

帅型的演讲

帅型的演讲

帅型的演讲

shuai xing de yan jiang

一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师

成为一个口才出众的主持人，需要勤学苦练，更需要科学恰当的方法作为指导，《帅型的演讲》就是一本深入浅出的好书。

—— 李 戈 北京电视台著名嘉宾主持人

作为一名主持人，多年来我一直致力于口才培养。《帅型的演讲》自成一体的演讲思路，将科学规范地指导每一位演讲者。这本书我想与每一位热爱演讲的朋友一同分享。

—— 魏 琪 北京电视台著名节目主持人

杜 帅 著

帅型的 演讲

杜帅 著

一言之辩，重于九鼎之宝
三寸之舌，强于百万之师

山东人民出版社

Shandong People's Publishing House

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

帅型的演讲 / 杜帅著. — 济南: 山东人民出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-209-07786-6

I. ①帅… II. ①杜… III. ①演讲—语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 211716 号

责任编辑: 张 丽

装帧设计: 彭 路

版式制作: 侯地震

帅型的演讲

杜 帅 著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规 格 16 开 (169mm × 239mm)

印 张 14

字 数 120 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次

ISBN 978-7-209-07786-6

定 价 28.00 元

如有质量问题, 请与印刷单位联系调换。(0539) 2925888

序

preface

艺术人生，人生艺术；艺术演讲，演讲艺术。

语言的威力，早在中世纪前人们就深刻地认识到了。大约在公元前 2080 年，有一位已近暮年的埃及法老在教导自己的儿子——法老之位的继承人时，说：“做一个雄辩的演讲家吧，这样才能成为一个坚强的人……演讲比打仗更有威力。”

现在是信息时代，口头传播是信息传播最快捷的途径。一个人不管干什么，都离不开说话。从政需要口才，经商谈判需要口才，工作中与同事、客户沟通需要口才。因此，很多单位在选拔人才时，不只限于考察档案、简历和笔试，而且越来越注重面试，要求参与选拔者参加口试和答辩，甚至还要做竞选演讲。一般的工作尚且如此，就更不用说从事播音、主持、培训师、教师等职业了。

古今中外的历史表明，说话比写文章更容易展示自我、彰显自我，口才好的人也更容易成才和成功。

然而，要练就出类拔萃的口才和演讲能力，却不是轻而易举的事情。演讲是一门综合的艺术，需要超强的复合能力：既要像评书家一样把故事讲得生动形象、引人入胜，又要像朗诵家一样充满激情；既要像戏曲表演一样极具冲突和张力，又要像主持人那样临场发挥、处变不惊；此外，更需要播音员那样的字正腔圆和声音魅力。

杜帅是我的老朋友，是一个出色的演讲者，我非常欣赏他超凡脱俗的口才。他也是一名出色的导师，我有幸去听过他的讲座，在整个演讲过程中他不但充分展现了个人在演讲与口才方面的才情，而且把自己在这方面多年积累的技巧、经验毫无保留地分享出来，兢兢业业地将为人师者的职业内涵——传道、授业、解惑——贯彻到底。我听说有些性格比较内向的人，听了他的课，在人前敢于大声说话，敢于表达自己的想法和情绪了；有些不善言谈的企业家，在他的指导下，能够在大型会议上从容自如地发言了；有些口才欠佳的年轻人，学习了他的演讲与口才技能后，成了出色的主持人……

现在，把他在演讲与口才方面的经验和技巧诉诸文字，结集成书，通过图书这种大众知识传播的载体，分享给大众是一件幸事，对广大需要锻炼口才与演讲能力的人来说，有了更好的机会提升自我。

在这本《帅型的演讲》中，作者深谙演讲的精髓，将演讲最核心的程序和技能系统地做了深入浅出的分析、介绍。从演讲前的准备到演讲过程中如何紧紧抓住听众的心，如何锻炼语言能力、展现语言魅力，如何掌控演讲的环境，如何应付突发的状况，等等，都一一做了精妙的揭示。这本书具有很强的可操作性，用精练的语言谈演讲的技巧，再配合通俗易懂的案例，让人一看就懂、一学就会。

希望有心在口才和演讲方面提升自我的朋友，阅读此书后能从中受益。

总而言之，艺术人生，人生艺术；艺术演讲，演讲艺术。

朱军

2013年9月

目 录

contents

前言 / 001

第一章 临场准备——切勿仓促上阵 / 001

第1节 克服临场恐惧心理 / 003

恐惧不是你的错 / 003

克服恐惧心理，从日常说话开始 / 004

克服恐惧的技巧和训练 / 007

第2节 让外在形象为你加分 / 010

形象有多重要 / 010

翩翩风度，从细节做起 / 012

走上演讲台之形象攻略 / 015

第3节 从容自如地掌握时间 / 019

演讲的时间准则——当长则长，当短则短 / 019

演讲必须进行时间管理 / 022

演讲时间要临场调整 / 024

第4节 提前演练，万无一失 / 026

演讲，预演，心理适应 / 026

演练不能忽视技术保障 / 030

第5节 写演讲稿是最重要的准备工作 / 034

演讲稿的种类 / 034

演讲稿的结构 / 035

演讲稿的风格 / 039

第二章 语言和情感——成功的关键 / 043

第1节 口才是演讲成功的根本保证 / 045

口才的力量 / 045

卓越口才要避免的误区 / 048

不是说什么，而是怎么说——演讲前的准备 / 050

尊重听众的要求 / 054

第2节 充分展现你声音的魅力 / 056

声音是你的第一张名片 / 056

审视你自己的声音 / 057

让声音靓丽起来的方法 / 059

语音训练要抓住三方面 / 060

学会用声音调节现场气氛 / 062

第3节 让语言张弛有度 / 064

演讲不是喋喋不休 / 064

不可拖泥带水 / 065

第4节 恰当控制和展现个人情感 / 070

不带感情的演讲不是好演讲 / 070

过犹不及 / 071

非语言信息更能表现情感 / 072

训练好神态语言 / 074

用激情点燃现场气氛 / 075

第5节 巧妙引起听众的共鸣 / 079

唤起听众的情感 / 079

叩开听众的心扉 / 081

调动听众的情绪 / 086

鼓励听众积极配合你 / 095

第三章 时机、场所和环境——正确处理场外因素 / 097

第1节 时机是演讲者的命脉 / 099

时机就是一切 / 099

好题目等于好时机 / 101

一天中的各个时刻 / 102

演讲也分季节 / 105

把握时机才能成功 / 105

第2节 场所对演讲的质量起重要作用 / 109

要选择最好的场所 / 109

户外演讲的细节 / 110

室内是最佳演讲场所 / 111

外交演讲地点的选择 / 112

不要在不适宜的场所演讲 / 113

第3节 多方调整帮你适应演讲环境 / 115

演讲者应该随机应变 / 115

灵活驾驭演讲会场 / 121

第4节 从容应对演讲中的突发状况 / 123

想不到的突发状况 / 123

几种现场突发状况的紧急处理 / 125

巧妙应对自身失误 / 127

善用幽默 / 131

有力回击故意刁难 / 131

适当地插入笑谈趣事 / 134

机智巧妙地化解尴尬 / 137

第四章 演讲技巧——日常生活的必修课 / 141

第1节 做好开场白 / 143

好的开始是成功的一半 / 143

“开始”有原则 / 147

开头的技巧 / 149

开头不能犯的错误 / 153

第2节 好的演讲需要好的结尾 / 155

结尾——成功演讲的最后一击 / 155

成功结尾的5种“武器” / 157

第3节 学会讲故事 / 164

演讲就是讲故事 / 164

什么是“好”故事 / 168

第4节 不要害怕即兴演讲 / 174

即兴演讲最能体现演讲者的功力 / 174

即兴演讲的技巧 / 178

即兴演讲的4个步骤及5个魔法公式 / 180

第五章 知己知彼才能吸引听众 / 183

第1节 必须满足听众的要求 / 185

害怕，是因为不了解你的听众 / 185

听众需要什么，就给他们什么 / 187

第2节 要与听众有效互动 / 194

互动的关键是与听众“套近乎” / 194

互动有技巧 / 198

第3节 幽默的运用要恰到好处 / 199

演讲中的幽默是形式与内容的完美统一 / 199

幽默的使用方法 / 202

第4节 恰当处理现场的反对意见 / 208

没有反对者的演讲是不完整的演讲 / 208

“自嘲”要随时随地 / 210

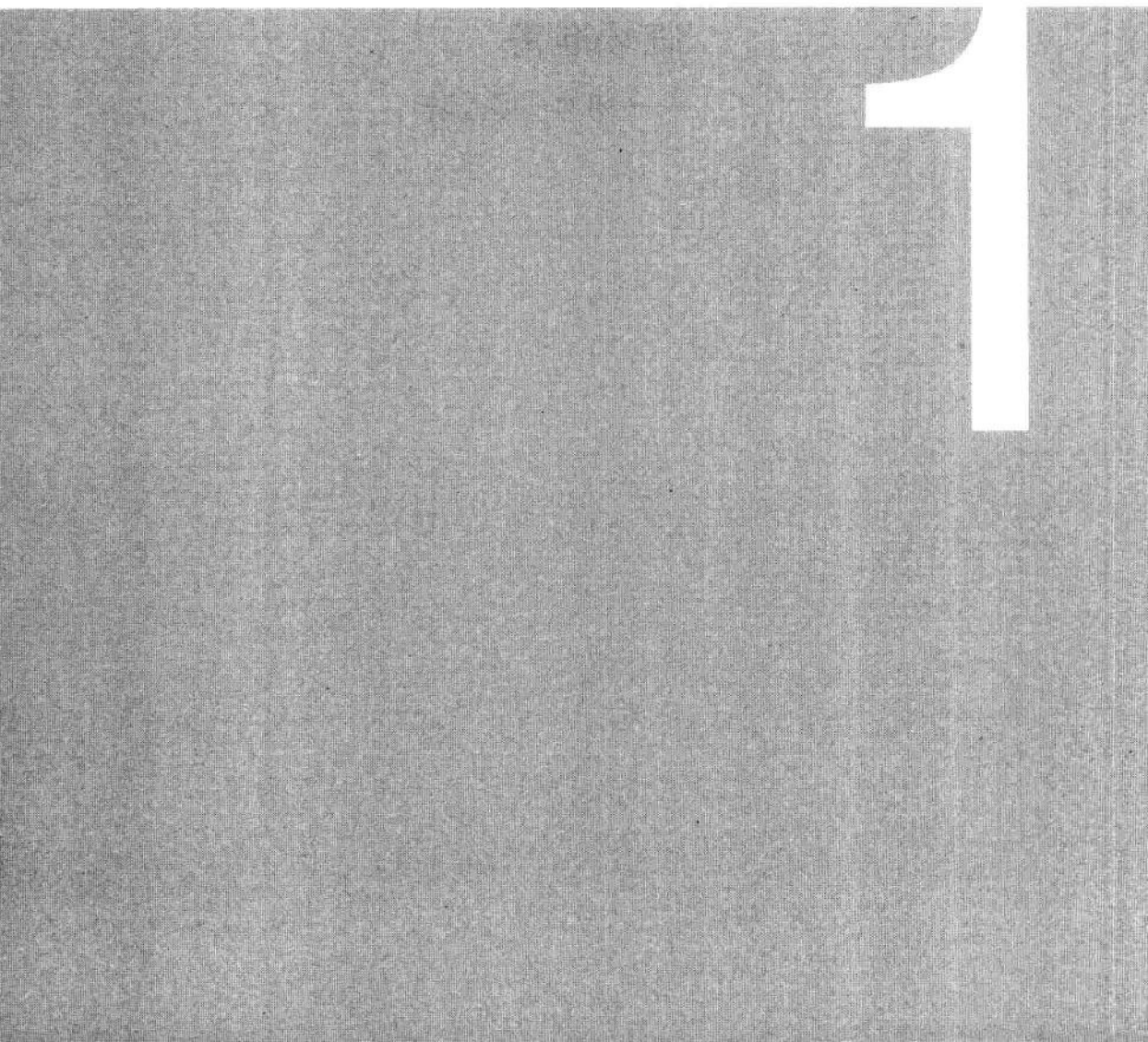
后记 做一个充满语言魅力的人 / 213

第一章

•

临场准备

——切勿仓促上阵



第 1 节 克服临场恐惧心理

本节导读：

俗话说，沉默是金。可是在人际交往日益频繁的当今，沉默无助于人与人之间的相互了解，因为沉默无法发挥语言的魅力。很多人说，一言不发，是因为内心存有恐惧。因此，要想成为一个优秀的演讲者，首先必须要克服内心的恐惧。本节将帮助你分析和克服临场的恐惧。

恐惧不是你的错

不只是面对陌生的观众演讲会紧张，即使是在学校的课堂上，在你熟悉的老师和同学面前，很多人站起来回答问题时也紧张。为什么会这样？

是怕自己说不出正确答案来，受到老师责罚？还是怕自己的语言、举止被同学耻笑？或者兼而有之？其实很多时候，我们站在众人面前心惊胆战，并不是由于准备不足，而是那种现场的气氛使我们的思维混乱，紧张而不知所措。

怯场、慌乱，这是缺乏勇气的表现，与你之前的准备无关。因为即使准备得再充分，演讲稿背得再熟练，甚至也演练了无数次，但是如果临场时胆怯得一句话也说不出来，那么一切都将归于失败。需要说明的是，这不是你的错，人的本性就是如此。如果你因此而认为自己注定不会成为优秀的演讲家，那就是你的错了。没有谁能对别人甚至自己轻易地下结论。即使你很胆小也请记住：那些历史上的伟大人物最初根本不如你的胆子大——也就是说，你比他们都强。试着对比以下两位，难道你不更优秀吗？！

第二次世界大战时期叱咤风云的人物、英国首相温斯顿·丘吉尔第一次演讲时，居然因为太紧张而当场昏倒。

世界电影史上的经典影片《罗马假日》的女主角奥黛丽·赫本，曾被评为百年最伟大的电影演员第三名。她虽然在银幕上光彩照人，应对自如，但在生活中却从不敢在公开场合讲话。这与现在的娱乐人物到处争着出风头真是大相径庭。

恐惧不但是人的本能，也是动物的本能，这是生理的自我保护反应。可想而知，生来不知道什么是恐惧的人，在危险面前不避退的人，会遭遇什么后果。我们紧张、不安，这没什么丢人的。我们需要做的是，辨别什么才是真正的危险，什么才是值得我们冒险一试的，这是克服恐惧的根本办法。

在公开场合讲话，这一行为本来对我们个人造不成什么伤害，但是如果由于想得太多而产生恐惧心理，就会导致我们发挥失常。事实上，是恐惧本身给我们带来了麻烦，而不是我们自己。因此，只有驱除恐惧，才能保证演讲的成功。

| 克服恐惧心理，从日常说话开始 |

我们虽然不能说一个在日常交流中滔滔不绝的人，在演讲时也会游刃有余

（事实上，他也难免紧张，甚至紧张得一句话都说不出来），但是，我们认为，一个能够从容应对的人更有希望成为演讲家。

在人的潜意识里，是害怕当众讲话的，大多数人都是如此。但是，随着年龄的增长和环境的改变，人的这一恐惧感会慢慢减弱。

相对于成年人，儿童会更害怕与陌生人说话。同理，一个从小在城市里长大的孩子，要比一个在闭塞的乡村中长大的孩子更善于与他人交流。因此，可以这么说，我们的恐惧不但来自我们的内心，还来自我们成长的环境。

不仅仅是面对公众演讲，其实日常生活中的任何交流都需要我们建立自信，克服畏惧。尝试回答如下问题，看看你对日常交流的畏惧程度。

1. 在向陌生人问路时，你犹豫过吗？这种犹豫是否源于你害怕与陌生人说话的心理？
2. 第一次面试时，你紧张吗？回答考官的问题时你害怕了吗？
3. 向陌生的朋友做自我介绍时，你紧张过吗？
4. 在联欢会上，你是否因为表演了一个节目，而激动得久久不能平静？
-

即使你对如上问题都作出了肯定的回答，也不代表你就是一个胆小腼腆的人。记住，你在与别人交流时的恐惧感是有益的。因为人天生就有一种战胜困难、应对环境的能力。也许每次面对与别人交流的机会时，你都会在事后反思：我怕什么呢？我应该做得更好。没错，你的确应该做得更好。

因此，请抓住日常生活中每一次与人交流的机会，锻炼你的交流能力。在没有任何顾虑的情况下，脱口而出的话，往往更能表达你的思想。很多职业演说家，并不会比你做得更好，尽管他们在台上滔滔不绝，光芒四射，其实，他

们的起点可能比你还要低。

• 沈从文第一次登台授课的故事 •

沈从文是我国现代文学史上伟大的小说家，其写作的中篇小说《边城》已入选九年制义务教育中学教科书。一个以讲课和写作为职业的文学家每天都要在课堂上授课，他怎么也会紧张呢？

1928年，沈从文被聘为中国公学的讲师，主讲一年级现代文学选修课。当时沈从文很年轻，只有26岁，但因为经常在知名刊物上发表文章，得到郁达夫、胡适等人的提携，已经小有名气。因此，他第一次授课，慕名而来的人很多。

他准备得很充分，因此也没带任何教案，成竹在胸。可是当他看到教室里黑压压的一群学生时，竟然紧张得头都不敢抬，低着脑袋走进教室。装在脑子里的讲义他一句话也记不起来了，就这样一分钟，两分钟……诚惶诚恐地站在讲台上。十分钟过去了，他还是紧张得没有说一句话。教室里鸦雀无声，沈从文的紧张传播到教室里的每一个角落，传给了每一个学生，前排的女生都紧张得不敢看他。

我们不知道，沈从文在这十分钟里，内心经受了多少惊涛骇浪，但风浪平静之后，他总算开口了。可是由于紧张，原本准备好的一节课的内容，只有十分钟就说完了。他再次陷入窘境。最后，他只好拿起粉笔在黑板上写道：今天是我第一次上课，人很多，我害怕了，请大家原谅。

终于，教室里爆发出一阵善意的笑声。