

人人都能 演讲



100天成为演讲高手



李朝杰

著

从基础到进阶 **23**种方法集锦

从校园到职场 **14**个演讲场景

学会说话 学会演讲

让你的人生赢在当众讲话上

内 容 提 要

当今社会,随着市场经济的深入推进和移动互联时代的发展,公众演讲能力越来越重要,各种演讲类节目、短视频的火爆就是一种体现,人们通过演讲传递知识、思想、有趣的故事。

本书是作者十多年演讲和教学实践的成果,内容包括丰富实用的演讲理论和方法、具体的演讲技巧以及不同场景的演讲实践,最后还附有演讲课学员的成长故事,相信能带给你启发和激励。

本书适合职场人士、大学生阅读和学习,青少年在家长的指导下也可参考。

图书在版编目(CIP)数据

人人都能演讲:100天成为演讲高手 / 李朝杰著

. — 北京:中国纺织出版社有限公司,2023.3

ISBN 978-7-5229-0206-7

I. ①人… II. ①李… III. ①演讲—语言艺术 IV.

①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第253111号

策划编辑:向连英 责任编辑:顾文卓

责任校对:高 涵 责任印制:储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

鸿博睿特(天津)印刷科技有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:215千字 定价:59.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

人生是个大舞台，我们要敢于演出

我从2010年开始接触培训工作，到现在已经有13年了。从2018年专职从事演讲培训，到现在也有5年了。这期间，我从不敢演讲、不愿演讲，到现在乐于演讲、享受舞台，可以说是演讲训练改变了我的职业轨迹，让我收获了自信和勇气。

在演讲培训和辅导过程中，我发现很多人并不是因为不会讲而不上台，而是根本就不敢讲。即便在我听来，其中一些人讲得挺好，他们还是认为自己不行。人们在演讲这件事上“偶像包袱”太重，太追求完美，过分在意别人的目光和评价，于是就干脆不上台，这样最安全，殊不知会错过许多机会。

俞敏洪在“我是演说家”节目中说道：“当有人站在这么一个舞台上，我们很多同学都会羡慕，也会想，也许我去讲，会比他讲得更好。但是不管站在台上的同学是面对失败还是最后的成功，他已经站在这个舞台上了。而你，还只是一个旁观者，这里面的核心元素，不是你能不能演讲，不是你有没有演讲才能，而是你敢不敢站在这个舞台上。我们一生有多少事情是因为我们不敢，所以没有去做的。”

俞老师的话句句扎心，说出了无数人内心深处的声音。

我们演讲学习班有一位学员叫小宝，他在参加演讲课时分享了自己的故事：当年上高二的时候，学校学生会成员公开征集报名，竞选者需要上台发表一个演讲，他十分腼腆，不善言辞，在同学的怂恿下，他鬼使神差地报了名，最终当选为学生会副主席。从此开启了成长飞轮，因为有更多机会去公开讲话而收获了自

信和口才，因为收获了自信和口才而更愿意上台发言。上大学后继续担任学生干部，大学毕业后考上了国家公务员。他说：“演讲切切实实地改变了我的人生，让我从一个腼腆内向的人，变成了喜欢跟别人交流、愿意开口表达、敢于在公众场合说话的人。”

小宝是一个正面案例，更多的学员则是反面案例，因为一次失败的演讲，从此再也不敢上台。所谓一朝被蛇咬，十年怕井绳。他们来参加演讲训练后发现，其实演讲也就这么回事，没那么可怕，原来之前让自己恐惧的只是想象出来的恐惧。他们后悔没有早点遇到我，没有早点学习演讲，以至于失去了很多宝贵的机会。还好，他们以后在各种舞台上，会敢于演讲、善于演讲，绽放自己的光芒。

人生是个大舞台，我们要敢于演出。你上台了，可能会失败；但是不上台，别人连认识你的机会都没有，这比失败还“失败”。多少人年老迟暮的时候，躺在病床上回忆自己的一生，后悔自己当年没有向一个人表白，没有把握一个机会，没有登上一个舞台。比起失去，更可悲的是从未拥有。演讲这件事上，比起失败，更可悲的是从来不敢演讲。演讲的意愿和勇气是前提，其次学习演讲技巧才有用。

我有很多合作伙伴、客户、朋友都是通过我的演讲或课程，和我认识的，他们是我人生道路上的贵人，如果没有那些公开“演出”，就没有后来的故事。2018年5月，我在混沌大学杭州校区的一次活动上，向现场100多人分享演讲技巧，其中一位观众叫于振源，事后我们加了微信，开始交流，成为彼此的良师益友、合作伙伴，他是保险界的精英，这几年给我介绍了很多学员。

就连我的爱人也是通过演讲结缘的。在一次西湖边举办的学习活动中，我发表了一个8分钟的演讲，期间注意到一位女观众眉清目秀、可爱动人，于是在茶歇时间和她搭话，她很佩服我敢于登台分享，我很欣赏她的才华和美貌，于是两个年轻人就这样认识了，最终走到一起。

人们不敢演讲，背后的原因无非是三种：担心自己讲的话缺乏深度，不懂演讲方法，缺少演讲经验，导致在台上心理素质差。针对第一个原因，需要自己持续积累，丰富阅历。针对第二个原因，可以通过阅读书籍或参加演讲课程，学习演讲技巧，其实演讲能力真没那么高深莫测，和其他技能（如开车、炒菜、游泳）一样，都有成熟的方法可以参考。针对第三个原因，需要自己在现实中多讲多练，积累演讲经验和自信，锻炼在台上讲话的心理素质，乔布斯、马云等演讲高手都

是这样练出来的，你对比一下他们在网上早年间和后来的演讲视频就明白了，没有人天生就会演讲，“熟能生巧”也适用于演讲这个技能。

为什么我敢说100天就能成为演讲高手？因为我在演讲教学实践中，服务过几千名学员，总结出了这样一个规律。一个演讲很差的学员在参加两天集训课程后，坚持练习三个月，每周一次演讲，每次都认真准备，这样三个月内练习6~10次演讲，就能完全掌握演讲技巧、收获演讲自信，之后在其他任何场合需要演讲的时候，能做到控制好紧张情绪，把内容有条不紊地讲清楚，而且有一定亮点，这样的人我称之为“演讲高手”。

100天能让你学会熟练开车，100天也能让你掌握演讲的能力。本书就是演讲方面的“驾驶指南”，它能为你保驾护航，把其中的技巧应用到现实中，反复实践，你一定能成为演讲高手。

人生是一个大舞台，祝愿你演出成功、讲出精彩！

李朝杰

2022年11月3日于杭州



扫一扫，与作者近距离交流

第一部分：演讲常见的问题 / 1

我特别害怕演讲，还有救吗 / 2

普通话不标准、没有文采，我能演讲吗 / 4

嘴巴不利索、口才不好怎么办 / 7

一次演讲失败后，再也不敢上台 / 9

演讲需要练多久才能学会 / 11

私下如何练习演讲口才 / 13

上台不知道说什么，缺乏内容 / 15

演讲稿写不出来怎么办 / 18

三种人学不会演讲，你是其中一员吗 / 20

不会倾听也是一种演讲问题 / 22

怎样成为演讲高手 / 24

第二部分：演讲的精进心法 / 27

人人都需要演讲 / 28

演讲的意义不只是传递信息 / 30

演讲锻炼的不仅仅是口才 / 32

运用刻意练习的方法论提升演讲能力 / 35

演讲高手需要具备的四大武器	/ 38
一场合格的演讲有哪些标准	/ 41
做好三步，你也能控制演讲紧张情绪	/ 43
从听众角度出发，准备演讲	/ 45
发表一次演讲，需要准备多久	/ 48
人们为什么需要演讲教练	/ 51

第三部分：演讲的基本技巧 / 55

演讲开头的三个重点	/ 56
演讲正文的三种结构	/ 62
演讲结尾的四种方式	/ 66
如何实现演讲目的	/ 70
演讲是讲故事的技术	/ 80
如何讲好一个故事	/ 85
如何让演讲语言通俗易懂	/ 89
类比是演讲者必备的修辞	/ 94
如何提出一个好问题	/ 98
金句让演讲闪闪发光	/ 101
如何取演讲标题	/ 105

第四部分：演讲的进阶技巧 / 109

身体语言的三个方面	/ 110
演讲声音的三个层次	/ 114
如何长时间演讲不累嗓子	/ 119

如何控制演讲中的赘语	/ 120
即兴演讲的两大方法	/ 122
用“坏蛋”和“英雄”吸引听众	/ 125
演讲中的互动技巧	/ 127
幽默演讲的四种思维	/ 131
演讲辅助工具的使用	/ 134
演讲PPT的注意事项	/ 138
演讲时要注意的礼仪	/ 142
如何应对演讲中的意外事件	/ 144
第五部分：演讲的应用场景	/ 149
自我介绍：2W2G，陌生场合快速破冰	/ 150
演讲比赛：掌握比赛演讲的两个方法	/ 152
工作汇报：理解四个要素，助你升职加薪	/ 156
活动主持：主持人的两种境界、三个步骤	/ 160
竞聘演讲：三部曲，彰显能力和优势	/ 162
培训讲课：走上讲台，发挥你的影响力	/ 165
强效劝说：五步法，打动客户更有力	/ 171
激励团队：用好三招，点燃团队成员	/ 175
聚会致辞：记住三个字，聚会发言难不倒	/ 179
回答提问：万能回答公式，提交漂亮答卷	/ 182
讨论问题：问元芳，解决问题有思路	/ 185
点评反馈：三明治反馈法，让沟通更畅通	/ 187
项目路演：讲好商业故事，获得创业融资	/ 189
怎样发表一场TED式演讲	/ 191

第六部分：学员的成长故事 / 197

演讲改变人生	/ 198
演讲，你可能真的学不会	/ 200
曾因演讲失败失去offer，现在我是演讲比赛季军	/ 204
学习演讲两个月，我的脸皮厚度超过了80%的人	/ 207
从怯场退缩到演讲自信，我经历了2+21+3	/ 209
演讲高手是怎样炼成的	/ 211
我和女儿一起学演讲，成就了良好的亲子关系	/ 213
爱上演讲，从加入一个演讲共同体开始	/ 215
上台是成长的必经之路	/ 218
学习演讲后，我加薪了	/ 220
演讲是个人影响力的超级杠杆	/ 222
演讲让我遇见更好的自己	/ 226



第一部分： 演讲常见的问题

我特别害怕演讲，还有救吗

我在做演讲培训的过程中，听很多人说过类似的困惑：老师，我私下和别人交流很正常，甚至口才很好，但是一旦上台对着几十个人演讲，就紧张得不行，有过几次尴尬的经历后，我再也不敢演讲了，请问我还有救吗？

这时我会微微一笑，对这些人说：没关系的！其他人演讲也紧张，只是你没看出来而已，不信你问问他们。

马克·吐温说：世界上只有两种演讲者，一种是紧张的，另一种是假装不紧张的。

为什么几乎每个人演讲时都会紧张呢？进化心理学的研究或许能解释这一现象。原始社会里，一个人遇到一群陌生人，通常会紧张，因为在严酷的生存环境中，这种情况意味着凶多吉少，要么战斗，要么逃跑。经过一代代自然选择，优胜劣汰，在陌生人面前会紧张的人生存了下来，不紧张的人逐渐被淘汰。于是现代人都是在陌生人面前会紧张的人的后代。

所以，你很正常！如今在陌生人面前演讲，虽然我们没有任何危险，但是铭刻在人类基因中的警惕和恐惧依然存在，所以一旦上台，本能的紧张就会出现。

关于基因的强大作用，另一个例子是：你看到动物园笼子里的蛇，或者仅仅看到蛇的图片，即便毫无威胁，但是你心里还是会感到不适。因为蛇是人类进化史上最危险的动物之一，对蛇的恐惧已经深深地刻在了人的基因中，这能帮助人类更好地避开危险。

于是结论来了：演讲紧张是基因在起作用，这是与生俱来的正常现象。你可能会有另一个疑问：为什么台上的领导讲话、演说家演讲、培训师讲课时，他们看起来不紧张呢？因为他们讲多了，积累了足够的经验，练就了一定的心理素质。这些人最初演讲时，也会害怕，也会怯场，只是你不知道而已。

李笑来在他的著作《把时间当作朋友》中有一段精彩的自白，很好地说明了



这个问题：

有一个很多人不相信的情况是，我有严重的“课前恐惧症”。每次上课前5分钟，各种症状并发：手心发痒、头皮发麻、眼皮狂跳（有时候左眼，有时候右眼，有时候两只眼）、后背开始冒冷汗（冬天也一样）……我通常要到开始讲课5分钟之后才能彻底摆脱这种恐惧状态。自我2001年第一次上台演讲到现在，从没有一点改善的迹象，只不过我已经比较习惯它了。

我并不能克服恐惧，而是仅仅做到了习惯恐惧。然而，就算是这种退而求其次的“习惯恐惧”，都需要努力和挣扎。努力的方法，就是在课前做很多很多的准备工作。我甚至为此多多少少有了一些强迫症状——准备的内容必须多到实际讲课内容的两倍以上才能踏实。不过，这样的恐惧倒成了动力，它使得我的很多课程和讲演都最终有了多个版本。我还会再把这些版本各自演练很多次。这样的准备使我一旦进入状态，就肯定无所畏惧。因为知道了结果，我也就可以做到在开始的时候任凭恐惧陪伴。

我父亲的一句话帮了我。他说：“相信我，你并不孤独。”我之所以认为自己可以想出办法解决对演讲的恐惧，就是因为我知道很多人都害怕当众演讲。有些人甚至把“害怕当众演讲”与“害怕死亡”相提并论。害怕死亡的理由自然不必说，而害怕当众演说的原因，人们却未必真的了解。其实很简单——准备不足，所以害怕。

我作为一个演讲教练、演讲培训师，演讲、讲课前也会紧张，只是经过成百上千次实践后，我已经习惯了紧张，甚至已经忘记了紧张这件事。

如果你真的极度害怕演讲，甚至有演讲恐惧症，建议你循序渐进地练习，克服紧张。初期在小范围内、熟悉的人面前演讲，讲简单的、自己熟悉的主题，取得一定进步后，再逐步扩大观众范围、增加演讲难度。

我自己是这么过来的，服务过的众多学员也是这么过来的，相信你也可以。

普通话不标准、没有文采，我能演讲吗

经常有人向我提出以下问题：

老师，我普通话不标准、有口音，这样演讲，别人会不会取笑我呢？

老师，我写不出演讲稿，好不容易憋出来的文字，一点儿文采都没有。

我一上台就脸红、心跳加快，简直丢死人了。

我讲话语速太快，自己又控制不住。

.....

这些问题背后的潜台词是：我还能演讲吗？我能学会演讲吗？别人会听我演讲吗？

所谓不破不立，下面我们就来一一破解这些问题。

问：普通话不标准，我能做好演讲吗？

只要别人能听懂，不会造成歧义、误解，即便普通话不标准，也能演讲，甚至会成为个人特色，让别人对你印象深刻。

我们不是播音员，也不是参加朗诵节目，而是演讲，听众在意的是你带来有价值的内容，而不是你的普通话是否标准、讲话是否有口音。

很多领袖普通话也不标准，带有地方口音，但这不影响他们成为优秀的领导者，发表见解，传播思想，激励士气。

所以，普通话不标准的朋友，一方面，可以练习普通话发音，另一方面，大胆演讲吧，丢掉偶像包袱，不必追求完美。

问：没有文采，我的演讲能出彩吗？

演讲是口头语言，不像写作是书面语言。书面语言有文采是好事，读起来赏心悦目，但是口头语言是讲给别人听的，通俗易懂最重要，文采不重要，甚至可



以忽略。

试想，假如一个人的演讲文绉绉的，满口之乎者也，到处是华丽的辞藻，这样的演讲你喜欢听吗？想必大多数人不喜欢，我们还是更喜欢听马云讲创业故事、听乔布斯讲苹果的创新科技，以及各类电视节目里普通人讲的成长经历、奋斗故事，脱口秀演员讲的爆笑段子。

所以，演讲者可以没文采，但是要会讲故事、举例子，也就是语言要通俗易懂。只要会讲故事，一个文化程度不高的人也能做出精彩的演讲。湖南电视台举办的一期“农民故事会”节目中，一位农村老太太发表了一个脱口秀级别的演讲《我是一个幸福的农民》，她把女儿带自己出国旅行的经历讲得绘声绘色，给现场观众带来了欢乐，演讲视频也在网上爆红。

问：我一上台就紧张得不行，能演讲好吗？

只要能把内容讲清楚、讲完整，演讲紧张就不是什么问题。过度紧张是有害的，但适度紧张往往有利于演讲表现，让演讲者看起来更热情、更接地气。

无论你的紧张是表现为脸红心跳、手心冒汗，还是声音发抖、双腿哆嗦，无论你的紧张能否被观众看出，请记住一点：你的目标不是不紧张，而是传递有价值的思想，只要能让听众理解你的内容，演讲就是及格的，至于是否紧张，这个问题不重要。

如果你因为过度紧张而语无伦次，导致内容讲不清楚，那确实是个问题。控制好演讲紧张的唯一办法就是多讲多练，通过反复实践，锻炼当众讲话的心理素质，积累经验和自信。

问：我演讲时语速就会加快，控制不住，这样能行吗？

很多人演讲紧张时，会不由自主地加快语速，希望尽快讲完、结束，这种心理可以理解。还有一些人不紧张，但是语速本身就比较快，自己还控制不住。

无论哪种情况，对于语速快的演讲者，我的建议是：如果语速快到别人听不清楚你的主要内容，那就必须要放慢，否则将无法和别人有效沟通。而只要听众能清楚地理解你的演讲内容，语速快就不是什么问题，反而可能会成为你的个人特色，听起来干脆利落、非常自信。但是要注意一点：必须有适当的停顿，给听

众理解和消化的时间，不能语速飞快地讲个不停，讲的人很累，听的人也很累。

如果你不确定听众能否跟上你的节奏，建议你听一下自己的演讲录音，从旁观者的角度判断一下，这个语速是否过快，听众能不能理解你的意思。

问：我的学历很低，登台演讲会不会被人嘲笑？

只要你的演讲能给听众带来一定价值，不管什么学历，不管什么背景，人人都能演讲。

三人行，必有我师。每个人都有自己独特的经历、擅长的领域。如果你的故事能给他人带来启发，专业领域的分享能给他人带来知识，你的演讲就是有价值的。

北京市怀柔区的深山里有一所九渡河小学。2020 年 1 月，新校长于海龙上任后，在周边山村招募村民做辅导老师，这些老师教学生什么呢？有剪纸、做豆腐、做灯笼、养蜜蜂、养鱼、养蚕、榨油等技术，让学生在学习这些生活技能的同时，把课本上的语文、数学、科学等知识融入进去，一举多得，皆大欢喜。这些村民从来没想过，自己有一天可以做老师去讲课，让学生受益良多。

所以，再也不要学历低作为不敢演讲的理由，如果真有听众嘲笑演讲者学历低，这样的人本身层次就不高，不值得你重视，尽管讲你的就行了。



✧ 嘴巴不利索、口才不好怎么办

演讲能体现一个人的综合素质，因为做好一次演讲，至少需要以下三种能力：

- (1) 思维能力：记忆力，理解能力，逻辑思考，反应能力等。
- (2) 心理素质：面对众人，大方自信地展示自我。
- (3) 口头表达：即使不能伶牙俐齿，至少也要口齿清晰、表达连贯。

有些朋友说自己演讲时嘴巴不利索，甚至会结巴，或者口齿不清晰，语速慢不下来。背后的原因可能有三种：

- (1) 思维能力跟不上，没有想清楚，当然就讲不出来。
- (2) 心理上紧张，不自信，缺乏当众演讲的经验，即便思维清晰，也讲不好。
- (3) 发声肌肉僵硬，也就是嘴巴不利索。

只有找准了原因，才能针对性训练，达到想要的效果。那么怎样判断自己属于哪种原因呢？

第一种原因——思维层面：

如果你在平时的交流中，思维清晰，重点明确，沟通效率高，那么第一种原因可以排除。反之，如果平时别人就反映你讲话啰唆、缺乏逻辑，那么你要重点训练自己的思维能力，可以学习金字塔原理、结构化思考、批判性思维等知识，并加以练习。

第二种原因——心理层面：

如果你一上台演讲，就紧张得不行，导致大脑一片空白，台下准备好的内容忘得一干二净，于是嘴巴哆哆嗦嗦、结结巴巴。那么你要多给自己创造演讲的机会，丢脸丢多了，脸皮就会变厚，心理上会更强大。你就能把准备好的内容讲下来，甚至能一边思考、一边演讲，也就是即兴发言。

当有人问萧伯纳是如何获得当众讲话的经验时，他说：“我借鉴了溜冰的方

法，我会固执地让自己一个劲儿地出丑，直到学会。”据说，萧伯纳在年轻的时候是伦敦最胆小的人之一，当他去找人时，常常在走廊上徘徊 20 分钟或更长的时间，才敢鼓起勇气敲门。后来，萧伯纳无意中使用了演讲的方法，最终克服了羞怯、胆小和恐惧的弱点。

第三种原因——发声层面：

如果你思路清晰，也不紧张，但是嘴巴就像灌了铅一样说不出话，舌头不受控制，有些字眼说不清楚、甚至说不出来，那你需要训练自己的发声肌肉了。

我自己曾经深受这个问题的困扰，在培训中也见过几个有类似问题的学员，通常是男生，讲话结巴、不连贯，讲某些音节时很费力。

背后可能有遗传基因的原因，这个我们改变不了。但是我们能做的是像相声演员、戏剧演员那样坚持练功，每天专门花 10 ~ 20 分钟时间练习发声肌肉，比如：读绕口令、做口部操，能让口齿更灵活，朗读能培养语言的韵律和节奏，锻炼横膈膜能帮助我们用腹部发力、控制气息，从而讲话不累。

亲身实践后，我发现坚持练声的效果非常好，如今我算不上伶牙俐齿，但是做好演讲和培训已经得心应手。

嘴巴不利索的人，可能同时有以上两种或三种原因，你需要仔细分析，然后针对性训练。

做好演讲不容易，但是一旦突破，也会很有成就感，自信心倍增。

愿你我共勉！一起加油！