

『沉』梦

沉梦·著

人生

——演讲圆我人生梦想

本书献给所有创业者

心怀感恩，

微笑、自信、坚强地面对每一天，

终会与梦想相聚，

迎来属于自己的美好未来！



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



「沉」
「梦」

人生

沅梦·著

——
演讲圆我人生梦想



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“沉”梦人生：演讲圆我人生梦想 / 沉梦著. —北京：中国财富出版社，2019. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6918 - 3

I. ①沉… II. ①沉… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 100781 号

策划编辑 谢晓绚 郝婧婕 责任编辑 郝婧婕
责任印制 梁 凡 郭紫楠 责任校对 刘瑞彩 责任发行 董 倩

出版发行 中国财富出版社
社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070
电 话 010 - 52227588 转 2048/2028 (发行部) 010 - 52227588 转 321 (总编室)
010 - 52227588 转 100 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)
网 址 <http://www.cfpress.com.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京京都六环印刷厂
书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6918 - 3/B · 0551
开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2019 年 6 月第 1 版
印 张 11.75 印 次 2019 年 6 月第 1 次印刷
字 数 147 千字 定 价 45.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



序 言

亲爱的读者：

你有一个超过 19 年的梦想吗？

你有了为了追逐梦想坚持到底，即使遇到再多挫折也不会被打败的勇气吗？

你有了为了梦想全力以赴，直到把它变成朝夕相处的“伴侣”的决心吗？

我想生命的旅程本就是充满无数可能性的过程。还记得 2008 年，我为了学习自己喜爱的主持专业，放弃了本来可以考上的山西大学，自己在网上填报志愿，报了山东一所可以学主持专业的学校，上大学后却为了后三年的学费而到处找人借钱，到处打工。

大学期间，好不容易得到一个工作机会，为了等招聘的人等到公交末班车都没了，最后终于见到面试者，却差点儿被骗，为了逃脱一路狂奔；也曾因身无分文饿个几餐，工作一天后走三四个小时回家，直到凌晨，路边都是烧纸祭拜的场景；也曾为了做主持人，把好不容易到处打工挣来的钱全部交给了中介，最后被骗欲哭无



泪；也曾因无力承担学费最终自行退学，走上社会后为了生计尝试各种职业——美容师，足浴师，KTV（卡拉OK）服务员，幼儿园老师，小学、中学辅导老师，直销人员，广告公司业务员……即便如此，也依然过着半“月光”的日子，每个月掰着指头算时间等发工资，发了工资又赶紧盘算着下个月生活应该如何过；也曾为了自己的梦想，到全国各地演讲，忽略了家人，父母不理解，和爱人聊天也只剩下沉默和争吵……

但人生的奇迹在于即使生活再苦，也不肯放弃自己追逐美好梦想的心！所以，从2008年起，在苦过6年之后，属于我的春天来了！

2014年，我终于有幸从事自己喜欢的主持行业，并开始做主持人培训，而且做得风生水起；2015年我走上演讲之路，开始到全国各地为企业家做分享；2017年怀孕后仍坚持到全国各地演讲。回顾这些年的奋斗历程，直到成立沅梦微课堂，拥有自己的培训公司、四家珠宝店和20余万名学员，以及自己可爱的儿子、支持自己事业的爱人、默默付出的公公婆婆，才发觉应该把自己这几年的故事分享给大家听！

如果现在的你正处于迷茫期，不知如何做，或者看不到梦想的路在哪里，那么也许看完这本书，读完我的故事，你就会有更多的勇气和力量冲出迷茫，找到人生的方向！

如果现在的你正处于人生的低谷期，内心纠结、受挫，那么请你一定静下心来给自己点儿时间看完这本书，读完我的故事，了解一些销售的方式方法，可能会有助你走出低谷，重拾美好的未来！

如果现在的你正处于人生的上升期，正开心自信地前行，那么也请你用心读完这本书，你会发现你可以在现有的基础上更快更稳



地达成目标！

如果现在的你刚刚结婚或处于孕期、哺乳期，那么我建议你一定要用心再用心，抽时间再抽时间读完这本书，你会发现原来女人即使结婚、怀孕、生孩子，也可以很好地兼顾家庭与梦想，而不需要恐慌该如何平衡家庭与事业，让自己做个在家庭和事业中游刃有余的智慧女人！做一个在生活和工作中没有委屈、不将就，有家人的支持、爱人的鼓励，充满自信的女人！

在这本书中，我把自己29岁前经历的点滴与大家分享，只想告诉大家，生来贫穷并不可怕，可怕的是因此而认命，放弃自己选择的权利，放弃自己追逐美好梦想的权利！即使在成功的道路上会比别人付出更多代价，遇到更多困难，承受更多委屈，绕更多弯路，那又如何？只要你咬紧牙关，心怀感恩，微笑、自信、坚强地面对每一天，终会与梦想相聚，迎来属于自己的美好未来！当然，这一路得以蜕变，主要是因为我学会了演讲，学会了销售，学会了如何一对一以及一对多达成交易。所以在后半部分，我把我所学以及可能对大家做事业、做销售真正有帮助的销售和演讲的技巧与大家分享，包括如何让顾客参与定价，让你的企业逆成长的方式方法等。

我想说，如果你用心读、用心感受、用心学、用心用这本书，你会发觉你的人生开始变得越来越好，每一天都不同于昨天。你会感到你自己、你的孩子、你的爱人、你的朋友、你的员工，你周围的一切都变了，连空气都清新了起来……

2017年9月8日当母亲之后，我才真正体会到为人父母的不容易，所以我立志：这一生我和我的团队要帮助至少亿万国人实现家庭和事业的平衡发展，帮助他们走向成功。也是在那一刻，我发愿

未来至少两年要出一本书，把更多关于养育孩子、经营公司、打造团队、心灵成长方面的体会与大家分享，我希望大家都能获得自己想要的人生！

亲爱的读者，如果此刻你觉得想要进一步了解沅梦，想要让自己变得更加美好，获得想要的人生，不妨让我听到你翻书的声音吧！

沅 梦

2018年9月9日





第一部分 我的演讲梦

第一章 梦想之源	003
我有一个演讲梦	003
难忘的童年	006
好品质源自好家教	009
我的大学经历	013
我的启蒙老师	017
“会说”令我很优秀	020
演讲梦想的萌芽	022
努力源于想成功	024
第二章 追梦之旅	027
越勤奋越成功	027
走上演讲路	029
牢记梦想	030
用自信战胜挫折	032
成功需要不气馁	033

把握追梦机会	035
提升自我，成就卓越人生	036
说服老公成就我的梦想	038

第二部分 演讲与销售

第三章 说服顾客参与定价	043
产品定价的三大误区	043
企业产品定价的现状	047
顾客参与定价的好处	054
顾客定价的注意事项	059
第四章 销售中的演讲技巧	064
准备环节的演讲方式	064
销售开场白	068
怎样了解顾客的购买动机	072
演示中的语言技巧	078
试探成交与附加销售	083
处理异议的方法	087
怎样促单	092
感谢和赞赏的技巧	099
第五章 演讲与营销	103
怎样切入主题	103
病毒营销的六大原则	106



如何用文案成交	110
---------------	-----

第三部分 演讲的艺术

第六章 演讲的基础	117
你我都需要演讲	117
亲身感悟值得分享	122
四种演讲风格要不得	124
演讲要有灵魂——主题	127
第七章 演讲的工具	131
找到联系听众的桥梁	131
用故事吸引听众	134
演讲中的逻辑方法	137
说服听众最关键	142
第八章 如何写好演讲稿	149
演讲稿应该如何设计	149
演讲稿的开篇设计	153
演讲稿主体部分的设计	157
演讲稿结尾的设计	159
演讲稿的写作技巧	164
附 录	171
致 谢	177



第一部分

我的演讲梦





第一章 梦想之源

我有一个演讲梦

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。每个人都有一个属于自己的梦想。

1963年，美国黑人领袖——马丁·路德·金高呼：“I have a dream!”他说：“我梦想有一天，这个国家会站立起来，真正实现其信条的真谛——‘我们认为真理是不言而喻，人人生而平等’。”

2008年，距离马丁·路德·金演讲45年后，美国出现了历史上第一个黑人总统奥巴马，马丁·路德·金的“黑人白人，人人平等”的梦实现了！

我们伟大的周恩来总理，小时候学习非常勤奋刻苦，常常和老师同学一起讨论自己在阅读时思考的问题，讨论最多的是怎样救国的问题。

周恩来在课堂上认真听讲，尊敬老师，团结同学，有礼貌，守纪律，大家都非常喜欢他。有一天，东关模范学堂的魏校长把同学



们召集起来，问大家：“读书为了什么？”

有的同学说：“为了给自己将来找条出路。”

还有个同学说：“为了帮助父母记账。”

魏校长问周恩来：“你为什么读书？”

周恩来站起来，大声地说：“为中华之崛起而读书。”

如今，我们的祖国繁荣富强了，我们正在一点点地实现我们的中国梦。我也有自己的梦想，那就是演讲，做一名能够帮助更多人走向成功的讲师。现在，我除了在全国各地演讲之外，还开办了自己的微课堂，帮助一批又一批的人实现自己的梦想。

曾有很多人问我，如何才能实现梦想？一路走来，回想起点点滴滴，我认为实现梦想的第一步，是确立适合自己的梦想。认识自我，确定自己究竟想要什么。曾经有位雄心勃勃的年轻人，想要发明一种可以溶解一切物质的万能溶液，但爱迪生问他，这种溶液研制出来以后你打算用什么容器来盛放它。这个故事说明，梦想不是妄想，适合自己的才是最好的。

俞敏洪说过：“人要有宏大的理想，但更要知道实现理想的步骤，也就是每一步应该怎么做。”所以，在确定了梦想之后，最关键的是知道怎么去做。在追梦的路上，或许你彷徨过、失败过，但是一定不要退缩。只有持之以恒，才能获得最后的成功。

我们熟悉的乐羊子妻的故事，就告诫人们做事情要坚持不懈，不可半途而废。

东汉时，河南郡有一位贤惠的女子，人们不知她叫什么名字，只知道她是乐羊子的妻子。

一天，乐羊子在路上拾到一块金子，回家后把它交给妻



子。妻子说：“我听说有志向的人不喝‘盗泉’的水，廉洁的人不吃别人施舍的食物，更何况拾取别人遗失的东西来谋求私利呢？这样会玷污品行。”乐羊子听了妻子的话，非常惭愧，就把那块金子扔到野外，然后到远方去寻师求学。

一年后，乐羊子归来。妻子跪着问他为何回家，乐羊子说：“出门时间长了想家，没有其他缘故。”妻子听罢，操起一把刀走到织布机前说：“这机上织的绢帛产自蚕茧，成于织机。一根丝一根丝地积累起来，才有一寸长；一寸寸地积累下去，才有一丈乃至一匹。今天如果我将它割断，就会前功尽弃，以前的时间也就白白浪费了。”

妻子接着又说：“读书也是这样，你积累学问，应该每天获得新的知识，从此成就自己的美德。如果半途而归，和割断织丝有什么两样呢？”

乐羊子被妻子说的话深深打动，于是又去完成学业，一连七年没有回过家。

在我的记忆里，也有一个类似的故事，令我印象深刻。小时候每当生病的时候，我就会缠着妈妈讲故事，妈妈讲得最多的就是卖油翁的故事，在此与大家一起分享。

从前有个人善于射箭。一次，他正在射箭时有很多人来围观。他的箭术非常好，射出的箭几乎全部射中靶心。旁边围观的人大声喝彩。

这时，有一位卖油的老头儿挑着担子经过，他停下来斜着眼看着射箭的人，很久没有离开。

射箭的人看到老头儿，感到很生气，就走过去问：“你也



懂得射箭吗？难道你觉得我的技术还不够好吗？”老头儿平静地回答说：“我觉得这也没啥了不起的，只是练得多了，手熟罢了。”说完，老头儿把一个装油葫芦放在地上，又取出一枚铜钱盖在葫芦嘴上，然后用油瓢从油桶里舀了一瓢油，往盖着铜钱的葫芦嘴里倒。只见油变成了一条细线流到葫芦嘴里，油倒完了，铜钱上竟然连一点儿油星儿都没有。

人们都开始惊叹起来，老头儿笑着说：“我也没有啥，只是熟练罢了”。射箭的人听了以后，客客气气地给卖油的老头儿鞠了躬。

虽然这个故事现在来看可谓老掉牙了，但是我第一次听这个故事的时候，真的是被深深地打动了。当时我就想，我一定要像卖油的老头儿一样，努力学习，多多地练习，用优异的成绩来回报父母。

当我走上演讲之路后，更是深感熟能生巧的道理，坚持努力，从不敢懈怠。

在我追梦的路上，坚持是我最大的制胜法宝，我自辍学后找过无数个工作，甚至那根本称不上工作，只是为了养活自己。后来，我接触到了演讲，在我心中积蓄已久的演讲的火种点燃了，从婚庆主持人，到讲师助理，再到现在自己做讲师，从我认定了自己的梦想起，我一直在坚持不懈地努力。

我有一个演讲梦，我实现了自己的梦想，但是，我一直还在追梦的路上，没有停下脚步。

难忘的童年

我对童年生活记忆最深刻的，就是爸妈给予我的爱，以及妈妈



在贫困生活中依然非常乐观的精神，她还尽己所能帮助别人。妈妈待人接物的善良品质，一直影响着我，也成为我想要用演讲帮助大家原始动力。

我年幼时与奶奶、爸爸、妈妈、姐姐和弟弟，蜗居在一个不到30平方米的土屋里，晚上一家六口人睡在一张大炕上。我小时候身体特别不好，不到一岁就得了支气管炎，由于我体质偏弱，爸妈对我特别照顾，也特别偏爱我，尤其是妈妈，无论刮风下雨，只要我稍有不舒服就背着我去大夫那里看病。所以，从小我就觉得长辈，特别是妈妈对我付出太多了，我亏欠他们很多，心中立志一定要好好学习，学到知识和本领，长大了做个能帮助家庭、对家庭和社会都有用的人。

我们家在那个村子属于外来户，虽然我爸妈待人和善，对乡里乡亲都客客气气的，但还是难免会碰到村民欺负我们，比如不知道什么时候会有石头突然从墙外飞进院子里，我也时常会被村里一些淘气的孩子言语欺负一番。当时我就想，如果家中有钱，我们就不会住在这儿了。那时候，我爸爸每个月的工资也就400多元，而我们作为户籍不在当地的外来家庭，上学期间每个孩子每学期都要交700元的借读费用，再加上我经常生病住院，又给家里平添了一份额外的负担，这对收入本来就很少的爸爸来说压力就更大了。

记得有一次，几乎全校的人都交完了学费，就剩下我一人还没有交。一天上午，校长直接去教室把我叫到门口，问我什么时候能把学费交齐，我当时很忐忑、恐慌，一直低着头没有回答。校长说：“如果下午再不交学费，你就别来学校了。”当天中午，我回到家问妈妈什么时候能交学费，妈妈说家里经济紧张，还要再过一段时间才能交，我说行。然后，我第一次向妈妈撒了谎，说肚子疼，