

A close-up photograph of a hand holding a pen, poised to write on a document. The background is softly blurred, showing a warm, golden light. The text is overlaid in the center of the image.

公众演讲培训  
严建江

## 第二节 口才是一种资本

- 一、为什么要具备演讲与说服的能力，即为什么要有口才。
  1. 口才一词的来源（周，《孔子家语·七十二弟子解》称：“宰予，字子我，鲁人，有口才著称。”）
  2. 我国古代已充分认识到口头表达在安邦定国、社会交际中的作用。
  3. 现代社会，口才成为衡量人素质的基本标准之一。



- 二、口才是可以锻炼的，演讲的能力可以通过训练得以提高。

训练自己口才，提高自己演讲能力的四条指导

- (1) 从学习别人的经验中激发自己的勇气
- (2) 时刻不忘自己的目标
- (3) 具备成功的决心
- (4) 切勿放过任何练习演讲的机会



---

- 三、在谈话演讲中最常见的障碍。

1. 语音障碍

2. 恐惧、缺乏自信

3. 以自我为中心



## 第二章 当众演讲的基本原则

### • 第一节 快速获得当众演讲的技巧

#### 一、学习别人的有效经验，激发自己的勇气

当众演讲实际是一种交谈，只不过是交谈的范围有所扩大而已，从前那种边说边唱的演讲方式和演讲时一定要有如雷贯耳的声音的时代已经永远过去了。下面请大家欣赏三段不同的视频，比较一下三位演讲者的演讲方式。从讲话方式、声音、仪表谈。

视频（俞敏洪、李开复、邹越）



## 二、不要忘记自己的目标

哈佛大学最卓越的心理学教授威廉·詹姆斯曾写过六句话，对你的一生可能会产生深远的影响。

- ❖ 不论什么课程，只要你对它充满热情，就可以顺利完成
- ❖ 如果你对某件事情足够关注，你就一定会完成它
- ❖ 只要你想做好，你就一定能做好
- ❖ 如果你渴望致富，你便会拥有财富
- ❖ 如果你想学识丰富，你就会学富五车
- ❖ 只有做到上面各项事情，你才会真正地渴望这些事情，心无旁骛地一心期盼，而不会白费心思去胡思乱想许多不相干的杂事。

**成功的关键是：热情+关注+渴望。**



### 三、树立必定成功的决心

如果我们能改变自己的思想，就能改变自己的人生。从今天开始，你要积极地设想自己所有的努力终将会成功。你必须相信自己有能力进行当中演讲，并对自己努力的成果保持轻松而乐观的态度。一定要把你的决心烙在每个词句、每项行动上，并且竭尽全力培养这种能力。

### 四、利用一切机会练习演讲

不当众演讲，谁都不能学会如何当众演讲，这就好比一个人不下水就永远学不会游泳一样。



## 第二节 三种简单有效的方法

- 一、介绍自己特殊的经历和知识
  - 1. 阐释生命对自己的启示
  - 2. 讲述自己的亲身经历



- 
- 2.讲述自己的亲身经历
    - ( 1 ) 成长的历程
    - ( 2 ) 个人的奋斗故事
    - ( 3 ) 个人爱好
    - ( 4 ) 专门领域的知识
    - ( 5 ) 非同寻常的经历
    - ( 6 ) 信仰与信念



- 二、对演讲的题目充满热情
- 判断你选择的题目是否适合你来演讲的方法：如果有人站起来反对你的观点，你是否有百分百的信心来为自己辩护？如果你能够做到，那就证明这个题目很适合你来演讲。



---

- 三、激发听众的共鸣



---

## 课堂练习

请每位同学讲述一件对自己生命中有过启示的事情，或一件儿时非常难忘的事情，或一件非常有趣的事情。



## 第三章 演讲入门

### • 第一节 充分准备演讲材料

#### 一、内容要具体化

只有说话具体生动的人——不论他的教育程度如何——才会吸引别人的兴趣和注意

#### 二、限定题材范围

#### 三、深入思考演讲题材



## 四、用实例增加演讲的趣味性

### 1.使演讲充满人性味

世界上最有趣最吸引人的，都是那些精致典雅、妙语连珠的趣闻轶事。

### 2.体现个性化色彩



### 3.增加演讲的细节

具备五要素：时间、地点、人物、事件、原因。  
( 请看下面的演讲稿，说明五要素 )



#### 4.充分发挥对话的功效

（假设你要举例说明自己如何在应用人际关系的原则中成功地平息了一位顾客的愤怒）

- A. 前几天，有个人闯进了我的办公室。他非常愤怒，因为我们上周送到他家的洗衣机操作不够方便。我对他说，我们将竭尽所能地弥补我们的失误。过了一会，他便平静下来了，对我们全心全意要把这件事情做好显得非常满意。



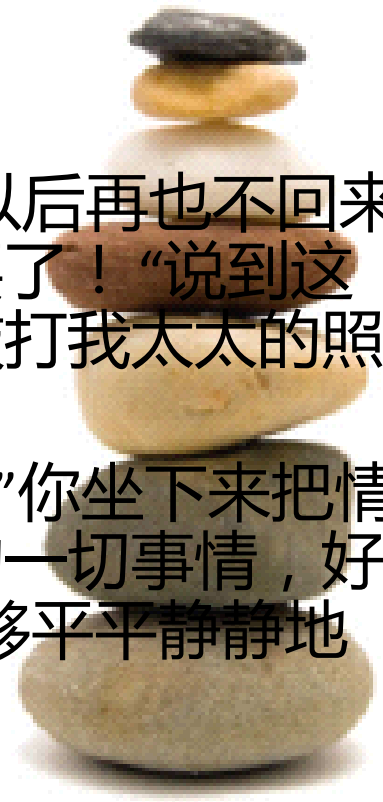
B. 上星期二、我办公室的门“砰”的一声被推开。我惊愕的抬起头，只见查尔斯先生怒气冲天。他是我们的一位常客。当我还没有来得及请他坐下时，他劈头就说：“艾德，我要让你帮我做最后的一件事：你马上派一辆卡车，去把那台洗衣机给我从地下室运回来！”

我问他出了什么事？可是他气急了，根本无法清除地回答我。“它根本不能用，”他大声吼道，“衣服全缠在一起，我老婆讨厌死它、烦死它了！”

我急忙请他坐下，想让他解释地更清楚些。

“我才没时间坐呢。我上班已经迟到了！我想我以后再也不回来你这里买生活用品了。你听清楚，我再也不买了！”说到这儿，他激动地伸出手来又是拍打桌子，又是敲打我太太的照片。

“听我说，查理。”我心平气和，语气温柔地说，“你坐下来把情况全都告诉我，我非常愿意替你做你要我做的一切事情，好吗？”听了这话，他才坐了下来。我们总算能够平平静静地把这个事情谈个清楚了。



## 5. 赋予演讲内容视觉化效果

### 五、用听众熟悉的语言演讲

（在演讲中使用能形成图画般鲜明景象的字眼）

举例说明尼亚加拉大瀑布，每天浪费掉的潜在能量极为惊人。（引述爱德文在《每日科学新闻公报》中的报道）



我们都清楚地知道，在美国境内有高达几百万的贫穷人口吃不饱、穿不暖。然而，在尼亚加拉大瀑布这儿每天浪费掉的潜在能量，是平均每小时浪费掉25万个面包的量。我们可以再脑海中这样想象一下，每小时有60万个新鲜鸡蛋从悬崖上坠落，在漩涡中形成了一个巨大无比的蛋糕；或者是一张巨大的印花布不断从一架像尼亚加拉大瀑布那样宽1300米的织布机上被织出来，这也就说明有同样数量的布料全部被浪费掉了；如果把卡耐基图书馆放在瀑布之下，大约在一两个小时之内就能把各种好书装满整座图书馆；或者，我们还可以想象，一家大百货公司每天从伊利湖上漂游下来，它的各种商品都被冲到50米以下的岩石上，这将是一场多么有趣而又壮观的景象！

对比：

A。如果一个国家的民族性、风俗及娱乐残酷而野蛮，那么，他们的惩罚方式必然也是很严厉的。

B. 如果一个国家的老百姓喜爱战争、斗牛、从奴隶公开格斗中取乐，那么他们的刑法将包括可怕的绞刑、炮烙及拷打。



---

个伟大的国家——美利坚合众国——在我居住的费城诞生了。因此，很自然的，一个有着这种历史纪录的城市，应该拥有那种强烈的美国精神：不仅使最伟大的工业中心，同时也是全世界最伟大及最漂亮的城市。

万的人口，它的面积等于米尔瓦基和波士顿、或是巴黎与柏林面积之和。而在我们这个城市的130平方英里的土地上，我们提供了将近800公顷的最公园、广场和林阴大道，使我们的市民有适当的休闲及娱乐场所，以及属于每一位正当美国人民的正常环境。

是一个伟大、干净及漂亮的城市，也是举世闻名的“世界大工厂”。而它之所以被称之为“世界工厂”，是因为我们有40万人受雇于9200家工厂企业每10分钟之内生产出价值10万美元的产品。据一位著名的统计学家表示，在美国国内，没有一个城市能生产出和费城同样多的木制品，皮制品，鞋帽，五金制品，工具，电池，铁壳船以及其他许多物品。不管白天或夜晚，我们每两小时生产出一部火车机车头。这个国家内，一半以上的人口皆乘坐我们每分钟生产1000支雪茄。还有，在去年一年，我们的115家制袜工厂为我国的每一位男士、女士及小孩们制造了两双袜子。我们所生产的地毯，生产的地毯之和还要多。事实上，我们的商业交易金额太庞大了。我们银行去年的总交易金额，竟然达到了370亿美元，可以偿付美国第一次世界大战公债。

但是，朋友们，虽然我们对我们的伟大工业进展感到十分骄傲，虽然我们对身为这个国家最大的医学、艺术及教育中心深感荣耀，但令我们更感荣耀的是此一事实：费城的私人住宅数目，远超过世界上任何一个大都市。光是在费城，我们就拥有39.7万栋私人住宅。如果把这些住宅放在25英尺宽的土地上，一栋紧靠着另一栋，排成单独的一排，可以一路从费城排到我们现在所在的堪萨斯市这个会议厅，然后继续排到丹佛市，全长1881英里。

费城不是适合欧洲制度丰收的肥沃土地。因为我们的家庭、我们的教育制度以及我们庞大的工业，都是由诞生在我们城市的真正美国精神所产生的，也是我们祖先所遗下的传统。费城是这个伟大国家的母城，也是美国自由的基础。第一面美国国旗就是在这个城市里制成的；美国的第一届国会就是在这个城市里召开的；《独立宣言》就是在这个城市里签字的；就是在这个城市里，最爱爱戴的美国国宝——自由钟——激励了我们数以成计的男女老少同胞。因此我们深信，我们有一项神圣任务：不是崇拜金牛，而是去散播美国精神，使自由的火种继续燃烧下去；因此，在上帝的恩准之下，华盛顿、林肯及罗斯福的政府将是对人类的启示。

## 第二节 演讲稿的写作

### 一、演讲前要不要写演讲稿？

1. 常规性演讲：公务报告、学术研讨、必须备有“全稿式”讲稿，可以或者必须照稿宣读。
2. 英模报告、经验交流类型的演讲，即可准备全稿，也可写出概括，重在发挥。
3. 即兴演讲：腹稿、提纲。

结论：初学演讲者，应认真撰写演讲稿，但要注意讲稿的通俗性、口头化、流畅性。



## 二、演讲稿的结构

1. 完整的演讲稿都可以分作开头、正文和结尾三部分。（三一律）

2. 正文的两种模式

（1）议论式结构模式

由提出问题、分析论证和得出结论三部分组成。

（2）叙述式结构模式

以听众的心理线索安排的结构。主要以趣味、情感打动听众，像小说、故事的开头。

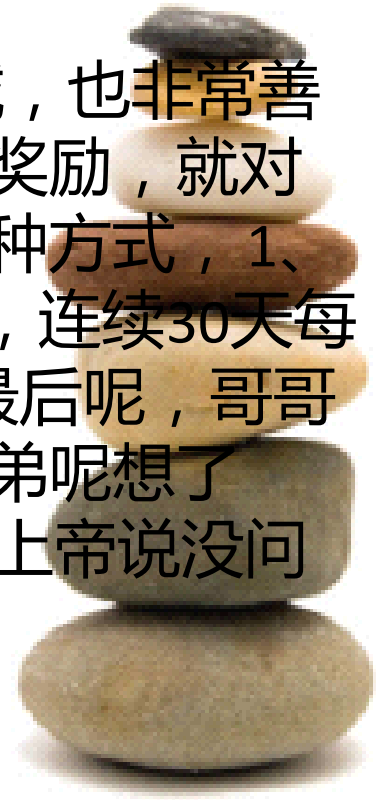


### 例1：议论式

“各位，我要问大家一个问题，我要给大家一笔钱。有两种方式，1、今天一次性给你100万元。2、今天给你1元，连续30天每天都给你前一天2倍的钱。你会选哪一个？”

### 例2：叙述式

“我要给大家讲一个故事，有兄弟两人非常虔诚，也非常善良，经常做好事。所有上帝决定给他们一个奖励，就对他们说，我要给你们一笔钱。是这样，有两种方式，1、今天一次性给你100万元。2、今天给你1元，连续30天每天都给你前一天2倍的钱。你们俩可以选。最后呢，哥哥选了第一种，哥哥说我想成为百万富翁，弟弟呢想了想，问上帝，你一定会给连续给我30天么，上帝说没问题。最后弟弟呢，选了第二种方式。



### 三、演讲稿的写作(凤头、猪肚、豹尾)

#### 1. 演讲稿的开头

**“凤头”，小巧美丽。演讲词开头应该短小精巧。**

例：杨耀的《战士的爱》简洁明快地这样开头：

“听到这个题目，在座的许多同志也许会联想到爱情。是的，爱情是神圣的，也是美好的。可是，我今天所要讲的，却是一种更高意义上、具有更强生命力的爱。这，就是战士的爱！”

2. 演讲的主体（“猪肚”，大而丰，有血有肉）  
开头和结尾之间的文字，这是演讲的主要部分。

3. 演讲的结尾（“豹尾”雄健有力、言止意长）



## 第三节 开始演讲的六种方法

### 一、开始就要逗引听众情绪

例：英国文学家吉卜林在开始政治演讲时，是怎样引逗听众大笑的。

他说：“诸位，我在年轻的时候，住在印度。我常常替一家报社采访社会新闻，这工作是非常有趣味的，因为它可以使我有机会去认识一些伪造货币、盗窃、杀人以及这一类富有冒险精神的有才干的人。在我采访到有时他们被审判的情形后，我还要到监狱里去，拜望一下我们那些正在受罪的朋友。我记得，有一位因为杀人而被判无期徒刑的青年人，他告诉我一段在他看来是他一生最重要的话：“我觉得一个人如果一失足跌入罪恶的深渊里，他一定要从此为非作歹不止，最后他竟以为唯有把他人人都挤到邪路里去，才可实现自己的正直。”

## 二、摸准观众的好奇心

在82年前，也正是在这个时候，伦敦出了一本被公认为不朽的小说杰作，许多人都称它是“环球最伟大的一本小说”。当该书出版之初，伦敦市民在街头巷尾，朋友相遇，都要彼此问一声：“你读过这本书么？”答案一定是“是的，我已经读过了。”这本书出版的第一天，便销出1000册，两星期内共出售了15000册；自然，以后又再版了许多次，世界各国都有了译本。在几年前，大银行家摩根以一个巨大的代价，买到了这本书的原稿。现在这本原稿和摩根的其他的无价宝物，一并陈列在纽约市的美术馆中。这一部世界的名著是什么呢？就是狄更斯著的《圣诞节的欢歌》

### 三、融入场景，即兴发挥

例：美国前国务卿埃弗雷特在葛底斯堡国家烈士公墓揭幕式上的演讲

“站在明静的长天之下，从这片经过人们终年耕耘而现在还安静憩息的广阔田野放眼望去，那雄伟的阿勒格尼山脉隐约地耸立在我们前方，弟兄们的坟墓就在我们脚下，我真不敢用我这微不足道的声音来打破上帝和大自然所安排下的这意味无穷的寂静”



#### 四、以故事导入话题

例：演讲了6000次的演说开头《遍地黄金》

“1970年，我们沿着土耳其底格里斯河顺流而下，走到巴格达城时，便雇了一个向导，领我们去看西坡里斯、巴比伦”



## 五、接过话头，顺势发挥

例：陈毅的演讲

“我叫陈毅，耳东陈，毅力的毅。刚才司仪先生称我将军实在不敢当，我现在还不是将军。当然叫我将军也可以。我是受全国老百姓的委托，去“将”日本鬼子的“军”。这一“将”直到把他们“将”死为止。



## 六、引用名人格言开场

例：《事业怎样成功？》

“著名的心理学家郝巴德说：全世界都愿把金钱和名誉的最优奖品，只赠给一件事，这就是创造力。创造力是什么？简单来说，就是不必人家指示，而能够做出别人没做过的事”



# 公众演讲培训

- 或许您等待的就是让自己能想说就说，或许您等待的就是这个。

杭州“想说就说”演讲口才培训中心

网站: [www.yjkcw.net](http://www.yjkcw.net)

电话: 0571-89231818 (杭州)

助理QQ: 259903430



## 第四节 演讲怯场分析

### 一、怯场的原因

1. 对听众的评价感到忧虑
2. 过分注重听众的地位
3. 听众人数所带来的影响
4. 对听众的熟悉程度
5. 太在意听众的观点
6. 准备是否充分



## 二、克服怯场的几种方法

1. 充分准备
2. 适应变化

### 演讲前需搜集的信息

- (1) 有无固定论题，论题范围？
- (2) 听众成分（包括人数、年龄、性别、受教育程度、宗教信仰、工作性质以及参加演讲的原因等）
- (3) 演讲地点（地理位置、场地大小、有无话筒）
- (4) 演讲时间
- (5) 有无听众提问



### 3. 放松练习

( 1 ) 深呼吸 ( 腹式呼吸 )

( 2 ) 肌力均衡运动

( 3 ) 转移注意力

### 4. 要有幽默感



## 第五节 如何塑造良好的演讲形象

- 一、走进会场（面带微笑）
- 二、就坐前后（不要前探后望，也不要和台上台下的熟人打招呼）
- 三、介绍之后（自然起立，点头致意）
- 四、登上讲台
- 五、演讲开始
- 六、站姿
  1. 前进式站法。
  2. 自然式站法
- 七、走下讲台
- 八、走出会场

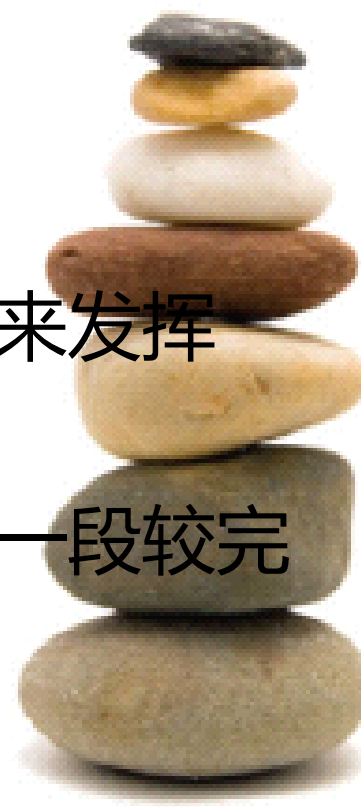


## 第六节 演讲中如何应变与控场

- 一、控制感情，掌握分寸
- 二、从容答题，妙语解脱
- 三、巧妙穿插，活跃气氛
- 四、将错就错，灵活处理

突然忘记的应对：

1. 就地换掉话题，用上段结尾中的句子来发挥
2. 向观众提问题
3. 如果实在是大脑一片空白，就临时编一段较完整的结束语，有礼貌的结束。



## 第四章 演讲的类型

- 第一节 演讲的分类

### 一、按内容划分

军事演讲、经济演讲、学术演讲、法律演讲、道德演讲、礼仪演讲、宗教演讲。

### 二、从形式上划分

1. 命题演讲：全命题演讲和半命题演讲
2. 即兴演讲
3. 论辩演讲



### 三、从功能上划分

1.“使人知”演讲

2.“使人信”演讲

3.“使人激”演讲

4.“使人动”演讲

5.“使人乐”演讲



## 第二节 部分演讲类型简介

- 一、政治演讲

是指人们对国内外重大事务、历史变革，表明立场、阐明观点、宣传主张的一种演讲。

如政府首脑的竞选演讲、施政演讲、就职辞职演讲、各级领导宣传大政方针和实施计划的研究、以及个人在政治集会上代表一定阶级、政党或个人发表的演讲等。



## 二、军事演讲

指以战争为中心内容的各式形式的演讲，常用于战前誓师，介绍战争形势、任务、战略、战术等；或用于战地鼓气、激励战士勇猛向前；或用于战后庆功，宣传战绩，表彰战斗英雄，推广战斗经验。

例：《一个遗臭万年的日子》罗斯福 1941



- 副总统先生、议长先生、参众两院各位议员：
- 昨天，1941年12月7日——一个遗臭万年的日子——美利坚合众国遭到日本帝国海军的蓄谋已久的突然袭击。
- 合众国当时应该同处于和平状态，而且，根据日本的请求，当时仍在同该国政府和该国天皇进行着对话，对于维持太平洋的和平有所期待。实际上，就在日本空军中队已经开始轰炸美国瓦胡岛之后一小时，日本驻合众国大使及其同事还向我们国务卿提交了对美国最近致日方的信函的正式答复。虽然复函声言继续现行外交谈判似已无用。它并未包含有关战争或武装进攻的威胁或暗示。
- 应该记录在案的是，由于夏威夷同日本的距离，这次进攻显然是许多天乃至若干星期以前就已蓄谋策划好了的。在策划过程中，日本政府通过虚伪的声明和表示希望维系和平而蓄谋欺骗了合众国。
- 昨天对夏威夷群岛的进攻，给美国海陆军队造成了严重的损害，我遗憾地告诉各位，很多美国人丧失了生命。此外，据报，美国船只在旧金山和火奴鲁鲁之间的公海上遭到了鱼雷袭击。
- 昨天，日本政府已发动了对马来亚的进攻。
- 昨夜，日本军队进攻了香港。
- 昨夜，日本军队进攻了关岛。
- 昨夜，日本军队进攻了菲律宾群岛。
- 昨夜，日本人进攻了威克岛。
- 今晨，日本人进攻了中途岛。
- 因此，日本在整个太平洋地区采取了突然的攻势，昨天和今天的事实不言而明。合众国的人民已经形成了自己的见解，并且十分清楚这关系到我们国家的安全和生存本身。
- 作为陆海军总司令，我已指示为我们的防务采取一切措施。
- 但是，我们整个国家都将永远记住这次对于我们进攻的性质。
- 不论要多长时间才能战胜这次预谋的入侵，美国人民以自己的正义力量一定要赢得绝对的胜利。
- 我现在断言，我们不仅要作出最大的努力来保卫我们自己，我们还将确保这种形式的背信弃义永远不会再危及我们。我们这样说，相信是表达了国会和人民的意志。
- 敌对行动已经存在。无庸讳言，我国人民，我国领土和我国利益都处于严重危险之中。
- 信赖我们的武装部队——依靠我国人民的坚定决心——我们将取得必然的胜利——上帝助我！
- 我要求国会宣布：自1941年12月7日——星期日日本进行无缘无故和卑鄙怯懦的进攻时起，合众国和日本帝国之间已处于战争状态

### • 三、学术演讲

是一种高层次的演讲，一般在学术研讨会、学术报告会和学术讲座上进行。

### 四、礼仪演讲

指在公众节日或重要庆典上发表的演讲。

有凭吊和庆贺两种类型，意在表达感情、表示礼节和表述观点。

例：《在巴尔扎克葬礼上的演说》雨果



#### • 四、宗教演讲

是宗教神职人员宣传教义教规的演说。

有三大特点：

1. 常常伴随宗教活动进行，因而具有某种特定的程式和结构形式
2. 宣扬求善心理
3. 宣讲某种业已成定式的创新和发展



# 第五章 高效演讲的技巧

## 第一节 激励性演讲的技巧

### 一、了解演讲的真正目的

1. 说服听众以获得响应
2. 说明情况
3. 增强印象，使人信服
4. 给人们带来欢乐

把自己的目标与听众的目标相结合



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/517051061024006104>