

顶级
演讲智慧

吕波 著

突破公众演讲 的十二堂必修课

III TUPO GONGZHONG YANJIANG DE SHI'ER TANG BIXIUBE III



如果你自闭、忧郁、少言寡语，如果你胆怯、恐惧、前途渺茫，
那么，翻开本书，开始你的脱胎换骨之旅吧！

本书是你克服紧张、恐惧的利器，是你提升自信、
勇气的锦囊，是你唤醒生命智慧的能量源！

北京工业大学出版社

突破公众演讲 的十二堂必修课

|| TUPO GONGZHONG YANJIANG DE SHI'ER TANG BIXIUKE ||

吕 波 著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

突破公众演讲的十二堂必修课 / 吕波著. —北京:
北京工业大学出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5639-3692-2

I. ①突… II. ①吕… III. ①演讲—语言艺术 IV.
①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第252387号

突破公众演讲的十二堂必修课

著 者: 吕 波

责任编辑: 姜 山 黄屿娜

封面设计: 国风设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1 / 16

印 张: 16.5

字 数: 217千字

版 次: 2013年12月第1版

印 次: 2013年12月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3692-2

定 价: 30.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



一转眼，我作为一个训练演讲口才的一线导师已逾十年，时间越长，感受越深刻。语言就像是一个人的名片，谈吐大方、说话得体的人往往更受欢迎。随着时代的发展，演讲已经不仅仅是一种舞台上的表现形式，更是人们生活和工作中都需要的能力。开会发言、市场营销、传播思想等，无不考验着当众演讲的能力。

在培训中，我看到了太多在公众场合或开会发言时紧张恐惧、心跳加速、词不达意、大脑一片空白的人，也看到了太多内心深处有恐惧感，见到陌生人、领导、异性便语无伦次的人，我还看到了许多在面对客户时张口结舌、思绪混乱、无法说服对方、业绩不断下滑的人……

同时我也很高兴地看到他们经过我的特训后，变得更加自信，能在人们面前侃侃而谈，敢面对上百人发表演讲，能在一年内让自己从业务员变成经理、月薪从1800元提升到23000元……

每当我看到一批批不善言辞的人，经过学习后走出我的课堂时口吐莲花，我就非常高兴，同时也感到了自己存在的真正价值，我觉得人活着能为别人做些事，生命才有意义。如果一个人仅为自己而活，那他永远也找不到力量，找不到爱，找不到幸福和快乐。

说到爱，很多人认为是空洞的，在我看来爱是伟大的，是人类智慧的结晶，是战胜恐惧、拥有能量、找到自信的法宝。口乃心之门户，我



认为学演讲就是学做人，我在用我的生命真诚地演讲。为的就是在帮助学员突破演讲瓶颈的同时，打破限制他们多年的思维定式，为他们的内心注入新的信念、新的能量，唤醒他们沉睡的智慧，激发他们生命中无限的潜能！

太多的人害怕公众演讲，表达能力弱，在面试竞岗中因口才不佳惨遭失败；太多的人因口才不好而觉得自己没前途、没未来，甚至产生恶性循环。然而大多数人仍然在怀疑、犹豫和等待。为什么不给自己一个改变的机会呢？如果你连这样的思维决策力都没有，那未来的前途真的堪忧。要知道，成功需要付出代价，不成功需要付出的代价可能会更大。

当然很多人都有不可避免的限制性因素。但我希望每个人都能有坚定的决心和改变的行动力，我希望能有更多的人体会生命成长的美。将自己的事业做得更大，去帮助和影响更多的人，这是我的梦想，更是我的责任和使命，也是我创作本书的初衷。作为一个训练演讲口才十年的一线口才训练导师，在这本书中，我第一次将自己十年演讲口才培训经验，全部奉献给广大读者。

在本书中，我采撷众家之长，将传统文化、佛思禅理、NLP（Neuro-Linguistic Programming的英文缩写，译作神经语公式学）智慧与演讲口才训练融为一体，对自己的培训课程进行了系统而完整的说明，无论是对于初学口才者，还是希望在公众演说上有进一步提升的人，都将大有裨益！

本书完全是我实践经验的总结，在书中我说的并不是高深的理论，而是融合了NLP的核心理念、我在培训过程中见证的真实案例、从人性的角度作出的深度思考以及在研修佛学时所获得的感悟等多方面的心得。我希望它不是一般知识性的口才书，而是可以提升演讲口才的教材。只要你阅读本书，就会感觉到是在现场听演讲，会感受到全书的真情实感，会让你自然地进入前所未有的能量状态，我会尽量用激情的语言激发你的潜意识，帮助你在生活中实战体验，感受生命的改变。

本书与我现场演讲及授课的内容完全配套，绝无复制、抄袭和模仿。如果你没有机会走进我的课堂，请细品此书，相信你也会收获颇丰：不仅能够提升公众演讲能力，也能打开心门勇敢面对生命中的一切恐惧和紧张，释放生命的能量，开启一个不一样的人生！

强者越强，弱者越弱。我的培训目的不仅仅是让你得到口才的提升，还有生命的重塑，生命的蜕变，智慧的唤醒，潜能的激发，灵魂的升华！只有当你深入了解我的课，你才能看见自己的改变。于我而言，将自己所学的东西不断地释放和分享，这是我后半生的使命，我希望能将它传授给你，我在成长的道路上期待与你同行！

特别提醒：亲爱的朋友，如果你真的想改变，请用一点儿时间让内心静下来，我将慢慢同你一起交流和分享，这是我人生智慧的结晶，也是我十年演讲口才培训智慧的核心构成，更是用生命演绎的一本书，《突破公众演讲的十二堂必修课》希望是你人生蜕变和腾飞的开始……

吕 波

2013年5月于深圳

目录

引子 我的演讲智慧人生

我是一个内心的讲述者，一个不断探索生命的修行者，我想告诉众多的读者朋友我演讲智慧人生的经历、我的心得、我所走过的弯路、我所赚下的财富、我所总结的经验、我所受益的技巧……我想告诉你们的太多太多。向内探索人生奥秘，用智慧点亮生命，希望我的领悟能给读者朋友带来哪怕是一点一滴的启迪。

第一节 从国家干部到企业法人 / 002

第二节 公众演讲，制约我的人生高度 / 004

第三节 与NLP课程的不解之缘 / 005

第四节 立志终身从事演讲事业 / 007

演讲理念篇：人人都会说话，但未必人人会演讲

第一章 修炼强大气场，领悟演讲艺术的魅力

很多人艳羡世界级演说大师在舞台上的绝佳表现，他们都是用自己高超的演讲口才和强大的气场征服了观众，也征服了世界。话人人都会说，但不是每个人都能说好；人人都能登上演讲台，但不是每个人下来的时候都能面带微笑。那么演讲究竟是什么？如何打造自己的演讲口才？如何增强自己的演讲气场？下面就让我带领大家领略演讲艺术的魅力。

第一节 是人才不一定有口才，有口才一定是人才 / 012

第二节 演讲是把双刃剑 / 018

第三节 魅力演讲的6大标准 / 022

第四节 跟大师学演讲：“五个三”训练法 / 028

第五节 超级公众演说家的“6个100”法则 / 037

第二章 心态准备：1%的负面心态，会导致100%的演讲失败

佛家有云，“物随心转，境由心造”。一个人心胸的大小决定了其境界的高低，心态的好坏决定其命运的成败。于演讲来说也是如此，即便你只产生了1%的负面心态，也可能导致整场演讲以失败告终，落得满盘皆输的境地。而你使用正面的情绪与信念越多，你的能量就越强大，你的整个演讲过程就越能游刃有余。

第一节 唯一阻碍你成功的就是你自己 / 044

第二节 与生俱来的心理顽症 / 048

第三节 冲破紧张和恐惧的牢笼 / 053

演讲技巧篇：好演讲是设计出来的

第三章 有声语言：让你的声音充满魅力

有人说，这是一个和声音谈恋爱的时代。对于这种说法，我颇为赞同。你想，随着经济迅速地发展，竞争也变得日趋激烈。在社会的哪个领域，能说会道、能言善辩的人不具有优势呢？

然而不是所有人在面对公众时都能慷慨陈词、畅所欲言。那么如何打造舌尖上的气场，提升自己声音的魅力呢？这就需要在自己声音的“气”、“穿透力”、“语速”、“节奏”等方面进行有针对性的练习。

第一节 舌尖上的气场：练声必先练气 / 064

第二节 共鸣，让声音更有穿透力 / 068

第三节 控制节奏，保持完美的语速 / 071

第四节 声音与节奏训练，让演讲抑扬顿挫 / 075

第四章 肢体语言：此时无声胜有声

演讲是由三种语言构成的：有声语言、态势语言和文字语言。据美国专家调查研究，在所有人类感知的信息当中，视觉占55%，声音占38%，语言占7%。这就告诉我们，当我们站在演讲台上时，我们的一举一动，我们每个肢体的细节给观众带来的印象甚至比我们演讲的内容还要深。

佛家有云，世事无相，相由心生。在演讲中你不经意的一个肢体动作就可能暴露自己的内心想法。所以从你登上演讲台开始，每个肢体动作都不容小觑——它可能是你成功的砝码，也可能是你失败的绊脚石。

第一节 肢体语言，最具感染力的传播艺术 / 082

- 第二节 眼神：用目光传递能量 / 085
- 第三节 表情：用微笑增强亲和力 / 090
- 第四节 手势：手是人的第二张脸 / 093
- 第五节 肢体语言是门细活，每一个细节都不能忽视 / 097
- 第六节 肢体语言训练方法无穷，身体打开了心才能放松 / 102

第五章 文字语言：智慧的语言是最扣人心弦的力量

演讲的内容即文字语言。缺少智慧的文字语言，如同缺少阳光的大地，少了明媚却徒增了黑暗；缺少趣味的文字语言，则如同盐放少了的佳肴，菜味寡淡，让人失去了欣赏和品尝的乐趣。只有充满智慧、经过雕琢的语言才能扣动人的心弦。所以演讲要想打动人心，文字语言一定要清晰有序、逻辑分明，让人听了有沁透心脾之感。

- 第一节 美人奔问我事兴：良好的开端是成功的一半 / 106
- 第二节 凤头、猪肚、虎尾：完美内容的结构法则 / 114
- 第三节 让肢体语言为文字语言服务 / 118

第六章 互动和控场：掌控全场，让观众成为助手

如果有人问我做一个演讲者最难的是什么，那我的回答肯定是互动和控场。如果有人问我做一个演讲者最有成就感的是什么，那我的回答则是与观众实现了良性的互动，并掌控了全场！

即使你的声音非常富有磁性，你演讲的内容非常精彩，你的肢体语言非常丰富，如果没有掌控全场，没有和观众进行良好的互动，甚至现场一团糟，你的演讲毫无疑问就是失败的。所以要想让你的演讲征服人心，必须具备互动和控场这两种必杀技！

第一节 征服人心，让气氛达到最高点 / 126

第二节 四大实用技巧，瞬间炒热会场气氛 / 131

第三节 妙语连珠，化解窘迫局面 / 136

第七章 即兴演讲：能言善说，告别怯场的自己

无论是在生活中，还是在工作中，我们经常会在某个活动中、某次聚会中、某个会议中遇到需要即兴演讲的时候。即兴演讲是一种比较直接、比较突然的演讲，它的作用是不容小觑的。一个人即兴演讲的能力，直接影响到这个人的口才、交际、事业等多方面，所以即兴演讲也得讲得头头是道——信手拈来最好，信口开河可不行！

第一节 一慢二想三演讲，顾左右而言他 / 144

第二节 讲台就是战场，不打无准备之仗 / 147

第三节 即兴演讲模板：简单易学，收效显著 / 151

第四节 即兴演讲训练，让演讲高潮迭起 / 158

第八章 演讲问题解答：有问题不怕，解决问题就能出口成章

要想突破公众演讲的瓶颈，精益求精，必须要经过千锤百炼。在这个锤炼过程中，很多学员都向我反映遇到的各种各样的问题。其实有问题并不可怕，就怕你没问题，如果光讲好的地方而发现不了不好的地方，你永远都不会提高。所以问题的出现不可避免，学习和锻炼的过程就是解决问题的过程。在这一章，我将对整个公众演讲训练过程中可能会遇到的问题进行总结，大家可以对镜自照，有则改之，无则加勉。

第一节 演讲常见信念问题及解答 / 162

第二节 演讲常见发音问题及解答 / 166

第三节 演讲常见肢体语言问题及解答 / 169

第四节 演讲常见内容问题及解答 / 172

演讲实用篇：演讲源于生活，更要用于生活

第九章 超实用沟通术：高效沟通，打造优质人脉圈

在教授NLP口才课程的过程中，很多人对我说：“吕波老师，我并不想当一个演讲高手，我只是想用口才增强自己的人际交往能力。我跟朋友在一起交流的时候总是没有话题，您能解决我的问题吗？”的确，演讲源于生活，学习演讲更是为了更好地与人沟通。在本章我就跟大家分享一些高效沟通的方法和注意事项，让每个读者都能真正做到“诚于中而形于外，慧于心而秀于言”。

第一节 沟通，零距离制胜的法宝 / 180

第二节 让你受欢迎的沟通要素 / 182

第三节 NLP人际沟通前提假设 / 191

第四节 NLP高效沟通四大技巧：怎样说，对方才肯听；怎样听，对方才会说 / 200

第十章 超实用销售术：销售就是一场口才的博弈

当今时代市场竞争日益激烈，销售成为越来越多人的从业选择。然而在现实生活中，为什么很多销售员苦口婆心地说了半天，成交量却寥寥无几？为什么坚持不懈地跟进了很长时间，最后却还是无果而终？其实销售产品更是销售自己，买卖不成话不到，话术一到卖三俏。不是你的方法不对，归根结底还是你的话术不行！销售就是一场口才的博弈，就让我告诉你如何“说”出你的订单！

第一节 成功销售的三大动力 / 206

第二节 成功销售必须克服的两大阻力 / 211

第三节 成功销售的七字箴言 / 214

第十一章 演讲大师的十堂精修课（上）： 坚定信念，你也能成为演讲大师

在不知不觉中，本书已经洋洋洒洒写了十多万字。也许有的读者觉得我的叙述太过烦琐，无法直指内心。经过考虑我觉得应该给不同的人以不同的选择，如果你时间充裕，我希望你能够细细品读每一个章节的内容，你定将有很大的提高。如果你实在忙得不可开交，也希望你能重点着眼于这两章精修课，仔细研读也有裨益。

- 第一节 确定人生的目标 / 222
- 第二节 坚定你的信念 / 224
- 第三节 行动，行动，再行动 / 226
- 第四节 不断总结 / 228
- 第五节 持续学习训练 / 230

第十二章 演讲大师的十堂精修课（下）： 征服人心，瞬间提升演讲魅力

如果说上一章的侧重点在于如何拥有好口才，那么本章的着重点便是如何在学好做人学问的基础上提升口才。有人赞誉我说“跟佛祖学智慧，跟吕波学口才”，我有些受宠若惊。不过在教授口才的同时，我确实也在不断地传播佛学和做人智慧。这堂课的五点可以说是对大家深情的嘱托。我希望每个人都能在做人的道路上顺遂如意，在学口才的过程中不断提升演讲魅力！

- 第一节 敢于承担责任 / 234
- 第二节 信任是一种能力 / 237
- 第三节 学会付出 / 239
- 第四节 心中有爱 / 241
- 第五节 感召更多的人 / 245



引 子 我的演讲智慧人生

我是一个内心的讲述者，一个不断探索生命的修行者，我想告诉众多的读者朋友我演讲智慧人生的经历、我的心得、我所走过的弯路、我所赚下的财富、我所总结的经验、我所受益的技巧……我想告诉你们的太多太多。向内探索人生奥秘，用智慧点亮生命，希望我的领悟能给读者朋友带来哪怕是一点一滴的启迪。

第一节 从国家干部到企业法人

1989年，我从陕西的一所大学毕业。毕业后我直接被分配到深圳的一家国有企业，成了一名公职国家干部，成了一个深圳人。

可是渐渐我厌倦了那种每日坐在办公室规规矩矩的日子，我觉得自己的梦想日渐泯灭，而这并不是我想要的生活。

在这种想法的引导下，我决定自己创业，因为在大学时我就有这样的野心，现在也一定要有所作为。我喜欢美术，也略懂摄影，于是就选择从开照相馆起步。当然创业的道路并不平坦，经常需要办边防证、暂住证等各种证件，而我的创业领域也逐渐从开照相馆发展到开餐馆、开足浴馆，虽然没有经验，但有拼劲儿，什么都敢干。在这个过程中，我上过当，受过骗，流过泪，越折腾越穷。再加上性格内向、口才不好，没人理解也没人支持，我只能靠内心的不服输和坚定的行动力默默做事。我当时想只要心中有梦想、有行动，我就一定会成功。那是我人生中很宝贵的一段经历，它磨炼了我，让我的内心变得独立、强大。

后来我到一家朋友开的公司打工，学到了不少东西。在那位朋友的支持下，我在1995年正式创办了自己的第一家企业，一家投资咨询有限公司。那一年我28岁，印了自己的名片，当上了真正的老板，成了公司总经理、法定代表人。

当时的市场环境好，我经营公司也是尽心尽力，用了不到三年的时间，就“小有成就”。用时髦的话说，就是“五子登科”，有了自己的房子、车子、妻子、儿子和票子。

那时我就感慨，人生成功真的很快，只要你去行动，不怕失败，一

定行！当时我初步的梦想已经实现，在一般人眼里，追求的都得到了，应该满足了，可以放松，可以骄傲了。然而我的梦想并没有止步于此，我想做得更好。



第二节 公众演讲，制约我的人生高度

我踌躇满志，总想着自己年轻，还有很多机会，别人能领导成百上千人的企业，我也一样可以。于是我把公司交给家人打理，自己又去四处开发其他项目，如开网络公司、投资担保公司等。虽然我很能冲、很能闯，也结交了很多知名的企业家和成功人士，但项目先后都失败了。

这时的我开始反思，反思自己的机遇和前途，但更多的是反思我自身存在的问题。这是改变我一生的一次反省，我发现了自己的很多短板和不足。

首先是公众讲话能力太差。从小我的性格就很内向，说话爱脸红，几乎不敢上台发言。虽然我已经成了一个公司的老总，但在开会时从来不敢站起来讲话，总是让副总或助理代为发言。在口才日益重要的当今社会中，这毫无疑问成为我事业发展的阻碍。

口为心之门户，不只口才不好，同时我还发现自己的爱心不足，智慧、境界也远远不够。平心而论，我也是一个善良的人，但经常为一些小事发脾气，翻脸像翻书一样简单，不珍惜朋友，不懂得爱别人。在接触了许多成功的企业家之后，我发现他们大多有爱心，有包容心，也去做慈善。我终于明白，狭隘的自我在很大程度上影响了公司的大局。

就这样，我在看、我在悟，我发现了公众演讲正是制约我人生高度的重要障碍，我深刻感觉到，要想将事业做大，必须从突破自己的口才开始。