

卡耐基心理透视丛书

迅速

有效的演讲技巧

没有天生的演讲家，只要你
充分挖掘自己的潜力，你也能
成为优秀的演讲家



卡耐基心理透视丛书

迅速有效的演讲技巧



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基心理透视丛书/李平收主编. - 北京:中国致公出版社,2001.9

ISBN 7-80096-688-7

I. 卡… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061902 号

卡耐基心理透视丛书

编 著:李平收

责任编辑:于建平

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市通县金华彩印厂

开 本:787×960 1/32

印 张:66.25

字 数:900千字

版 次:2001年9月第1版

印 数:1-10000册

ISBN 7-80096-688-7/Z·31

定价:90.00元

版权所有 翻印必究

编者的话

卡耐基是美国著名的成人教育家。他教给学员的不是知识,而是技能,教那些有一定专业知识的人,甚至是某专门领域中的专家提高各种能力,提高工作的质量,提高生活的质量。

他在这一领域作出了杰出的贡献。上过他的课的人,都会感谢他。他使一个笨嘴拙舌的人成为讲演高手,他使孤独忧虑的人乐观开朗,他使心灰意冷的人意气风发,他使幼稚莽撞的人成熟、理性,他教大家怎样使别人喜欢你,他教大家怎样使家庭变成温馨的港湾。而这些,正是我们——向市场经济过渡过程中遇到一系列人生、事业、家庭方面的问题的中国人所急需的。

但是,卡耐基的方法、观点固然很好,却有一些不符合中国社会实际的地方。我们这套丛书,依据卡耐基的观点与方法,结合中国社会的实际,针对中国人在学习、工作、生活中面临的实际问题,提出适合中国人的解决

问题的方法,显得更实际、更有用。

读者朋友,假如你在学习、工作、生活中存在这套丛书论及的那些问题,请你不必担心。仔细阅读这套书,运用其观点与方法,一定会找到解决这些问题的利器。

编 者

2001 年 8 月

目 录

编者的话

第1章 演讲造就你的人生

1. 借别人的经验鼓起勇气 /2
2. 你害怕当众说话并不是个特例 /5
3. 让头脑经常接受文学的洗礼 /8
4. 立下成功的决心 /11
5. 充分准备才能赢得精彩 /14
6. 不放过每一次练习的机会 /17
7. 掌握听众的心理 /19
8. 增进记忆力的自然法则 /22
9. 演讲题目的选择 /25
10. 不要逐字背诵演讲稿 /28
11. 让语言流畅起来 /30
12. 要有演讲的思维 /33

第2章 演讲者的台风和个性

1. 表现热烈,才会赢得热烈 /37
2. 讲述你自己的故事 /40
3. 不可忽视的衣着的影响力 /43
4. 注意演讲地点的环境 /46
5. 保持良好的姿态 /49

6. 亮出你独有的人格魅力 /52
7. 给听众真诚的赞赏 /55
8. 与听众打成一片 /58
9. 保持谦虚的态度 /61
10. 做好你自己 /64

第3章 有效说话的艺术

1. 用“眼睛”说话 /69
2. 微笑让你受欢迎 /72
3. 让声音富有弹性 /74
4. 恰如其分的手势 /77
5. 演讲的修辞术 /80
6. 演讲的攻心术 /85
7. 穿插的技巧 /88
8. 幽默让人轻松 /92
9. 机巧的应变力 /95
10. 风暴演讲法 /99
11. 使演讲富于人情味 /102
12. 使演讲生动真实 /105
13. 用听众熟悉的东西打比喻 /110
14. 营造鲜明的景象 /113
15. “卡壳”怎么办 /116
16. 简短有力的口语 /120

第4章 较长演讲的策略

1. 快速抓住听众的兴趣 /124
2. 别引起于己不利的注意 /128

-
- 
3. 敲实你主要观点的可信度 /132
 4. 战略性的结尾 /135
 5. 让视觉辅助你 /140
 6. 使你的演讲稿别出新意 /144
 7. 演讲的控场术 /147
 8. 把握好演讲的节奏 /150
 9. 如何应付临场意外 /153

第5章 即席演讲的技巧

1. 练习即席演讲 /158
2. 做好即席演讲的心理准备 /161
3. 以友好的方式开始 /163
4. 立即举出一个例子 /166
5. 信手拈来的即兴类比 /169
6. 让你的即席演讲新颖别致 /172
7. 让听众行动起来 /175

第6章 特殊演讲的挑战

1. 致辞 /180
2. 介绍辞 /183
3. 辩论演讲 /186
4. 外交辞令 /190
5. 竞职演讲 /194
6. 事迹演讲 /197

第 1 章

演讲造就你的人生



你害怕当众讲话并不是个特例

公元前 2080 年,埃及一位年迈的法老告诫即将继承王位的儿子麦雷卡说:“当一个雄辩的演说家,你才能成为一个坚强的人。……舌头是一把利剑,口才比打仗更有威力。”18 世纪法国资产阶级政治家、军事家拿破仑则认为:“一支笔,一条舌,能抵三千毛瑟枪。”二战后,一些西方人,将舌头和原子弹、金钱并提,称之为“三大威慑力量”。足见演讲和口才被推崇到何等惊人的高度。从某种意义上说,我们通过演讲获得生存和发展。

我们每天都在演讲。教师讲课、经理召开会议、律师做法庭辩护、服务人员招待客人、销售员推销产品、医生解释病情……我们通过演讲展现自我、说服他人;通过演讲与他人沟通、交流;通过演讲使自身的才华价值得到他人及社会的承认。

而演讲能力的差异造就了人们不同的命运。拥有超一流口才的演讲家能在生活中赢得令他人羡慕的机遇,受到上级的重视,获得同辈的尊重,赢得下级的爱戴,得到客户的青睐,乃至拥有爱情和友谊。技巧娴熟的演讲可以造就你成功的一生。

1. 借别人的经验鼓起勇气

●只要掌握一定的技巧、循序渐进地训练,就能超越自我,实现目标

▲没有天生的演讲家,只要你充分挖掘潜在

的能力,这一切并不困难。

■鼓起你的勇气,你会做得更好

或许你一站起来对听众讲话,心里就颤抖不止,恐惧和惊慌一下子慑住了你的心灵,让你结结巴巴,无法连贯而流畅的对他们讲话。

这没有关系。世上没有天生的演说家。只要你经过不懈的努力,进行有计划的训练,自然而然就能成为一名卓越的演讲家。

古希腊著名的演讲家德摩斯梯尼,年轻时有发音不清、说话气短、爱耸肩的毛病,可是,当时在雅典要想当一名演讲家必须声音洪亮、发音清晰、姿态优雅、富有辩才。他最初的演讲很不成功,被观众哄下台。然而失败和嘲笑并没有使他气馁。为了练嗓音,他把小石子含在嘴里,迎着呼啸的大风讲话;为了克服气短的毛病,他故意一面攀登陡峭的山坡,一面不停地吟诗;为了克服耸肩的毛病,练习演讲时,他在上方挂两柄剑,剑尖正对自己的双肩,迫使自己随时注意改掉不必要的动作;为了自己能在家里练习演讲,不外出游走,他剃了阴阳头。他还在家里安装了一面大镜子,经常对着镜子练习演讲,以克服表演上的毛病。终于,他成为一位闻名于世的大演讲家。

拥有一流的口才,获得演讲的成功,其实不需要采取德摩斯梯尼那些近乎苛刻残酷的方法,只要掌

握一定的技巧,循序渐进地训练,就能超越自我,实现目标。

卡耐基曾举过这么一个例子:有位寇蒂斯大夫应邀参加为棒球队员举行的宴会。在宴会上,寇蒂斯大夫在没有被事先告知的情况下,听到主持人宣布,让他谈谈棒球队员的健康问题。

寇蒂斯大夫被吓得不知所措。尽管他本人是研究卫生保健的,而且行医三十余年,但他从未参加过任何演讲,突如其来的邀请让寇蒂斯大夫心跳加快一倍,而他一沉思,心脏仿佛立即停止跳动,他的大脑一片空白,精神惶恐不安。

但宴会上的人都在鼓掌。大家望着他。他摇摇头,表示婉拒。但这样反而引来了更热烈的掌握,纷纷要求他上台演讲。

寇蒂斯大夫处于极度的尴尬中,因为他知道,如果站起来演讲,一定会失败,他将无法讲出完整的五、六个句子。因此,他站起来,一句话也没有说,转身背对着他的朋友默默地走了出去,深感难堪,觉得自己蒙受了巨大的耻辱。

为此,他报名参加卡耐基口才训练班。他不愿再度陷入脸红及哑口无言的困窘中。他精心细致地准备讲稿,不断练习,从不漏掉任何一课。

他是如此努力,进步神速,远远超乎他自己的最大期望。他的紧张情绪消失了,信心愈来愈强。两个月后,他已成为班上的明星演讲家,不久就开始接

受邀请，去美国各地演讲。

成为众人瞩目的对象，在公共场合镇定自若、伶牙俐齿、条理清晰地对人群讲话，具备高超的演讲能力和演讲技巧，这些远非人们想像中那样遥不可及。没有天生的演讲家，只要你充分挖掘潜在的能力，这一切并不困难。鼓起你的勇气，你会做得更好！

2. 你害怕当众说话并不是个特例

- 即使许多职业演讲者也从来没有完全消除对登台的恐惧。
- ▲ 生理上的警觉往往会使你说得更流畅，并且会使你说得更精彩。
- 你要假设听众都欠你钱，正要求你多宽限几天；你是个神气的债主，根本不用怕他们。

大学里的调查指出，演讲课中 80% 至 90% 的学生，在上课之初会感受到上台的恐惧。即使许多职业演讲者也从来没有完全消除对登台的恐惧。在他们演讲之前，几乎总会害怕。

以具备高超演讲技巧著称的古巴领导人卡斯特罗曾承认：“我这个人怯场，不喜欢发表演说。”

喜剧演员莉莉·汤姆琳演过电影，上过电视，每晚在百老汇登台演出，然而，要在电视转播的洛克菲

勒商场圣诞树张灯仪式中出场时，她紧张极了，使录像工作推迟了 40 分钟。她差一点干脆拒绝上场。

琼·甘兹·库尼是制作了“芝麻街”节目的儿童电视节目公司的创始人和总裁，她还是另外几家大公司的董事会成员。当她听说要到史密斯学院在八千人面前致开幕辞时，简直吓坏了。她从 19 岁起就一直努力试图战胜自己的紧张情绪。

其实登台演讲之前产生紧张、恐惧感是正常的。它表明当你注意到自己心跳加速、呼吸也加快时，你的身体对外界的刺激保持着相当的警觉。这种生理上的警觉往往会使你说得更流畅，并且会使你说得更精彩。

如果这种紧张、恐惧完全控制了 you，使你言辞不畅、心灵钝化、肌肉痉挛，严重削弱了你说话的效果，你也不要绝望。只要你多下功夫，你会发现登台的恐惧感会日益减少，而逐步由一种阻力变为动力。著名演讲家、心理学家艾伯特·爱德华·威格恩克服恐惧的故事就是这方面的一个例子。

艾伯特在他的著作中写道：“当演讲的日子临近了，我就真病了。只要一想到当众讲话那种可怕的事情，血就直往脑门冲，我的两颊烧得通红，得不到学校后边去，把它们贴在冷凉的砖墙上，设法减少汹涌而来的潮红。读大学时也是这样。”

“有一回，我小心地背下一篇演讲辞的开头，‘亚当斯与杰佛逊已经过去……’当我面对听众

时,我的脑袋里轰轰地响,几乎不知置身何处。我勉强挤出开场白,除了‘亚当斯与杰佛逊已经过去,’我再说不出别的词句,因此便鞠躬……在如雷的掌声中无言地走向座位。校长站起来说:‘唔,爱德华,我们听到这则悲伤的消息真是震惊,不过在目前的情况下,我们要尽量地节哀。’接着传来震耳欲聋的笑声。我真想以一死来解脱自己。其后就病了数日。”

艾伯特离开大学后,住在丹佛。1896年的政治运动中,他激烈地争执“自由银币铸造”的问题。一天,他读到有“自由银币人士”的建议时愤怒异常,当掉手表,回到家乡印第安那州。在那儿,他自告奋勇地就健全币制的问题发表演讲。“我开始时,”他在书中写道,“大学里‘亚当斯和杰佛逊’的演讲那一幕又掠过我的脑海。我又开始窒息、结巴。眼看自己就要全军覆没了。不过,就如区安西·德普常说的那样,听众和我都比较勉强地撑过了开篇;这小小的成功使我勇气倍增,我继续往下说了自以为大约15分钟的光景。使我惊奇的是,其实我竟已说了一个半钟头。”

“结果,以后数年里,我是全世界最感到为自己吃惊的人。我竟然会把当众演讲当成是自己吃饭的行业。”

艾伯特从最初的成功经验中获得了勇气和力量,把恐惧、紧张变成动力,而成为伟大的演讲家。

这一转变实际上就是把最不安胆怯的自我怀疑变成自信、自强。正如卡耐基所说：“你要假设听众都欠你钱，正要求你多宽限几天；你是个神气的债主，根本不用怕他们。”

如果你一时难以完成这种转变，不妨在紧张时试试“萨尔诺夫挤压法”。它会帮助你逐渐放松，从而控制紧张情绪。具体方法如下：坐在一张直靠背的椅上，挺起胸膛，略微前倾。两肘夹在腰间，两手合拢置于面前，指尖向上，用劲推，使你的手掌根部和胳膊都感到力量相等方向相反的力。吐气发出“嘶”声，同时像逆水划船收桨时那样收缩腹部三角区的肌肉。这时腹部三角区的感觉就像你在收紧紧身衣。当你吐完气时，放松肌肉，然后轻吸气。当你发言时，坐在那里收缩腹部三角区的肌肉，嘴微张，呼出胸腔中的气。这样，你就会慢慢平静下来，不再会感到局促不安了。

3. 让头脑经常接受文学的洗礼

●即使是伟大的演讲者，也要借助于阅读的灵感和得自书本的资料。

▲林肯从他的老师身上获得的只是很少的帮助和启蒙。

■成功的秘诀就是拿起书本，仔细阅读及研究。

民国时山东军阀韩复榘到某大学去演讲，一开场就说：“今天到会的人很茂盛，敝人实在是很感冒。你们都是大学生，懂得七八国的英文，我不懂这些，今天真是鹤立鸡群了。”本是一肚子草包的韩复榘，硬装得斯斯文文，胡乱用词，结果是洋相百出。

与乱用词语的韩复榘相对，有些人演讲张嘴就是“因为”“所以”，闭嘴“前进”“奋斗”……，颠来倒去，总是那么几个词，患有典型的词语贫乏症。

演讲作为一门具有很强的综合性和应用性的艺术，涉及广泛的知识领域。演讲者要使自己的演讲丰富多彩，用明晰准确、有着音乐般美感的语言打动听众，必须博览群书。古今中外的史料传记、名人轶事、风土人情、宗教信仰等等，都应该有所了解。正如卡耐基所说：“即使是伟大的演讲者，也要借助于阅读的灵感和得自书本的资料。想要增加及扩大词汇储存量的人，必须经常让自己的头脑接受文学的洗礼。”

林肯在这方面为我们做出了表率。林肯的演讲才华是举世公认的，那篇短小精悍的葛茨堡演讲辞更被作为英文的典范而留垂青史。林肯把语言编织得如此美丽，如听贝多芬的音乐一般敲进人们内心，震撼他们的灵魂。是林肯天生异质，别具语言天赋吗？当初，林肯当选国会议员时，他在华府的官方记录用一个形容词来描绘他所受的教育：“不完全”。