



当众讲话的 艺术

一分钟助你赢得人心

崔伟◎著

无压力突破心理障碍 零基础提升表达能力
一本书让你征服听众，成为焦点

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



当众讲话的艺术

一分钟助你赢得人心

崔伟 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

当众讲话的艺术：一分钟助你赢得人心 / 崔伟著 . —北京：
中国法制出版社，2019.7
ISBN 978-7-5216-0318-7

I . ①当… II . ①崔… III . ①口才学—通俗读物
IV . ① H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 134880 号

策划编辑：李佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑：李佳 黄一迪

封面设计：汪要军

当众讲话的艺术：一分钟助你赢得人心

DANGZHONG JIANGHUA DE YISHU; YI FENZHONG ZHU NI YINGDE RENXIN

著者 / 崔伟

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 8 字数 / 164 千

版次 / 2019 年 7 月第 1 版

2019 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0318-7

定价：39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfs.com>

编辑部电话：010-66038703

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926)

| 推荐序 |

PREFACE

欣闻崔伟老师即将推新作，在此首先表示衷心祝贺！

我曾一度好奇崔老师新作的內容，所以在电话聊天中得知他的这本即将出版的书籍冠名为《当众讲话的艺术》。的确，这些年关于演讲、演说的书籍层出不穷，但关于当众讲话的不太多见，且指导意义不强，而当众讲话又是一项重要的表达技能，需要专业人士和专业知识来指导。

有调查表明，95%的人都害怕当众讲话，大多数人就算鼓起勇气当众讲话，其效果也差强人意：

一对一讲话还好，但面对众人讲话时，总是心跳加速，手心出汗，面红耳赤，大脑一片空白，语无伦次；

亲朋好友聚会，轮到自己发言，总是“吃好喝好”“都在酒里了”这两句，被人调侃；

台下讲话还凑合，一旦上台，就浑身哆嗦，紧张得手脚无处安放，不敢抬头，不敢和听众进行目光交流，越说越快，只想尽快结束演讲；向领导汇报工作时，思维不清晰，重点不突出，逻辑也混乱，

讲起来词不达意，磕磕巴巴，不受领导待见；

会议上等待发言，就像等某种倒计时，比上刑场还难受，待轮到自已，头脑更是一片空白，声音颤抖，语不成句，遭人耻笑；

.....

不会当众讲话，不仅会自己的工作生活带来很多困扰，同时也会失去很多机遇，温斯顿·丘吉尔说：“你能对多少人当众讲话，你的事业就有多大。”的确，拥有当众讲话能力的人总是能够成为人群中受人瞩目的焦点，可以凭借自己出色的口才和表现能力在短时间内赢得人心。很多时候，干得好不如讲得好，那些具备非凡领导力和影响力的人物，无不是当众讲话的高手，古往今来，从毛泽东到乔布斯、从柳传志到马云，哪一位成功人士不是出口成章的超级演说家，他们面对众人讲话如同行云流水一般自如。

“茶壶里煮饺子，有货倒不出”是很多人当众讲话时的心理困惑，要想摆脱这种困境，成为当众讲话的高手，需要刻意学习和练习。

那么，我们究竟怎样才能自信从容地当众讲话？怎样才能讲得出彩，让听众欲罢不能？怎样才能讲话时释放自己的影响力和个人魅力，轻松驾驭任何当众讲话的场合？

这些问题崔老师在《当众讲话的艺术》这本书中做了详细剖析和讲解，他结合自己多年来当众讲话的实践经验和培训总结，从突破心理障碍，组织讲话内容与框架，训练台风、声音，提升表达能力、

沟通能力等诸多方面，挖掘出隐藏在细节中的当众讲话的窍门，帮你掌握会议、致辞、演讲、辩论、采访等多种场合的当众讲话的技巧。

我感激人生中能与崔伟老师认识，我同时也坚信，崔老师的《当众讲话的艺术》会让更多的人学会当众讲话、演讲演说的艺术，获得更多的掌声，实现跨越式成长，创造更精彩的人生。

清华英语神厨张立勇

2018年8月28日于清华园

| 序言 |

PREFACE

在我们的工作、生活、人际交往中，随时随地都可能遇到需要当众讲话的情况。比如，面试竞聘、就职演讲、会议讲话、商务谈判、接受采访、动员讲话、活动组织、聚会发言、汇报工作、即兴演说，等等。可以说，当众讲话的水平直接影响到我们事业的成功、生活的幸福以及人际关系的和谐。

你是否有过这样的烦恼？开会发言时紧张冒汗，即兴演说时慌慌张张，聚会讲话时词不达意，主持会议时不知所措，登台演讲时突然忘词……如果答案是肯定的，那么，请你毫不犹豫地打开此书，认真地阅读下去，本书将帮助许许多多不敢或不善于当众讲话的人消除烦恼。

很多人感叹自己口才平庸，比不上古今中外那些口才出众的演讲家们。其实，想要拥有伟人和名人那样睿智幽默的谈吐，不仅需要渊博的学识和丰富的阅历作为基础，还需要我们平时多加实践和训练，经常在公共场合开口讲话，锻炼自己的胆量和各方面的技巧。只有厚积薄发，做好充分准备的人，才能在当众讲话

时底气十足、胸有成竹。

总而言之，当众讲话是讲话者思想境界、学识修养、口才水准及气质风度、个性魅力的外在体现，是讲话者在仪表、举止、礼貌、表情、谈吐上的综合表现。因此，要有针对性地训练自己各方面的素质。成功的讲话者善于运用各种方式让听众听得如痴如醉，并在讲话的过程中充分展示自己的魅力，做到一开口就能征服听众。

本书为渴望提升自己当众讲话水平的人们提供了一条便捷的途径。全书内容分为十一章，用深入浅出的语言将当众讲话者应当掌握的重要知识和必要技巧娓娓道来。

本书将告诉读者如何突破心理障碍，大胆开口；如何收集、组织、取舍讲话材料；如何构思讲话内容，做到思路清晰；如何训练台风，做到风度翩翩；如何锤炼声音，感染听众；如何提高语言表达能力，征服听众；如何激发听众的感情共鸣，打动人心；如何善用讲话技巧，吸引听众的注意力；如何与听众进行现场互动交流，达成和谐沟通；如何应对当众讲话中的雷区，避免尴尬；如何有针对性地在各种讲话场合做到游刃有余。

阅读本书后，读者只要认真地按照书中的方法去做，重视积累并勤加实践，练好讲话功底，掌握讲话技巧，假以时日，便能脱颖而出，大放异彩，让听众的掌声热烈地响起来！

目录



Contents

第一章 大胆开口，突破不敢当众讲话的心理障碍

克服当众讲话第一关卡——胆怯 / 002

勤加实践，没有天生的演说家 / 005

想要说服他人，先要相信自己 / 008

别被“我讲不好”限制了发挥 / 011

良性积极的自我暗示有助于战胜恐惧 / 014

心理素质过硬，当众讲话才会轻松 / 018

第二章 内容丰富，当众讲话才会“质感”丰沛

从生活中吸收佐料，让你的话语更有味道 / 022

当众讲话，要做到与时俱进 / 025

贴近社会热点，当众讲话更吸引人 / 028

多读书，言辞才能有深意 / 031

有寓意的小故事不妨多积累 / 034

随时随地积累好词好句，用于当众讲话当中 / 037

幽默贴切的语言来自深厚的文化底蕴 / 040

第三章 构思精巧，当众讲话可以更有影响力

分析听众需求，定下精彩的讲话主题 / 046

开场导入很重要，需精心筛选语句 / 049

不妨用一个带问号的句子来破题 / 052

当众讲话的框架决定你的表现 / 055

根据不同场合调整讲话框架 / 058

结尾强化重点，加深听众印象 / 061

第四章 训练台风，在第一时间赢得听众好感

风度翩翩的形象，有时比讲话内容更重要 / 066

仪态大方，一亮相就征服全场 / 069

眼睛可以帮你传情达意 / 072

随时注意你的神态，别让夸张表情“帮倒忙” / 075

莫让小动作影响了你在听众眼中的形象 / 079

第五章 锤炼声音，动听悦耳的声音助你一鸣惊人

声音清晰有力，让听众印象更深刻 / 084

富有生命力的声音才能感染听众 / 086

练习腹式呼吸，声音更洪亮平稳 / 089

有效控制声音的节奏，做到抑扬顿挫 / 092

控制语速才能掷地有声 / 094

第六章 出色表达，以最富有魅力的语言征服听众

通俗易懂，口语化的风格更平易近人 / 098

讲话紧扣主题，不可随意“跑偏” / 102

注意言简意赅，避免喋喋不休 / 105

思维清晰，每句话语都要符合逻辑 / 107

运用泛泛的说明和具体的例证 / 111

委婉含蓄，有内涵的语言让你魅力十足 / 113

第七章 巧妙煽情，情真意切的讲话可以打动人心

适时套个近乎，拉近与听众的情感距离 / 118

提到听众的名字，凸显关怀与重视 / 121

把“你们”变成“我们”，心灵更贴近一分 / 124

满足听众的情感需求，唤起强烈的共鸣 / 126

表现自己的激情，让听众热血沸腾 / 128

第八章 善用技巧，由始至终牢牢地抓住听众的注意力

设置悬念，打赢8秒注意力争夺战 / 134

- 提出问题，激活听众的思维 / 136
- 用丰富的资料和例子吸引听众 / 140
- 抛出惊人的数字，制造引人入胜的效果 / 143
- 在关键处讲个情节起伏跌宕的故事 / 146
- 用道具来“帮忙”，增强你的吸引力 / 148

第九章 和谐沟通，让听众变成你的合作者

- 当众讲话要先学会倾听 / 154
- 现场交流，彼此说说心里话 / 157
- 引导听众互动，建立共同语言 / 160
- 置换角色，自己当一回听众 / 164
- 创设情境，让听众身临其境 / 168
- 激发讨论，炒热讲话的气氛 / 172

第十章 灵活应对，巧妙跳脱当众讲话的“雷区”

- 主动要求掌声，巧妙避免冷场 / 178
- 用幽默化解自己的言语失误 / 183
- 面对突发意外，学会自圆其说 / 186
- 与他人内容雷同时，及时转换话题 / 189
- 被听众问倒时，应坦诚面对 / 192
- 听众蓄意挑衅时，机智应对 / 195
- 面对听众的质疑，要争取他们的认同 / 199

当众讲话，一定要避免这四个误区 / 202

第十一章 勤于实践，在各种讲话场合游刃有余

- 主持会议：随机应变，灵活驾驭会议 / 208
- 开会发言：有条不紊，从容地发表意见 / 211
- 动员讲话：简短有力，鼓动听众情绪 / 214
- 当众面试：态度诚恳，彰显个人才华 / 218
- 宴会致辞：情感真挚，打造温馨的气氛 / 221
- 辩论演说：简练精辟，做到以理服人 / 224
- 竞聘演讲：准确恰当，公正评价自我 / 227
- 就职讲话：情真意切，博取听众好感 / 231
- 即兴演讲：激情充沛，争取先声夺人 / 234
- 接受采访：自信从容，尽展个人魅力 / 237

第一章

**大胆开口，
突破不敢当众讲话的心理障碍**

克服当众讲话第一关卡——胆怯

当众讲话，顾名思义就是在公开场合面对一定数量的听众讲话。当众讲话不仅能够体现一个人的语言表达能力，还能反映出他/她的心理素质、思维能力、逻辑能力、沟通能力、仪态仪表等各方面水平的高低，所以，我们每个人都应当提高自己当众讲话的能力，让自己能够在他人面前展现属于自己的风采。

不过，在现实生活中，有不少人还做不到自信、从容地当众讲话，究其原因，主要还是心理素质不高，突破不了当众讲话的最大心理障碍——胆怯。胆怯的人，一想到自己即将当着众人的面开口讲话，就会情不自禁地心跳加速、呼吸局促，严重时还可能出现头晕、手脚发麻、全身颤抖的状况。所以，他们常常会想尽一切办法避免当众讲话，也会因此失去很多表现自己、赢得他人认可的大好机会。

据说，美国有一位心理学家曾经做过一个问卷调查，问卷中有一个这样的问题：请如实选择你感到最恐怖的事情。在问题的选项中包含了多种答案，如“死亡”“被毒蛇袭击”“遭遇离奇古怪的事物”“当众讲话”等。在随机访问了大量对象后，心理学家将收集到的答案进行汇总，赫然发现他原以为会排在第一位的“死亡”竟然屈居第二位，而被访问对象们公认为“最恐怖的事情”竟是“当众讲话”。选择这个选项的人数比例高达41%。由此可见，

对当众讲话怀有胆怯甚至恐惧心理的人绝非少数，就连有“最伟大的演说家”之称的英国前首相丘吉尔也曾满怀感慨地说道：“人生有三件最难的事情。第一是爬上一堵正在倒向你的墙，第二是吻一个决心要离开你的姑娘，第三就是当众讲话。”

我们为什么会如此害怕当众讲话呢？是怕自己会说错话吗？其实并不见得。事实上，我们更怕的是自己当众讲话后，别人会不喜欢、不认可，并可能会因此发出批评、嘲笑、挖苦的声音。正是因为担心“出丑”，担心给别人留下不好的印象，我们才会这么害怕当众讲话。

那么，这种当众讲话的胆怯心理是可以克服的吗？答案是肯定的。如果我们愿意不断调整自己的心态，并想方设法地勇敢迈出第一步，就能够逐渐克服并最终战胜胆怯心理。

1. 不要过于追求完美

俗话说：“金无足赤，人无完人。”所以，我们也不必总是用过分完美的标准要求自己，这种完美主义会让我们对于一切事物过于执着，会让我们对自己的形象、讲话的内容等方面过度关注，由此造成的结果是，让胆怯心理急剧增长，以至于当我们站在众人面前时，会张口结舌、磕磕巴巴，很难顺利地讲出我们真正想要表达的话语。

因此，我们应当放松心态，不要总觉得自己不够完美，或认为自己的表现会比别人差。事实上，很多著名的伟人、文学家、政治家、外交家最初也并不都是完美的演说家，剧作家萧伯纳就曾被称为“伦敦最胆怯的人”，可他能突破胆怯心理，学会了在

当众讲话时以声势夺人。所以，我们要以正确的心态认识自己、认识别人，不要被“完美主义”限制了自己的发挥。

2. 不要过于在意听众的看法

害怕听众的负面评价是造成胆怯心理的最主要因素。正是因为过于在意听众的看法，导致我们往往很难发挥自己原有的讲话水平。所以，我们在当众讲话时，要告诉自己此时最重要的是把问题说清楚、说精彩，而不是担心听众会嘲笑我们、指责我们。

对于那些刚刚开始练习当众讲话的人来说，为了摆脱胆怯心理的束缚，可以试着练习“心中有人，目中无人”的讲话方法。也就是说，要做到讲话时心中想着听众，但眼里没有听众，完全按照自己的意图去说，这样可以有效地减轻焦虑和消除恐惧。不过，在当众讲话的水平逐渐提升之后，则不能再对听众“视而不见”，而是应当随时关注听众的反应，并适当调整自己的讲话内容和表达方法，这样才能始终牢牢抓住听众的注意力，让自己的表达获得更加理想的效果。

3. 做好充足的准备

在当众讲话之前，如果能够事先做好充足的准备，就能够有效缓解胆怯心理。而这种准备是多方面的，包括讲话素材的准备、讲话框架的准备以及仪态仪表的准备和事前的反复演练、场地及听众的信息收集，等等。

比如，我们为一次当众讲话准备了长达1个小时的丰富内容，可上场前主持人告知我们只有15分钟的讲话时间，这种突发状况会让我们方寸大乱，也会让我们感到更加恐惧。像这种问题的