

# 演讲的技巧

演讲是一门语言艺术，它的主要形式是“讲”，即运用有声语言并追求言辞的表现力和声音的感染力；同时还要辅之以“演”，即运用面部表情、手势动作、身体姿态乃至一切可以理解的态势语言，使讲话“艺术化”起来，从而产生一种特殊的艺术魅力。

演讲表达的主要特点是“讲”，对演讲者来说，写好了演讲词，不一定就讲得好，正如作曲家不一定是演唱家一样。有文才，善于写出好的演讲词的人，不一定有口才，不一定能讲得娓娓动听。真正的演讲家，既要善写，还要会讲，即既要有文才又要有口才。从某种意义上说，口才比文才更为重要。如果演讲者讲话哼哼哈哈，拖泥带水，“这个”“那个”的一大串，那么，即令有超凡脱俗的智慧，有深刻广博的思想内容，也无济于事。

俗语说，“冰冻三尺，非一日之寒”。想要成就一次精彩的演讲，一方面要注重平日里的锻炼和学习，另一方面也要掌握一定的演讲技巧，下面我就从以下八个方面与大家共同分享学习一下演讲的技巧和方法。

## 【具体方法】

### 1、演讲时的姿势

演说时的姿势（posture）也会带给听众某种印象，例如堂堂正正的印象或者畏畏缩缩的印象。虽然个人的性格与平日的习惯对此影响颇巨，不过一般而言仍有

方便演讲的姿势，即所谓“轻松的姿势”。要让身体放松，反过来说就是不要过度紧张。过度的紧张不但会表现出笨拙僵硬的姿势，而且对于舌头的动作也会造成不良的影响。

诀窍之一是张开双脚与肩同宽，挺稳整个身躯。另一个诀窍是想办法扩散并减轻施加在身体上的紧张情绪。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。

## 2、演讲时的视线

在大众面前说话，亦即表示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，你还是不可以漠视听众的眼光，避开听众的视线来说话。尤其当你走到麦克风旁边站立在大众面前的那一瞬间，来自听众的视线有时甚至会让你觉得刺痛。

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，把自己的视线投向强烈“点头”以示首肯的人，对巩固信心来进行演说也具有效果。

## 3. 演讲时的脸部表情

演讲时的脸部表情无论好坏都会带给听众极其深刻的印象。紧张、疲劳、喜悦、焦虑、等情绪无不清楚地表露在脸上，这是很难藉由本人的意志来加以控制的。演讲的内容即使再精彩，如果表情总觉缺乏自信，老是畏畏缩缩，演讲就很容易变得欠缺说服力。

控制脸部的办法，首先“不可垂头”。人一旦“垂头”就会予人“丧气”之感，而且若视线不能与听众接触，就难以吸引听众的注意。另一个办法是“缓慢说话”。说话速度一旦缓慢，情绪即可稳定，脸部表情也得以放松，再者，全身上下也能够为之泰然自若起来。

#### 4. 演讲时的服饰和发型

服装也会带给观众各种印象。尤其是东方男性总是喜欢穿着灰色或者蓝色系列的服装，难免给人过于刻板无趣印象。轻松的场合不妨穿着稍微花俏一点的服装来参加。不过如果是正式的场合，一般来说仍以深色西服、男士无尾晚宴服(tuxedo)、以及燕尾服为宜。其次，发型也可塑造出各种形象来。

长发和光头各自蕴含其强烈的形象，而鬓角的长短也被认为是个人喜好的表征。站出来演讲之际，你的服装、究竟带给对方何种印象？希望各位好好地思量一番

#### 5. 演讲的声音和腔调

演讲的语言从口语表述角度看，必须做到发音正确、清晰、优美，词句流利、准确易懂，语调贴切、自然、动情。

#### 6. 说话的速度

说话的速度也是演讲的要素。为了营造沉着的气氛，说话稍微慢点是很重要。标准大致为5分钟三张左右的A4原稿，不过，此地要注意的是，倘若从头至尾一直以相同的速度来进行，听众会睡觉的。

## 【注意事项】

- 1 、演讲的前一晚必须睡眠充足，使喉咙获得良好的休息。
- 2 、穿着合宜得体的服装。
- 3 、在演讲前，对着老师和学生微笑，或打个招呼。
- 4 、心理上、情绪上、精神上保持放松，预先假设可能发生的事，但不要被它困扰
- 5 、在讲台上，要轻松自在地站好。
- 6 、最应该注意的当然是演讲的内容。在做引言时，应先将重点主题陈述出来，然后在主文中，将主题一一剖析，并且赋予新的观点。试着多讲一些词藻丰富的话。可能的话，最好掺入一点幽默的字眼（千万不能使听众觉得无聊）。注意强调重点，戏剧性地把它们说出来，随后降低声音，再安静下来。
- 7 、准备周全的题材，并且做充分的预备和练习。
- 8 、演讲前不要进食。乳制品尤应禁止，因为它可能使你的喉咙充满粘液。
- 9 、演讲前对自己说：“你很棒！”“加油”等
- 10 、上台前做几次张大嘴巴的动作，当然，大笑也可以，如果有理由，这样你会变得柔韧舒服。

- 11 、要开始说话时，保持微笑环视所有老师和学生，然后做一次深呼吸。
- 12 、头几句要轻松一点。
- 13 、在老师和学生中找一两张快乐友善的脸，经常望望他们，这会令你觉得自己被重视。
- 14 、仔细听一听麦克风传来的自己的声音，以确定自己的嘴巴是应靠麦克风近一点，还是远一些。
- 15 、多用一些肢体语言，借此帮助你吸引听众的注意。
- 16 、手边放一杯冰水，喉咙干燥时就啜一口。