

现代文秘实用系列丛书

有效演讲 口才技能

youxiao yanjiang koucai jineng

高捍东 编著

中南大学出版社

有效演讲口才技能

高捍东 编著

有效演讲口才技能

高捍东 编著

☐ 责任编辑 文援朝

☐ 出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8710482

电子邮件:csucbs @ public. cs. hn. cn

☐ 经 销 湖南省新华书店

☐ 印 装 湖南大学印刷厂

☐ 开 本 850×1168 1/32 ☐ 印张 10.75 ☐ 字数 246 千字

☐ 版 次 2004 年 1 月第 4 版 ☐ 2004 年 1 月第 1 次印刷

☐ 书 号 ISBN 7-81061-621-8/H·104

☐ 定 价 15.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

内 容 简 介

该书是作者对前人演讲经验与理论的研究心得，也是他在高校多年来的演讲教学经验的总结。全书分为五部分：第一部分是“论辩篇”，主要介绍论辩技法；第二部分是“演讲要素篇”，阐述演讲语言、演讲者、听众等演讲的基本要素；第三部分为“演讲技巧篇”，主要介绍演讲的整个过程、各个方面与环节所应掌握的实用演讲艺术；第四部分为“演讲训练篇”，论述脑的训练、口头表达训练和态势语训练的方法；第五部分为“演讲辞欣赏篇”，精选了28篇演讲辞。

本书既可作为演讲课的教材，又是广大演讲爱好者学习演讲的基本知识与技巧、进行演讲训练的实用指南。

前言

全书共分五大部分。第一部分为“论辩篇”。这一内容的设置意在表明：与其孤立地学习演讲，不如从其高一级的论辩开始更有效，因此有先了解一下论辩的必要。第二部分是“演讲要素篇”，主要阐述演讲的本质、演讲语言、演讲者、听众等基础知识，并为后面“技巧篇”内容的理解垫下坚实的基础；第三部分主要介绍实用性很强的基本技巧、章法、成功经验参考和演讲情境中的一些处理办法；第四部分展示各种有效演讲口才训练途径，供欲修炼者选用；第五部分提供了28篇大都来自社会实际生活、工作、斗争中的各种演讲辞，可供学习者初步运用第一、二部分知识、技法去进行品尝，这既可以加强巩固前面所学内容，又提高了欣赏水平和追求的范例目标。

对演讲这种现实的社会活动可以进行多视角的研究。本书虽不敢妄谈立于一种全新的角度，但不乏有其独立特色。除了结构安排独具匠心外，内容的重心虽在技法上，但又不是一本杂凑的、无根的和无内在联系的演讲处方秘诀集，或只是经简单处理后的技巧罗列堆积；该书避免把演讲弄得神秘高难，让人觉得高不可攀；该书追求通俗性、知识性、科学性、趣味性、实用性之目标，尽可能面对最为广泛的读者，并涉及更为宽泛的现实演讲形式，真正让学习者破卷获益，充分而切实地发挥指南作用。

该书既可供不同社会职业和层次的自学者使用，也可作为教师教学中的参考书或直接用作教材。对于前者，既可依序翻

阅，又可择节而读；对于后者，若想把教学、训练和欣赏融为一体，则可综合利用。

因种种原因，难免欠缺粗陋。若读者觉得本书尚算不得滥竽充数，即足意矣。当然，这并不意味着拒斥一切善意而有价值的“挑剔”。

此书之所以能够写成，有赖于《演讲与口才》杂志及其作者们提供的大量材料，有赖于其他演讲学方面的专家的研究成果和演讲爱好者的实践经验，在此，我对他们表示崇高的敬意和诚挚的谢意。本书所引用的演讲辞，在收入本书时，个别文字和标点作了改动；因不知道原作者的具体通讯地址，无法与其联系，在此致歉。另外，原作者如来信告知，本人将按著作权法的有关规定支付一定的稿酬。

高 捍 东

目 录

引 言.....	(1)
第一部分 论 辩 篇.....	(8)
一、先测测你自己.....	(9)
(一) 观察力.....	(9)
(二) 推理能力	(10)
(三) 记忆力	(10)
(四) 分析能力	(11)
(五) 直觉洞察力	(11)
(六) 机敏能力	(12)
(七) 协调机能	(12)
(八) 谋略能力	(13)
(九) 审慎机能	(13)
(十) 宏壮机能	(13)
(十一) 道德机能	(14)
(十二) 强硬机能	(14)

(十三) 韧性机能	(14)
(十四) 自信机能	(15)
二、几种最基本的论辩技法	(17)
(一) 两难法	(20)
(二) 归谬法	(31)
(三) 同构反弹对抗法	(37)
(四) 以退为进法	(40)
(五) 类比法	(44)
三、了解人之语言表达中的错谬	(48)
(一) 割裂联系, 混淆视听	(49)
(二) 鱼目混珠, 偷梁换柱	(50)
(三) 使用元语言谈论对象语言问题	(51)
(四) 综合运用诡辩手法的错误	(53)
四、论辩杂谈	(56)

第二部分 演讲要素篇

一、演讲的本质特征及类别	(61)
(一) 演讲的界定	(61)
(二) 演讲的类型	(63)
二、演讲语言	(68)
(一) 口头语与书面语的区别	(68)
(二) 演讲语言界定	(71)
(三) 演讲语言的基本要求	(73)
(四) 演讲语言的一条总技法	(75)
(五) 有声语言表达的节奏板式	(78)
(六) 演讲态势语	(81)
三、演讲者	(84)

(一) 人人都有成为演讲驭手的可能	(84)
(二) 心理障碍及其克服办法	(86)
四、听众	(96)
(一) 听众类型	(96)
(二) 听众心理	(105)
 第三部分 演讲技巧篇	(122)
一、演讲的准备	(123)
二、演讲标题的立定	(125)
三、怎样调节演讲前的情绪	(129)
四、怎样做好演讲开头	(131)
五、演讲稿记忆法	(139)
六、与听众心理接近和相容之法	(143)
七、长话短讲之技	(147)
八、老话题如何出新意	(148)
九、另辟蹊径, 逆向求新	(150)
十、让数字生动起来	(153)
十一、权威靠拢法	(155)
十二、静场技巧	(157)
十三、含蓄手法的运用	(161)
十四、语速及停顿技巧	(163)
十五、工作陈述性演讲技巧	(165)
十六、说理型演讲报告结构章法	(168)
十七、悬念的设置	(171)
十八、应追求的目标和需避免的方面	(175)
十九、在演讲中来点儿幽默和风趣	(177)
二十、演讲中如何选用实例	(180)

二十一、礼性演讲的一般模式·····	(182)
二十二、即兴演讲的一般要则和话题寻找、组合术 ·····	(190)
二十三、即兴演讲经验谈·····	(197)
二十四、即兴演讲实例集锦·····	(199)
二十五、竞选演讲、竞选中的答辩及就职演讲中的 一般技术问题·····	(202)
二十六、演讲结尾术·····	(211)
二十七、对话的艺术·····	(216)
二十八、邱吉尔演讲的“秘诀”·····	(224)
二十九、演讲技巧精言妙语录·····	(226)
第四部分 演讲训练篇 ·····	(231)
一、脑的训练·····	(232)
(一) 有话可说的几种思维方法·····	(232)
(二) 快语语智训练法·····	(235)
(三) 死话说活训练法·····	(241)
(四) 卓别林式训练法·····	(241)
二、口头表达的训练·····	(243)
(一) 发声与正音训练方法·····	(243)
(二) 矫正口吃的几种有效方法·····	(250)
(三) 诵读式训练法·····	(252)
(四) 梯级陈述性训练法·····	(254)
三、态势语训练·····	(256)
(一) 主要态势语言的含义·····	(256)
(二) 态势语训练方法·····	(258)
(三) 态势语方面要纠正的不良习惯动作·····	(259)

第五部分 演讲辞欣赏篇	(260)
(一) 林肯在葛底斯堡公墓落成仪式上的演讲	(261)
(二) 诉诸武力.....	(263)
(三) 莎士比亚剧本中的两篇演讲辞.....	(266)
(四) 在马克思墓前的讲话.....	(273)
(五) 日夫科夫在法庭上的最后发言.....	(275)
(六) 科学万岁.....	(278)
(七) 悼念玛丽·居里.....	(280)
(八) 一只碗·一张纸·一颗心.....	(281)
(九) 一位建筑公司经理的就职演说.....	(283)
(十) 论男子汉.....	(287)
(十一) 强者之歌.....	(292)
(十二) 沉重的翅膀.....	(294)
(十三) 一位矮个新郎在婚礼上的演说.....	(298)
(十四) 欢迎你到徐州来.....	(299)
(十五) 新班主任的“第一把火”.....	(301)
(十六) 食品店“小经理”的就职演说.....	(302)
(十七) 最深切的祝福.....	(303)
(十八) 但愿我不会让大家失望.....	(304)
(十九) 我竞选班长.....	(305)
(二十) 在马尔巴赫市一次晚宴上的致辞.....	(307)
(二十一) 遇不怀才的时候.....	(308)
(二十二) 走进历史这条古巷.....	(310)
(二十三) 在学期结束时的即兴演讲.....	(311)
(二十四) 我为什么报考导游.....	(313)

(二十五) 人才在哪里.....	(315)
(二十六) 人生价值何在.....	(319)
(二十七) 成为你自己.....	(322)
(二十八) 一位乡长的就职演说.....	(324)
主要参考书目.....	(327)
补跋.....	(328)

引言

任何一门学问的产生，无不基于人类的生活斗争实践需要。虽然有些学科的发展离直接实用性目的似乎越来越远，但有些学科却永远保持着其常青的直接实用性特色，只要你需要它，想得到它的指导和帮助并希望自己的能力得以提高，它随时都会为你提供服务。有些学科的实用范围很窄，从事某种性质的职业，才需要某种相应的专业知识。但有些学问却始终具有相当广泛的实用价值，不管你从事什么工作，几乎都缺少不了它的帮助。掌握了它，你才具有更有效率和质量的工作能力及更强的生存斗争能力。演讲学就是这样一种既具有直接实用性，又具有广泛实用性的学问。

演讲学是关于口才方面的学问，虽然它不泛泛涉及所有的口头表达形式，但因演讲是人类较高级、较完善的口语表达形式，学习和掌握了这门学问的理论及技巧，无疑也有助于其他形式的口头表达能力的提高。

在社会生活中的每一个人，除非他自我封闭起来或有某种生理缺陷，从其呱呱坠地到其临终嘱咐，一生中该要讲多少话、发出多少声音啊！西方某学者曾指出：仅从人的发声情况看，人类是一个特别喜欢喧闹的动物群。有说话能力，对于一个正常的人来说毫不足奇，但要把话常常说得恰如其分和漂亮，总能产生说者本人所希望和预期的效果，却是一件不容易的事情。做到这一点的人可谓口才佳者，是个人才。

你也许有过许多次公开场合下说话的机会，有过不那么成功或完全失败的种种体验；或许你常常对自己的思想表达感到力不从心，同样内容的话题讲出来的效果总是不如别人的效果。你肯定也有过这样的感受：某些人的讲话或报告让你兴奋爱听，乐此不疲，觉得是一种精神享受；而另一些人的讲话和报告却使你无法集中思想，令你昏昏欲睡。那种哼哼哈哈、啰啰嗦嗦、吭吭哧哧、结结巴巴、频繁迭出的无意义口头习语的表达形式，那种说不清道不明，“有水倒不出”的冗长沉闷或空洞枯燥的讲话和报告，不仅浪费着你和众人的宝贵时间，而且使人承受着精神上的折磨。

在我国当前改革开放事业的深入发展中，随着价值观念的变化和现实生活斗争的迫切需要，越来越多的人已开始意识到，演讲的口才及表达能力欠缺对自我价值的实现和工作事业的成功以及顺利发展所构成的障碍和获得这种能力的重要性，因而都迫切渴望获得这方面的切实指导。

演讲能力或口才应该成为某些职业工作者的专长。舍此，他就不是一个合格的专职工作者。例如，教师，没有演讲口才，将会导致学生接受的信息量大打折扣；组织领导者，若口拙木讷，他就不能有效地呼唤出人民群众的热情和积极性，从而实现某种工作目标；至于政治家、律师之类职业人员更不待说。但这并不是说其他职业的人就不必有口才。现实生活中，被称之为强者的那些人，绝大部分都具备较好的口才，而且口才越好，其发展空间越大。口才具备者，一般都能在自己生活交往圈子中独占鳌头，其功效小至个人事业的发展，大至谋福于群众、社会、民族、国家。关于这一点，我国古人就早已认识到了。汉代学者刘向在其著作《说苑·善说》中指出：“子贡曰：‘出言陈辞，身之得失，国之安危也’。”意即在某种情

况下，一言往往能关乎身家性命乃至兴邦灭国。南朝齐梁时，《文心雕龙》的作者刘勰更把口才的价值提高到令人震惊的高度。他说：一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。美国人在20世纪初就有人提出：一个人在专业上的成功，只有15%是仰仗其业务技术的，另外85%则要靠人际关系和处世技巧。然而，在85%的成功成分中，很大程度上又取决于一个人的口才和演讲能力。这种认识后来不断得以提高，到二次大战后，他们竟把舌头、原子弹和金钱并列视为民族赖以生存和竞争的三大战略武器，而现在更把“舌头”放在美元和电脑之前，成为新战略武器之首。由此，我们不难明白，为什么欧美西方诸国的演讲教育事业那么普及和发达。

我们也许不能从极端的立场上说，演讲可以或曾经改变过世界历史的进程及发展方向，但通过中外演讲历史的了解，我们确实能看到演讲的巨大价值和功效。公元前4世纪中叶，强大的希腊北部马其顿王菲力二世本来可以不费吹灰之力征服处于沉睡般状态的雅典国民，但爱国者德莫西尼通过自己的优秀演讲和呐喊，鼓动、组织人民奋力抵抗，造成了征服者行动中的巨大阻力，征服者为此而付出了惨重的代价；中国战国时期，秦国崛起，欲霸神州。苏秦行其说，致使其他六国团结以对秦，解除危机，得一时安宁，延缓了秦国称霸的进程。然而，张仪善其言，后促同盟瓦解，又为秦最终统一中国奠定了基础；法国大革命雅各宾专政时期，正是由于罗伯斯庇尔的激愤演说，战胜了保守势力的重重阻挠，才把罪恶滔天的法国国王路易十六推上了断头台的。而没有这一举动，法国革命的进程将会是另一种情形；在美国历史上，假如根本就没有产生过裴特瑞克·亨利当年《诉诸武力》的演说，也许根本就不会有今天的美国；拿破仑当年起到传播资产阶级革命火种作用的胜

利进军，靠的是其军队战斗力，可他告诉人们说：军队的战斗力 3/4 是由士气组成的，而演讲则是鼓舞士气的重要手段；二次大战的罪魁祸首希特勒，这是世人都深恶痛绝的战争狂人，可这个当年还是维也纳街头的流浪汉，在德国政坛上的发迹，很大程度是凭着他自我训练出来的一张极有煽动能力的嘴巴。当然，谁也不会否认邱吉尔、斯大林和罗斯福的演讲口才在这场大战中为彻底粉碎法西斯欲霸全球的野心所立下的不朽功勋。无产阶级的革命导师马克思、恩格斯在宣传、传播自己的思想和学说中，列宁在俄国十月社会主义革命运动中，他们极其优秀的演说和雄辩口才发挥的作用，更是众所周知的。

并非只有在轰轰烈烈的伟大事业中，演讲才有自己的用武之地，它也不是少数人独涉的领域。我国演讲学界老前辈余楠秋先生在其早年所著的《演讲学 ABC》中说得好：“演说家者，人群之领袖，民众之导师。文化赖之而提倡，公理依之而保障，举凡一切事业，莫不需之以为助。其与各方面之关系，如政治选举、外交，一政策之施行，一法令之决议，均需以优良之演说，释群疑而动其心，始能推行无阻；如军事，则须有慷慨之辞，激扬将士，始能使之杀敌至果，视死如归；如教育，则须有精详之辞，始能阐发真理，启导文明，其他种种社会事业，如一制度之兴废，一习俗之移易，莫不赖说以促成之。而当国有大难，情势危迫时，因伟大演说家数语，遂能转移人心，使循正轨……时至今日，世运大启，文化日新，事理分歧，问题严重，社会之需良好的演说家以为之领导者，较昔时尤甚，则演说学之研究宁非当世之急务焉？”另一位演说界老前辈徐石松老先生在其 1929 年的《演讲大要》中更是简明直率地说：“无论何种职业，皆需口才……否则职业不能持久。”

演讲是人生斗争和社会斗争中的有力武器，这已成为越来越多的人之共识。然而，演讲能力是一种综合能力，它是各项能力的一个衡量指标，却不见得有多少人知晓。在较为发达的国家里，演讲学教育之所以很受重视并得以普及，不仅因为演讲能力是人之奋斗中必备的基本能力，而且因为获得这种能力的同时，其他几种重要能力也得到训练和提高。正因为如此，他们把演讲能力自觉视为是否是个人才的客观尺度。接纳、提升、任命一个人，首先考察的内容就是演讲能力如何。例如，美国政府曾对 500 位中年人进行一次测问，题目为：“什么因素最能影响你选择政府候选人？”测试结果，被测问者几乎都把演说能力放在第二位，只把党派所属放在它的前面。曾任白宫办公厅主任的汉密尔顿·乔丹在亲自考察年薪在 2.5 万美元以上的白宫雇员各种能力情况时，从三十个方面进行了解。其中第三个方面即为“此人具有怎样的公开演讲能力？”在美国，受过较高教育却不具备口头表达能力被认为是一种缺憾。韦恩州大学校长亚达尼说：“口头演讲或表达能力显然是大多数受过教育的人所应具备的基本技能之一。”他们这样做和说有什么道理和根据吗？有的。一个叫查尔斯·赫斯特的美国学者对 157 位大学二年级的学生进行了观察和了解。这 157 名学生中有 70 位参加过演讲培训，另外 87 位没有参加过。根据调查结果，他论述了进行演讲课正规教育对增强高水平学术研究能力的意义。他发现，在这两者之间存在着一种重要的、积极的关系，即：凡是参加过演讲培训的学生在学习能力和实践上均占优势，他们的学习成绩也普遍高于其他学生。两者相比，受过演讲训练的学生受益不浅，而没有受此培训的学生则损失不小。由此，赫斯特认定：“基本的演讲课程为学生有条理地进行思考并为他们增强对构成个性的各种因素的控制力奠定了基