

PEARSON

THINK!

PUBLIC SPEAKING

口才好与坏 人生大不同

演讲

[美] 艾莎·N·恩格尔伯格 (Isa N. Engleberg) 著
约翰·A·达利 (John A. Daly)

潘乔 项晓丽 译



多些自信，少些压力

经过检验的焦虑克星帮您变得镇定自若

从前有座山

用讲故事的方式来吸引观众

事实还是虚构

评估网络信息

“请求帮助！我可是第一次演讲！”

成功演讲的七大指导原则

“我应该讲些什么？”

选择一个好主题

THINK

[美] 艾莎·N·恩格尔伯格 (Isa N. Engleberg) 著
约翰·A·达利 (John A. Daly) 著
潘乔 项晓丽 译

演讲

PUBLIC SPEAKING
口才好与坏 人生大不同

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲! : 口才好与坏 人生大不同 / (美) 恩格尔伯格, (美) 达利著; 潘乔, 项晓丽译. — 北京:
中国人民大学出版社, 2013.12
(明德书系·THINK)
ISBN 978-7-300-18458-6

I. ①演… II. ①恩… ②达… ③潘… ④项… III. ①演讲-语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第294674号

明德书系·THINK

演讲!

口才好与坏 人生大不同

[美] 艾莎·N·恩格尔伯格 著
约翰·A·达利

潘乔 项晓丽 译

Yanjiang !

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 215mm×275mm 16开本

印 张 23.5插页2

字 数 674 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年1月第1次印刷

定 价 68.00元



版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

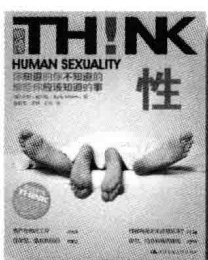
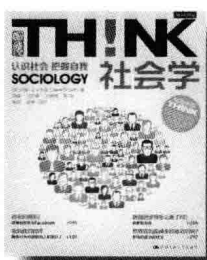
出版说明

为了满足广大读者阅读生动活泼、原汁原味的国外教材的愿望，中国人民大学出版社引进了培生出版公司的“THINK”系列丛书。本套丛书涵括多门学科的入门书，时尚而饶有趣味，从生活入手，将经典理论和前沿知识娓娓道来，让读者在生活中学习，在学习中更加了解生活。

本套丛书的最大特点就是其杂志化的编排，丛书中的每一本书都设计了形式多样的栏目，让读者在阅读的同时巩固和扩展知识；每一章还设有关键词、小结以及理论回顾，帮助读者更好地吸收所学内容；各式各样的图片点缀文中，读来轻松而愉悦。

本系列图书还专门设有学习网站（英文），帮助读者更深入地学习和理解相关知识。网站内容丰富，有每章小结、音视频文件、每章测验，还有可自由下载的学习文件。读者可根据自己的兴趣和学习进度，在网上寻找相关内容（网址：<http://thethinkspot.com>）。同时，原书配有详尽的参考文献，感兴趣的读者可以登录中国人民大学出版社网站（www.crup.com.cn）浏览下载。

这里有最前沿的知识，这里有最时尚的编排——相信本套丛书丰富有趣的内容、灵活美观的版式，能让读者尽享“悦读”体验。



Authorized translation from the English language edition, entitled Think Public Speaking, 1st Edition, 9780205028764 by Isa N. Engleberg, John A. Daly, published by Pearson Education, Inc, Copyright © 2013 by Pearson Education, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and CHINA RENMIN UNIVERSITY PRESS Copyright © 2013.

本书中文简体字版由培生教育出版公司授权中国人民大学出版社合作出版，未经出版者书面许可，不得以任何形式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有Pearson Education（培生教育出版集团）激光防伪标签。无标签者不得销售。

简 明 目 录

第一部分 基础

01

高效演讲的原则 2

02

自信地演讲 18

03

倾听和批判性思考 34

第二部分 准备

04

目的与主题 52

05

观众分析与适应 70

06

演讲者的信誉以及伦理道德 90

07

演讲场合与情景 106

第三部分 内容与组织

08

调查和支持材料 124

09

结构和提纲 142

10

开篇和结尾 164

第四部分 激发观众兴趣

11

有魅力的语言 182

12

激发观众兴趣 202

13

如何演讲 222

14

演讲辅助工具 244

第五部分 实际应用

15

信息型演讲 262

16

劝说型演讲 282

17

特殊场合的演讲 306

18

团队演讲 326

附录 演讲范例 344

01



高效演讲的原则 2

高效演讲的益处

公共演讲和陈述的定义

公共演讲的传统

重要因素和指导原则

目的：决定了演讲的目标

观众：与观众建立联系

信誉：加强你的可信度

后勤：适应演讲的情景和场合

内容：选择恰当的想法和信息

组织：有策略地组织演讲内容

表达：计划、练习你的表演

动态演讲模型

信息源、信息和接收者

反馈、噪声和环境

高效、合乎伦理道德的演讲

学习理论、策略和技巧

展示文化敏感度

做合乎伦理道德的演讲

尊重观众

小结

演讲评估：高效演讲调查问卷

关键词

“演讲焦虑是最令人恐惧的”

“阅读关于演讲焦虑的知识让我更紧张”

建立自信

专注于你的信息

掌控演讲流程

检查场地

背诵第一分钟的内容

预测潜在的问题

减少演讲焦虑

放松训练

系统减敏法

认知重建

形象化

重在练习

私下练习

录音练习

在朋友面前练习

练习到你有自信为止

小结

演讲评估：公共演讲焦虑个人报告（PRPSA）

关键词

02



自信地演讲 18

并非仅仅是你

理解沟通焦虑

演讲焦虑的误区

“我比大多数人更焦虑”

03



倾听和批判性思考 34

倾听的挑战

鉴别式倾听

理解式倾听

同理心倾听

分析式倾听

欣赏式倾听

观众的倾听责任

应用黄金倾听原则

提问

运用额外思考速度

先听而后行

演讲者的倾听责任

适应观众的反馈

适应不同类型的倾听方式

演讲者和观众共同的责任

克服分心

“倾听”非语言行为

有礼貌地倾听并做出反馈

什么是批判性思考？

关于主张的批判性思考

关于论证的批判性思考

关于事实和推论的批判性思考

论证的误区

攻击他人

诉诸权威

诉诸公众

错误归因

以偏概全

给演讲者的批判性思考策略

再次思考你的目的

利用他人检验你的想法

运用情感思考

小结

演讲评估：学生倾听调查表

关键词

使用你的知识和能力

考虑观众的兴趣、期望和需要

在互联网上搜寻可能的主题

缩小主题范围

现在就开始调查研究

电子和在线资源

图书馆和书籍资源

小结

演讲评估：引导性问题能引出好的主题

关键词



观众分析与适应 70

关注你的观众

了解你的观众

他们是谁？

他们为何在此？

他们知道什么？

他们的兴趣何在？

他们持何态度？

他们的价值观如何？

收集观众信息

观察与聆听

询问观众

适应你的观众

演讲前适应

演讲中途的调整

小结

演讲评估：我们是谁

关键词



目的与主题 52

区分不同类型的演讲

信息型演讲

劝说型演讲

娱乐型演讲

启迪型演讲

决定你的演讲目的

公众目的和私人目的

目的陈述

选择一个合适的主题

发掘你的兴趣

使用你的价值观

06



演讲者的信誉以及伦理道德 90

演讲者信誉的力量

演讲者信誉的构成

品格

胜任度

关怀

培养你的信誉

做个人调查

精心准备

加强你的直接性

表现出你的关怀

优秀的演讲者做高水平的演讲

关于目的的伦理决定

关于观众的伦理决定

关于信誉的伦理决定

关于后勤的伦理决定

关于内容的伦理决定

关于组织的伦理决定

关于表达的伦理决定

优秀的观众

小结

演讲评估：应用美国国家传播学会伦理沟通信条

关键词

07



演讲场合与情景 106

后勤

场地：我在何处演讲？

观众人数：我会有多少观众？

时间和长度：我应该何时做演讲？演讲的时间多长？

媒介物支持

演讲媒介物的类型

设备和供给

场合

演讲者：你为什么在这个场合演讲？

期待：观众对这个场合的期待是什么？

礼仪：这个场合适合什么？

外形

着装指导

配饰和配件

小结

演讲评估：适应你的演讲场合及情境

关键词

08



调查和支持材料 124

支持你的演讲内容

事实

统计数据

证词

定义

类比

描述

举例

故事

听觉和视觉辅助手段

检验支持材料

来源是否可被证明、可信以及毫无偏见？

资源是一手的还是二手的？

信息是不是最新的？

信息是否一致？

信息是否相关？

数据信息是否有理有据？

记录你的演讲内容

书面记录你的资料

在演讲中记录你的资源

绝对，绝对不能抄袭

小结

演讲评估：仅是事实

关键词

09

结构和提纲 142

理解结构的重要性

决定要点

用4R法来建构要点

用思维导图法来产生要点

将要点和中心思想相连接

撰写提纲

提纲基础

提纲的种类

使用演讲框架

选择结构形式

根据主题安排

根据时间顺序安排

提出问题和解决方案

空间位置

原因和结果关系展示

慎重使用因—果或果—因安排

科学地安排

讲故事和举例

比较和对比

使用记忆辅助安排

连接要点

内部预览

内部总结

过渡词

指示语

有创意地组织

小结

演讲评估：与结构形式相匹配

关键词

10

开篇和结尾 164

开篇就像个小型演讲

开篇的方式

使用有趣的数据或例子

引用他人的话

讲故事

提问题

建立个人之间的联系

提及地点或场合

提及一件最近发生的或众所周知的事件

强调观众所关心和需要的

使用多种方式

有力地开篇

最后设计开篇

不要道歉

避免使用“我的演讲是关于……”

不要承诺过多

结尾就像个小型演讲

结尾的方式

总结

引用他人的话

讲故事

分享你的个人感受

使用诗意的语言

呼吁行动

呼应开篇

混合多种方式

有效地结尾

按照你所说的时间结束

确保结尾与演讲相适应

有切合实际的期待

小结

演讲评估：与方法相匹配

关键词

11



有魅力的语言 182

语言的本质

定义语言

语言的外延与内涵

抽象语言与具体语言

核心演讲风格

清晰风格

口语风格

修辞风格

口才风格

使用核心演讲风格的所有元素

修辞手法

重复

隐喻

“三点”原则

语言和观众

避免使用带有性别歧视的语言

避免使用带有文化偏见的语言

避免使用排他性语言

小结

演讲评估：评估语言风格

关键词

12



激发观众兴趣 202

克服观众的不感兴趣的情绪

调整不好的倾听习惯

控制演讲长度

练习富有表现力的演讲方式

故事的力量

寻找故事

讲故事

架构故事

为何讲故事会奏效

幽默的价值

幽默的类型

初学者的幽默

观众参与的好处

提问

鼓励互动

调动观众的感官

做练习

征集志愿者

邀请反馈

直接性的优势

小结

演讲评估：怎样评价故事的讲述

关键词

13



如何演讲 222

表达的重要性

演讲的形式

有效使用笔记

索引卡与提纲

演讲稿

在笔记上加上标注

声音表达的组成部分

呼吸

音量

语速

音调

流利

口齿清晰，表达准确

口齿

发音

口音及方言

肢体语言的组成

眼神交流

面部表情

示意动作

姿势与行动

媒体节目

音频节目

视频节目

小结

演讲评估：演讲评价表

关键词

14



演讲辅助工具 244

演讲辅助工具的作用

演讲辅助工具的类型

饼状图

图表

文本图与表格

图解与插图

地图与照片

其他辅助工具

选择辅助媒体

放映式幻灯片

挂图

视觉设计的原则

预告与强调

添加标题

过犹不及

选择符合阅读习惯的字体

选择适合的颜色与模板

绘制故事板

演讲辅助工具的呈现

时机就是一切

全神贯注地看着观众，而不是辅助工具

有效使用讲义

展示并陈述

小结

演讲评估：重新设计辅助画面

关键词

15



信息型演讲 262

什么是信息型演讲？

信息型演讲vs.劝说型演讲

信息型演讲所特有的挑战

讲述演讲价值

信息交流策略

报道最新资讯

解释难解的术语

分析准科学现象

消除困惑与误解

信息型演讲的秘密

实施简化原则（KISS）

激发感官印象

注重演讲目的

信息型演讲实践

小结

演讲评估：信息型演讲评价表

关键词

16



劝说型演讲 282

劝说他人

将观众的态度分类

劝说已然赞同的观众

劝说持不同意见的观众

劝说犹豫不决的观众

逆反心理

组织强有力的论证

选择具有说服力的主张

选择具有说服力的证明方式

选择具有说服力的证据

劝说的详尽可能性模型

中心劝说路线

边际劝说路线

劝说的详尽可能性模型的应用

具有说服力的组织模式

问题 / 原因 / 解决模式

相对优势模式

驳斥反对意见模式

门罗的煽动序列

具有说服力的故事模式

劝说型演讲实践

小结

演讲评估：劝说型演讲评价表

关键词

17



特殊场合的演讲 306

特殊场合的演讲

介绍主讲人

介绍主讲人的基本决策

关于主讲人介绍的特别提示

祝酒词

祝酒词的基本决策

关于祝酒词的特别提示

悼词

悼词的基本决策

关于悼词的特别提示

产品演示

产品演示的基本决策

关于产品演示的特别提示

幽默演讲

专注于一个笑点

展现适合自己的幽默

练习、练习、练习

问答环节

准备、预测、练习

回答问题

即兴演讲

随时可用的组织模式

充分利用时间

特殊场合演讲实践

小结

演讲评估：即兴祝酒

关键词

18



团队演讲 326

团队演讲

公开的团队演讲

公开的团队演讲的类型

公开的团队演讲的基本决策

关于公开的团队演讲的特别提示

小组演讲

小组演讲的基本决策

关于小组演讲的特别提示

非公开的团队演讲

非公开的团队演讲的基本决策

关于非公开的团队演讲的特别提示

团队沟通

团队沟通的基本决策

团体交流所面临的挑战

在虚拟团队中发言所面临的挑战

小结

演讲评估：小组演讲评价表

关键词

附录 演讲范例 344

葛底斯堡演讲

在“归零地”发表的演讲

穆扎克音乐

何谓公平？

提高糖尿病意识

总统败选演讲

译后记 358



明德书系 · THINK



演讲！

PUBLIC SPEAKING





第 1 章



想一想……

问一问……

高效演讲的益处

P4 我为什么要成为一个更高效的演讲者？

公共演讲和陈述的定义

P5 公共演讲和陈述有何区别？

公共演讲的传统

P6 公共演讲的历史根源怎样影响了现今的高效演讲？

重要因素和指导原则

P7 要做一篇成功的演讲应该使用哪些指导原则？

动态演讲模型

P9 演讲过程有哪些主要组成部分？

高效、合乎伦理道德的演讲

P12 怎样成为一个更加高效并且合乎伦理道德的演讲者和观众？

亚

伯拉罕·林肯的《葛底斯堡演讲》（Gettysburg Address）、马丁·路德·金的《我有一个梦想》（I Have a Dream）以及约翰·肯尼迪的总统就职演讲等这些著名的演讲塑造了我们的世界。在1999年评选出的20世纪100篇最优秀的政治演讲中，马丁·路德·金的演讲名列第一。而第二名便是肯尼迪1961年所做的总统就职演讲，其中最著名的一句便是：“不要问国家为你做了什么，而应该问你为国家做了什么。”如若1899年有类似的调查，那么《葛底斯堡演讲》无论从其社会、政治的影响力，还是从文学底蕴来说，都将毫无悬念地摘得桂冠。

尽管你可能达不到像林肯、马丁·路德·金或肯尼迪那样的高度，但仍可以从这些演讲的魅力中学到一些基本的演讲技巧，并应用在你一生将做的或听到的演讲中。

你的演讲能力直接决定了你怎样告知、劝服、娱悦和启迪他人。作为一名沟通顾问，罗伯特·派克（Robert Pike）解释道：“我们处于一个竞争的社会之中。一次高效的演讲能够让你和你的学识、才华、能力在众人中脱颖而出。”

你的演讲能力直接决定了你怎样告知、劝服、娱悦和启迪他人。

高效演讲的原则

高效演讲的益处

或许这是你首次通过本书、通过有形或无形的课堂学习公共演讲。然而你的收获绝不止于此。学习公共演讲的益处会一直伴随着你的个人、职业生涯和公共生活。辛迪·马克塞（Cyndi Maxey）和凯文·奥康纳（Kevin O'Connor）在所著的《像专家一样演讲》（*Present Like a Pro.*）一书中写道：与那些“水平、资质同样出色”的同事相比，“自信的演讲者显得更有能力，技巧更纯熟，更加自信”。

为了探究哪些演讲技巧最为重要，我们问了很多人的一个问题：“怎样才能成为一个更加优秀的演讲者？”首先我们将问卷发给了专业的演讲家，他们在近一年内至少从市场上买过一本关于公共演讲或陈述的著作。我们让这些读者说出哪些演讲技巧对提高演讲能力、成为成功的演讲者来说最重要。右边的图表展示了出现次数最多的答案。我们同样也提出了一个开放式的问

高效的

演讲使得你的

学识、才华和

想法脱颖而出。

一个会演讲的人

懂得怎样保持

观众的兴趣。

题：“给我们举一个你准备或做公共演讲或陈述的例子，并告诉我们为什么你认为它成功（或不成功）。”受访者向我们分享了他们成功或失败的故事，以及做出好演讲的“成功秘诀”和他们的焦虑。我们发现即使是最有经验、最成功的演讲家也常常寻求提高演讲技巧之法。

我们用一个相似的问卷调查了正在学习基础公共演讲课程的大学生，让他们列举出对于高效演讲而言最重要

的技巧。来自包括社区大学、文理学院、公立和私立大学在内的高校的600名学生完成了这次问卷调查（问卷见本章第13页）。从下图我们可以看到除了两点外，这些学生的回答同专业演讲家大体相同（我们会在以后的章节中对这两点进行讨论）。然而，这两组都把保持观众积极性视为最重要的技巧。在本书中，我们在探讨提高这些重要技巧的必要的理论、策略和技巧时会提到这个问卷。

首选的演讲技巧

