

第一章

绪论

课前导学

1. 了解演讲的基本概念和特点。
2. 充分认识演讲与口才的重要性。
3. 掌握演讲与口才的基本原则。

导语

演讲是一项源远流长的社会活动，它伴随着人类文明发展的整个过程。在西方，提到演讲，大家马上就能想到古希腊、古罗马时期哲学家们的辩论。演讲不仅是一种独特的文化产业，更推动了历史的发展。演讲在文艺复兴、宗教改革、启蒙运动甚至“二战”中都起到了举足轻重的作用。时至今日，世界各国对于演讲艺术也是倍加推崇，不论是在课堂还是政府的竞选活动中，都能看到演讲的身影。

在中国，四千多年前的华夏大地上就诞生了演讲的雏形。中国有资料记载的最早的一篇演讲稿，是《尚书》中夏启征讨有扈氏时发表的一篇“战前动员令”——《甘誓》。到了春秋战国时期，诸子百家和策士说客为了宣传自己的思想主张，或游说诸侯，或著书立说，或办学授徒，出现了“百家争鸣”的局面。

无数事实说明，演讲在历史上发挥了巨大作用。对于我们普通人而言，日常的工作、学习中也不可避免地参与各种形式的演讲活动。因此，充分了解演讲的基础知识，勤加练习，普通人也可以收获良好的演讲效果；我们也可以抓住每一次讲话的机会，充分展现自我，让成功的可能性无限增大。

第一节 演讲知识概说

小贴士

演讲是人人都有的一种潜在能力，问题在于每个人是否发现、发展和利用这种天资。一个人能站起来当众讲话是迈向成功的关键性一步。

——（美国）戴尔·卡耐基

演讲是一门科学，也是一门艺术。那么什么是演讲呢？



一、演讲的含义

演讲又称为演说或者讲演。它是一种言语表现形式，但并非所有的言语表现形式都是演讲。人们的自言自语、感叹唏嘘不是演讲；日常的寒暄聊天、个别交谈也不是演讲。如果望文生义，简单地把“演讲”解释为“表演+讲话”，就有些偏颇了。

著名演讲家邵守义先生给演讲下过比较系统和权威的定义：演讲者在特定的时空和环境中，借助有声语言（为主）和态势语言（为辅）的艺术手段，针对社会的现实和未来，面对广大听众发表意见、抒发情感，从而达到感召听众并促使其行为的一种现实的信息交流活动，这就是演讲。



二、演讲的特征

（一）现实性

演讲的内容要与现实生活紧密相关，它要提出和解答现实生活中人们关心的问题，所以演讲的主旨和材料必须是从现实生活中提炼出来的。它是演讲者通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己的主张和看法的现实活动。

历史上著名的演讲大多具有强烈的现实性，比如古希腊演说家伊索格拉底的《泛希腊集会辞》、我国现存最早的军事演说词《甘誓》、最早的政治演说词《盘庚》，以及毛泽东的《反对党八股》、周恩来的《中美友好来往的大门终于打开了》，等等。

经典赏析

同舟共济克时艰，命运与共创未来

——在博鳌亚洲论坛 2021 年年会开幕式上的视频主旨演讲

2021 年 4 月 20 日，北京

中华人民共和国主席 习近平

尊敬的各位国家元首、政府首脑，

尊敬的各位国际组织负责人，

尊敬的各位博鳌亚洲论坛理事，

各位来宾，

女士们，先生们，朋友们：

“与君远相知，不道云海深。”很高兴出席博鳌亚洲论坛 2021 年年会，同大家在“云端”相聚。首先，我代表中国政府和中国人民，并以我个人的名义，对出席会议的线上线下所有嘉宾，表示热烈的欢迎！对各位新老朋友，表示诚挚的问候和美好的祝愿！

今年是论坛成立 20 周年。20 年来，亚洲国家深入推动区域经济一体化，协力促进经

济社会发展，推动亚洲成为全球经济最具活力和增长潜力的地区。亚洲和世界各国携手应对恐怖主义、印度洋海啸、国际金融危机、新冠肺炎疫情等传统安全和非传统安全威胁，努力维护地区稳定和安全。作为亚洲大家庭重要成员，中国不断深化改革开放，积极推动地区合作，与亚洲同进步，与世界共发展。论坛见证了中国、亚洲、世界走过的不平凡历程，为促进亚洲和世界发展发挥了重要影响力、推动力。

女士们、先生们、朋友们！

本届年会是在特殊背景下召开的。年会以“世界大变局：共襄全球治理盛举，合奏‘一带一路’强音”为主题，恰逢其时，具有重要现实意义。

当前，百年变局和世纪疫情交织叠加，世界进入动荡变革期，不稳定性不确定性显著上升。人类社会面临的治理赤字、信任赤字、发展赤字、和平赤字有增无减，实现普遍安全、促进共同发展依然任重道远。同时，世界多极化趋势没有根本改变，经济全球化展现出新的韧性，维护多边主义、加强沟通协作的呼声更加强烈。我们所处的是一个充满挑战的时代，也是一个充满希望的时代。

人类社会应该向何处去？我们应该为子孙后代创造一个什么样的未来？对这一重大命题，我们要从人类共同利益出发，以负责任态度作出明智选择。

中方倡议，亚洲和世界各国要回应时代呼唤，携手共克疫情，加强全球治理，朝着构建人类命运共同体方向不断迈进。

——我们要平等协商，开创共赢共享的未来。全球治理应该符合变化了的世界政治经济格局，顺应和平发展合作共赢的历史趋势，满足应对全球性挑战的现实需要。我们应该秉持共商共建共享原则，坚持真正的多边主义，推动全球治理体系朝着更加公正合理的方向发展。要维护以联合国为核心的国际体系，维护以国际法为基础的国际秩序，维护以世界贸易组织为核心的多边贸易体制。国际上的事应该由大家共同商量着办，世界前途命运应该由各国共同掌握，不能把一个或几个国家制定的规则强加于人，也不能由个别国家的单边主义给整个世界“带节奏”。世界要公道，不要霸道。大国要有大国的样子，要展现更多责任担当。

——我们要开放创新，开创发展繁荣的未来。开放是发展进步的必由之路，也是促进疫后经济复苏的关键。我们要推动贸易和投资自由化便利化，深化区域经济一体化，巩固供应链、产业链、数据链、人才链，构建开放型世界经济。要深化互联互通伙伴关系建设，推进基础设施联通，畅通经济运行的血脉和经络。要抓住新一轮科技革命和产业变革的历史机遇，大力发展数字经济，在人工智能、生物医药、现代能源等领域加强交流合作，使科技创新成果更好造福各国人民。在经济全球化时代，开放融通是无可阻挡的历史趋势，人为“筑墙”“脱钩”违背经济规律和市场规则，损人不利己。

——我们要同舟共济，开创健康安全的未来。战疫仍在进行，胜利终将到来。我们要坚持人民至上、生命至上，加强信息共享和联防联控，提升卫生医疗合作水平，充分发挥世界卫生组织关键作用。要加强疫苗研发、生产、分配国际合作，提高疫苗在发展中国家

的可及性和可负担性，让各国人民真正用得上、用得起。要全面加强全球公共卫生安全治理，共同构建人类卫生健康共同体。要坚持绿色发展理念，共同推进应对气候变化国际合作，加大落实应对气候变化《巴黎协定》。要坚持共同但有区别的责任原则，解决发展中国家在资金、技术、能力建设方面的关切。

——我们要坚守正义，开创互尊互鉴的未来。多样性是世界的基本特征，也是人类文明的魅力所在。经历了疫情洗礼，各国人民更加清晰地认识到，要摒弃冷战思维和零和博弈，反对任何形式的“新冷战”和意识形态对抗。国与国相处，要把平等相待、互尊互信挺在前面，动辄对他国颐指气使、干涉内政不得人心。要弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，倡导不同文明交流互鉴，促进人类文明发展。

在此，我宣布，中方将在疫情得到控制后即举办第二届亚洲文明对话大会，为促进亚洲和世界文明对话发挥积极作用。

女士们、先生们、朋友们！

我多次说过，“一带一路”是大家携手前进的阳光大道，不是某一方的私家小路。所有感兴趣的国家都可以加入进来，共同参与、共同合作、共同受益。共建“一带一路”追求的是发展，崇尚的是共赢，传递的是希望。

面向未来，我们将同各方继续高质量共建“一带一路”，践行共商共建共享原则，弘扬开放、绿色、廉洁理念，努力实现高标准、惠民生、可持续目标。

——我们将建设更紧密的卫生合作伙伴关系。中国企业已经在印度尼西亚、巴西、阿联酋、马来西亚、巴基斯坦、土耳其等共建“一带一路”伙伴国开展疫苗联合生产。我们将在传染病防控、公共卫生、传统医药等领域同各方拓展合作，共同护佑各国人民生命安全和身体健康。

——我们将建设更紧密的互联互通伙伴关系。中方将同各方携手，加强基础设施“硬联通”以及规则标准“软联通”，畅通贸易和投资合作渠道，积极发展丝路电商，共同开辟融合发展的光明前景。

——我们将建设更紧密的绿色发展伙伴关系。加强绿色基建、绿色能源、绿色金融等领域合作，完善“一带一路”绿色发展国际联盟、“一带一路”绿色投资原则等多边合作平台，让绿色切实成为共建“一带一路”的底色。

——我们将建设更紧密的开放包容伙伴关系。世界银行有关报告认为，到2030年，共建“一带一路”有望帮助全球760万人摆脱极端贫困、3200万人摆脱中度贫困。我们将本着开放包容精神，同愿意参与的各相关方共同努力，把“一带一路”建成“减贫之路”“增长之路”，为人类走向共同繁荣作出积极贡献。

女士们、先生们、朋友们！

2021年，是中国共产党成立100周年。100年来，中国共产党筚路蓝缕、求索奋进，为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，为世界谋大同，不仅使中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，也为人类文明和进步事业作出了卓越贡献。中国将继续做世

界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。

中国将始终高举和平、发展、合作、共赢旗帜，在和平共处五项原则基础上拓展同各国友好合作，积极推动构建新型国际关系。中国将继续同世界卫生组织以及各国开展抗疫合作，坚守疫苗作为全球公共产品的承诺，为发展中国家战胜疫情提供更多帮助。中国无论发展到什么程度，永远不称霸、不扩张、不谋求势力范围，不搞军备竞赛。中国将积极参与贸易和投资领域多边合作，全面实施《外商投资法》和相关配套法规，继续缩减外资准入负面清单，推进海南自由贸易港建设，推动建设更高水平开放型经济新体制。欢迎各方分享中国市场的巨大机遇。

女士们、先生们、朋友们！

同舟共济扬帆起，乘风破浪万里航。尽管有时会遭遇惊涛骇浪和逆流险滩，但只要我们齐心协力、把准航向，人类社会发展的巨轮必将行稳致远，驶向更加美好的未来！

谢谢大家。

（来源：新华社）

点评：

这次演讲在国际社会引起强烈反响，是因为它在历史最需要的时候，说出了当时国际社会最需要的话。演讲只有具有现实意义，才能达到感召听众、说服听众、影响听众的目的。

（二）艺术性

演讲不仅是一种现实性的社会实践活动，也是一种带有艺术性的社会实践活动。这里的艺术性是现实活动的艺术，为了最大限度地达到启迪心智、感人肺腑的目的，演讲最好做到“晓之以理，动之以情，喻之以利，导之以行”。

这就需要借助一些艺术手段表现出演讲的感染力。如演讲者在发表演讲时，可以发挥有相声语言的诙谐幽默和诗歌语言的优美精炼；演讲者在叙述事件和描述人物时，可兼备戏剧和小说创作的一些艺术特点。

演讲的艺术性还在于它具有文学特征，朗诵的艺术色彩和富有感召力的体态语言，形成了统一的整体感和协调感，即演讲中的各种因素（语言、声音、表演、形象、时间、环境）形成一种相互依存、相互协调的美感。但是，演讲并不等同于文学艺术作品，文学艺术作品常常运用典型化手法，形象地、间接地反映社会生活，但其本身并不等于现实生活；而演讲则是直接地表现生活，其本身是现实生活内容的直接体现。

（三）广泛性

演讲作为与社会公众交流的一种形式，它的适用面很广泛。从演讲的主题来看，不管是政治、经济、军事、外交，还是学术、宗教、伦理道德或是其他社会话题，都可以作为演讲的题材；从演讲者来看，不论是政治家、军事家、科学家还是工人、农民、教师等，

都有可能成为优秀的演讲者。

从演讲的听众来看，不论是男、女、老、少，还是工、农、学、商，只要愿意听，都可以成为演讲的听众；从演讲的场地来看，不论是礼堂、课堂还是广场、街头巷尾，都可以作为演讲的场地。演讲是一种沟通和表达的工具，任何人都可以利用演讲这一工具来传授知识、交流思想、表达感情。

演讲还能紧密地配合形势，适应现实社会的多种需要，深入人类社会生活的方方面面：宣传活动要演讲，欢庆纪念、求职面试、竞选职务、论文答辩、文化沙龙等也需要演讲。可以说，演讲已经成为一种群众性、大众化的社会实践活动，已经成为人们工作和生活的一部分。

（四）带动性

古希腊演讲家德摩斯梯尼曾经对他的朋友这样说道：“你所讲的，只令人说个‘好’字，而我却能使听的人一起跳起来，众口同声地说‘让我们赶快去抵抗腓力！’”德摩斯梯尼的这种演讲效果，就是源自演讲的带动性。

演讲活动一向被喻为进行宣传教育、政治斗争的有力武器。人们通过演讲来宣传真理、统一思想、赢得支持，从而引导他人的行为。从这个意义上说，没有带动性，就不能称为演讲。从这个意义上，也可以说是否具有带动性是演讲成功与否的一个标志。

经典赏析

坚守人生底色，绘就壮美画图

——在 2021 年本科生毕业典礼上的讲话

清华大学校长 邱勇

亲爱的同学们，老师们，亲友们，来宾们：

今天，是一个让人难忘的日子。3000 多名同学顺利完成本科学业，即将踏上人生新征程。在此我向你们和你们的家人表示最热烈的祝贺！向悉心指导你们的老师表示衷心的感谢！

2021 年是值得你们铭记一生的年份，你们获得了第一个学位，为多彩的人生画卷增添了亮丽的一笔。2021 年对中国来说更是一个永载史册的年份，困扰中华民族千百年来绝对贫困问题得到了历史性解决，全面建成小康社会取得了伟大历史性成就。

“看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。”回望 100 年前，神州陆沉、生灵涂炭，不甘屈辱的中华民族从苦难中奋起抗争，百折不挠地探寻救亡图存的出路。1922 年，英国著名学者罗素在《中国问题》一书中预言，“在接下来的两个世纪里，全世界将受到中国时局发展的重大影响”，中国人有能力“综合中西文明之功，取得辉煌成就”。百年风云激荡，中国共产党秉持为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心使命，团结带领中国人民实现了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

今天的中国是戊戌变法失败后被迫流亡日本的梁启超先生所热切期盼的少年中国：富强进步，其道大光，美哉壮哉，雄于地球。今天的中国是1935年身陷囹圄的革命先烈方志敏所满怀憧憬的可爱的中国：到处都是活跃跃的创造，到处都是日新月异的进步，欢歌代替了悲叹，富裕代替了贫穷，拥有可赞美的光明前途。今天，充满生机活力的社会主义中国巍然屹立在世界东方，我们深感自豪！我们更加坚信，中华民族不仅有在自力更生的基础上光复旧物的决心，有自立于世界民族之林的能力，更有实现伟大复兴中国梦的坚定信念和磅礴力量！

2021年是清华大学建校110周年。校庆前夕，习近平总书记在来校考察时强调，清华大学秉持自强不息、厚德载物的校训，深化改革、加快创新，各项事业欣欣向荣，科技创新成果与国家发展需要丝丝相扣，展现了清华人的勇毅和担当。

同学们，在欣欣向荣的清华园，你们见证了清华田径队从“九连冠”到“十二连冠”的光辉历程，见证了学生超算团队再度包揽世界三大超算竞赛冠军的荣耀时刻。在四教的智慧教室里，你们收获了全新的学习交流体验。在疫情期间的在线教学过程中，你们对“课堂”的含义有了新的理解：所谓课堂者，非谓有教室之谓也，有师生之谓也；有师生在，课堂就在；学生在哪里，课堂就延伸到哪里。

从你们这一级开始，学校恢复了不会游泳不能毕业的老校规。经过大家的努力，在全体应测同学中，超过99%的同学通过了游泳测试，清澈的泳道见证了“体魄与人格并重”的清华体育传统在你们身上的传承。今天，你们每一个人都戴上了绣着你们名字和学号的毕业纪念徽章，丝丝密密的金线承载着母校对你们无限的美好祝福。今天，你们每一个人都穿上了以紫色打底，以紫荆花、丁香花装饰的新版学位服，同学们说这是学校给大家披上的“紫荆战袍”。此时此刻，身披战袍、意气风发的你们是清华园最美的风景，是敢于破壁、永远追光的最美少年！

110年春风化雨，110年行健不息。深厚的历史文化积淀、一代代清华人的接续奋斗，成就了清华的卓越，铸就了清华的品格。生于危难、知耻图强，“挽既倒之狂澜，作中流之砥柱”，这是清华；坚守不可放弃的教书育人职责，以广育祖国和人民需要的各类人才为根本使命和无上荣光，这是清华；把服务国家作为最高追求、在服务国家的历史进程中成就一流的高度，这是清华。

清华110年的办学成就与价值追求充分印证，世间上百年名校无非育人。大学要永远把育人放在最重要的位置上，要努力为青年学子打下最可宝贵的人生底色。同学们，你们要坚守人生底色，在广阔天地中铺展人生画卷，在大有可为的时代里绽放人生光彩。

人生底色奠定人生格局。底色是绘画作品创作前铺垫的基础色，决定了画面总的色彩倾向和基调，构建了作品的气质和风格。人生底色是一个人最核心的精神品质，体现了一个人最深层的价值观，决定了人的志向，塑造了人的品格气度。“器之所堪，视其量之所函；量之所函，视其志之所持。”同学们，希望你们爱国奉献、志存高远，跳出孤芳自赏的狭小天地，拓展为国为民为天下的人生格局，成就更有境界的人生。

要守之以德，永葆鲜亮的人生底色。鲜亮的人生底色是“香远益清，亭亭净植”的品性，是“青青好颜色，落落任孤直”的风骨，是“不要人夸颜色好，只留清气满乾坤”的胸襟。面对纷繁世界的无数诱惑，要自重自省、自警自律，常葆蕙兰情性、梅竹精神，让人生底色永不蒙尘、永不褪色。无论身处何种环境，都要明辨是非、恪守正道、保持定力，“不以毁誉累其心，不以宠辱更其守”。厚德者，行致远；守节者，品自高。同学们，希望你们永远保持“清”之高洁、“华”之繁茂，做到稳重自持、从容自信、坚定自励，成就更有品位的人生。

要起而行之，在追求卓越中绘就壮美人生。底色为画作提供了丰富的背景，但仅靠底色是无法成就好作品的。扎实的行动是绘就人生画卷最有质感的笔触。10天前刚刚离开我们的百岁校友、著名翻译家许渊冲学长，1938年进入西南联大学习，1944年考入清华大学研究院外国文学研究所。他曾说“做学问不容易，要的是清华讲的求真精神”。“自强不息是什么意思？用白话文来说就是好上加好，精益求精，不到绝顶，永远不停”。他毕生从事文学翻译工作，追求“意美音美形美”，百岁高龄仍笔耕不辍，被誉为“诗译英法唯一人”。同学们，自强的清华人永远保持奋进的姿态、永远追求卓越，希望你们把行胜于言作为人生的座右铭，在久久为功、止于至善的奋进中成就更有高度的人生。

东风浩荡乾坤大，万里河山绘画图。站在新的起点上，自信的中国正迈出不可阻挡的铿锵步伐，迎着民族复兴的光明前景、向着第二个百年奋斗目标勇毅前行。锦绣河山，如此多娇，正是铺展人生画卷的大舞台。同学少年，风华正茂，正是放飞梦想、挥斥方遒的好年华。我坚信，生逢盛世、肩负重任的你们一定会坚守人生底色，拓展人生格局，在神州腾飞、强国逐梦的大好时代里绘就壮美的人生画图！

水木清华，值得一生铭记；大地清华，值得一生追寻。同学们，今天是一个让人眷恋的日子。希望你们记住，清华永远是你们温暖的家！

（来源：“清华大学”微信公众号）

点评：

带动性是演讲的主要特征，也是演讲取得成功的力量所在。这篇演讲赢得了学生们的阵阵掌声，也是源于此。



三、演讲的媒介

演讲者要想发表自己的意见，陈述自己的观点和主张，从而达到影响、说服、感染他人的目的，就必须借助与其内容相一致的传达手段。有声语言和态势语言是演讲活动中传情达意的主要媒介。

（一）有声语言

有声语言是演讲活动中传递信息、表达思想最主要的媒介和物质表达手段。有声语言由语言和声音两个要素构成，以流动的方式运载着演讲者的主张、见解、态度和情感，从而产生说服力、感召力，使听众受到教育和鼓舞。

演讲者的语言要准确、简洁、通俗、生动，声音要洪亮、清晰，语气、语调要富于变化，做到科学性和艺术性的完美结合。

（二）态势语言

除了有声语言之外，演讲还必须辅之以相应的态势语言。所谓的态势语言，就是指在一定程度上能辅助有声语言表达思想感情的眼神、表情、体态、手势等。根据邵守义先生对“演讲”的定义，在演讲中，应以有声语言为主，相应的态势语言为辅。在演讲中使用恰当的态势语言，不仅可以使听众的听觉器官发挥作用，而且可以使听众的视觉器官也同时发挥作用，增强演讲的表现力和感染力。

有声语言和态势语言作为演讲的媒介，必须有机结合起来，只有它们二者相得益彰，共同发挥作用，才能使演讲生动感人，达到预期的效果。



四、演讲的分类

演讲按照不同的标准有不同的分类，可以按照内容、形式、目的等标准进行划分。

（一）根据演讲内容划分

根据演讲的内容，可以把演讲分为政治演讲、军事演讲、外交演讲、生活演讲等类型。

（二）根据演讲形式划分

根据演讲的形式，可以把演讲分为命题演讲、即兴演讲、辩论演讲等类型。

（三）根据演讲目的划分

根据演讲的目的，可以把演讲分为传授性演讲、带动性演讲、娱乐性演讲、说服性演讲等类型。

对于演讲类别的划分，标准并不是绝对的。由于着眼点不同，演讲分类的标准也是多种多样的，以上只是介绍了几种常见的类型。

小 测 试

自我演讲能力测试

测试说明

这个测试可以使你更好地了解自己的演讲能力，请诚实作答。在测试结束后，请根据“选项得分对照表”计算出你的测试成绩，并根据“得分建议”评估你的演讲能力。

测试题目

请仔细阅读下列句子，选出与你的情况最接近的选项，以评估你的演讲能力。

1. 我喜欢当众讲话的感觉。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

2. 在正式当众讲话之前，我会围绕讲话主题收集资料。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

3. 在当众讲话之前，我会反复排练，直到自己满意为止。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

4. 我会运用一些图片来加强我的讲话主题。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

5. 我也很喜欢听别人的演讲。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

6. 讲话一开始我便能吸引听众的注意力。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

7. 我讲话的音量和节奏似乎很适合听众。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

8. 我自始至终都讲得流利、自信。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

9. 我自始至终与全场听众保持目光接触。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

10. 我的演讲令听众感兴趣，并能让他们提问。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

11. 回答怪异或有敌意的问题时，我能保持冷静。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

12. 我的回答中肯，能使听众保持兴趣。

①从不 ②有时 ③经常 ④总是

选项得分对照表

①从不——1 分

②有时——2 分

③经常——3分

④总是——4分

测试结果说明：

48—43分 恭喜，你的演讲水平很高，有机会可以多帮助一下你身边的小伙伴哦！

42—38分 你的演讲水平很不错，继续加油哦！

37—33分 你的演讲水平良好，需多加练习！

32—28分 你的演讲水平还需要加把劲儿哦！

28分以下 快加入演讲训练营去学习提升一下吧！

第二节 口才基本知识概说

口才，也就是口语表达的才能，它在谈话、辩论、演讲、谈判等社交活动中均可表现出来。我国自古以来就有重视语言表达才能的传统，政治统治者和社会管理者很早就充分认识到口语表达在安邦定国、社会交际中的作用。

例如我们常说的“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”便典出刘勰的《文心雕龙·论说》，把国家兴亡同舌辩的力量紧密联系在一起，用“九鼎之宝”和“百万之师”来类比，充分揭示了口才在国家治理中的重要作用。

随着社会的发展，人们对口才的重视程度也达到了前所未有的高度，口才已成为衡量一个人综合素质的标准之一。因此，学习说话、讲究说话的技巧和艺术是非常必要的。



一、口才的含义

根据《辞源》的解释，“口才”是指“善于说话的才能”。而“口才”在《现代汉语词典》中的定义为：说话的才能。简要地说，口才是口语交际中说话（即口语表达）的才能。具体地说，口才是指在交谈、演讲和辩论等口语交际活动中，表达者根据特定的交际目的和任务，运用口语表达思想感情、进行沟通交流的才能。

语言从它产生之时起就是以“使用”为基本功能的，好的口才，更是在实践中积累和锤炼出来的。所以，古代人对口才作了种种比喻和形容，如：“能说会道”“口若悬河”“三寸不烂之舌”“王婆卖瓜，自卖自夸”……这些都是“口才”在实用中衍生出的成语、俗语。

真正的口才是和一个人的精神气质、思想品格、学识素养分不开的。它是一种综合能力，包括表达、聆听、应变等多项能力；口才也是一种心理技能，离不开知觉、观察、记忆、思维、想象等心理活动的共同运作。性格、能力、气质等个性特征又决定着认识能力和表达能力的高低以及口语表达的风格。某种程度上说，口才已经不仅仅是“口”上的能

力了，还包含了身体语言、观察能力和思维能力。

邵守义教授认为，好口才的标准是言之有理、言之有物、言之有序、言之有文。



二、培养良好口才的途径

（一）积累丰富的知识

人的才能是由丰富的知识转化而来的，一个人才能的大小，很大程度上取决于知识积累的多寡、深浅和知识体系的完善程度。想要练就良好的口才，就要不断地汲取知识、开阔眼界，不断用知识的雨露来滋养自己。

（二）勤学苦练

有句格言是这么说的：“诗人是天生的，演说家是后天的。”还有人说，口才是“一分天才，九分努力”磨炼出来的。很多伟大的演讲家刚开始的时候都是一个蹩脚的演讲者。“说”是人类与生俱来的能力；“会道”则是人类在不断的练习中所习得的能力。

经典赏析

古希腊十大演说家之一德摩斯梯尼天生的口才条件并不好，他唇齿间天生有些毛病，当他第一次公开演说时，大家纷纷嘲笑他声音沙哑，动作笨拙。面对轻视，他决心用艰苦的磨炼来改变这一切。

于是，他每天站在镜前练习发音，矫正形体动作；为了发音洪亮，他来到海边，来到山林，对着咆哮的海浪，对着呼啸的山风，放声高呼；为了使语音清晰可辨，他把小石头含在嘴里，朗诵诗句，小石头碰破了嘴，沾满了鲜血他也照练不误；为了提升肺活量，他边登山边大声朗读，每天反复进行……就这样，他终于做到了说话清晰明快，动作果断有力，可以从容应答，慷慨陈词。

至今，他的几十篇演说辞和刻苦磨炼的事迹仍被人们传颂。

被誉为“世纪演讲家”的丘吉尔，原先讲话结结巴巴，口齿不清，并没有当演讲家的先天条件。他没有受过大学教育，身高仅五英尺，没有堂堂的仪表，声音也不够洪亮。

在议会下院最初的一场演讲中，他讲到一半就跑下台来。

那么，先天条件不足的丘吉尔何以获得举世皆知的雄辩口才呢？他的成功秘诀同样也是“勤学苦练”。丘吉尔的儿子说：“我的父亲把自己一生中最宝贵的年华都花在写演讲稿和背演讲稿上了。”

美国前总统林肯为了练口才，徒步 30 英里，到一个法院去听律师们的辩护词，看他们如何论辩、如何做手势，他一边倾听，一边模仿。他听到那些云游八方的传教士挥舞手臂、声震长空的布道，回来后也学他们的样子。他曾经对着树桩、成行的玉米练习口才。

我国早期无产阶级革命家、演讲家萧楚女，更是靠平时的艰苦训练，练就了非凡的口才。萧楚女在“重庆第二女子师范”教书时，除了认真备课外，他每天天刚亮就在学校后面的山上找一处僻静的地方，把一面镜子挂在树枝上，对着镜子开始练演讲，从镜子中观察自己的表情和动作。经过这样的刻苦训练，他的教学水平快速提高，同时也练就了高超的演讲技能。1926年，年仅30岁的萧楚女，就在毛泽东主办的广州农民运动讲习所工作，他的演讲至今受到世人的推崇。

附：

萧楚女（1893年9月—1927年4月22日），汉族，原名树烈，又名萧秋，学名楚汝，乳名朝富，出生于湖北省汉阳县鹦鹉洲。曾与恽代英一起主编《中国青年》，在广州协助毛泽东编辑《政治周报》，曾任广州农民运动讲习所专职教员、黄埔军校政治教官。参加过武昌起义、“五四运动”。1927年4月22日在南京石头城监狱被杀害。

他是中国共产党早期青年运动领导人之一、《中国青年》杂志的创始人之一。他是中国共产党优秀理论家、中国青年的良师益友。他的名言“人生应该如蜡烛一样，从顶燃到底，一直都是光明的”，正是他的真实写照。

点评：

良好的口才并不是与生俱来的，想拥有雄辩的好口才，必须经过后天刻苦的学习和艰苦的磨炼。

小 测 试

测测你的语言表达能力

表达能力是一种将自己的感觉正确地传递给他人的能力，传递的方式有很多种，比如你可以通过表情或形体语言向别人暗示你的想法，当然，最重要的方式还是语言。因此，这个测试中所包含的表达能力，大部分都是语言能力。

一个人如果没有语言表达能力，就很难与别人交际，无法告诉别人其所想的和所愿的。这里提到的语言表达能力不仅仅是指一个人能够正常地表达自己意思，而且还要通过正确的方式，恰当地把自己的意思告诉别人，并获得别人的理解。

语言表达能力测试如下：

（1）我在表达自己的情感时，很难选择准确、恰当的词汇。

①是 ②否

（2）别人难以准确地理解我口语和非口语所要表达的意思。

①是 ②否

（3）我不善于与和我观念不同的人交流感情。

①是 ②否

（4）我对连续不断的交谈感到困难。

①是 ②否

(5) 我无法自如地用口语表达我的情感。

①是 ②否

(6) 我时常避免表达自己的感受。

①是 ②否

(7) 在给一位不太熟悉的人打电话时我会感到紧张。

①是 ②否

(8) 我不习惯和别人聊天。

①是 ②否

(9) 向别人打听事情对我而言是困难的事情。

①是 ②否

(10) 我觉得同陌生人说话有些困难。

①是 ②否

(11) 同老师或是上司谈话时我感到紧张。

①是 ②否

(12) 我在演说时思维会变得混乱和不连贯。

①是 ②否

(13) 我无法很好地识别别人的情感。

①是 ②否

(14) 我不喜欢在大庭广众之下讲话。

①是 ②否

(15) 我的文字表达远比口头表达能力强。

①是 ②否

(16) 我无法在一位内向的朋友面前轻松自如地谈论自己的情况。

①是 ②否

(17) 我不善于说服别人，尽管有时我觉得自己很有道理。

①是 ②否

(18) 我不能自如地用非口语（眼神、收拾、表情等）表达感情。

①是 ②否

(19) 我不善于赞美别人，我感觉很难把话说得自然亲切。

①是 ②否

(20) 在与一位迷人的异性交谈时我会感到紧张。

①是 ②否

测试结果说明：

每题均有两个测试结果：“是”或“否”。答“是”得1分，答“否”不得分。

得分在 14 分以上者语言表达能力较弱。

得分在 9—14 分者语言表达能力一般。

得分在 5—8 分者语言表达能力较好。

得分在 5 分以下者语言表达能力非常好。

第三节 演讲与口才的关系

演讲与口才是两个既有区别又有联系的概念。在语言实践活动中，我们既要“谈演讲”，也要“论口才”，只有这样，才能真正掌握演讲与口才的基本理论，并有效地指导自己的语言实践活动。



一、演讲与口才的区别

演讲与口才即是艺术，也是科学。有人认为演讲与口才两者是并列关系，但其概念是有区别的；也有人认为两者是从属关系，基本上可以画等号。我们认为，演讲是口语表达的一种形式，其观点全面而系统。演讲者以讲为主，以演为辅，其表达具有艺术性。

演讲时，往往是一人讲，众人听，目的在于带动众人。口才体现的是一个人的综合能力，交流过程往往是双向的，目的在于展现自己良好的口头表达能力或让别人了解自己。演讲优于其他口头表达形式，是较高层次的口语艺术。



二、演讲与口才的联系

虽然演讲不等于口才，但二者也有着密切的联系，每一个人都可以通过演讲来锻炼和展现自己的口才。有口才的人，不一定是优秀的演讲者。但是，优秀的演讲者，往往是有口才的人。

（一）演讲是锻炼口才的重要途径

第一次登台演讲，大部分的人内心往往特别紧张，不敢看观众，说话语无伦次，动作也显得不自然。经常进行演讲练习，可以逐渐消除当众说话的紧张感和恐惧感，增强自信心，并养成良好的语言习惯，使口语表达更加自然顺畅、精炼生动。

（二）口才是成功演讲的坚强后盾

口才是演讲的前提条件，成功的演讲离不开口才。吐词准确、声音洪亮、节奏优美是良好口才的重要标志。在演讲活动中，口才可以帮助演讲者打动听众、感染听众，走向演讲的较高境界。

拓展与应用

一、口才实战锻炼

1. 抓住一切当众讲话的机会，锻炼口才。
2. 每天大声朗诵或大声讲话至少 5 分钟。
3. 每天至少与 3 个人有意识地交流思想。
4. 每天给亲人或朋友讲一个故事或完整叙述一件事情。

二、如果遇到下列情况，你将如何应对？

1. 英国首相威尔逊在一次演讲中遇到过这样一个场面：演讲刚刚进行到一半时，台下突然有个捣蛋分子高声打断了他：“狗屎！垃圾！”威尔逊虽然受到了干扰，但他急中生智，不慌不忙地说：

“_____。”

2. 一次，丘吉尔在公开场合演讲，台下递上来一张纸条，上面只写了“笨蛋”两个字。丘吉尔知道台下有反对他的人等着看他出丑，便神色从容地对大家说：

“_____。”

3. 罗斯福在当选美国总统之前，曾任美国海军部部长。一天，一位老朋友向他打听海军在加勒比海的一个小岛上建立潜艇基地的计划。罗斯福想了想，然后向四周看了看，压低声音问他的朋友：“能保密吗？”对方信誓旦旦地回答：“我一定能！”罗斯福微笑着说：“_____。”两个人不约而同地大笑起来。

拓展阅读

德摩斯梯尼的故事

“德摩斯梯尼，如果你有与你的智慧相当的权力，马其顿人的战神就不可能在希腊握有权柄。”这是一段铭文，镌刻在一尊青铜雕像上。这尊青铜雕像塑造的就是古希腊卓越的演说家、著名的政治家德摩斯梯尼。

这位演说家兼政治家曾有一句名言：“辞令的灵魂就是行动、行动、再行动。”他的一生就是遵照这句话去做的。他不断采取积极的行动，与马其顿进行针锋相对的斗争，维护自己的祖国希腊的利益。

德摩斯梯尼登上雅典政坛的时候，希腊各城邦发生了严重的危机。希腊北方的马其顿，在国王腓力二世的治理下迅速崛起，它四处扩张，咄咄逼人。而以雅典为首的希腊各城邦内部对待马其顿的态度形成两大截然对立的主张：一种表示欢迎马其顿干预希腊事务；另一种竭力反对马其顿的扩张，主张消除各城邦之间以及城邦内部的不和，维护独立和民主。

德摩斯梯尼作为后一派的代表，他多次登上雅典公民大会讲坛，发挥演讲才能声讨马其顿国王腓力二世，以维护雅典的主权和尊严。在一系列演讲中，他力图激发雅典公民保卫城邦的热情，号召全体希腊人团结一致，跟企图奴役希腊人的马其顿国王作殊死的斗争。

德摩斯梯尼反对腓力的演说总计8篇，通称“腓里皮卡”，其措辞之精密，逻辑之严谨，具有强大的鼓动力和说服力，对腓力的行为进行了猛烈的抨击和无情的揭露。从此以后，“腓里皮克”（“腓里皮卡”一词的单数）成了一个专门名词，专指猛烈抨击和揭露政治的演说。如有名的西塞罗反对安东尼的演讲词就被他自己称作“腓里皮克”。

从此，德摩斯梯尼享受着崇高的荣誉，应该说是他出众的演说才华为他立下了汗马功劳。令人意想不到的，德摩斯梯尼的演说才华并非天生就有的，相反，他在这方面的天然资质是很差的。

少年时的德摩斯梯尼沉默寡言，一旦说起话来，还发音不清，逻辑不明，疲软无力。他走上杰出演说家的道路，是源于一场财产纠纷。

德摩斯梯尼的家庭非常富有。但在他7岁的时候，父亲就去世了。他父亲去世时，给他留下了一大笔遗产（一个武器作坊、一个家具作坊和其他财产）。由于德摩斯梯尼尚处幼年，遗产被他父亲指定的监护人管理。贪婪的监护人肆意侵吞了他的财产，德摩斯梯尼成年之后，只得到了全部遗产的1/12。他多次索要，也毫无结果，即使通过法庭打赢了官司，也得不到实质性的补偿。为此，德摩斯梯尼决定向雅典著名的演说家、擅长撰写关于遗产问题讼词的伊塞学习演说术。

多年的打官司的经历使德摩斯梯尼变成了著名律师。为谋生计，他又代人撰写法庭辩护词，这使他的辩论技艺得到突飞猛进的增长。渐渐地，德摩斯梯尼开始向往政治生活，并逐渐向一名演说家迈进。

最初，德摩斯梯尼登上讲坛时，虽然准备好了精彩的演说词，却因吐字不清，含含糊糊，说不出一句有力度的话，而被挑剔的雅典人毫不客气地赶下了讲坛。而且这样的事情发生了不止一次。

然而，失败打消不了德摩斯梯尼的决心。他痛定思痛，对自己的缺陷认真地总结了一番，然后对症下药。为了训练发音，他向著名的演员请教朗读的方法，并把小石子含在嘴里，迎着呼啸的大风和汹涌的波涛大声朗诵：为了克服气短，他故意选择陡峭的山坡，一面攀登一面不停地吟诗；为了纠正姿态，他专门装了一面大镜子，随时观察自己的举动，并在头顶上悬挂一柄锋利的剑，以改掉那些多余的动作，尤其是没事就爱乱耸肩的习惯；为了潜心于练习，他把自己的头发剃掉一半，羞以见人，于是便留在家中终日钻研；为了写出精彩的演说词，他刻苦读书，把修昔底德的《伯罗奔尼撒战争史》抄写了8遍，连他的政敌都不得不夸赞他的修养深厚。

他那篇有名的反腓力演说，连腓力本人看到后都说：“如果我自己听德摩斯梯尼演说，我也会投票赞成选举他当我的反对者的领袖。”由此可见，杰出的成就来源于背后刻苦的锻炼，没有一蹴而就的成功，也没有不劳而获的天才。

公元前341年，德摩斯梯尼发表了他最著名的第三篇反腓力演说。他指出：“关于马其顿人的狡猾阴谋是毋庸置疑的，腓力所力求实现的唯一目标是劫掠希腊，夺去天然财富、商业和战略据点。腓力利用希腊人的分裂和内讧作为达到他卑劣意图的手段。”他认

为，尽管目前局势极端险恶，但仍然有可能制止马其顿的扩张。他打了个生动的比喻：“当雅典之舟尚未覆没之时，舟中的人无论大小都应动手救亡。一旦巨浪翻上船舷，那一切都会同归于尽，一切努力都是枉然。”

德摩斯梯尼通过这篇演说词阐述了自己对雅典政治制度的认识。他极度推崇雅典的民主宪法和公民政治自由，他认为这种政治制度有潜在的巨大力量。而雅典的现状是，公民对社会事业的关心和勇于奉献的精神正在渐渐减退，代之以不纳税、不服兵役、一味期望国家的资助，这导致了国家的衰微。在一针见血地指出国家面临的困境和社会的症结之后，他用激动人心的词句鼓舞雅典的公民：“即使所有民族同意受奴役，我们也应当为自由而战斗！”

受这篇演说词的鼓舞，雅典人民群情振奋，在隆重召开的公民大会上作出重要决定：派遣使者联络友邦。很快，雅典拥有了自己的反马其顿同盟。在援助拜占庭的战斗中，腓力国王遭到希腊军队的重击，败退而走。

德摩斯梯尼赢得了极大声誉，雅典人把胜利的花环奖给他，作为对他的肯定。他被任命为海军总监，进行了一系列有益于军事行动的改革。但此时，腓力的军队仍然在希腊的领土上不断推进着。希腊组织的反马其顿同盟联军由于各怀私心，不能团结一致，又被腓力在喀罗尼亚发生的决定性战斗中打败。

公元前336年秋天，由于腓力被刺杀，事情又出现了转机，德摩斯梯尼从失败的压抑中抬起头来，积极参加各种公共事务。雅典的公民大会决定为他的功绩作出赞颂，并决定授予他一顶象征荣耀的金冠，而这却遭到了埃斯希涅斯的强烈反对。

埃斯希涅斯是亲马其顿一派的主要将领，同时也是负有盛名的演说家。于是，一场空前激烈和精彩的辩论在这两位难分上下的演说家之间展开了。最终，还是德摩斯梯尼技高一筹，他以充沛的感情和有力的论证赢得了广大听众的支持，而埃斯希涅斯由于略逊一筹，败给了德摩斯梯尼，他羞愧难当，不得不离开雅典，远走他乡。

（来源：名人传，<http://www.mingrenzhuan.com/mingrengushi/3190.html>）