

最实用有效的演说技巧及沟通策略  
让你瞬间“声入人心”

超级



演说家

世界上最精彩的演说技巧

*Super Speaker*

杜鸣枫◎著

改变演说形象、提升演说水准的权威读本

9大技巧课，5大实战应用，帮你打造最具影响力的演说能力

中国华侨出版社

014033785

H019  
298

# 超级演说家



世界上最精彩的演说技巧

杜鸣枫◎著  
*Super Speaker*



H019  
298

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级演说家：世界上最精彩的演说技巧 / 杜鸣枫著.—北京：  
中国华侨出版社，2014.1

ISBN 978-7-5113-4389-5

I. ①超… II. ①杜… III. ①演说—语言艺术

IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第017920 号

超级演说家：世界上最精彩的演说技巧

---

著 者 / 杜鸣枫

责任编辑 / 若 溪

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/204 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4389-5

定 价 / 32.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010)64443056 64443979

发行部：(010)64443051 传真：(010)64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

# 前言

当今时代是一个高速发展的时代，也是竞争的时代。良好的语言能力、语言技巧能够帮助我们在生活和工作中拓展广泛的人际关系，为自己赢得更多的发展机遇，解决众多棘手的难题。

“说话和事业的进展有很大的关系，是一个人力量的主要体现。”富兰克林如是说。演讲已经成为每个人都无法逃避的课程。无论你从事什么类型的工作，也无论是在学习、生活，还是工作中，你都可能遇到一些场合，需要面对数十、数百人演讲。诚然，若你能够在这样的场合中抓住机会，展现优秀的演说能力，你就能成功地将自己推销出去，博得众彩。

优秀的演说能力不是与生俱来的，而是需要刻苦地模仿与练习。要成为一个超级演说家，就要在熟练运用各种演说技巧的基础上，加以实践运用，

从而突破演讲瓶颈，使自己的演说能力在实际训练中不断提升。成为超级演说家，成为世界上最会说话的人，人生成功的大门就会为你而开。

本书涉及的演说内容不等同于一般意义上的演讲，它系统全面地包含了演讲、面试、自我介绍、会议主持、酒会宴会上的致辞、祝酒词、开幕词、闭幕词、婚宴祝词、生日祝词、节日慰问词等一切在公众场合所做的讲话，能够全方位锻炼和培养一个人的胆量、智慧、礼仪、语言能力、交际能力、自控能力、情绪管理能力、面对突发状况的应变能力、控场能力等，同时也能体现讲话者的文学素养、道德素养。

本书是演讲励志图书经典，针对人们在演讲过程中经常遇到的各种问题，提出了简便易学、有效实用的技巧，读者可以轻松掌握这些能够助你高效演讲的实用技巧。本书还在每一章节中提供了案例分析，同时在每一个案例分析后都搭配技巧指导，相信学习者在具体事例中能够快速掌握演说技巧，在实战训练中得以提升演说能力。

翻开本书，跟随这些具有独特魅力的演说家们一同开始一场口才训练之旅，在技巧指导与实战演练的综合训练中，迅速提高自己的演讲口才，成长为一个超级演说家。

# 目录

## 1

技巧篇——

### 超级演说家的风格和魅力修炼课

#### 第一课 磨炼胆量：

超级演说家内心强大、有胆有量

- |      |               |    |
|------|---------------|----|
| 技巧 1 | 磨炼胆量，迈出第一步    | 3  |
| 技巧 2 | 在挫折中锻炼胆识      | 7  |
| 技巧 3 | 接受紧张情绪，在错误中改过 | 11 |

## 第二课 打造气质：

超级演说家风格独特、有模有样

- |      |            |    |
|------|------------|----|
| 技巧 1 | 用微笑的力量感染听众 | 15 |
| 技巧 2 | 举手投足间展露风度美 | 20 |

## 第三课 控制节奏：

超级演说家抑扬顿挫、有声有色

- |      |             |    |
|------|-------------|----|
| 技巧 1 | 练就恰到好处的语调   | 27 |
| 技巧 2 | 通过情感调整说话的节奏 | 32 |
| 技巧 3 | 让发音字正腔圆     | 38 |

#### 第四课 丰富内容：

##### 超级演说家言之有物、有血有肉

- |      |                 |    |
|------|-----------------|----|
| 技巧 1 | 储备丰富的演讲材料       | 42 |
| 技巧 2 | 选对内容，是演讲成功的开始   | 46 |
| 技巧 3 | 理清思路，为讲稿列出鲜明的提纲 | 50 |
| 技巧 4 | 把话说得通俗易懂        | 56 |
| 技巧 5 | 认清角色，分清场合       | 60 |

#### 第五课 凤头豹尾：

##### 超级演说家妙趣横生、有始有终

- |      |                   |    |
|------|-------------------|----|
| 技巧 1 | 用精彩的开场白抓住听众的心     | 68 |
| 技巧 2 | 真诚谦虚，是沟通听众的桥梁     | 76 |
| 技巧 3 | 自嘲和幽默，让你的开场白“俏”起来 | 84 |



## 第六课 构建逻辑：

超级演说家言之有序、有条有理

- |      |                |    |
|------|----------------|----|
| 技巧 1 | 有突出的要点，也有清晰的条理 | 91 |
| 技巧 2 | 观点简短而精练，切忌铺陈   | 99 |

## 第七课 引起共鸣：

超级演说家感情炽热、有情有义

- |      |           |     |
|------|-----------|-----|
| 技巧 1 | 巧妙引起听众的共鸣 | 103 |
| 技巧 2 | 调动听众的积极性  | 110 |

## 第八课 释放激情：

超级演说家声情并茂、有张有弛

- |      |               |     |
|------|---------------|-----|
| 技巧 1 | 做一个充满激情的演讲者   | 117 |
| 技巧 2 | 通过稳妥的手势升华情感   | 122 |
| 技巧 3 | 在不断的“包袱”中引爆全场 | 127 |

## 第九课 营造气氛：

超级演说家温婉含蓄、有说有笑

- |      |                |     |
|------|----------------|-----|
| 技巧 1 | 与听众建立和谐的沟通     | 130 |
| 技巧 2 | 用点儿“弦外之音”，点到为止 | 139 |

147

实践篇——

**超级演说家的实战演练****实战一 团体环境中的讲话：****依情合境，适当发挥**

- |      |               |     |
|------|---------------|-----|
| 应用 1 | 在团体场合中巧妙地介绍自己 | 149 |
| 应用 2 | 灵活掌握讲话技巧      | 157 |
| 应用 3 | 现场报道中要素的运用    | 168 |

## 实战二 主持会议中的讲话：

### 幽默开场，驾驭全局

- |      |            |     |
|------|------------|-----|
| 应用 1 | 让会议开场白一鸣惊人 | 173 |
| 应用 2 | 脱稿讲话中的语言技巧 | 187 |

## 实战三 公众应酬中的讲话：

### 魅力无限，挥洒自如

- |      |              |     |
|------|--------------|-----|
| 应用 1 | 设计出别出心裁的宴会致辞 | 192 |
| 应用 2 | 酒宴上的那些语言     | 213 |
| 应用 3 | 其他公众应酬词参考    | 218 |

**实战四 辩论场合中的讲话：****有理有据，有风有度**

- |      |               |     |
|------|---------------|-----|
| 应用 1 | 辩论中的智慧        | 228 |
| 应用 2 | 襟怀大度，协调好双方的关系 | 235 |
| 应用 3 | 优秀演说范例欣赏      | 241 |

**实战五 媒体采访中的讲话：****迎时不乱，拒时有礼**

- |      |              |     |
|------|--------------|-----|
| 应用 1 | 游刃有余地应对媒体采访  | 244 |
| 应用 2 | 在媒体面前掌握说话的方法 | 249 |
| 应用 3 | 说错话后的补救措施    | 253 |



技巧篇——

## 超级演说家的风格和魅力修炼课

你是否一上台就紧张、思路不清、脑海一片空白？你是否想成为最有吸引力、最有魅力的超级演说家？要做超级演说家，就要具备超级的演讲风格和魅力，即有胆有量，有模有样，有声有色，有血有肉，有始有终，有条有理，有情有义。



## 第一课 磨炼胆量： 超级演说家内心强大、有胆有量

能够具备口吐莲花的好口才，除了要有成熟的讲话技巧外，还要有强大的心理素质，内心强大，有胆有识，有勇有谋。胆量不是与生俱来的，而是需要以后天的锻炼为依托。磨炼胆量，是勇敢地迈出演讲的第一步。

### 技巧1 磨炼胆量，迈出第一步



#### 范例点评

萧伯纳，英国著名的现代主义戏剧家，才华横溢，他演讲时幽默的言辞为世人津津乐道，充分展现了他渊博的知识和深邃的思想。可是却很少有人知道，他在年轻的时候，胆子很小，甚至不知道怎样跟人交流。一次，有一件很重要的



事，他一定要跟校长面谈。他在反复练习怎样跟校长谈话之后，终于鼓起勇气来到校长室的门前，刚想敲门进去，手却停在了半空中。他突然想到校长会不会在忙呢，这样敲门会不会打扰校长呢，也许他正在里面会客呢。这些想法一瞬间冲到他的脑子里，他犹豫着想放弃，但是又不甘心，想了很长时间，还是决定要去见校长，可是手都碰到门边了，又放了下来。就这样三番五次地，他在校长室门前举棋不定，徘徊了半个多小时，最后终于鼓足勇气敲响了校长室的门。事实证明，他之前的担忧都是多余的，他们的谈话很顺利。

从这件事之后，萧伯纳发现自己在说话方面有很大的缺陷，他常常会担心自己说错话，也不知道自己应该在什么情况下说怎样的话。萧伯纳知道这是胆小的表现，这种怯懦扼杀了他很多的想法。因此，他下定决心一定要改掉这个毛病，让自己甩掉胆小的包袱。

他开始强迫自己在众人面前讲话，来锻炼自己的胆量。刚开始，他在面对众人时紧张得浑身发抖，也遭受过别人的讥笑与嘲讽，但是，萧伯纳并没有因此而放弃公开演说，而是把别人的讥笑与嘲讽当作自己前进的动力。他越挫越勇，并且参加了许多社团辩论赛。在每一次辩论中，他总是积极发言，据理力争，有意识地提高自己的说话能力，不断延长讲话时间。他会抓住一切公开演讲的机会，在菜市场、在路边、在广场、在一切可能的地方，无论有没有人听他说，他都慷慨陈词。慢慢地，他发现自己居然能够很从容地讲话了。最终，在不断地努力与坚持下，萧伯纳成为了著名的演说家。

玉要雕琢才能成器，道路要修整才能平坦，胆量不会生来就有，更不会像天上掉馅饼一样落下来，胆量是要经过不断地磨炼的。一个成功的推销员、演说家并不是生来就对说话习以为常的。在成为一名成功的推销员之前，他们也是经历了无数次的失败，遇到数不清的坎坷之后才建立起说话的勇气。那些著名的演说