

经典演讲技巧

故事：

一种人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰，他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息。它认为自己是一只鸡。这只鹰

一、背稿技巧

（一）、讲稿熟记技巧

熟悉和背记演讲稿，在演讲者的演讲思维乃至整个演讲心理活动中处在突出的地位，也是演讲活动获得成功的必不可少的条件。可以这样说：不熟记，无以演讲。

要脱稿演讲，使口语体现收到最佳效果，必须对演讲稿反复熟记。反

4、形象法

形象法也称为画图法，即用画图画的方式以启发记忆。根据心理学研究，详细的形象具有熟悉性、情感性，轻易引起注意和联想，同步也不易忘掉。

5、联想法

联想是记忆不可缺乏的原因，也是一种重要的记忆措施。联想法最适应记住“卡壳”的地方。其措施是：在练习和试讲时，把常常“卡壳”的地方作上标识，然后采用联想法。

二、声音技巧

(一) 发声要点

1、强调关键词，弱化非关键词

请你阅读下文，粉色字要重读，其他字要弱读，会有何效果呢？

（二）变换你的语气

在谈话中，你的语气会时而高亢、时而低沉、时而又恢复如常，而这种变换，正如大海的海面同样，永不停歇。

在下面的引文中，请用较低的语气朗诵粉色单词，会有什么效果呢？

我只有一种长处，那就是永不言败。

——马绍尔·弗

（三）变化你的语速

在平常谈话时，大家的语速是不停变化着的。这令人感到愉悦并显得极为自然，同步，这也是无意识中进行的。实际上，语速的变化还是突出我们语意的最佳措施之一。

请大声朗诵这段话，尝试变化语速，注意其效果。

就在其去世前夕，红衣主教吉朋斯说道：“在八十六年的生涯中，我已亲眼目睹了许许多多的成功人士，而在使他们成功的诸原因中，最重要的就是信念，缺乏信念，任何人都不也许获得成功。”

（四）在重要地方的前面和背面稍作停止
例如林肯的传记记者这样谈他的演讲：

当他和道格拉斯的著名辩论趋于尾声，而所有的迹象都表明对他不利时，他显得沮丧起来，他那惯有的忧郁不时地写在了脸上，并给他的演讲带来了一种悲壮的力量。在一场总结发言中，林肯忽然停了下来，沉默地竖立在那里，他环顾四面，打量着半数漠不关怀、半数和蔼友好的面孔，那双深陷的、疲惫的眼睛里，似乎满含着泪水；他的双手摊开了，好似已厌倦了这场无助的战争。

他以一种尤其的单调声音缓缓说道：“我的朋友们，无论是道格拉斯还是我当选美利坚合众国的参议员，这都并不重要；不过，今天，我们在这里提出的伟大方案将会超越任何个人的利益，也绝不是个人的政治财富。”说到这里，林肯又停了下来，而听众们在全神贯注地听着每一种字。接着，林肯又说了下去：“这个方案的生命力将会与世长存，虽然道格拉斯和我有一天已静静地躺在了坟墓里。”

“这些朴素的话，加之以那样的体现方式，深深触动了听者的灵魂。”林肯的一位传记作者如是评述道。

三、态势语技巧

态势语训练是有声语言的补充，它辅助有声语言，使有声和无声两者彼此互补、相得益彰，让演讲得到完美的体现。态势语训练没有固定的模式，它应是口语体现者感情的自然流露，应与有声语言相协调。

（一）常见的态势语体现

1、眼神

常言道，眼睛是心灵的窗户，它能体现出更多的无声语言。通过眼神，可知对方的心理状态。

演讲时，目光应遍及全场，不能只盯着一种角落。目光应精确、真实、自然地体现自己地内心世界，从而赢得观众的心领神会。

演讲时的眉眼规定：

（1）当惊喜时你要神采飞扬、眉毛上挑且微微颤动，真可谓喜上眉梢之态；

（2）当哀愁时，你要显得忧心忡忡，应皱着眉头，给人以一种若有所思的感觉；

（3）当愤怒时，应横眉冷对，使眼睛圆睁，满脸杀气；

（4）当安静时，应体现出目光平视或凝视，给听众一种思索和情感交流之感；

（5）让听众的表情伴随你的眼神而变化，这样就给你的演讲奠定了基础。

2、面部表情

表情是人们内在情感的体现，它是通过面部来体现的，面部表情能精确敏捷地反应出人的种种情绪。

常会面部表情体现是：

(1) 当体现出严厉、愤怒、疑问、哀愁时，面部往往体现出肌肉绷紧，眉头紧皱；

(2) 当体现出一种平和、和蔼可亲，欲取信于理解、友善等情感时，面部往往体现出一种舒松的状态。

例如：

美国听众评述演讲家罗斯福时说：“他满脸都是感人的表情。”《回忆罗斯福》中写道：“在20分钟的时间里，罗斯福先生的脸上体现出惊讶、好奇、故作吃惊、真正的爱好、焦急、同情、风趣、尊严和无比的魅力，不过他几乎没有说出什么东西。”

分析罗斯福的演讲专家认为，他的演讲往往更重视面部表情，有时谈的很少，他的表情已经传达了更多的精确有效的信息。

3、手势

手势能使人的情感形象化、详细化。

在演讲中，手势有如下几种状况：

(1) 两手平端，向上挥动，号召人们行动起来；

(2) 举起双拳，在空中晃动，号召人们起来斗争、奋斗；

(3) 单手前伸，掌心向上，做小范围的平移以表肯定；

(4) 当要表达否认、厌恶的内容时，方向向下。

4、姿势

对的的姿势应当是全身站立，头部保持直立。当登台演讲时，应站在讲台的中间，不应站在讲台的一侧，也不应站得太后。站立时两脚自然平行分开，距离与肩同宽，两手轻松下垂靠身体两侧，脚跟站稳，重心放在右脚上，这样给人以一种精神、自然的感觉。

切忌与人交谈时，翘起二郎腿，或身体后仰靠在椅子上。

5、服饰

服装美，亦即装饰美。俗语称：“佛要金装，人要衣装。”对于服装的基本规定是：整洁大方，庄严朴素，轻便协调，色彩友好。在口语体现活动中，服饰的装扮非常重要，它是一种重要的体态语言，它无时无刻不在向人们展示自己的形象和风度。例如：穿牛仔装显得潇洒、随和、热情。穿西服戴领带，显得举止庄严、沉稳。女性穿裙装，显得充斥女性魅力。

不过服装要克服三种倾向：一是过于华美；二是过于随便；三是打扮得不男不

（二）态势语中的不良动作

（1）矫揉造作、装腔作势、粗野放肆。
不根据实际去运用动作；

（2）倾斜着身子，矗立肩膀（又称端肩），东摇西晃，抓耳挠腮，挖鼻揉眼、频繁使用手帕。

（3）惊恐不安，六神无主，莫名其妙地傻笑，眼睛望着天花板，死盯着演讲稿或地下。不时偷眼看着窗外或是眼光不停地从一处扫到另一处。

（4）从一只脚到另一只脚前后摇动，

（三）台上风采

梁秋实记述梁启超演讲的风采：

出场给人的第一印象：

我记得清清楚楚，在一种风和日丽的下午，高等科楼上大教堂里坐满了听众，随即走进了一位短小精悍秃头顶宽下巴的人物，穿着肥大的长袍，步履稳健，风神潇洒，左右顾盼，光辉四射，这就是梁任公先生。

演讲中的激情四溢：

先生的讲演，到紧张处，便成为演出。

我们学生演讲应当怎样展示自己的上、下场风采呢，最佳的走台应当是：

上场：

不紧不慢地走上台后，选择最合适的位置再停下来，自然地转过身来，向听众大大方方地鞠一种躬，面带微笑用眼神与听众交流，尚未开口，一切就尽在不言中了。面部表情以微笑为基础，和蔼、亲切、平易地开始你的开场白。

下场：

下场时也需注意：上场时怎么走，下场时也同样。有的演讲者认为讲完就没事

（四）恰当运用礼貌语

1、上场的礼貌语：

推出自己的最佳形象，你还应当恰当地运用礼貌。当主持人简介你上场时，你可以由衷地说声“谢谢”，演讲开始时，别忘了说句“朋友们，大家好”，“各位老师同学们，大家晚上好”，“同志们，久违了”之类的话。

2、中途的礼貌语

假如在中途，你请听众参与你的

3、结束时的礼貌语：

演讲完了，你也要善始善终。你可以稍稍停止之后，满怀深情地说一声“谢谢”、“谢谢大家”。“我的演讲完了，谢谢大家的支持”，然后较谨慎地后退一步，恭敬地给大家鞠一种躬。鞠躬的时间要稍长某些，让每个听众都看到。恰当地向听众道别，显得绅士某些，给你的演讲划上一种圆满的句号。

使用礼貌语阐明：

礼貌的注意事项：有一点需要注意，凡事都应有个度，礼貌过多会让人觉得厌

四、调适心态技巧

(一) 熟悉环境

1、提前熟悉现场环境：可以先到现场，对演讲时的空间环境，做到提前熟悉，免除对环境的恐惊心理

2、把握最佳空间距离：

A、假如是在较大的场地：你应尽量靠前某些，时常变换一下站姿，站得尽量自然轻松，不要站得太正规、太僵硬。否则，最轻易强化距

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/388045126077006076>