

SHENG
HUO
YI
SHU
CONG
SHU

生活艺术丛书

演讲的艺术

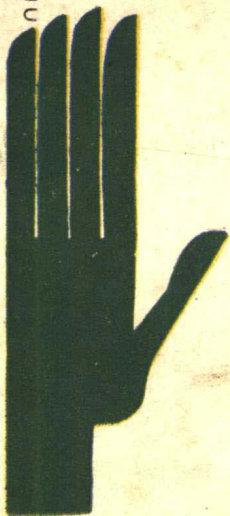
YANJIANG DE YISHU

YANJIANG DE YISHU

YANJIANG
DE YISHU

YANJIANG DE YISHU

YANJIANG



YISHU

生活艺术丛书

演讲的艺术

陈家声编译

福建科学技术出版社

一九八七年·福州

生活艺术丛书
演讲的艺术
陈家声编译

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

闽北印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 2.375印张 47千字

1988年1月第1版

1988年1月第1次印刷

印数: 1—59,800

ISBN 7—5335—0081—4/J·1

书号: 8211·2 定价: 0.50元

目 录

第一章 演讲前的准备…………… (1)

树立信心(1) 小故事(5) 想想你演讲的题目(7)
“如何”比“是什么”重要(8) 不要依赖支持物(9) 善用面部表情和眼光(10) 克服心理障碍(11) 说几句话(12)
以简洁的话说出简单的想法(14) 称呼名字(17) 利用图书馆(18) 家用参考书(18)

第二章 演讲的剖析…………… (20)

开场白(20) 把握有利的时机(21) 追求连贯性(22)
避免不必要的重复(22) 正确(24) 用词的选择(24) 夸张和轻描淡写(25) 幽默(26) 引用别人的文字(28) 使用附加语句(28) 结尾(29)

第三章 公开演说…………… (31)

准备演说纲要(31) 晚宴后的演说(33) 对小孩演说(35) 对青年学生或青少年团体的演说(38) 辩论和私下讨论(39) 正式辩论的一些建议(42) 公开演说的核单(43)

第四章 给有经验的演讲者…………… (44)

一些建议(44) 加强语气(47) 正式朗诵和演说(48)
声调的抑扬顿挫(50) 测验(52)

第五章 演讲的措辞和声调…………… (58)

说话(58) 语言的形成(61) 语言的分类(63) 如何发
音(63) 正确的换气法(66) 利用录音机(67) 俚语(68)
害怕遗忘的焦虑(68)

第一章 演讲前的准备

树立信心

怕出丑是人类的通病。它使初参加各种活动的人在别人面前感到非常不自在，甚至觉得很痛苦。它使初学汽车驾驶的人把汽车开入烂泥沼中。无疑，也会造成初学演讲的人呆立在听众面前不知所措。

此时，如果有位老手在场，告诉这个紧张的初学者“不用担心”，虽然这不一定有效，却可以使紧张的初学者稍微放松一下，因为遇到这种情况，每一个人都会感到紧张或担心。

如果我们能先了解紧张反应的本质，就不会被紧张控制。当遇到危险或困难时，我们的神经系统立即开始作用，造成全身血液中化学成分的改变。就好像军队加强武装，以应付外寇的侵略一样。这时，全身肌肉的紧张度增加，准备随时应付外来的任何变化。虽然我们没有必要了解其过程的详细情形，但我们必须了解其影响——即一般所谓“怯场”，这不仅是自然的反应现象，而且是必要的。它使我们能处理当前的危机或困难。最重要的是，我们不要被紧张、害怕的情绪控制，而妨碍了正常的行为；我们要完全控制情绪的反应，好好加以运用。不要让紧张的情绪成了脱缰的野马，反过来驾驭我们。

在剧院舞台的两侧，我们常常可以看到职业演员在开演前做各种身体活动，如扭动身躯、活动四肢，以消除紧张。有时候，这些演员非常紧张；但是，等到帐幕升起，出现在观众面前时，他们的动作是那么柔和优美，处处表现出自信。他们并没有被紧张的情绪驾驭，相反地，他们能够完全控制紧张的情绪，使它成为他们的仆人，并表现出充沛的活力和优美的动作。

假如一个演讲者被紧张所驾驭，不只他会感到困窘，连他的听众也会为他感到困窘，替他难过。一位演技差劲的业余演员，每次说不到两句话就要别人提醒他台词，观众会为他受窘，替他难过，同时感到忿怒，只是因为礼貌的关系，不好意思叫他下台。

一个初学公开演讲的人在了解缺乏自信心会造成不良的后果之后，必须找出自己的“缺陷”在哪里，下定决必去改变。虽然别人会提出建议或忠告，但是只有自己才能改变自己。一个人穿着滑稽的衣服上街，预期自己会被人家笑话，因而感觉自己像个小丑。用简单的心理学术语来说，如果我们看起来有点愚蠢，就会感觉自己很愚蠢；如果我们看起来端庄高雅，就会表现得高雅端庄；如果我们看起来很有信心，就会表现得很有自信。或许这些话并不合乎逻辑，因为有些人非常害怕却表现得很有信心。一个在大众面前表演的人，不论他的内心状态怎样，观众注意到的只是他的外表言行，这个因素影响观众对他的印象。

让我们试着这样开始：首先，你面对一个长镜子站得笔直，就好像站岗的士兵一样（若你像一个木头人，就是紧张时的样子）。然后自然地将双腿分开，左腿稍微往前站一点，将

身体的重量平均分担于两腿之间。对着你自己微笑。摆动一下双肩，好像被头发刺到颈子一样。慢慢地转动头，环目四顾，双肩以下保持正直，自然地摆动手臂。不断地告诉自己“放松”……“放松”……“放松”。将注意力集中在动作上，这样可以放松神经和肌肉的紧张。

做完这些练习，暂时离开镜子，走到房间的另一端去。现在你以从容不迫的态度走到镜子前面，微笑地对着你自己的影像说：“早安，朋友（或者你自己的名字）”，然后转过去，从容不迫地走回原来的地方。或许你会觉得自己这样做像一个傻瓜，而暗自嘲笑自己。没有关系，不要放在心上。

重复上述的练习，直到你能做得非常自然为止。不管花多少时间，一直练习到你满意为止。

下面是一段很简单的介绍词，或许以后你会常常用到，请详细地阅读，并且记住：

各位女士，各位先生，在我们的来宾开始介绍他的刚果之旅以前，他要我告诉大家，在休息室里陈列了一些样本和图片，希望各位能先去参观一下。演讲在8时15分开始。

待会儿，你对着镜子练习时，只要记住三件事情：（1）介绍词，（2）讲话的速度不要太快，（3）不要装腔作势。准备好了吗？开始。

现在，让我们回顾一下前面的介绍。首先，请你再读一次介绍词，你会发现它分成几个段落。最前面的是问候语“各位女士，各位先生”，接着的一句话是“……参观一下”，这句话又分成几个部分，每一部分都可以换口气再继续。最后一句可以一口气讲完。

最前面是问候语。当你走进演讲厅时，观众都已坐定，彼此不停地交谈，演讲厅里充满着谈笑声。你要介绍某人，“各位女士，各位先生”，就是用来唤起他们的注意，你必须给他们一段时间结束话题，并且将注意力集中在你身上。一般只需要几秒钟，谈笑声就会结束。因此在说完问候语后，你要稍停几秒钟。

介绍词本身也分成几个段落，你可以在各个段落稍微停止一下，换口气再继续说下去。注意，各个段落切忌语气单调，要有抑扬顿挫。有时候，演讲者抑扬顿挫的语调能产生非常良好的效果。但演讲者老是用固定的“抑—扬—顿—挫”——“抑—扬—顿—挫”的语调演讲，听众也会觉得单调而厌烦，虽然你的语气不单调，有抑扬顿挫的变化，但一成不变的语调也会造成单调的效果。

让我们再回头看看介绍词，说完“各位女士，各位先生”之后，稍停一会儿，让听众注意你。然后再继续“在我们……刚果之旅以前，”说到“刚果”时，语调可以升高一点，停顿一下换口气，再继续下面“……参观一下”几个段落。同样地，各个段落可以换口气再继续，对于一些要点，如“休息室”、“样本和图片”等，语气可以稍微加强。注意，不要用相同的语调，“休息室”的语调不要比“刚果”高。

最后一句话是要提醒听众，演讲将在8时15分开始，这是礼貌，提醒听众不要错过演讲的时间。说这句话的时候，为了要提醒听众时间，说“8时15分”的语调要高一点，说“开始”时下降些，让听众了解介绍已经完毕。否则听众会继续期待，以为你还有什么话要说。

现在，冷静地走到镜子前，记住前面强调的各点，从容不迫地说出全部介绍词。如果你已经熟悉了 this 练习，可以改变内容，作一些类似的练习。

可以进一步练习介绍一个演讲人。这种介绍基本上仍是陈述已知的事实，但是他具有双重目的，一是为听众介绍演讲人是谁，他从事何种工作；一是让演讲人感受到他受人欢迎。同样地，这种介绍要简短，不必要的不多说。有些人介绍演讲人的时候顺带地发表了自己的高见，这样做不但侵犯了演讲人的时间，也会激起听众的愤怒。这是一种很坏的习惯。因为听众到这里来主要是听演讲人的报告，你的工作只是将演讲人介绍给听众。

当你很容易地作这类简短的介绍时，表示你已经学会了表现自信心的艺术，能够作一些简短的演讲而不会感到自己愚蠢，或者使你的听众受窘，替你难过。

小故事

下一步是练习增长演讲的时间。我们对人都有兴趣，当我们和别人闲聊的时候，一段短的名人传述（不论是过去的名人或者是现在的名人）都是很好的会谈材料。

做这种叙述需要一点小技巧。一位演讲人可能不会选择材料，过分注意主角一些不重要的生活细节，忽略了更有趣、更重要的部分。听众希望了解主角是怎样的一个人，对人类有什么贡献。叙述故事要详细而有趣。以贝多芬作例子：

有一位很有天才的音乐家，他一生中创作过和演奏过许多伟大的曲子，但是他本身却听不到。这是一件很奇异的事。他就是伟大的音乐家——贝多芬。

芬，他的一生可以说是刻苦奋斗成功的典型例子。

他于1770年，诞生在法兰德斯的一个音乐家庭，早年非常贫困。他的母亲是一位厨师的女儿，他非常敬爱他的母亲；他的父亲是个酒鬼，是科伦一个贵族家中的乐师。在童年时期他饱受虐待，他的父亲没有喝醉的时候，认为他的儿子具有音乐天才，冷酷地逼迫他，想把他训练成一个神童，赚钱供他买酒。但是，他失败了。

他的母亲在他17岁那年去世了，他糊涂的父亲把家里值钱的东西都变卖换酒喝了。家里的一切重担都落到贝多芬一个人身上。他有两个年幼的弟弟，全靠他教别人弹钢琴的微薄收入来维持生活。

然而，很幸运地，有一次他结识了科伦的贵族布洛依宁，成了他家小孩的钢琴教师。布洛依宁对音乐很有鉴赏力，他发现这个卷发蓝眼睛、愁眉苦脸、讲话粗鲁的年轻人是个音乐天才，但内心却非常寂寞，也没有受过什么教育。

在布洛依宁家庭的影响下，贝多芬在各方面都有很大的进展。他学会了欣赏文学，也对文学产生了兴趣，他享受了快乐的家庭生活。因为布洛依宁非常喜欢他，他几乎成了布家的养子。

后来，布洛依宁将他介绍给当时的音乐大师瓦德士坦，经瓦氏的推荐，他到了维也纳，开始他的职业音乐家生涯。

不久，他创作了许多交响曲、协奏曲、四重奏、小夜曲及各种乐器、歌谣的曲子，使当时音乐界出现

一种新的潮流，广受大众欢迎。但是，就在他达到成功的高峰时，不幸的事情发生了，他的耳朵渐渐地聋了。

虽然，开始时因感受到耳聋的恐怖而有些绝望，但是贝多芬从未停止作曲。在半聋和全聋之间，完成最伟大的作品之一——英雄交响曲。到了1802年，他完全聋了。在以后的11年里，他还陆续地完成许多伟大的作品，其中包括他三部最大的钢琴作品：瓦德士坦——为纪念他的老友和赞助者。这期间，他也完成了第五号交响曲。1824年他访问伦敦，伦敦交响乐团协会完成了他最后两部伟大的作品——庄严弥撒曲和第九号交响曲。

尽管他获得了极高的声望，生活也相当舒适，贝多芬还是陷入不幸所造成的不愉快深渊里，耳聋剥夺了他生活中的一些乐趣和友谊。后来，他患了慢性肝炎，1827年3月26日一代音乐大师终于离世而去，留给后人深深的景仰。

这类有吸引力的传记是短篇演讲的良好题材。搜集资料时，要从许多资料中找出重要的、有趣的，淘汰无关的、琐碎的。

你可以到当地图书馆就近查找你需要的资料。一位公开演说者应该熟悉各种资料的找法，并且要有能力整理。

想想你演讲的题目

大多数人都曾有过这样的经验：晚上睡觉之前仍有某些问题不能解决，可是第二天早晨起来问题却已迎刃而解。这

些答案反映出我们在睡觉的时候，下意识仍不停地作用。一篇演说词也是以一些下意识思想为基础逐渐写成的。

有时试着将自己的心思集中在某一件事上，这是训练思想的一种很好的方式。一天当中许多时刻，我们的大脑处在空白状态。例如，一个人在刮脸的时候或是做一些相当机械化的事情时，他的心思总是在许多事情上变换来变换去，得不到实际的结论。如果你能好好利用这些时刻，专注心思在某一主题上，就可以草拟出一篇演讲稿。当你全神贯注在一个问题上时，会发现许多想法都围绕着一个中心主题，这期间就有下意识的作用参与。

“如何”比“是什么”重要

虽然在文中不时列举了许多例子，但是本书的主要目的是指导你“如何”去组织和发表一篇演讲，而并非告诉你要说些“什么”。市面上有许多有关演说修辞的参考书籍，它们告诉你在何种场合应该用何种正式的字眼。你若不清楚的话，可以参阅。但你要活用，不要拘泥于形式。你可以教会鹦鹉模仿说一些话，但是你无法教它润饰或者解释自己的话。一篇好的演说也一样，不但要有优美的格调，还要生动。

一位认真的初学者应该注意他周围任何可能听到的演说，例如在街上、剧院、政治会议等等。不应该放弃或忽略任何可练习和学习演讲的机会，应该培养分析事情的习惯。

不应该只要求效果，也要了解如何造成效果。

市面上有许多书信大全，里面有各种场合应用的书信范例。无可否认地，这些书籍有它的用处，但是它不是万能的，它也有局限。假定你要写一封情书给一位女朋友，而这位

女孩非常聪明，一眼就看出信中生硬的话语都是抄来的，你该怎么办？偶尔可以参考书信大全中的一些范例，但是要用自己的话说出来，否则将适得其反。演说的文词，不但要用你自己的话说出来，还要能够表现自我。也就是说，不应该只单纯的反应别人的意见，而要将其转化成人格的一部分。不要过分担心偶尔的错误。崇敬莎士比亚，并不表示就能写出像他那样伟大的作品。如果能按照自己的意思表达，你的演讲一定比你想像的还要好，因为这样比较自然、生动。总之，“不要害怕表现你自己”。

不要依赖支持物

我们一生要花许多时间学习独立生活。例如，刚学会站立的婴孩，随即又试着独立行走；小孩子独自学骑自行车。

你是否看过紧张的业余演讲者初次演讲？假如这时台上有一张椅子，演讲时他会把身体靠在椅背上。他需要支持物支撑他的信心。回想一下你见过演说者利用哪些支持物？是否包含下面所列举的东西：靠着椅背，玩弄钥匙，擦拭眼镜，捏碎香烟等。

依赖支持物，大多数人都有这种习惯，毕竟没有人生下来就十全十美。首先，你可以要求一位好朋友诚实地告诉你，你的格调是什么？有哪些不好的习惯？然后再一一加以克服。最初，只需要注意自己的姿态——要站得直。这是一件很不容易的事。但是，一旦培养出这种沉着的气质，你将会脱颖而出，受到别人尊敬，此后的改变就比较容易了。

一位演说者能够站得直（注意，不是僵直），外表显得冷静沉着，就可获得听众对你的信心。这样，听众都能集中注

意力听你所说的一切，因为你并没有用一些不相关的行动分散他们的注意力。练习摆脱支撑物的最好方式就像一个人决定要戒烟一样，将香烟盒摆在伸手可及的地方，每次伸手拿烟时就自嘲一番。同样地，为了摆脱支持物，你可以将过去习惯依赖的支撑物放在你的旁边。例如，摆张你习惯依靠的椅子；或者一张你喜欢依靠或坐在上面的桌子，在桌上放一些小巧的饰物，但是告诉自己，不要去碰它们。

善用面部表情和眼光

当你打开电视机，接收连续剧或者是政治性辩论的节目时，你不妨将声音关掉，仔细注意剧中人物的面部表情。你看到左边的人很生气，你怎么知道？你一定会回答：“我从他的面部表情看出来的。”你也可以看出一个人是不是快乐、悲伤、害怕、徬徨、困顿……等等。这些你都可以从面部表情看出来。你也可以想像出一些人非常滑稽，但又很难用文字形容的面部表情。不要老是嘲笑别人，因为有时候当我们情感受创伤或者遇事不如意时，也会有这种表情。

不要在任何场合里，都板起一副道貌岸然、俨然不可一世的樣子。要知道，一张没有表情的脸孔等于告诉别人自己谈话的内容没有什么乐趣。如果对自己说的一切都不感兴趣，你就无法期望听众会对你的演讲产生兴趣。

一般而言，冷酷、没有表情的脸孔多半是紧张、害怕的结果，而非故意表现出来的。这是困窘时的自然表现，但是听众并不以为然。他们可能错误地认为是演讲人表现优越感或者觉得很无聊。

讲话时，我们可以把眼光注视某人，但是应避免目光和

目光直接接触。这是需要练习的。如果你像一些紧张的演讲者一样，眼睛死盯着天花板，那么你把应该集中到你身上的注意力也转移到天花板上了。当你演讲的时候，目光要注意在场的人，但是不需把焦点精确地对在所有的人身上。

注意，不要忽略任何角落的听众。一般人演讲的时候很容易把目光集中于在房子的一边或者是中间的听众。如果，你在被忽略的部分，将会觉得受到伤害。毕竟，你也是花了钱、花了时间来参加的。

将目光死盯着某一个人身上不放也是错误的。但是，有时候演讲者却明知故犯。会造成被你死盯的那个人（他认为你一直盯着他）内心很大的不安。你也许并不是真的想注视他，只是拿他作为一个方便的注意焦点。但是，他并不知道，也不如此想，他只是感觉到自己的外表有什么不对劲。

克服心理障碍

事先不断想着该如何克服环境问题或者幻想着该如何如何，常会造成心理障碍。例如，一个人在一间拥挤的房间外徘徊，告诉自己：“事情就像这样，不然就像那样。A先生说某某人如何如何，Y太太说这样那样如何如何，B小姐使我觉得有点自卑，N家的人会故意冷落我……”假如一个人不断这样想的话，他就容易退缩，即使实际的情况和预期的并不符合，他还是依照想像做反应。许多公开演说者就是这样，时常幻想着要如何如何，当实际情况并不是想像的那样时，就会惊慌失措。正如同斯德尼·史密斯说的一样：“在缺乏勇气的情况下，许多伟大的才能都消失了。”

如果真的关心听众，不管你讲得如何，终究不会太离

谱。要如同接受自己一样地去接受别人，而不是认为他们应该如何，并且要真正喜欢他们的缺点和优点——包括你自己在内，这样，你的智慧和经验就会不断的增长，可以跟人无所不谈。

内心思想和演讲姿势有关，因为姿势和外表会显现你的内在思想和感受。一个内心退缩的演讲者，他的外表也会显现退缩。他对听众并不喜欢，而是害怕，这种情绪就会反映在他身体的每块肌肉上。心理上如果认为所做的是好的，你会做得很好，而且感到很愉快。昂起头，放松全身的肌肉，外表上就会显得很愉快，而且眼神也会充满着喜悦。希望决定了你的表现，而你才是自己的主宰。做到了外表冷静，能侃侃而谈就能给听众留下深刻的印象。

说几句话

许多时候；我们常常在毫无准备的情况下发言，这也可能是你第一次的公开演讲。每个人迟早都会碰到“请出来说几句话”的机会。许多人听了这句话立刻变得六神无主，但碍于情面又不得不站起来说几句话，他只能随随便便、模糊不清地说一两句话，然后立刻坐下，整个晚上便过得很不愉快。

造成上述结果有两个主要原因。第一，他不知道别人期望他说些什么；第二，他想不出讲什么话题。

有些人认为别人请他们出来“说几句话”是客套话，真正的意思是要他们“大大地”发挥他们的口才。其实，这些人是自作聪明。这句话的本意，就如字面上所表示的，简单地说几句友善的话，不必多说。别人也没有期望你表现得才