speaking) //

我们说三人成群，但对于祖先来说，面对一群饥饿的巨型袋鼠，他们要考虑的是如何逃脱成为袋鼠美味午餐的噩运。⁵

没错，食肉袋鼠曾经会捕食早期的人类。人类还要抵御食肉的土狼、蟒蛇、狮子、老虎和熊。天啊！由此看来以结伴成群的出行方式的确能降低被攻击的可能性。原以为自己上班路上危险重重，跟祖先比，简直就是小巫见大巫嘛！

大约 12000 年前，我们的远亲们居无定所，还要花费大量时间觅食。⁶ 为了生存，他们必须三五成群结队出行。这样一来，有人寻找食物，有人留意危险。一群人作为出行单位显得极其重要。对个人来说，群体成员是自己唯一认识的人，所以当务之急要遵守群体规则，保持好自己的群体成员地位。一旦被群体驱逐，就会变成袋鼠的午餐。为了避免被驱逐的命运，成员遵守群体规范（不冒头），尊重等级制度（不站出来），与人和善相处（不显眼），这样就形成了一个模式。“脱颖而出”就要被排挤，之后就意味着被群体抛弃。

对了，一旦被抛弃，是绝对不可能换到别的群的。大脑进化告诉我们“陌生人很危险”。所以，群体以外的人都被视为威胁存在。如果你旅行，尤其是独自旅行时恰巧碰到另一群人，他们会高度怀疑你对他们来说是否危险。

问题来了，这跟你和演讲有什么关系呢？毕竟，结伴出行，艰难觅食，或是抵御野兽对你来说可能性都很小。然而，大脑的一部分却仍然认为你会遇到这样的情境。好吧，留待后面解释。在此之前，先来了解一下自己的小脑袋吧。

⁵ 罗布·邓恩：你害怕什么？剑齿虎，蛇还是食人袋鼠。Slate.com. Slate 集团，2012. Web. 2012.10.15.

⁶ 早期人类是散居的捕猎者。大约一万两千年前开始了农业革命，基于作物生产，把曾经流动的人变成固定的社会群体。格雷姆·巴克：史前的农业革命：为什么狩猎人变成了农民。（牛津：牛津大学出版社，2009）

// 从“头”开始 (Head Start) //

大脑很多方面令人称奇，但竟然还藏着一个 3 亿年以来都没有真正进化的地方，或许可以叫它“原始大脑”。究竟有多原始？准备好，让我们一起来看看。我们的神经，以及它们的交流方式，跟地球上最古老的多器官生物水母相当。⁷ 水母已经在地球上存活了差不多 7 亿年，而第一只恐龙也仅仅出现在 2 亿多年前。⁸

原始大脑有着非凡关键的意义。坦率地说，它令我们存活。它是身体机能的控制中心：调节呼吸、心跳速率、体温、消化、代谢、再生和平衡。

原始大脑还是身体抵御外界入侵的“国防部”。意识到危险时，它帮助我们做好抵抗、逃离或者冻结（装死）的准备。

⁷ 乔恩·汉密尔顿. 原始部分，高度进化的大脑. NPR.com. 全国公共广播电台, 2010. Web. 2010.8.9

⁸ 娜塔利·安吉尔. 不只是细胞质与毒素. NYTimes.com., 纽约时报, 2011. Web. 2011.6.6

// 智囊团 (Brain Trust) //

原始大脑检测到恐惧时会自动切换至抵抗、逃离或者冻结（装死）模式。高度警惕的同时，它还会与“思维”大脑断开连接。这其实是好事，尤其对于难以决断的人来说。想象一下，如果撞上一只老虎，大脑里的想法是不是会影响你继续前行？

“嗯，老虎是在注视我还是我身后那只令‘虎’垂涎的羚羊？”

“等等，这是一只友善的老虎，还是上周吃掉全村人的那只凶猛的老虎？”

“哎呀，如果好好听听如何不被老虎吃掉的课程该多好。”

虽然遇上老虎时的恐慌极其罕见，但原始大脑对所有威胁（实际存在的或大脑假想的）一视同仁。换句话说，现代版的被老虎袭击只是披了不同的外衣罢了。例如，你是否曾经有过浪漫的暗恋对象？他（她）不知道你的存在，但你知道他（她）每周二下午三点在哪儿。对，就是这样的想象。如果在超市过道里意外碰见你的暗恋对象会如何？原始大脑告诉你急转身迅速逃离那里，但是思维大脑已奔向面包货架。至此，原始大脑开启了对你有利的模式，想想你连名字都忘了，怎么能对暗恋对象说一些很酷的话呢。这种场景下的威胁是什么——被抛弃——“如果我讲话很蠢，他/她会讨厌我一辈子！”

除了没有实现期待中的约会，这听起来也还不错，至少见到了暗恋对象，也成功逃离了可能的尴尬，可怎么想却始终觉得有一个缺憾。这就涉及原始大脑了，还记得它几亿年来都没有进化吗？大脑一直以来都没有产生什么新奇的想法，原始大脑的机制也一直运转良好，它也在保证人类生生不息。既然如此，又有什么可变化的呢？就让原始大脑一直这样懒下去好了。

这样讲听起来多少有些忘恩负义，毕竟原始大脑对人类的生存那么至关重要。这里请不要误会：对于生存，原始大脑确实贡献巨大。然而，