

演讲的方法与技巧

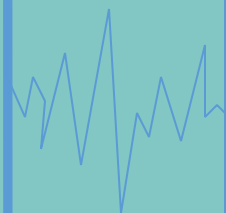
METHODS AND SKILLS OF SPEECH



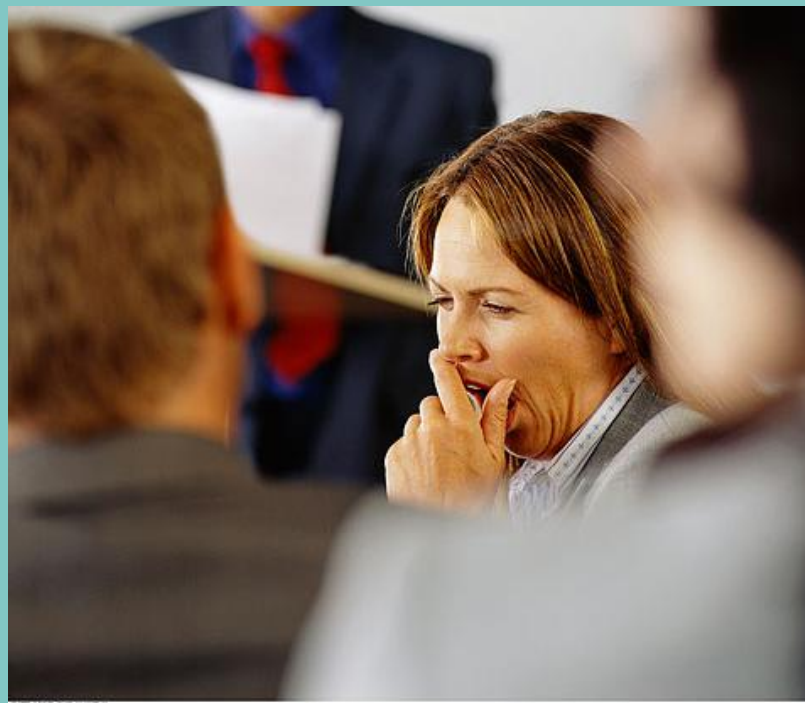
为什么有的演讲精彩纷呈，有的令人昏昏欲睡？



精彩演讲



VS



乏味演讲

因为他们或多或少地犯了如下演讲五宗罪：



△ 要点不清



△ 篇幅太长



△ 细节太多



△ 条理不清

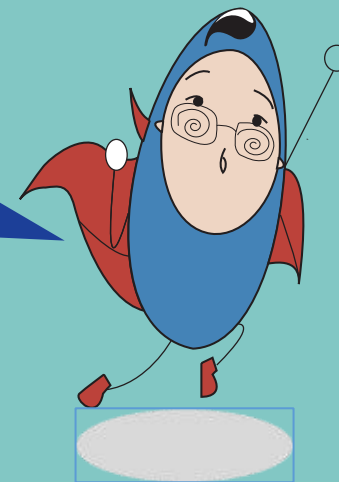


△ 没有获益



突然发现中招无数，肿么破？

技巧宝典学起来，五步教你打造精彩演讲



学习内容

01

演讲的要素

02

演讲的结构

03

演讲的技巧

04

两个版本的演讲



01.演讲的要素



01

演讲的要素



信息



演讲者



听众

信息

信息可以由演讲者与听众共同分享。演讲中的信息，主要是言语信息

演讲者

演讲者是信息的发源地。演讲者主要以言语传递信息，还用动作、手势、姿态、表情等传递非言语符号的辅助信息



演讲的要素

听众

听众是什么人

目标是什么



特点一

听众对信息的接受具有选择性



特点二

听众心理是独立意识与从众心理的矛盾统一



特点三

“名片”效应与
“自己人”效应



特点四

首因效应和近因效应

02.演讲的结构



02

演讲的结构



利用有效开场白

- 目的
- 技巧
- 运用幽默
- 谈谈非同寻常之处
- 谈谈大家都熟悉的事
- 运用鼓动听众技巧



03.演讲的技巧



一、演讲的姿势

1、演讲的姿势是成败的关键。要让身体放松，不能过度紧张。太紧张不但影响发挥，而且对语言的表达也会背道而驰。

诀窍之一是张开双脚与肩同宽，挺稳整个身躯；
诀窍之二是想办法扩散并缓解紧张情绪。例如将一只手稍微插入口袋中，或者手触桌边、或者手握麦克风等等。



二、演讲的视线

在大众面前说话必须忍受众目睽睽的注视。当然，并非每位听众都会对你报以善意的眼光。尽管如此，你还是不能漠视听众的眼光。尤其当你站在大庭广众面前的一瞬间，来自听众的视线有时甚至会让你觉得紧张。克服这股视线压力的秘诀，就是一面进行演讲；一面从听众当中找寻对于自己投以善意而温柔眼光的人。并且无视于那些冷淡的眼光。此外，把自己的视线投向和善的人群，对巩固信心来说帮助很大。



三、演讲时的面部表情



演讲时的面部表情如何会给听众留下极其深刻的印象。紧张、喜悦、焦虑等情绪会毫无保留地表露在脸上，这是很难由本人的意愿来控制的。演讲的内容即使再精彩，如果表情缺乏自信，演讲就失去了应有的风采。



演讲不能低头，人一旦“低头”就会显得没有自信，倘若视线不能与听众接触，就难以吸引听众的注意。采取“缓慢讲话”的方式会使情绪稳定，脸部表情也得以放松，全身上下也能泰然自若起来。

四、演讲时的服饰和发型

服装也会带给听众留下深刻印象。尤其是东方男性总是喜欢穿灰色或蓝色服饰，难免给人过于刻板无趣的印象。轻松场合不妨穿着稍微花俏一点的服装来参加。不过如果是正式场合，一般来说仍以深色西服为主。

- 发型也可以带来意想不到的效果。总之，整体形象对演讲的本身也会起到推波助澜的功效。

五、演讲的声音与腔调

1

演讲的语言必须做到发音准确、清晰、优美，词句流利、流畅、传神，语调贴切、自然、动情。语言流利、准确、易懂

2

恰到好处的表达，恰如其分的表述，给人一种听觉盛宴的享受，演讲效果自然不言而喻。

3

准确清晰，即吐字正确清楚，语气得当，节奏自然；清亮圆润，即声音宏亮清晰，铿锵有力，悦耳动听；富于变化，即区分轻重缓急，随感情起伏而变化；有感染力，即声音有磁性，能吸引听众，引起共鸣。

4

语调贴切、自然、动情

六、演讲的速度和发音

- 为了营造沉着的气氛，讲话稍微慢点是很重要。
- 科学的发音取决于科学的运气，有些演讲者时间稍长就出现底气不足，感觉口干舌燥、声音走调。这些都影响演讲效果的发挥。气息是声音的原动力，
- 科学地运用运气发音方法可以使声音更加甜美、清亮、持久、有力。要达到这个目的，平时要加强训练，**掌握胸腹联合呼吸法。其要领是：双目平视、全身放松，无论是站立还是坐姿，胸部稍向前倾，腹部自然内收。**
- **吸气方法是：扩展两肋，向上向外提起，感到感到腰带渐紧，后腰有撑开感。横隔膜下压腹部扩大胸腔体积，小腹内收，气贯“丹田”。用鼻吸气，做到快、缓、稳。呼气方法是：控制两肋，使腹部有一种压力，将气均匀地往外吐，呼气时用嘴，做到巧妙协调。**



04.两个版本的演讲

1986年，美国挑战者号太空飞船爆炸后，里根发表了一篇全国电视讲话，悼念在爆炸中牺牲的宇航员。下面是里根总统演讲的最后几句话的两个版本。

第一个版本是这样的：

跟伟大的海上探险家弗兰西斯·德雷克一样，挑战者号宇航员把他们的生命献给了他们全身心投入的一项事业。我们因他们而得到荣誉，我们永远也不能够忘记他们。我们将永远铭记今天早晨见到他们准备飞行的最后时刻。



第二个版本：

今天，历史出现了重复。390年前的今天，伟大的探险家弗兰西斯·德雷克在巴拿马海岸的船上死去。在他的一生，辽阔的边陲就是海洋。一位历史学家后来说：“他活在海上，死在海上，埋在海底。”因此，今天，我们可以对挑战者号全体船员说，他们的奉献是彻底的，就跟德雷克一样。挑战者号太空飞船上的船员使我们感到了荣耀，是他们度过自己一生的方式使我们感到荣耀。我们永远也不会忘记他们，不会忘记今天早晨看见他们的最后一刻，当时，他们准备好了远行，跟我们挥手道别，“挣脱大地无情的束缚”去“触摸上帝的脸庞”。



1

做到知己也知彼

2

先发散，再聚焦

3

合理选择叙述结构

4

90秒抓住听众

5

练习、练习、练习

1

做到知己也知彼

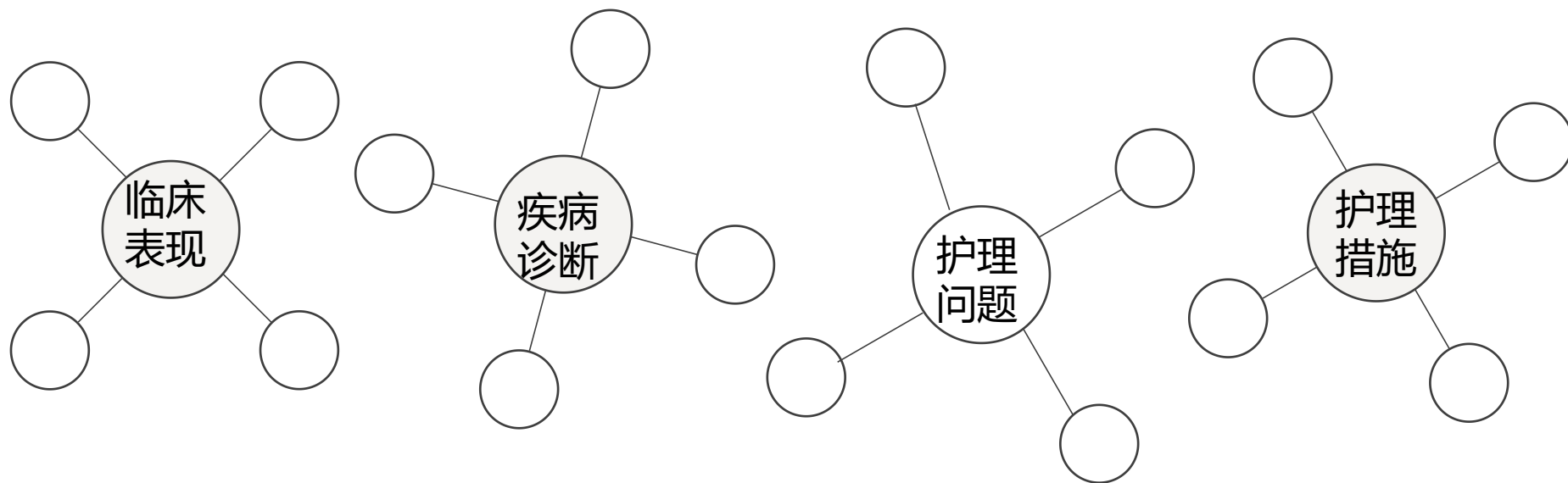
用4W1H 法了解如下情况：

When	演讲时间，时长，有答疑环节吗？有Demo演示环节吗？
Where	演讲场地在哪？可以容纳多少人？现场演讲设施如何？
What	我到底要传达什么？
Who	听众的身份、角色、知识水平，他们到底想要什么？
How	演讲主题如何紧扣观众利益，怎样把利益清晰的传达给听众？

2

先发散，后聚焦

右脑进行头脑风暴，想出所有与演讲主题有关的点子

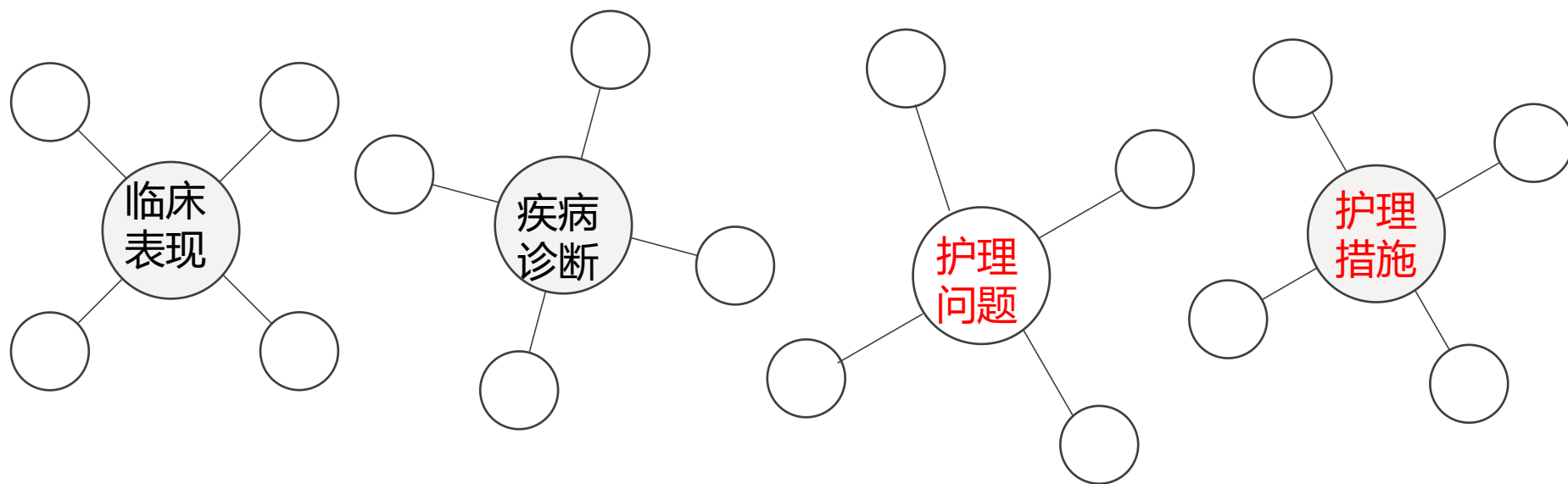


以“某疾病护理”为例，我们想出了如图所示的点子

2

先发散，后聚焦

确定最重要的几个点，并标识出来，这是我们在演讲过程中要着重强调的



以“某疾病护理”为例，我们想出了如图所示的点子

3

合理选择叙述结构

历时型

形式功能型

平行结构型

案例研究型

议题对策型

特色利益型

物理型

数字榜单型

自问自答型

空间型

问题解决型

模块型

机遇手段型

比较对比型

以退为进型

矩阵图表型

3

合理选择叙述结构

那么到底要选择哪一种结构？

这取决于

演讲者风格

微软发布会重技术，苹果发布会重美感

内容本身

如路演演讲就适合机遇-手段型结构

既定议程

会议要求你使用特定的结构，就按照那个来

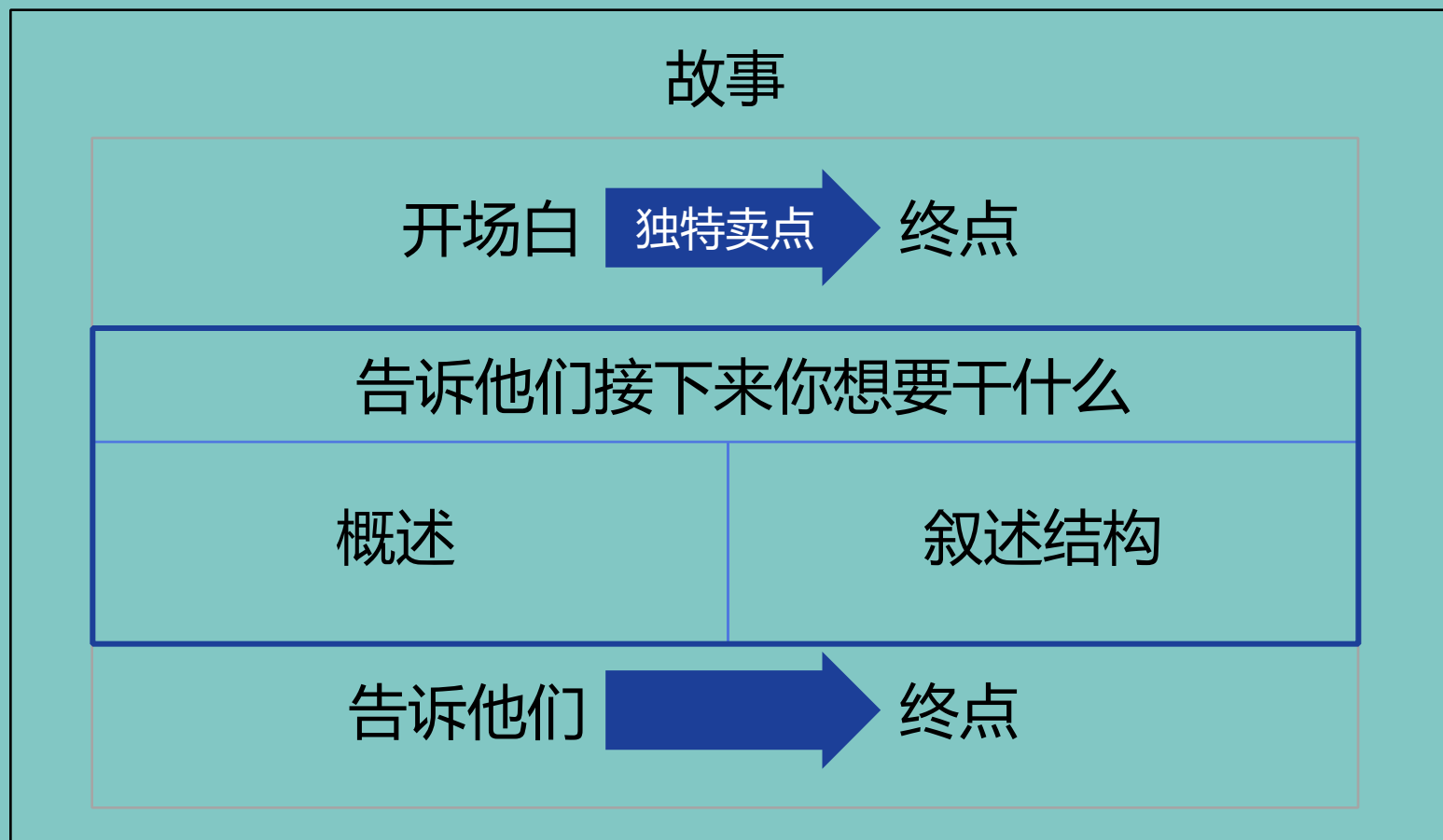
美感(直觉)

适合你的才是最好的，怎么舒服怎么来

4

90秒抓住听众

在开始演讲的90秒内，我们需要将下列信息传达给听众



4

90秒抓住听众

以下七种开场白可以助你精彩开场

提问式	提一个问题来引导	回顾前瞻式	向前展望或回首过去
引证式	从可靠的来源引用一段话	格言警句式	大家熟悉的俗语开始
轶事型	说一个简短温暖的小故事	类比式	理清复杂、晦涩或模糊的主题
陈述式	说出惊人的数据或摆出一段鲜为人知的事实		

5

练习、练习、练习

Tip 1



请大声说出来

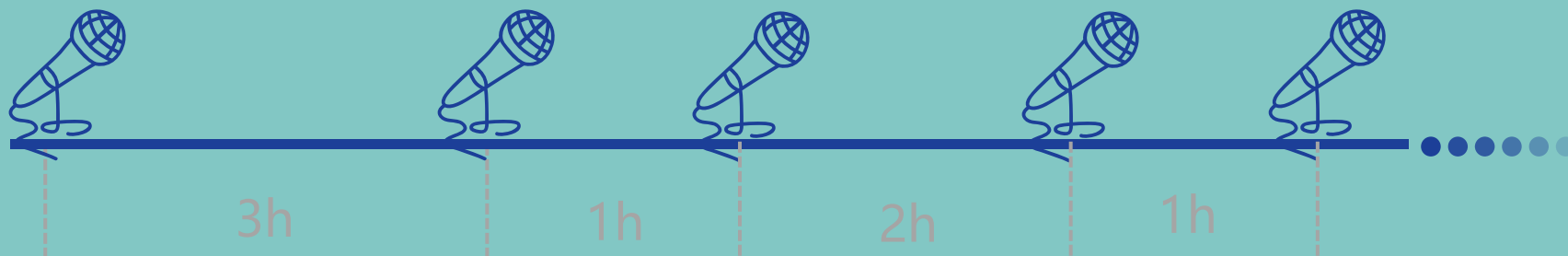
间隔练习，不断纠正

5

练习、练习、练习

Tip2

间隔练习，不断纠正



充分利用好碎片化时间，图书馆里练习，地铁上练习，甚至吃饭的时候、睡觉前都可以默想一遍，越熟练一分，你的自信就增加一分，上台的时候才不至过度紧张

总结



针对开头提到的演讲五宗罪，本书给出了相应的答案，至于如何制作寓繁于简的PPT，又是一门学问，请参考拓展阅读部分

锲而不舍金可镂，水滴石穿贵有恒！只要坚持不懈，人人都能把握演讲的要领，只要持之以恒，个个都能成为出色的演讲小明星。

谢谢大家

METHODS AND SKILLS OF SPEECH

