



校园演讲

金文 编著

宝典

精华版



四川出版集团



四川文艺出版社



校园演讲宝典

金文 编著

精华版



四川出版集团



四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

校园演讲宝典/金文编著. --成都:四川文艺出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5411-2847-9

I. 校… II. 金… III. 演说—汇编—世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 078726 号

Xiaoyuan Yanjiang Baodian

校园演讲宝典

[编著] 金 文

出 品 人 黄立新
策划组稿 朱 兰
责任编辑 朱 兰 李亚南 (邮箱: 441917894@qq.com)
责任校对 文 诺等
责任印制 喻 辉
封面设计 毕 生
版式设计 史小燕

出版发行  四川出版集团  四川文艺出版社
社 址 成都市槐树街 2 号
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306

读者服务 028-86259293
邮购地址 成都槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031

印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
开 本 880 mm×1230 mm 1/24
印 张 8
字 数 176 千
版 次 2009 年 7 月第一版
印 次 2009 年 7 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-2847-9
定 价 16.00 元

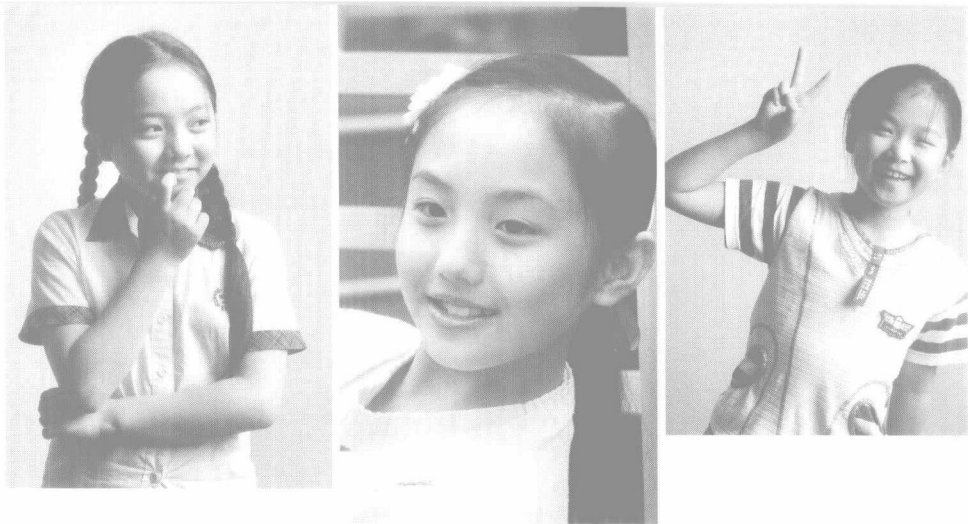
版权所有·侵权必究。如有质量问题,请与出版社联系更换。



亲爱的同学们，我是你们的好朋友笑笑姐姐，也是校园里一名出色的演讲家。在青少年时期，我们都应该成为一名口才出众的演讲家，正如美国前总统布什所说：“出众的演讲能力是一个优秀人物必备的素质，它可以让你获得所有人的肯定与赞赏，让你更接近成功。”

是的，我们都渴望成功，都想成为人生舞台上的主角，而不想让自己一辈子都坐在观众席上为别人喝彩。可是，许多同学却有这样的感受：当站在众人面前开口说话时，舌头就会不由自主地打结；当看到台下一张张陌生的面孔时，身体就会不停地颤抖。难道我们一生就注定当一个平凡的观众？难道演讲的成功只眷顾那些有天赋的人吗？

笑笑姐姐要告诉这些同学：别气馁！《校园演讲宝典》一书，就是专门为梦想成为人生舞台的主角的青少年朋友编写的，它最大的特色在于针对性和实用性。本书没有一味强调演讲的理论知识，而是更注重校园演讲的指导性和可操作性，可以帮助青少年朋友解决一些实际的具体问题，为同学们参加不同主题的演讲出谋划策！



美国著名的演讲教育家卡耐基说过：“世界上没有什么天才演讲家。只要你能遵循一些简单却又十分重要的规则，当众演讲就会变得轻而易举。”成功的演讲家都不是天生的，而是后天实践造就的。当我们看到演讲家们在演讲台上口若悬河、滔滔不绝的时候，自然会对他们优雅自信的风度发出由衷地赞叹，这就是演讲的魅力。演讲对于青少年朋友成才助力非凡，“台上一分钟，台下十年功”，演讲台下，我们需要不断地学习和磨炼，使自己不仅具备精深的思想、渊博的知识、丰富的阅历，还要具备敏锐的观察力、敏捷的思维力、准确的判断力、迅速的应变力和较强的记忆力！

青少年朋友们，演讲能发掘你的潜能，培养你的自信，最大限度地发挥你的才能。当你站在演讲台上时，你已经“出人头地”了——台下有那么多人静静地听你说话，他们的思维随着你的思维而转动，他们在认同你的智慧，他们在叹服你的自信、机智和风度。同学们，今天，就和笑笑姐姐一起，以充满魅力的微笑、优雅自信的风度，感动观众；用动人心弦的声音、真情实意的演讲，征服听众，在谈笑之间实现自己的人生目标吧！



目 录



第一章 演讲，让一切皆有可能

第一节 从演讲开始 1

第二节 选择恰当的主题是成功演讲的第一步 3

*相关链接：学生优秀演讲稿展示

我是最适合的——在学校大队干部竞选会上的演讲 7

勇于开始，才能找到成功的路——竞选班长演讲稿 9

与快乐和健康同行——竞选班级文体委员演讲稿 10

第三节 好的开头是演讲成功的一半 11

第四节 为精彩的演讲设计一个豹尾 16

*相关链接：演讲大师的精彩演讲稿赏析

恩格斯的《在马克思墓前的讲话》（节选） 22

林肯在葛底斯堡国家烈士公墓落成典礼上的演说 24

第二章 演讲的基础知识及核心

第一节 演讲的基本要素 25

第二节 演讲的目的和分类 27

*相关链接：学生优秀演讲稿展示

相信我，我能！——在班级干部竞选会上的演讲 32

梦想，让青春飞扬——在学校主题演讲会上的演讲 33

向蜜蜂和牛学习——在主题班会上的演讲 35

第三节 演讲的核心所在：吸引听众 36

第四节 怎样写作演讲稿 39

*相关链接：演讲大师的精彩演讲稿赏析

希望就是勇气，希望就是力量（节选）

——奥巴马在民主党全国代表大会上的致辞 43

秉先辈志 重塑美国（节选）——奥巴马就职演说 45

第三章 敢于开口就是胜利

第一节 战胜恐惧与自卑 48

第二节 不怕出丑，敢于出丑 52

*相关链接：学生优秀演讲稿展示

学会放弃——在班级语文综合活动课上的演讲 55

阳光总在风雨后——在主题班会上的演讲 57

有梦，就能飞翔——在学校主题演讲会上的演讲 59

第三节 进行适当的自我激励 60

第四节 熟记讲稿 尽情表演 63

*相关链接：演讲大师的精彩演讲稿赏析

毛泽东《中国人民站起来了》(节选) 65

宋庆龄关于妇女解放的第一次演讲 67

第四章 用良好的素质打造金口才

第一节 校园演讲必须具备好素质 69

第二节 培养优秀的心理素质 72

*相关链接：学生优秀演讲稿展示

我不娇惯自己——在学校主题班会上的演讲 76

约束，是为了飞得更高——在班级座谈会上的演讲 77

水，生命之源——在主题班会上的演讲 79

第三节 养成良好的行为习惯 80

第四节 风度美 84

*相关链接：演讲大师的精彩演讲稿赏析

《我有一个梦想》(节选) 86

一个遗臭万年的日子

——罗斯福在美国参众两院呼吁对日宣战的演说 89

第五章 拥有舌吐莲花般的巧嘴

第一节 正确使用普通话 92

第二节 学习朗诵的方法 97

*相关链接：学生优秀演讲稿展示

读《陋室铭》有感

——在班级“读好书”主题演讲上的发言 102

来自心海的消息——在庆祝教师节的演讲 103

湖泊，大地的眼睛——在主题班会上的演讲 105

第三节 演讲的语言组织和表达 107

第四节 60分钟练习优美声音 112

*相关链接：演讲大师的精彩演讲稿赏析

拿破仑在枫丹白露宫的告别演说 119

帕特里克·亨利的《不自由，毋宁死》(节选) 120

第六章 全面提高演讲技巧

第一节 演讲技巧的几个要点 122

第二节 演讲十大禁忌 125

*相关链接：学生优秀演讲稿展示

实现心中的理想——在主题中队会上的演讲 127

心不藏过——在主题中队会上的演讲 129

谢谢，亲爱的妈妈！——母亲节主题班会上的演讲 131

第三节 演讲技巧百宝箱 132

第四节 培养独特的演讲风格 137

*相关链接：演讲大师的精彩演讲稿赏析

写作是一种孤独

——海明威在诺贝尔文学奖授奖仪式上的讲话 142

思维的桥梁 人格的注脚（节选）

——爱因斯坦《原子能时代的和平》 144

第七章 成为一名演讲高手

第一节 升华演讲的主题 145

第二节 设置演讲的兴奋点 149

*相关链接：学生优秀演讲稿展示

“人”字的结构是相互支撑

——在教师节主题班会上的演讲 153

老师，我们爱您——在教师节主题队会上的演讲 154

无私的师爱——在教师节主题队会上的演讲 156

第三节 演讲中的修辞手法 157

第四节 演讲中表演与沉默的艺术 161

第五节 即兴演讲，让人生更精彩 163

*相关链接：演讲大师的精彩演讲稿赏析

用发展的眼光看中国（节选）

——温家宝总理在英国剑桥大学的演讲 166

鼓励校友参与慈善事业（节选）

——比尔·盖茨在美国哈佛大学的演讲 170

*相关链接

历史上最伟大的演说 173

关于演讲的精彩论述 176

青少年演讲相关网站推荐 178

后 记 179

第一章 演讲，让一切皆有可能

人生最可怕的是什么？排在第一位的不是死亡，而是——当众演讲！演讲的魅力，在于能影响人和展示自己的 ability。一个人能站起来当众演讲，是迈向成功的关键性一步。“我有一张嘴！”只要有一张嘴，一切皆有可能！我们的嘴就是我们获得成功的希望所在！

第一节 从演讲开始

曾经有过这样的记载，美国有人对3000名市民进行了一次心理测验，题目是“你最怕什么”？测验的结果出人意料，死亡并不是人们最可怕的事情，它被排在第六位，而排在第一位的是——当众演讲！

的确，当众演讲需要极大的勇气和胆识。不少同学在小伙伴、亲朋好友面前有说有笑，像个“话匣子”，可是，一旦站在演讲台上，面对一片黑压压的人头和一双双眼睛，就“葫芦有货倒不出来”了，脸红心跳不说，连说话都不连贯了。表现得极为紧张、恐惧、害羞和自卑。

也许，这些同学会说：“我是一个平凡的人，我身材矮小、长得也不好看，甚至还有口吃的毛病。我不适合上台演讲。”如果是这样，那笑笑姐姐就要告诉你：你不必如此悲观，因为，你还有一个所有正常人都拥有的天赋——你可以信心十足地对自己说：“我有一张嘴！”

只要有一张嘴，你就有了做演讲家的天赋，意味着你就有了成为演讲家的可能。不要再为自己身上的缺陷感到难过了，世界上一些伟大的演讲家，比如拿破仑、林肯，他们或者身材矮小、或者相貌平平，但是却凭借着才华和意志，不仅成为最杰出的演讲家，还成功地改变了历史！

笑笑姐姐给大家讲一个故事：一名小学生因为小儿麻痹症而导致腿跛，长相也很难看，呆头呆脑，被老师点名起来背书时，显得局促不安，哆嗦不已。可是，当他初次上台演讲被嘲笑后，他便下定决心要改变这一切——他把自己的缺陷当成激励自己的动力，不怕别人的白眼，而努力克服自身缺陷。如果是无法改变的，就加以利用。在以后的演讲中，他巧妙利用自己沙哑的声音，甚至暴露在外的龅牙，这些本来足以使他一败涂地的缺陷，竟成了他给人留下深刻印象的演讲品牌！这个倔强而执著的孩子就是以后的美国总统罗斯福。

也许你正为自己有口吃而自卑，那笑笑姐姐再给你讲一个故事：古雅典卓越的政治家、演讲家德摩斯弟尼年轻时不仅口吃，而且还耸肩膀。这对于学习演讲的人来说，是多么可悲的事情！他最初因此而被听众哄下台。但他没有气馁，为了练习发音，他含着石子练习朗诵；为了克服气短，他一边攀登高山一边吟诗，甚至架起两把长剑来矫正自己爱耸肩的毛病。经过长期不懈地努力，德摩斯弟尼终于成为著名的演讲家、雄辩家！

很多同学还记得美国第一位黑人总统奥巴马精彩的竞选演讲——“一切皆有可能”！是的，只要有一张嘴，一切皆有可能！我们的嘴就是我们获得成功的希望所在！在崇尚强者文化的美国，演讲已成为人们生存和竞争的一种必备工具。在通往“白宫”的道路上，更是时时伴随着演讲，只有在演讲中脱颖而出的人，才有可能入主白宫。演讲能带给人自信、勇敢、镇定等优秀品质，拥有演讲才能，你才有可能成为一个有能力的人，一个未来的领导者！

世上从来没有什么天生的演讲家，如果有的话，那就是不怕困难、自强不息的你！让我们从演讲开始，以充满魅力的微笑、优雅自信的风度，感动观众；用动人心弦的声音、真情实感的演说，征服听众，在谈笑之间实现自己的人生目标吧！



1. 请看看美国总统奥巴马那篇名为《一切皆有可能》的竞选演讲稿，然后向朋友们说说你的感受。

2. 请坚定地对自己说：“我有一张嘴！”



笑笑姐姐提问

第二节 选择恰当的主题是成功演讲的第一步

亲爱的同学们，从今天开始，笑笑姐姐就要和大家一起，在人生的舞台上勇敢地展示我们的才华了！大家准备好了吗？

当我们在众人的瞩目下走上演讲台时，别害怕，只要选择了一个恰当的主题，然后把它告诉给听众们，我们就迈出了成功的第一步。

选择一个恰当的主题，犹如开辟了一个由自己主宰的战场，可以纵横驰骋。而怎样选择话题就成为关键性的第一步。我们首先要明确演讲的目的。演讲的目的是演讲者追求达到的那个方向，追求达到的那个结果。如果目的不明确，追求的方向、结果就难以实现，这样的演讲也就毫无意义。

演讲的目的一般说来有：

1. 说服听众改变行为；
2. 传播知识或信息；
3. 激起听众的共鸣；
4. 让听众感到愉快。

在确定主题之前，我们还需要了解听众的心理。听众是演讲活动中不可缺少的组成部分，没有听众就无所谓演讲。听众在整个演讲活动中是活跃的积极因素，不能把听众视为被动的信息接受者。听众在接受信息时要对演讲者传递的信息进行过滤、筛选，在选择中有所取舍，有所改变，然后形成新的信息。

任何听众对演讲者传递的信息，都不会是全盘接受的。

同学们的演讲内容要考虑听众的需要，并了解、研究听众的心理。听众在听演讲时，他们的心理活动表现在如下几个方面：

1. 希望提供解决疑难问题的知识、态度和方法。

听众听演讲的目的，在于满足获得与自己息息相关的知识、信息的需要。对于生活、工作、学习中的问题，希望能在听演讲中得到解答。所以，同学们就要把听众最关心的事情写进演讲稿。

2. 希望能产生感情上的共鸣并能相互理解。

听众对演讲者所阐述的观点，希望能与自己的某些看法相融合。同学们在演讲时，就要肯定听众的想法，赞扬他们提出不同的意见，摸清与听众的共同点，来进行思想感情上的交流。

3. 听众希望受到尊重。

听众希望演讲者尊重自己，如果受不到尊重就会产生反感。所以，同学们演讲时不要自以为是，而要以诚待人，谦虚谨慎。

见解独特的演讲能启迪听众的智慧，给听众留下深刻的印象和长久的回忆，而陈词滥调、人云亦云的演讲只能让人听而生厌。也许你认为自己的普通话说得好，音色优美，表演出众，能让听众得到审美享受，那这种想法就太幼稚了！假如仅仅是为了欣赏表演艺术，听众就不会来听演讲了。所以，我们的演讲话题立意一定要新颖！

在选择主题时，我们应该注意以下几方面的问题：

1. 话题要有真知灼见。一次具有真知灼见的演讲，就其价值来说，远胜于那些拾人牙慧、平庸无奇的演讲。所以，同学们应该放开视野、活跃思维、善于观察、勤于思考，选择有创新性的演讲主题。

2. 主题要新颖而鲜明。同学们的观点要鲜明、态度要明朗，要紧扣时代脉搏，与时俱进，让观众一听就马上知道我们的观点和态度。

3. 主题要集中而深刻。每次演讲只能有一个主题，把一个主题说透就可以了，避免旁生枝节，冲淡主题。阐述主题的时候，要一下子抓到问题的实质，

不在表面现象上做文章。力求把握事物的个性特点，完成同学们对事物认识由表及里、由浅入深、由此及彼的思想飞跃过程，这样的主题才能给听众留下深刻的印象。

同学们可以从以下几个方面去确定主题

1. 从自己的生活经历中寻找富有生命启示的话题。

深入自己的记忆里，去搜寻生命中那些有意义并给你留下深刻印象的事情，然后把它们作为演讲的话题！其实，能够吸引听众注意的主题，最为听众欣赏的话题都与某些特定的个人背景有关系。

早年的成长经历——与家庭、童年回忆、学校生活有关的话题，一定能吸引大家的注意。因为你在成长的环境里如何面对并克服困难的过程，最能吸引听众。一般地说，诉说生命启示的演讲者，决不会吸引不到听众。有些演讲者避免使用个人经验，以为这样太琐碎、太有局限性，他们更愿意选择一些理论或者哲学原理。可是，这些空洞的大道理会让听众生厌。而人们都会关注生命、关注自我，因此当你去诉说生命对你的启示时，听众自然就会成为你忠实的听众，因为他们听到了对生命的真切感受和启示。

演讲时，不妨告诉人们，你个人想的是什么，要把更多的属于自己的东西放在演讲里，问问自己是否同意自己的观点。让我们从记忆里搜索例证来证明自己的观点，讲述亲身的经历和感悟，这样的演讲必然能成功。

2. 选择自己热切想要倾诉的话题。

如果你对自己选择的话题有实际经验并对它充满了热忱，如果你对演讲的话题曾做过深思，因而全身心投入，那么就不愁演讲时缺乏热心和激情。点燃自己对话题的狂热，就不怕它不能调动听众的兴趣！

有一位先生将要去演讲，他演讲的内容是描述都市生活的。刚开始，他选用的事例是仓促地从报纸上收集而来，听起来令人感到枯燥乏味。听众听着难受，他自己也讲得痛苦。

一天，他停放在街边的新车被别人撞得稀烂，肇事者逃逸无踪，这令他非常气愤，当他演讲说起这个事时，他就像发怒的狮子一样，而台下的听众也被

他感染了，他的演讲终于获得了成功。

这位先生的故事告诉我们，在演讲时，不妨多谈一些生活中真实的感受。你对生活越热忱，听众对你的演讲就会越热衷。

3. 激发听众，和听众共鸣。

演讲由三个要素构成：演讲者、演讲词和听众。这就是说，只有演讲者的演讲引起听众的兴趣，演讲才算成功。演讲者不只是为了对自己的话题充满热情，还得把这种热情传递给听众。历史上著名的雄辩家都具有这种“王婆卖瓜术”或“传播福音术”的本领，他们热切地希望听众能够感受到他所感觉到的东西，同意他的观点，去做他以为他们应该做的事情，分享他的快乐，分担他的忧伤。他以听众为中心，而不是以自我为中心，因为他明白：他演讲的成败不是由他自己决定的——它要由听众的脑袋和心灵去决定。

同学们初次上台演讲，不一定要说什么长篇大论，只要把自己的真实感受告诉听众，和听众一起分享自己的想法、感受，如果能打动听众，我们的演讲就迈出了成功的关键性一步！



1. 选择演讲主题时，应该注意哪些方面的问题？

2. 为什么说演讲的成败不是由演讲者决定的，而是由听众决定的？



笑笑姐姐提问