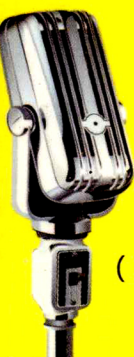


The art of the
Exceptional
public speaker



(美)阿奇姆·诺瓦克◎著
胡木兰◎译

你也可以成为 演讲大师 Power Speaking

阿奇姆·诺瓦克 打造你的口才天赋
掌握有效的口才培养秘籍，教你如何实现人生的突破

世界500强高管的演讲“圣经”

教你如何在**压力**面前成为**轻松**、

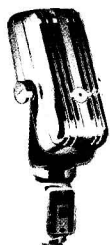
有魅力、充满力量的公众演讲者。

A c h i m N o w a k



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

The art of the
Exceptional
public speaker



你也可以成为

(美)阿奇姆·诺瓦克◎著
胡木兰◎译

演讲大师

Power Speaking



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你也可以成为演讲大师:阿奇姆·诺瓦克打造你的口才天赋 /

(美)诺瓦克著;胡木兰译. — 北京:新世界出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5104-1268-4

I. ①你… II. ①诺… ②胡… 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(2010)第 175254 号

你也可以成为演讲大师:阿奇姆·诺瓦克打造你的口才天赋

作 者:(美)阿奇姆·诺瓦克

责任编辑:连 慧

封面设计:柏拉图

版式设计:魏 敏

责任印制:李一鸣 秦光中

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:三河市华业印装厂

经销:新华书店

开本:680×960 1/16

字数:170千字 印张:15

版次:2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1268-4

定价:28.00元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



ACKNOWLEDGMENTS

本书的创作形成,以及成为一名有力的演说家的过程中思路的形成,无不源于我所遇到的那许许多多鼓舞人心的人。我是在教授和探讨个人变革原理的过程中遇到的这些人。我对你们每一个人都心怀感激。

尤为特别的是,我希望把我的感激之情表达给:

萨利·费希尔——因为你在我进行演讲(事业)之前对我满怀信心,并且给予了我从事“真正工作”的机会。

罗夫以及艾琳·朗之万——因为你们经营着一家时髦的公司,真正地尊重成年听众的秘密和人性。

卡罗尔·莫顿——因为你为我展示了如何以平静优雅的方式去引导听众。

图拉·汤普森、吉福德·布斯和艾伦·西尔——因为你们提醒了我,没有创新,我们就什么也拥有不了。

琳达·齐默曼、吉姆·密瑞恩、克里斯·怀恩、米塔利恩·弗莱彻、亚历山德拉·洛佩斯以及我所有在创意艺术团队——卡普兰教育戏剧中心的朋友们,因为你们这些年来为我提供了一个创意的家园。



你也可以成为

演讲大师

Power Speaking

我的那些研讨会会友带头人——特别是艾丽莎·亚历山大、莫拉·比提、朱迪·贝尔、奥尔加·博恰罗娃、蒂姆·布罗克、埃米尼奥·赫尔南德斯、林恩·赫尔德-普莱斯、斯科特·莉塔、玛丽莲·麦克康莫克、德卡斯特罗、迈克·迈尔斯、琳达·卡洛尔·皮尔斯、约瑟·雷格、马丁·朗蒂以及丹尼斯·萨恩金——因为你们的言传身教教育了我，使之看起来容易多了。

我在 TAI 演讲者发展群组的同事——罗伯特·安德森、桑德拉·凯里、道恩·丹维尔、约翰·格里菲思、伊莉斯·赫得布罗姆、加里·里恩、凯瑟琳·梅尔、黛安·纳瑟希安、格雷姆·汤普森和朱迪·伍瓦德——因为你们是如此兴致盎然地探索着教练生涯的界线。

塞姆·卡特——因为他提出的狡黠的创意思想，以及他对《你也可以成为演讲大师》一书所作出的贡献。

艾伦·麦克唐纳德——因为她给予我始终如一的友谊，以及她对《你也可以成为演讲大师》一书所作出的贡献。

克莱尔·麦克斯威尔——因为大公无私地分享她的动作智慧。

安迪·西拉兹——因为她在本书创作之初提供了完美的见解。

丹·迪格斯和迈克尔·罗曼——因为你们帮我在正确的时间和正确的人之间建立了联系。

阿尔沃斯出版社的所有同仁们，特别是泰德·阿尔沃斯、尼科尔·波特、德瑞克·巴克斯和比尔特·帕姆佩尔——因为他们在庄重严肃的图书制作领域中，表现出了平易近人的态度。

还有在我戏剧生涯中的两位早期的恩师——乔伊·麦克林·波斯菲尔德和安东尼阿贝松——因为你们最终让我知道了身体就是心灵和思想的门户。

引言



INTRODUCTION

让我们来谈论一下超级演讲力吧。

有时候,我们很幸运地找到一位与众不同的老师,觅到某一个能够在某种程度上转变我们余生所为的人。乔伊·麦克林·波斯菲尔德就曾是我生命中这样的恩师。回到 70 年代末,那时我还是华盛顿戏剧界的一个满怀抱负的演员。我被转交给了乔伊,让他帮助训练我的声音。每周一次,我都要骑上我那辆老旧的自行车,气喘吁吁地前往第 16 街,赶往乔伊教导学生的那栋狭窄的连体别墅。乔伊是电影《波吉和贝丝》中的原班演员。当我 20 多岁的时候,乔伊早已迈入了她的黄金岁月。一年的时间里,每周一次。每个星期她都会站在台阶顶端的小小房间的钢琴后面,帮助我们练习音节。

我不是一个很好的学生,胆小又没有耐心。但是,乔伊总是慈爱地冲我微笑,身上披着那件她至爱的安哥拉羊毛衣,头发紧束成一个发髻。当我又一次不能唱出一个音符的时候,她必然会转向我并要求道:“守住丹田呼吸。”

这便是我跟着乔伊做了一年的事情:我学会了守住丹田呼吸。



你也可以成为

演讲大师

Power Speaking

那个时候,我根本没有领会到乔伊的所授(精华)。但是,在我结束了和乔伊学习后的大约第8个月的时候,我顿悟了。就是在那个时刻,此时你处在那里,恰好处在那一刻,然后,突然你从中走了出来,注意到了正在发生的事物。我当时正在排练一场演出,突然地,我在说话的时候听到了自己的声音。我倾听着自己(的语音),我被吓了一跳。我的声音不再是我曾经记得的那种声音,而是有着一种新的深度、有着一种重量、有着一种我以前从来没有听到过的沙哑回音。

“守住丹田呼吸。”

乔伊彻底地改变了我演说的方式。但更为重要的是,乔伊已经把超级演讲力的种子深深植根于我的内心深处。我们声音的力量对于他人如何听我们(演说)至关重要,而乔伊的教导完全超出了发音的技巧方面,直达人的心灵和思想深处。演说的所有内容都是从这里传达出来的。她给的信息很明白:胸襟开阔起来。从腹部讲出来,用坚定的信念和激情讲出来。从你的内心深处把演讲内容传达出来,不要有所保留。

我们如何找到我们的声音,如何找到演讲的方式,这便是本书的一个重要环节。实际上,这是《你也可以成为演讲大师》最开始的观点。不过,这也只是我们演说途中的一个驿站而已,让我来说明白吧。

现在是1998年6月初,我正站在加拿大渥太华埃尔金勋爵酒店的魁北克厅的会议室里面,进行着我为公司培训师举办的一期公众演说研讨会。当我辅导这群人的时候,我亲眼看到演讲初学者的一些明显行为——那些战战兢兢又多余的肢体动作:胆怯的手势、躲避听众的紧张眼神、没有遍及房间的声音。

我还注意到有一个演讲者没有表现出任何的这些特征来。简

是一个没有赘言,大胆一试类型的演讲人,精力十足。她做着非常随意的手势、用富有挑衅的眼神和听众交流,使得整个房间都活跃起来了。我想了一会儿,简为什么会参加这次研讨会呢?很明显,她之前是接受过培训的。但是,在这次为期3天的课堂上,当我看她进行一次次地演讲时,我发现了其他的事情。简在各个方面都做得很不错,然而她却没有和听众建立起感情来,也就是说,她没有“被接受”。更不妙的是,当我观察听众的反应时,发现他们并不喜欢她。

我曾经辅导过许多像简一样的演讲人,这些演讲人已经掌握了做公共演说需要的基本要素,实际上,他们已经将这些要素掌握得非常好。如果我们不把这些要素和我们是谁、我们要向世界展示什么的明确意识结合起来,这些要素将只是它们本身而已——一套空虚的技巧。

本书介绍了“成为杰出的公共演讲者的艺术”。简而言之,这项艺术便是把这些要素与我们的魅力相结合的方式。在把这些话语落实到纸面上的时候,我并没有打算让这些要素听起来有多么的神秘。当我听人们演说的时候,这句话的真谛一次又一次地透露给我。听众会被这些要素和滑稽的场面所惊倒,不管怎样,至少会被暂时地惊倒。但是,最后产生影响的永远不会是我们说了什么或是做了什么,而是我们所传递的个人魅力。

作为你们《你也可以成为演讲大师》的指导,我要把你们带上成为一位真正的力量演讲人的旅途。没错,就是那种演讲人,掌握了基本的要素技巧,同时他的演讲又超越了一般意义上的技巧;那种演讲人:他的演说能够让听众感同身受,能够把听众的情绪调动起来;那种演讲人:是听众永远不会忘记的演讲人。

这听起来令人心悸吗?我希望不是这样。通过遵循清晰、循序

渐进的方法,将有助于改变你进行公众演说的方式,你将会成为一个超级演讲家。我将本书版面安排简洁,由三部分组成的版式。我会从练习基本的技巧方面到结合要素(这些要素可是会帮助你和各种各样的听众建立感情的)方面来指导你。最后,也是最为重要的是,我会鼓励你在每一次演说的时候都要对自己向听众传达的内容进行评价并且阐明自己所传达的真正的内容。

在第一部分“技巧之艺术”中,我们将集中在演讲者的重要技巧上面,也就是声音的运用、肢体动作的运用、眼神交流的运用以及个人活力的运用。如果不能掌握这些技巧,我们演说起来就会遭遇重重障碍,而听众就会把精力集中到我们遇到的障碍上面,而不是我们力图要传达的信息上面。

在第二部分“沟通之艺术”中,对我们要深入地吸引并与听众沟通的能力进行探索。我们将会审视研究并运用明晰意图的方法,以有助于达成我们想要的效果;我们将对有说服力的画面、故事和幽默的运用进行探索,从而更加真切地塑造我们要传达的信息;我们会研发一种“对话思想倾向”,包括用提问题以及专心倾听的方式。而且,我们还将对转变听众抗拒倾听的方法进行审视研究。掌握精通了这些技巧,初学的公众演说家与高级的公众演说家的区别就会非常明显。坚持把本部分的这些技巧综合起来,你就会立竿见影地从那些障碍中分离开来。

在第三部分“交流之艺术”中,我要对你进行考验,让你对自己从如何克服重重障碍的角度进行坦诚的审视研究。在本部分中,我提出了一些尖锐的问题:在你演说的时候,驾驭你的个人价值是什么?恐惧感是在哪里阻碍了你,使你不能够冲出去和听众打成一片?在听众面前你又是多么地自在自然呢?一个胸襟更加开阔的演说家,对你又意味着什么呢?毫不畏惧地自愿去审视、研

究这些问题,外加转换、改变并且发展能力,这便是你的成功所在。它将把你提升到超级演讲家的境界,能够使你处于口若悬河的状态。

《你也可以成为演讲大师》一书除了这三个部分,还辅以一节附录。在附录里我提供了一些建议,以期可以灵活地借助视觉材料开展演讲。《你也可以成为演讲大师》的每一个章节都包括我的教练经历的一些轶事,都是以极其鲜活的方式进行表述的,有助于阐述说明每一个技巧的重要性。我会用一些成功的事件来激励你,对某项技巧的力度变化进行描述,然后对如何掌握这项技巧提供一些小窍门。更重要的是,每一章节最后都会有一些在实践中证明很不错的练习,你可以很容易地在练习中来发展我们在《你也可以成为演讲大师》中讨论的各项技巧。

我先来谈谈我自己吧。我在翻阅一本类似《你也可以成为演讲大师》的书时,看到书中罗列的一些实践练习,我会立即想要跳过这些练习部分跳到下一章节。是不是因为我聪明就能够迅速地“理解”那些观念呢?谈到公众演说的时候,事情可就不是这样的了。想仅仅依赖思考就可以谙熟这些技巧,这是不现实的。超级演讲力和我们的聪明程度是没有什么关联的。我们只有通过严格地实践这些练习,才能够让自己的演讲水平有所改变、有所进展。要持之以恒地练习,反复地练习,多多地练习。

这里有个很恰当的例子:在我 17 岁的时候,也就是我从德国来到这个国家的第二年,我决定要从事演员职业。问题是,我有着非常明显的德国口音,在看了美国电视节目《霍根英雄》后,我便知道了这将是我的命运——我要饰演纳粹角色。因此,每个星期六下午我都要和我的发音教练芭芭拉碰面。在华盛顿戏剧俱乐部大厅里进行一个小时的学习,要辛苦地学习不同的发音方式,一

个音接着一个音,彻底消除原来的口音,以便我可以另一种语言工作。关键的一点,我相信我是清楚的,那就是我的教练芭芭拉是没必要进行这些练习的,而我是必须要进行这些练习的。我的肌肉需要锻炼,我的大脑需要将新的信息传送给我的舌头,我的舌头需要把位置摆正(作者从德国来到美国,英语发音上存在口音问题,加之要从事演员一职,所以就进行口音校正训练——译者加注),直到能够毫不费力、清晰地发音为止。过了一年半,我的发音开始有了美式音调,然后有了饰演美国人的角色的机会。

《你也可以成为演讲大师》在此为你提供的是明确的技巧、渐进的信心,帮助你在任何场合都能够大放异彩。我提到了与教练一起进行实际的联系的各种益处,而本书的设计是:无需教练的陪同。《你也可以成为演讲大师》一书是你的个人向导导师,书中的练习旨在帮助你毫无依赖地快速成长进步。在这儿,我诚邀你仔细地研读本书。先大概翻阅一下,找到你最喜爱的章节,如果你想再读一遍的话可以再读上一次。但是过后,请安下心神,从书的开头部分读起吧。享受每一章节中探索演讲技巧的过程。此外,还要知道,通过进行一个练习接着一个练习的锻炼,你将会走向成为一名杰出演说家的大道。

我向你保证这一点:最终的结果会让你又惊又喜。站在听众面前,你会体会到一种全新的感觉,你会发现在公众面前演说变得不再紧张,你会对突然感知的听众的反应吃惊不已。不过,最为重要的是,你将体会到运用真正的内部超级演讲力的快乐,这种力量正是你以往一直期望得到释放的力量。



目 录
CONTENTS

第一部分 技巧之艺术

- 第一章 声音 / 004
- 第二章 肢体动作 / 027
- 第三章 手势 / 039
- 第四章 眼神交流 / 052
- 第五章 精力 / 065

第二部分 沟通之艺术

- 第六章 找到演说的目的 / 081
- 第七章 选择演说的框架 / 089
- 第八章 接受幽默 / 107
- 第九章 导入问答环节 / 117
- 第十章 转化听众的抵触情绪 / 129



你也可以成为

演讲大师

Power Speaking

第三部分 交流之艺术

第十一章 阐明价值观 / 149

第十二章 释放恐惧感 / 168

第十三章 选择自发性 / 179

第十四章 拆除围墙 / 196

最后的思路 / 209

附录 呈现视觉材料的七个黄金守则



第一部分 技巧之艺术

1989年秋日的一个下午，我在街上偶然遇到我的朋友米切尔，他从背包里拽出一盘盒式录音带。“拿去听听这个女人的录音吧。”他很热情地说，“真的很不错。”当天晚上我便播放了那盒磁带。那个女人，据我所知，那时演说的是形而上学的内容。录音带很简单，是自制的那种，播放中带着一种沙沙的声音，听起来很不悦耳。然而，真正烦扰我的是演说人的声音：她的音调很高，而且很刺耳。她很匆忙地念着句子，好像等不及要马上结束演说一样。当她终于停下来时，她发出清晰、沉重的呼吸声，好像在大口吸着空气。接着，她又继续那高声高调的发言，和之前的语音语调没有任何区别。

也就听了30秒钟，我就关了录音。这种无味的声音让我心烦，对朋友让我先听一听这盘带子的建议有些恼火。

这次偶遇过后差不多有一年的时间，米切尔带着我去位于曼哈顿西15大街一所公寓里举办的一个小型社交聚会。晚会上，有一个主要的演讲人，她坐在一个软凳上，正面对着20人左右



你也可以成为

演讲大师

Power Speaking

的宾客进行演说。她的演说很活泼，有着火速的演说风格，辅以生动、感情奔放的手势使之更加明显。没过多长时间，我意识到，没错，她就是一年前其录制的磁带让我感觉心烦的那个女人。我既有些敬畏又有些难以置信，并对她那看上去似乎用之不尽的精力感到好奇。亲眼看到她，我才认识到她这种活力所具有的吸引人之处。然而，她的声音依然有着那种让我觉得不很舒服的刺耳音。而且手势和语句进行得太快，就仿佛在释放一股她不能控制的冲动流一样。

1991年5月的某一时间，我因有事儿去了一趟市政厅。这是一家位于曼哈顿百老汇剧院地区的一个大型音乐厅。那个主要演讲人，没错，你猜到了，还是同一个女人。当她走上舞台的时候，面前有1500名听众，我亲眼见证了一场成功转变的公众演说。她的声音已经转变成一种音调稍低并且更加让人感觉舒适的那种，她那富有感染力表现自然的活力很平稳，也很集中，我听得入迷。与之相反的是，我没有去留意观察这个演讲人的沟通瑕疵，而是把注意力集中到她所要传达的信息上面。她基本的沟通技巧——她的声音、肢体动作、手势、眼神交流以及个人的力量没有妨碍她传达信息，相反，却起到了协同作用，对她所要传达的信息起了辅助作用。

这个演讲人就是玛丽安·威廉姆森，一位极为成功的动员型的演讲人。《纽约时报》刊载的数本畅销书的作者。有一次我听到了她的演说，正是她首次公众演说，像许多演说初学者一样，她当时正在努力地与听众进行有效的沟通。等到了玛丽安在市政厅演说的时候，她已经开始掌握了那些基本要素，这些要素我们会在本书第一部分进行探讨。

那天晚上听着玛丽安演说的时候，我猛然醒悟：玛丽安·威廉姆森此时演说的内容正是她那盘录制匆忙的录音带，以及我参加的那个小型聚会中说到的内容。玛丽安总是有着自己的信息，她的信息内容没有改变过，仅仅调整了她的基本沟通方法，这成为了她传达信息的真正通道。

她学会了脱离她自己的模式（进行演说）。

在第一部分中，我们将有机会来着眼于如何脱离你自己的模式（进行演说）。玛丽安·威廉姆森可能不是靠她自己来摆脱这种模式的，而是有人陪她一起进行眼神交流、肢体动作、手势、活力和她的声音特质方面的练习。大多数演说家、新闻播音员、政治家以及高层商务领导都受到过这些技巧的训练。但是，有许多人被训练得过分，以致于听众从他们的演说中很难察觉出丝毫的诚意或是自然之感。他们每次的声音和动作看起来都很做作。我称之为“卖弄学派”公共演说：呆板、做作并且是故意所为。他们的每一个手势以及眼神都是为了吸引听众对其自身的注意力罢了；每一句表述以及停顿看起来就像是在按顺序执行一个尚未谙练的培训技巧。

当然，这是我们最不想要的。我们在本部分要研究的一切都旨在让我们脱离这种小心谨慎习来的方法。当我们掌握的基本的词汇用语（我们的声音、手势、肢体动作、眼神交流和个人的活力）运用得很流畅时，词汇用语也将不再单单吸引对其自身的注意力了。它将为我们的魅力所掩盖，将被无形信息的益处所取代，此信息益处是我们力图向听众所传达的内容。将此词汇用语完全地综合运用起来，这些词汇用语是有潜能把我们变成真正出色的演说家的。

第一章 声音

对于我们大多数人而言，第一次听到自己的声音（在语音信箱里的留言或录像磁带里）的时候，几乎都会有些难以相信：我们会有如此的声音？这肯定不是我。我的声音听起来真的就是这样的吗？而很可能情况就是，我们在类似的录音中所听到的声音恰恰是我们说话的时候他人所听到的声音。我们许多人不喜欢自己说话时发出的声音，这一点一直使我感到困惑。我们会尽可能地确保自己不必去听我们录音中的声音。引起这种内心感受的原因就是，我们说话的声音自己听起来与我们演说的时候听众听到的声音是有所不同的。简而言之，我们大多数人从来都没有听过自己的声音。

因此，在此我要求你开始认识自己的声音。把自己的声音录制下来，经常地听一听录制下来的录音，在听的时候不要做任何评价。习惯自己的声音，因为这就是别人听到你所发出的声音。反复地听，直到你开始接受这真的就是你的声音这个事实。通过反复地听录制的声音，你就会很快地达到这一步。这时你的声音不再像是影片《驱魔人》（20世纪70年代的一部恐