

廖永清 丁蕙 著

# 英语演讲 要略

东华大学出版社

廖永清 丁蕙 著

# 英语演讲 要略

東華大學出版社  
·上海·

---

## 图书在版编目(CIP)数据

英语演讲要略 / 廖永清, 丁蕙 著. — 上海 : 东华大学出版社, 2020. 12  
ISBN 978-7-5669-1843-7

I. ①英… II. ①廖… ②丁… III. ①英语—演讲—研究 IV. ①H311.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 259604 号

---

## 英语演讲要略

廖永清 丁蕙 著

责任编辑 曹晓虹

封面设计 魏依东

---

出版发行 东华大学出版社 (上海市延安西路 1882 号 邮政编码: 200051)

联系电话 编辑部 021-62379902

营销中心 021-62193056 62373056

天猫旗舰店 <http://dhdx.tmall.com>

出版社网址 <http://dhupress.dhu.edu.cn>

印 刷 上海龙腾印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2020 年 12 月 第 1 版

印 张 9.5 字 数 297 千

印 次 2020 年 12 月 第 1 次 印刷

---

书号: ISBN 978-7-5669-1843-7

定价: 48.00 元

## 前 言

语言是人进化为高级动物的区别性标志，有了语言作为工具，人才能真正自如地表达自己的思想情感并且与外界沟通，从而促进生产和生活。尤其是与公众进行较大规模的沟通和交流是实现群体活动不可缺少的手段，公众演讲这时候就派上了用场。人有对外交流的需要。公众演讲在人类生活中发挥了积极和重要的作用。

本书无意在理论方面做过多的挖掘，而是立足于实际运用层面。作为一种技能，演讲主要价值在于其实用性，我们正是立足于此而规划全书的。本书首先简要介绍了演讲的作用和历史。这些直接关系着演讲的发展以及在不同时刻所表现的特色：在不同历史时期，由于诸种因素的影响，对演讲的期待和演讲所发挥的作用是有所变化的。两种主要的演讲类型作为全书的重点，即劝导型演讲和信息型演讲。在对演讲要素等加以充分介绍的基础上，列举了一些常见的演讲话题，读者可以举一反三、灵活运用。我们专辟一章说明如何准备演讲，因为这是演讲成功的关键所在：无论如何精心设计、巧妙构思、文笔灿然的演讲稿，只有出色地呈现出来，才是成功的。我们从在世界各地产生了广泛影响的演讲中选择了9篇，作为示范。其中的6篇，在正文后添加了词汇表并做出详细的点评。对使用频率相对较低、可能对阅读构成一定障碍的词汇加以释义，并列出发音，以便读者在理解词义的同时，可以准确地发音。其目的在于促使读者能够学以致用，有朝一日用于自己的演讲中。点评从演讲的内容、立意、主题表现、论证以及行文策略、语言特色等方面加以展开，旨在引导读者进一步理解和赏析所提供的演讲范文。余下的3篇演讲，只提供词汇

表，未提供点评。我们希望读者在阅读和把握前面 6 篇范文演讲稿的基础上，运用其中的方法和技巧，试着自己去赏析这 3 篇演讲稿。应该指出，所选演讲多出自各领域的佼佼者，影响大且具有成熟的演讲技巧，是很好的学习和模仿对象。与此同时，我们也应该清醒地认识到，对于以英语作为外语的国内读者，这些演讲内容庞杂，视野开阔，涉及面广。同时又颇具深度，值得认真研读并吸收借鉴，从而提高自己的英文水平和演讲能力。

演讲是重要的话语交流方式，在每个人的事业和生活中都起着无可比拟的巨大作用。人的成长背景、文化环境、知识储备、心智水平各异。但是都可以通过后天的努力在一定程度上弥补不足，助力自己的事业发展，提高生活质量。演讲是可以通过学习而加以提高的，尤其是其诸多应用型的技能。希望读者通过对本书的学习，提升能力，在事业和生活中不断取得新的更大的进步。

笔 者

2020 年 10 月

# 目 录

◎ 前言	1
◎ 第一章 演讲的作用	1
引言：名人论演讲	// 1
第一节 口头交流的必要性的重要性	// 2
第二节 公共演讲的作用	// 2
◎ 第二章 演讲的历史	5
第一节 古希腊时期	// 5
第二节 古罗马时期	// 6
第三节 中世纪	// 7
第四节 文艺复兴时期	// 8
第五节 近现代时期	// 9
第六节 当代时期	// 11
◎ 第三章 分类演讲（1）：劝导型演讲	12
第一节 演讲的分类	// 12
第二节 劝导型演讲的成功要素	// 13
一、定义	// 13
二、劝导型演讲的要素	// 13
三、如何成功	// 13

第三节	劝导型演讲的准备	// 14
一、	准确定位听众	// 14
二、	了解并提供相关的原因	// 15
三、	演讲稿的文本结构	// 16
第四节	劝导型演讲的话题	// 18
第五节	劝导型演讲的模板	// 24
◎ 第四章	分类演讲 (2): 信息型演讲	31
第一节	信息型演讲的要素	// 31
一、	信息型演讲的内容	// 31
二、	信息型演讲的基础	// 32
第二节	信息型演讲的准备	// 33
一、	演讲准备的注意事项	// 33
二、	演讲文本的准备	// 35
第三节	信息型演讲的话题	// 35
第四节	信息型演讲举例	// 41
第五节	信息型演讲与劝导型演讲	// 50
第六节	特殊场景演讲	// 51
◎ 第五章	演讲的准备	53
第一节	演讲的构成要素	// 53
一、	演讲在哪里举行, 什么时间, 需要多久?	// 53
二、	谁将把你介绍给听众?	// 54
三、	你的听众是谁?	// 54
第二节	了解演讲的听众	// 54

	一、分析听众的人员构成	// 54
	二、演讲主题符合听众的兴趣	// 55
	三、围绕结论，展开论证	// 55
第三节	为演讲做足功课	// 56
	一、演讲要给听众留下深刻印象	// 56
	二、演讲稿宜长度适中、不枝不蔓	// 56
	三、演讲中允许并欢迎被打断	// 57
	四、预设可能的问题	// 57
	五、反复排练和背诵	// 58
	六、用简洁的事实论证观点	// 58
	七、激励性的结尾	// 59
	八、其他注意事项	// 59
第四节	女性演讲者的特殊性	// 59
	一、传统的女性特征	// 59
	二、女性演讲的技能培养	// 60
	三、女性演讲的策略性准备	// 61
第五节	消除焦虑心理	// 62
	一、缓解焦虑	// 62
	二、撰写要点	// 62
	三、树立积极的自我形象	// 62
	四、以运动放松身心	// 63
	五、鼓励听众参与	// 63
	六、多走动	// 63
	七、大量的练习	// 63
	八、传递自信	// 63

九、跟听众保持目光交流 // 63

第六节 精心准备演讲稿 // 64

一、演讲稿的写作原则 // 64

二、其他技巧 // 64

◎ 第六章 演讲名篇赏析..... 67

1. What almost dying taught me // 67

2. There is more to life than being happy // 76

3. A plant's eye view // 82

4. Why we love, why we cheat // 92

5. Teach every child about food // 104

6. Why some people find exercise harder than others // 114

7. What's wrong with school lunches // 122

8. How to fix a broken heart // 130

9. What makes a good life // 135

附录..... 141

后记..... 144



## 第一章 演讲的作用

人靠交流表达思想，传递想法，相互沟通。表达分私下和公共场合两种，而公共场合的表达中，最有效的就是演讲了，演讲的重要性自不待言。演讲的目的在于调动各种手段，说服对手，从而达到自己的目的。演讲如何才能征服人心、让人心甘情愿地认同自己的观点呢？当然需要各种各样的方式，修辞是其中的一种非常重要的技术手段。

### 引言：名人论演讲

古希腊大哲学家柏拉图指出，修辞是“陶醉灵魂的艺术”，即是通过话语赢得灵魂的艺术。柏拉图的弟子亚里士多德则称，修辞是“在任何特定情况下穷极各种手段说服他人的能力”。古罗马哲学家西塞罗认为，“修辞是一门伟大的艺术，由五种较低的艺术组成：发明艺术、处置艺术、语言艺术、记忆艺术和进步艺术”。他其实是把修辞具体化和明确化了，说明了演讲是如何借助于修辞手段达到目的的。

弗朗西斯·培根是英国 16-17 世纪著名的哲学家，同时也是散文家，他把源于法国的散文文体发扬光大，其《散文集》成就斐然，其中的一个关键因素即在于对于修辞的完美运用。培根指出，修辞的职责和作用是将理性运用到想象力中，以便更好地调动意志。

英国现代文学理论家和批评家理查兹擅长研究诗歌的内在文本结构如何作用于意义的构建，他认为，修辞学是对误解及其补救方法的研究。英国现代哲学家怀德海指出，“柏拉图说，世界的创造是说服战胜了武力。人类的价值在于他们承担了说服这一责任。”这很清晰地说明了说服的巨大作用，而演讲是说服的集中体现，是其作用的反应。

综上所述，演讲是人类社会须臾不可分离的活动，其重要性无与伦比，值得我们花大力气研究和學習，以努力提升自己的表达和沟通能力。



## 第一节 口头交流的必要性的重要性

在所有交流中，口头交流所占的百分比是多少？80%？90%？还是更多？如果你计算一下一天中收到和发送单词的数量，比较一下这些单词中大多数是与读写相关还是与听说相关呢？你会发现我们绝大多数的交流（也是最重要的交流）都是口头的。你的简历让你踏入门槛，但是你的面试才让你最终得到这份工作。董事会有你提交的备忘录，但你在会议上的口头陈述说服了董事会使他们明白新倡议的重要性。陪审团已经看到了重要的文件，但律师的论点决定了判决。在你的教室里，是你的口头交流控制着整个课堂，传递着核心的教义。总之，在生活中口头表达能力强的人要比不善言辞者更易获得成功。

当然，说得好一直都很重要，但我认为，在21世纪，随着我们在各州、国家和大陆之间的实际联系或通过视频会议和播客的联系增多，这一点变得更加关键。从小学到大学各个级别的教师都越来越多地使用现代工具来制作展示演讲技能的数字化故事和视频。在学校之外，雇主比以往任何时候都更重视口头交流。

公共演讲因其本身的优点而被认为是一项宝贵的技能。许多职业和职业的成功取决于有效的口头表达能力。事实上，有效的公共演讲与职业成功之间有很强的关联性，演讲技能因此被看成是学生教育的关键。对此，商界领导会有同感。跨学科的口头陈述与好的沟通技能不仅有助于人们学习内容，而且还帮他们为职业生涯的成功做好准备。

演讲最大的优势在于它能够超越演讲本身，给成功的演讲者带来更多机会，成为其秘密武器。

## 第二节 公共演讲的作用

公共演讲的作用无所不在，因为交流无所不在，而交流是一切的基础和保证。辩论是公共演讲的一种重要形式，也是培养公众演讲能力的最佳教学形式。公共演讲，尤其是辩论的作用和功能不胜枚举。公众演讲主要作用如下：

1. 公共演讲是民众有效参与社会事务的必要条件。民间治理依靠公共演讲和



辩论，以把信息告知民众并通过民众传播信息，从而帮助民众有效参与民主进程。

2. 公共演讲是领导力的必要条件。各岗位的领导都有一个基本职责，那就是为下属指明方向，并解释选择改方向的原因，动员下属循着既定方向努力。

3. 辩论促成对当代重大社会热点问题的调查和深入分析。教育可能仅涉及有限的话题，而辩论的话题则可以涵盖学生可能永远不会讨论的领域，通过辩论对话题讨论的深度也远远超出课程学习所探讨的深度。一些辩手评论称，在对一个公共政策话题穷尽研究和辩论后，他们对该话题的兴趣陡然增加。

4. 辩论有助于整合知识。辩论的主题往往是多方面的，并跨越几个学科。辩手可以从中学到在其他学科上无法学到的知识和技能。

5. 辩论培养深刻的洞察力及探究能力。辩论的话题通常都是最前沿的，涉及新技术与创新思路，为此，辩手们需要不断收集新的资源，汲取新知识，研究新动向。

6. 辩论有助于提高辩手的综合素质。虽然一些家长和学生担心辩论可能会分散精力，影响学生的学业投入，但大多数辩手则认为辩论极大地提升了他们的综合素质，比如辩论练就了他们的速记技能，研究技能，组织和演讲技能。为了在比赛中获胜，辩手们必须进行非常深入、复杂的调研，其工作强度与所学所思堪称从事一项毕业论文研究。

7. 辩论有助于培养快速反应能力及分析能力。辩手需要对对方的观点和论证做出迅速且果断的答复。

8. 辩论培养敏锐的听力。优秀的听力技能是辩论中必不可少的。辩手需要迅速捕捉对手的论点论据，对他们听到的信息进行全面收集和准确分析。

9. 辩论提高写作能力。人们通常认为辩论是口头发言，实际上在辩论之前辩手经历了大量的研究和书面写作工作，这期间练就的技能将在其他领域发挥重要作用，比如写研究报告，写论文，回答问题等。

10. 辩论有助于培养严谨的判断。通过辩论辩手不再会草率下结论，而是更倾向于从多方位多角度分析问题之后，才得出最后的结论。在对某一话题进行充分辩论的过程中，辩手认识到当今社会的复杂问题，需要在多方面进行深入考察与分析。

11. 辩论培养勇气。在裁判和对手面前站起来捍卫自己的观点，陈述自己的



理由，需要很大的勇气及大量的前期准备。

12. 辩论有助于训练写演讲稿及发表演讲的能力。辩手面对持有反对观点的对方队员及所有听众，不仅需要写好演讲稿，也需要精彩地陈述演讲稿。

13. 辩论有助于培养社交技巧。辩论比赛的现场氛围，辩论话题的多样性，辩论内容的不可预测性，凡此种种都需要辩手做出适时的反应。辩手还需要学习正确对待输赢，持有适当的社交礼仪。

14. 辩论有助于培养计算机运用能力。辩手的大多数研究工作都需要依赖计算机进行，辩手需要利用互联网、图书馆、数据库等各种途径查找收集信息。

15. 辩论最大限度地开发学生的潜能。对观点的论证要求学生完成一系列工作：分析问题，收集数据，并对数据进行整合、加工和分析，对结论进行解释评估，对不同的分析进行权衡比较和评价，最终得出结论。凡此种种均在各方面挖掘学生潜能。认识和批判不同的理性方法，理解决策的逻辑。

对一些人来说，公共演讲是小菜一碟，而对另一些人来说，公共演讲让他们紧张得手脚发抖、手心出汗、喉咙干燥，甚至说不出话。专家指出，渴望自己的声音被人听到的人更容易获取成功。俗话说得好，熟能生巧，演讲也一样，持续、高强度的训练，可以使人切实提高演讲技巧，更好地和人交流沟通，当然其效果自然会体现在工作和生活的方方面面。



## 第二章 演讲的历史

演讲作为人类共同的活动，是古今中外所有人群必不可少的。我们在此简单地梳理一下演讲的历史。演讲术在古代中国也大有市场，只是形式与国外有所区别。众所周知，古代中国“宫廷议对”“策士游说”“礼仪演讲”都非常考究，反映了中国古代演讲术的高超水准。在中国，演讲在先秦就已盛行。中国最早的一部历史学文献《尚书》中就记载了《甘誓》《汤誓》《牧誓》等好几篇演讲词。早在春秋战国的百家争鸣时期，儒家、道家、法家等各个哲学流派纷纷用自己治理天下的政治见解和思想主张，对社会进行游说，这种游说也就是一种早期的公共演讲形式，虽然在中世纪的古代社会，中国的演讲在形式上与其他国家不尽相同，但这毕竟也是我国在演讲历史上的一个辉煌时期。由于我们的立足点在英语演讲，因此我们的重点放在西方，对于中国的情况则一带而过，不做重点考察。

### 第一节 古希腊时期

从世界范围来看，演讲术的发源地公认为是在古希腊。对公共演讲开展正式学习始于约 3000 年前的希腊和罗马。当时人们学习公共演讲的目的在于参与社会事务。古希腊人非常重视公共政治的参与，而演讲则是参与政治的重要工具。公元前 2675 年，古埃及的伯塔·霍特著有《箴言集》，用以指导伊雷斯法老的儿子，着重阐述如何进行有效的谈话。公元前 11 世纪至公元前 10 世纪，古希腊的演讲活动十分盛行。行吟诗人荷马以史诗《伊利亚特》《奥德赛》而闻名，在这些作品中他首次提出演讲艺术的概念，并记载了当时许多英雄武士的精彩演讲。公元前 5 世纪，作为古希腊文化中心的雅典，进入政治、经济的全盛时期，演讲也出现极其繁荣的局面，特别是法庭辩论盛极一时。这一时期的代表人物柯拉克斯的《演讲艺术》，被称为第一部演讲学专著。

下面我们将对三位古希腊著名的哲学家及演讲家做一简要的介绍，他们是苏格



拉底，柏拉图和亚里士多德。

苏格拉底(公元前 469~公元前 399 年)是著名的唯心主义哲学家,也是一位杰出的演讲大师。他的多半时间是在户外度过的,他喜欢到市场、运动场、街头等公共场所同各方面的人物辩论各种各样的问题。他像孔子一样,述而不作,只用口头方式传播自己的思想,其主要观点记载于色诺芬的回忆录和柏拉图的对话录中。他善于通过“对话”的形式,引导交谈者从他的暗示中自觉地纠正错误,接受正确的思想。他采取“讥讽”“助产术”“归纳”“定义”四个步骤,从个别之中抽象出带有普遍意义的东西。这一切都为后世的演讲提供了许多宝贵的经验。

柏拉图(公元前 429~公元前 347 年)是苏格拉底的门徒,一生四处讲学,留有数量可观的对话,实际上就是演讲或辩论。他提高了对话的水平,使之成为演讲中表述最为复杂的见解、观点与思想的完美形式。他对演讲术相当重视,有多篇讨论演讲术的名作。他注重演讲所要表达的思想内容,讲究演讲的实际运用,而不只是将演讲视为泛泛而论的空谈。

亚里士多德(公元前 384~公元前 322 年)是古希腊最著名的学者之一。他学识渊博,对哲学、政治学、历史学、伦理学、物理学、医学等多学科都有所研究,著有《修辞学》《诗学》等数量不菲的作品。亚里士多德在柏拉图所创建的学院求学并在该学院教授公共演讲直至柏拉图于公元前 347 年去世。此期间亚里士多德创办了自己的学院,开设政治、科学、哲学及修辞学课程。他认为修辞学是研究考察“劝导途径”的学科。他把“劝导途径”分为逻辑推理、人性及情感三大类。他的逻辑学著作《工具篇》是研究思维规律方面,也是演讲学方面最有价值的成果。亚里士多德的演讲理论,对后来的演讲理论家产生了极其深远的影响。

## 第二节 古罗马时期

公元前 2 世纪,随着古罗马在地中海霸权地位的确立,西方演讲艺术经过约两个世纪的衰落之后,又一次迎来了演讲史上的第二个“黄金时代”,并促进了辩论联盟的成立。辩论联盟类似于古罗马参议院的论证会议。古代演说家西塞罗和庇索经常在参议院证会上开展激烈的辩论。例如,公元前 44 年恺撒大帝被刺杀之后,西塞罗与庇索针对恺撒是否是暴君展开了激烈的辩论,该辩论结果将直接影响对刺杀



者的审判结果。西塞罗对恺撒持肯定态度。持相反意见的庇索在辩论中获胜，刺杀者因此被全国人所敌视。

西塞罗（公元前 106～公元前 43 年）是有史以来最重要的修辞学家之一。他提出了修辞的五个重要因素，即劝导型演讲的五步法。这套方法至今在公共演讲教学中被沿用。西塞罗曾模仿德摩斯梯尼反对马其顿国王腓力的做法，连续发表过 14 篇反对安东尼的演讲，力主恢复共和制度。西塞罗共发表了 100 多篇政治演讲和法庭演讲，现存有 58 篇。他的演讲词汇丰富，结构匀称，讲求句法，铿锵入耳，优美动听，富于诗味和感染力，素有“西塞罗体”之称。西塞罗潜心研究前人的演讲艺术，著有《著名演讲大师们》《论演讲家的最好类型》《演讲家》等，对演讲理论的发展起到了巨大的推动作用。

昆体良（公元 35～公元 95 年）是公元 1 世纪罗马最有成就的教育家之一。少年时随父亲到罗马求学，受过雄辩术教育。由于他在雄辩术方面的造诣以及在办学上的卓越成就，当罗马帝国在公元 78 年设立由国家支付薪金的雄辩术讲座时，他成了该讲座的第一位教师。昆体良退休后，专门从事著述。经过两年多的努力，写成《雄辩术原理》（12 卷）。这部著作既是他自己约 20 年教育教学工作经验的总结，又是古代希腊、罗马教育经验的集大成者。昆体良的教育理论和实践都以培养雄辩家为宗旨。他把前人的演讲术理论发展为系统的演讲学理论，开了后世演讲学的先河。他认为公共演讲应该遵循道德法则，理想的演讲家应该是“善者之善言”。

### 第三节 中世纪

从公元 476 年西罗马帝国灭亡，到公元 1453 年东罗马帝国灭亡这段时间的欧洲历史习惯上称为“中世纪”。中世纪欧洲的特点是文艺复兴开始，政教合一，基督教神学占据统治地位，是封建制度的主要精神支柱。教会成为封建统治阶级的重要组成部分，科学、教育、文学、艺术等都被纳入神学的范围，成为“神学的婢女”；演讲自然也被认为是统治者煽动、蛊惑、愚弄民众的工具。此时，宗教演讲取代了过去的政治演讲和法庭演讲，到处充斥着神学家和传教士们布道的声音。总的来讲，中世纪的演讲术，因受其所宣讲内容的约束，并没有多大的进展和突破。但是，在教会的讲台上，也产生过像约翰·兹拉托依斯特、奥勒留·奥古斯丁、托马斯·阿



奎那等颇具影响的神学演讲家。

奥勒留·奥古斯丁（公元 354～公元 430 年）是基督教教父哲学的集大成者、杰出的修辞学家。他用哲学解释基督教教义，使哲学与宗教结合。他的教理著作对基督教和后来的西方文化都有很大影响。他自称写了 93 种著作（现存 84 种），还有大量的布道词和书信。最主要的著作有《忏悔录》《论自由意志》《天国论》等。

托马斯·阿奎那（约公元 1225～公元 1274 年）是神学家，经院哲学家。他精心研究过亚里士多德的著作，但他却阉割了亚里士多德哲学中的唯物主义和辩证法，而将其中的唯心主义和形而上学体系加以全面系统地发挥，并将其纳入基督教的神学体系，使它成为天主教官方哲学的基础。他将基督教的神学思想和亚里士多德的哲学融合在一起，建立起了庞大的经院哲学体系。其一生有 18 部巨著，包括集基督教思想之大成的《神学大全》和《哲学大全》等。

中世纪时代，世界各国存在着各种各样的宗教体系，除基督教外，影响较大的还有伊斯兰教、佛教等。以宣传某一教义为宗旨的宗教演讲，几乎在整个中世纪的历史阶段中，一直居于垄断地位。文艺复兴的到来，不仅结束了中世纪的黑暗时期，也使宗教演讲逐渐失去了其昔日的地位。

#### 第四节 文艺复兴时期

文艺复兴是以复兴古代希腊罗马文化为旗号的资产阶级思想文化运动，它是在封建制度开始解体、资本主义经济出现萌芽的历史条件下形成的一场资产阶级反封建、反教会的斗争。它的思想核心是人文主义。人文主义主张以人为本，反对神的绝对权威，提倡人权、人智、人性，以个性解放来抵制禁欲主义，以理性来抵制蒙昧主义。文艺复兴使文学、艺术、哲学、教育、科学等得到了蓬勃发展，也为演讲的复苏带来了希望的曙光。文艺复兴的先行者们最初大都采用讲学的形式来宣传人文主义思想。但丁、塞万提斯、莎士比亚、布鲁诺、伽利略、法兰西斯·培根等巨人，对演讲艺术的发展产生了极其深刻的影响。

自 14 世纪开始的演讲艺术有两种基本类型，除资产阶级原有的演讲艺术外，还有在农民运动中产生的演讲艺术。农民运动中涌现出了一批平民出身的演讲家，如法国的吉约姆·卡尔、英国的约翰·巴尔和瓦特·泰勒尔等，其中影响最大的是捷