

北京今日英才教育科技有限公司

《精英演讲秘籍》

如何拥有一流的演说技巧

作者：黄一鸣（今日英才总裁）

北京今日英才教育科技有限公司

致力于精英教育，培育中国未来精英！

服务热线：400-6766-001 www.ceotop.org



亲爱的朋友:

您好!

非常高兴通过今日英才这个平台与您交流!今天是2010年1月1日,一鸣祝代表今日英才全体同仁祝福所有的新老朋友:新年快乐!同时,感谢您一直以来对今日英才的关注与支持!谢谢您!

这是我27年来第一次面对这么多人演讲,在以往的演讲经历中,我都是现场面对500人、1000人、2000人、3000人,最多也就5000人演讲!现在面对的可能是1万人,10万人,100万人演讲!而您正是我最忠实的听众,正在与我进行心灵的对话!相信,有您的支持,我的演讲一定会取得圆满成功!我想,这最热烈的掌声,首先应该献给正在听我演讲的最热情、最有支持力的听众,谢谢你们!

我叫黄一鸣,炎黄子孙的黄,一鸣惊人的一,鸣谢后人的鸣!我名字的含义就是,一鸣惊醒梦中人,惊醒那些梦想正在沉睡的人!希望在您认识一鸣这一刻起,激情开始点燃,梦想开始起飞,人生更加飞黄腾达!

今天,我要和您分享的主题是:“如何拥有一流的演说技巧”。在和您分享这个主题之前,我想先向您简单的介绍下我自己、今日英才公司以及精英教育。

关于我自己

我82年出生在伟人邓小平的故乡,四川广安。当我来到这个世界上的时候,家里一贫如洗,一家人都住在一间非常狭小的土墙房子里面,每年夏天,我都没有鞋穿,都是赤脚走路,我的脚底和脚趾都磨起了厚厚的茧。每年上学,因为没有钱交学费,都是父亲去给老师担保,然后母亲在家里不辞辛劳的喂猪、



养鸡、种菜然后拿到十里地外的集市上去卖，换回我的学费。家里种的菜妈妈一点舍不得吃，全部拿去变卖了供我上学，这样，我才扛过了一年又一年的学习生活。那个时候，每当我看到母亲长满老茧的双手、穿着打满补丁的衣服、身材矮小的挑着大粪去浇菜的时候，我就暗暗的发誓，我一定通过自己的努力来改变整个家族的命运。

2002 年，我考上了大学，四川师范大学。当我上大学那天起，我就告诉自己，我一定通过自己的努力，来完成自己的学业。所以从大一开始，我就踏上了创业的道路。大一、大二、大三，三年的时间，我卖过信封、开过送水站、卖过报纸、订过牛奶，大约做了 20 个创业项目。到 2005 年，也就是我大三的时候，终于赚到了人生的第一个 10 万，并有了自己的一家公司。2006 年 3 月，在我即将离开大学校园的时候，和千千万万的大学生一样，我第一次踏进了人才市场，只是我是去招聘而不是应聘。当我第一次进入人才市场的时候，发现一个只有 500 个用人单位的招聘会，竟然来了几万大学生，会场人山人海。很多大学生为了投一份简历，要排队等上 10 分钟、20 分钟。等到把简历投出去了，又要挤 10 分钟才能到另外一个企业。然后又要排队等 10 分钟、20 分钟，才能把简历投出去。当我看到这一幕的时候，心里很难受！我问了自己一个问题，为什么会有这么多大学生来找工作？到下午招聘会结束的时候，我又看到了令我更加震惊的一幕，有的企业只招 20 个人，却收到了上千份的简历，他们把一些没有用的简历直接丢到垃圾桶里。当我看到这一幕的时候，心里非常的难受。为了那份简历，我们付出了多少的心血、我们付出了多少的努力、我们寒窗苦读 16 年，今天到了人才市场怎么就这么不值钱。在那一刻，我人生再一次暗暗的发誓，我一定要通过自己的努力，去帮助更多的中国青年，让他们能



够成为精英，去为更多的人创造工作。

于是，2006年3月31日，我第一次踏上了演讲的舞台，在西南财经大学做了我人生的第一场演讲。当时会场300人，我讲的并不好，除了激情没有任何的演讲技巧，但是竟然没有一个人离开。结束后有很多同学来找我要签名，我第一次感受到了做明星的感觉。当我给一位非常漂亮的女生签名后，她说了一句让我非常伤感的话：“黄总，两个小时的时间，您讲的什么内容，我一句也没有听懂。但是您太有激情了，所以我还是坚持听完了您的演讲！为了更多的中国青年，您一定要坚持！加油！”听到这样的话，当时真的很难过。不过后来一想，2个小时的时间，能让别人都听不懂还坚持听您的演讲并给您掌声，这也是需要一种境界的呀！

随后，我在四川各高校做了50多场演讲。到2006年10月的时候，我有一种迫切的希望——就是一定要把演讲练好，去帮助更多的人。于是，在2006年10月27、28日，我再次踏进了亚洲成功学权威陈安之老师的超级讲师班（第一次参加陈安之老师的课程是在2005年8月）。当参加完陈安之老师的超级讲师班以后，我有一种冲动，我要用我一生的时间来从事教育培训事业，我要一直站到舞台上。为了这一伟大的决定，我做了更大的一个决定——回到成都，我把公司的股份转给了其他几个股东，带着现金再次回到上海，加入了陈安之国际训练机构。在上海的半年里，我系统学习陈安之老师的成功学；我每天早上6:00起床到公园练演讲；我每周去参加世界大师的课程，林伟贤、梁凯恩、李践、曾仕强、余世维、马克汉森等30多位世界大师的课程，这半年光学习的费用就花了大约有20多万。接受培训的同时，我开始研究这些培训机构，研究教育培训行业，研究这些大师的讲课技巧。



2007年3月，经过半年的修炼，我再次踏上了演讲的舞台。开始了全国高校公益巡回演讲的道路，我希望把一些精英的理念传递给更多的大学生。这条道路，充满了坎坷。从2007年3月到2008年6月，长达一年半的时间里，我每天都在高校巡回演讲，然而没有任何的回报。一年半的时间，我演讲了近200场，我的演讲水平达到了一流的境界，却也因此花去了我大学赚的所有积蓄。如果要问中国高校演讲影响力最大的三个人是谁：一个是李阳、一个俞敏洪、一个是黄一鸣。

2008年6月，我来到了北京，当我来到北京的时候，身上只剩下3000元，所有的人开始嘲笑我。

当时我问了自己一个问题：“我还要演讲吗”？

这个时候想起了一直激励我的那段话：“人最宝贵的是生命，人的生命只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事时，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为生活的庸俗而羞愧；临死的时候，他能够说，我把我的整个生命和全部精力都献给了全中国最辉煌的事业，为中国在21世纪成为世界强国而奋斗和努力！”

然后告诉自己：“我这一生，死也要死在舞台上。”

关于今日英才公司

2008年7月16日，经过一个多月的辛苦准备，北京今日英才教育科技有限公司 www.ceotop.org 终于成立了。今日英才公司致力于精英教育，旨在帮助更多中国人成为精英。之所以把公司名字取名今日英才，源自于100多年前，中国一位历史人物梁启超先生所言：“今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。少年独立则国独立，少年自由



则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球！”

关于精英教育

中国需要精英，中国的腾飞离不开精英，只有精英教育才能造就精英，只有精英教育才能造就一个由精英组成的“精英中国。”我们提倡的精英教育不是针对少数精英人士的教育，而是要让更多的普通人都成为精英，它是大众化的，平民化的。只有更多的人都成为了精英，我们的国家和民族才能更快地腾飞！

这就是“精英中国”——一种理念、一句口号、一个目标、一份梦想、一次全民行动！

我们认为，一滴墨水可以引发千万人的思考，一本好书可以改变无数人的命运，但一种精神，却可以推动整个民族的进步！这就是精英中国的精神！

那么，到底要怎么才能成为精英，今日英才认为，精英最基本应该具备三个素质：

第一、精英能力，就是精英应该具备的起码的能力。根据今日英才对 200 多位精英人士的调查发现，其中三个能力最为重要：口才能力、社交能力、领导能力。在一个人的成功因素里，这三个能力占了 85%，另外的专业知识仅占 15%。

第二、精英思维，精英应该具有全球的视野、现代的理念、先进的思想。。

第三、精英精神，只有拥有社会责任感和民族使命感的人才能够成为真正的精英，这是精英精神的内涵，也是精英的最高境界。

那么,我们应该如何去培养精英呢?今日英才提出了著名的“3+1+X”的精英教育理论。

3——指三种精英必备能力

口才能力、社交能力和领导能力,这三个能力是我们每个精英都应该具备的,是我们成为精英的必修课。他如同我们中学、小学时候的语文、数学、外语一样重要。这三种能力的提升一直以来是今日英才对每一个中国青年关注的。我们选择这三种能力更是经历了广泛的社会调查问卷和研究古往今来的著名成功人士的成功特质所得出的。

1——一种必备的教育-家庭教育

培养子女是一门学问,这是被实践证明了的。现实生活中,我们看到有些家庭的子女努力勤奋,上进心很强;而有些家庭的子女就是不求上进,贪玩好动,让父母很担心。更有许多子女从小就开始学坏,成为父母的包袱。从表象上看,是子女学坏了,但实际上是父母没尽到责任。这样讲,似乎对父母不公平,事实的确如此。因为每个子女出生时,只是一张白纸,他们从无知到有知状态,都是家庭给予的。孔子说过:“养不教,父之过。”现代人又总结一条真理,那就是“只有有问题的家庭,没有有问题的孩子”,说明了家庭教育这个问题的严重性和严肃性。

今日英才作为一家“十年树木,百年树人”的教育机构,深知幼儿成长时期家庭教育的重要性,深深渴望每一位家长在为人父母的同时了解,新生命的来临是一种喜悦而他的成长更是您对他附有的深深教导。我们更愿意和每一位为人父母者探讨育儿之道,让每一张“白纸”都画出绚烂的色彩!

X——指未来的前程就业和创业

每一个精英,无论知识多么渊博,才华多么出众,能力多么超群都需要一个展示自我的舞台,否则就是怀才不遇;每一个大学生、研究生、博士生,无论大学期间是学生会主席、社团会长还是团委书记能力有多强,大学毕业后都要面临两个选择:要么就业、要么自己创业,只有这两个选择,如果还有第三个那就是不务正业。

今日英才精英教育的重点研究方向就是这三项必备精英能力,一项必备家庭教育教育和两项未来前程。

为什么要学好演讲口才

接下来,我将开始我们今天正式地分享,如何拥有一流的演说技巧:

首先,我们为什么要学好演讲口才,一个人要做好一件事情,首先要知道它对于您有什么用。只有彻底地了解了它对您的生命有多么的重要,您才会全力以赴的去学好它,去做好它,演讲也是这样的。

那么学好演讲到底对我们的人生有什么帮助?演讲技能的提升对工作、生活、事业有什么帮助呢?我个人认为,会演讲是一辈子的财富!无论是回望历史的长河,还是注目今天的政界、商界,凡成大事者都具备了极强的演讲能力,因为他们知道,唯有有说服力的演讲,才能让他脱颖而出,才能在最短的时间得到最多人的认同和支持!

历史上许多名人都是优秀的演说家,他们的事业也都从面向普罗大众的演讲、疾呼开始。秦朝末年,有一个人振臂一挥,喊出“王侯将相宁有种乎?”动摇了一个朝代的根基。也许在今天人看来,他只是适时地表达出了人们的心声,只是面对和他一样被压迫的900多兄弟做了一个精彩的演讲而已,然后激励大家在延误工期的时候,一起起来“创业”,一起起来打江山。但试想,如果

当时陈胜上台突然恐惧，语言表达不流畅，或者演讲没有震撼力，我想他这个历史故事——封建社会第一次显示农民阶级力量的壮举可能要推迟好多年。

同样，毋庸置疑的是领导“辛亥革命”的孙中山先生；发表成功的秘诀就是“绝不绝不放弃”的英国首相丘吉尔；“我有一个梦想的”马丁·路德金；煽动起一场世界大战的德国总理希特勒都是一位位超级演说家！

是的！演讲水平的高低，对您人生的成就有巨大的决定作用。

今天的商界亦如此。每当听到阿里巴巴董事局主席马云激情四射地推广阿里巴巴的时候，我就强烈的意识到演讲对一个人成功的重要性。在《赢在中国》，马云的话掷地有声，每一句都点燃了人心里的梦想。最近，CCTV2 举办的《青年创业中国强》节目，又一次聆听了马云关于企业诚信的演讲，他说商道的根本是诚信的积累。其实也无疑向大家宣传了阿里巴巴的成功就是因为诚信的服务。就这样，马云不仅通过演讲表达了自己的观点，还大力推广了阿里巴巴，这就是免费的广告，这比花大钱做的广告效果好多了。

所以，会演讲就是一辈子的财富。新东方的俞敏洪更是靠讲故事起家的，号称新东方“三驾马车”的俞敏洪、徐小平、王强简直就是“故事大王”。他们就是将沉闷、反感的企业营销以“讲故事”的形式潜移默化的传递给了目标群体。那关于大学友情、爱情、新东方艰难创办史、人生就是拿来奋斗的故事，感染了一批又一批的年轻人。而心灵上的感染就是情感上的认同了，认同了他们的奋斗史也就认同了新东方这个品牌，就是将自己的学业、青春和新东方联系在了一起。所以，到最后，演讲的目的是广告，而又成功的“高于了”广告。十年的演讲路，成就了千万的新东方学子，也成就了十年后新东方的纽交所上市。

为什么? 因为演讲是最好的品牌营销, 也是推广您自己, 让更多人认识您、接受您的最好名片。

“疯狂英语”的李阳就是一例。他之所以在全国如此出名, 是因为李阳擅于演讲, 李阳每年都要进行全国巡回演讲, 就是通过一场场面对面的精彩演讲, 让全国人民知道了“疯狂英语”, 甚至在一段时间内李阳个人的影响力都能够跟新东方整个团队抗衡。所以, 学好了演讲是一辈子的财富, 是您成功的保障!

政界也是如此。随便看看美国总统竞选, 不仅仅是总统竞选, 任何议员竞选也是要到处演讲, 推广自己的施政理念, 要让公众喜欢您! 奥巴马赢得大选, 靠的是公众演说。他掀起的演讲塑造自我的浪潮, 已经波及全球了。其实隔海的台湾已经是这种“舌战”的状况了, 台湾的“大选”要靠到处演讲拉选票。所以未来想从政的精英朋友, 一定要成长为一个超级演说家, 这样您的仕途才会前途无量。

现在的社会是一个激烈竞争的社会, 演讲有多么重要就不用再多说了。那么, 如何学会演讲, 如何成为超级演说家呢?

如何成为一流演说家

经常很多朋友问我们这样一个问题, 如果参加我们 5 天的培训, 我可以成为演说家吗? 我可以成为讲师吗? 我们培养的很多学员, 都已经成为了讲师, 或者他们本身就是讲师。但是我们不可能保证一定可以培训成讲师, 因为这跟学员自身的知识结构和经验是有关系的。成为一个演说家要具备的条件有很多, 但我个人认为最重要的主要有三个: 第一个是知识, 别人为什么听您讲, 您能够为别人带来什么? 这个是非常重要的。相信任何一个演说家知识都是非常渊



博的。奥巴马纵使演讲再厉害，如果他没有相关的知识，也不可能当选总统。这个是需要我们自己慢慢积累的，不可能几天的培训就能学到。第二个是经验，除了知识以外，您还必须要有相关的经验，光有理论知识是非常空洞的，只有讲自己亲身经历的事情才会讲的精彩，这个也不是能通过短期培训获得的。在拥有了前面两个的前提下，第三个就是演讲技巧，这个是在短期通过培训获得的。同样的一句话，一段语言，如何达到非同寻常的效果，让其讲的有激情、有状态、有逻辑、有感染力、有震撼力！比如我要表达一个在台上演讲一定会全力以赴的意思。一般的演讲者可能就是：“今天，我站在这个舞台，我一定会全力以赴来面对每一个听众”，这样讲述没有任何效果，太普通了。演说家是这样讲的：“当我踏上演讲舞台的时候，我告诉我自己，不管有多少人听我的演讲，我都要全力以赴。我要珍惜我的每一次登台的机会，我会把我的每一次演讲都当作是我生命的最后一次演说，把舞台视作我的生命，把听我演讲的听众当成国家。我会把所有的激情、笑脸、快乐、正面的力量都献给我亲爱的听众，把所有的孤独、劳累、腰酸背痛留给自己。我宁愿自己累倒在舞台上，也不愿意任何一个听我演讲的听众没有任何的改变、没有任何的突破、没有任何的提升带着遗憾离开我的会场。我一定会为这个用生命之魂铸就的舞台负起责任！”如果您这样讲，再加上语音停顿、高音、加速、肢体语言、激情，一定是很震撼的。我们的演讲培训也主要就是第三个，演讲技巧的培训。

所有，要成为演说家，除了一流的演讲技巧，您还需要自己不断积累知识和经验。在后面的分享中，我们重点讲的是一流的演说技巧。

如何拥有一流的演说家技巧

请大家先思考一个问题，当我们在现场听一个讲师的演讲，或者正在看讲师的演讲视频，或者参加一个培训课程的时候。我们总是会去评价，说这个老师讲得好，这个老师讲得不好！那么您评价的标准是什么呢？

当然，很重要的一个是老师讲的内容。老师知识是否渊博，老师讲的是否有用。这个需要我们长期的积累，但是当您知识已经很渊博，您的经验也很丰富时，这个时候，评价讲得好与不好的标准又是什么呢？

根据我的总结，大概有 6 个方面：第一、讲师声音是否好听，是否有磁性、有穿透力、有感染力。这是很重要的一个标准；第二、讲师讲得是否流畅，语言组织是否严谨、逻辑是否清晰、是否幽默；第三、讲师台风是否潇洒，舞台魅力看起来是否激情四射；第四、讲师肢体语言是否丰富，是否有感染力；第五，讲师互动技巧是否一流；第六，讲师课程系统是否科学。

当然，成为演说家事实上不止这六个方面，我们的演说家培训一共训练 22 个单元，具体可以登录我们网站 www.ceotop.org 查看我们的详细训练内容。这里不多作介绍。那么今天，我重点把这六个方面给大家做讲解，希望对大家有帮助。我相信，如果您认真训练了这六个方面，您的演说能力至少提升 80% 以上，决不夸张。

在分享这六大技巧这前，先和大家分享一个所有朋友都想问我的一个问题：“我总是紧张，一上台就不知道说什么？黄老师，您能否告诉我如何克服紧张。”好的，我首先就先告诉大家如何克服紧张。

一、如何克服紧张

请大家思考一个问题，为什么会紧张？

再请大家思考一个问题，您第一次骑自行车是否紧张；您第一次游泳是否紧

张; 您第一次开车是否紧张。所以为什么会紧张呢? 我总结有三个原因:

第一、因为您不会

因为您不会骑自行车, 所以您骑自行车会紧张; 因为您不会游泳, 所以您游泳会紧张; 因为您不会开车, 所以您开车会紧张。同样的, 因为您不会演讲, 所以您上台会紧张。不要说您经常上台, 经常说话。中国有 13 亿人, 13 亿人都会说话, 要想在 13 亿中脱颖而出, 把话说好, 不容易。

也许您还不承认。您自己思考一下, 您知道在什么场合, 面对什么人, 上台第一句说什么? 第二句说什么? 第三句说什么吗? 您知道精彩演讲的流程是什么吗? 您知道演讲前、演讲中、演讲后您要做什么吗? 不知道! 因为您从来没有经历过专业的训练。

也许您会说, 我看过很多演讲方面的书呀, 我也看过好多演讲培训的光盘呀! 是的, 也许您确实看了很多演讲方面的书籍、光盘。您有满腹的知识, 但是您没有把这个知识转化为能力。口才是一项能力, 是实践的能力; 要把知识转化为能力, 需要实践! 正如, 学游泳、开车一样, 我给您讲很多的游泳的道理: 浮力, 体重, 体积, 力度, 摩擦力等等, 甚至可以给您上升到理论的高度, 但是您下水之后还是不会游泳。而, 要想学会游泳, 您必须下水实践, 也许不用讲道理, 扑楞几下, 呛几口水, 反而就可以学会游泳了。所以, 实践, 训练, 非常重要!

★ 现在我们要做个训练, 来证明我说的都是对的, 请您设计 30 秒的自我介绍。为什么要设计自我介绍呢:

- 1、最顶尖的演说都是从自我介绍开始, 自我介绍是自我推销的钥匙;
- 2、自我介绍只有 30 秒或者 3 分钟, 这是一个让别人眼睛发亮的机会;



怎么样,设计好了吗?如果设计好了,自己站起来,把尘埃当成听众,空气当成嘉宾,试着对他们进行演讲一番。是不是有些紧张?没有关系,才刚刚开始,因为您不会,所以您会紧张!

那么该如何做最简单的30秒的自我介绍呢?其实是有公式的,这个公式您可以用在任何的地方,不管在哪里演讲,您都可以用这个公式开始演讲:

公式5步: 1、问好-2、感谢-3、介绍姓名-4、来自什么地方-5、祝愿!

例句:各位朋友,大家早上好!(掌声)非常高兴来到今日英才认识各位朋友。在此要感谢今日英才给我这个平台,让我能在这里和大家分享,我们给今日英才热烈掌声鼓励一下好吗?(掌声)谢谢,我是黄一鸣,黄是黄一鸣的黄,一是黄一鸣的一,鸣是黄一鸣的鸣。来自今日英才精英演说家团队,在此祝福在座的每一个朋友,从见到一鸣这一刻起,家庭更加幸福,事业更加成功。也祝愿本次活动取得圆满成功!(掌声)

很简单,30秒钟,达到的效果至少有3次掌声。举一反三,试着再设计一个简单的自我介绍。

◆ 30秒自我介绍设计:

如果您是第一次上台，您依然会紧张。也许您不是第一次上台了，您已经演讲过几十场了。但是您是第一次面对陌生的舞台，您依然会紧张。比如，您以前都是对公司的员工讲，今天突然在中国人民大会堂，面对胡锦涛主席、温家宝总理演讲，您说您会不会紧张。

您已经在驾校学会开车了，可是您第一次开上高速公路，您会不会紧张；您已经在游泳池学会游泳了，今天突然跳进大海，您会不会紧张？会的。

那么如何克服呢？先看第三个原因。

第三、没有准备

您已经是演讲高手了，您已经经历过无数场的演讲了。您还会紧张吗？如果您没有精心准备，还会紧张。每一场演讲，无论面对多少人，无论是谁在听您的演讲，无论您在何处演讲。只要踏上舞台，就要肩负着责任和使命，因为您是在传递您的思想。您的一句话、一个动作都可能影响别人，听众也都是花了宝贵的时间来听您演讲。

所以，您的每一场演讲，无论您讲过多少场，无论您是多么优秀的讲师，无论您的知识多么渊博，都要精心准备，都要按照标准的流程。

在我的每一次演讲当中，我都会精心设计我的演讲。在我的记忆当中，我最少的一次演讲，大约有 3 个听众。一个是该主办单位负责人，一个是副负责人，一个是我们公司总经理。晚上 7:00 演讲，到了 6:50，居然没有一个听众来，这个时候，主办单位告诉我，黄老师，不好意思，现在一个人都没有来。您还讲吗？各位，我还讲吗？我说没有关系，还有 10 分钟，我们再等 10 分钟。



到 7:00 准时开始了，依然没有一个人来，我们总经理问我：黄老师，真的一个人没有来，您还讲吗？各位，我还讲吗？我说，没有关系，我对你们三个人演讲。就这样，我对 3 个人整整讲了 2 个小时。结束后，主办单位负责人握着我的手说，黄老师，真的不好意思，想不到您对我们三个人进行演讲还这么有激情。我说没有关系，我今天的出丑就是明天更好的成长。

其实，在这三年来，我几乎每周都在演讲，我感冒的时候在演讲，嗓子沙哑的时候在演讲，疲惫的时候在演讲。每当我快不能坚持的时候，我都问自己：“我还讲吗？”当我这样问自己的时候，我就会想到，要什么时候，才能让更多的中国青年成为精英。这个时候，我就会精神焕发，我就会继续坚持。每一次，当我踏上演讲舞台的时候，我都告诉我自己，不管有多少人听我的演讲，我都要全力以赴。我要珍惜我的每一次登台，我会把我的每一次演讲都当作是我生命的最后一次演说，把舞台视作我的生命，把听我演讲的听众当成国家。我会把所有的激情、笑脸、快乐、正面的力量都献给我亲爱的听众，把所有的孤独、劳累、腰酸背痛留给自己。我宁愿自己累死在舞台上，也不愿意任何一个听我演讲的听众没有任何的改变，没有任何的突破、没有任何的提升带着遗憾离开我的会场。

亲爱的朋友，如果您也抱着这样的态度，这样认真的程度，这样精心的准备。我相信，您上台一定不会紧张。

那么到底要如何克服紧张呢？朋友，等您会演讲了，所有的演讲流程都知道了，按流程来，就不会紧张了。所有克服紧张的方法也都是在我们演讲的流程之中。如果您不会开车、不会游泳，不管您用想什么方法，您还是会紧张！

下面开始我们正式的分亨。

二、如何练习发声

练习发声要达到的效果：

- 1、 声音元淳、有磁性；
- 2、 声音有穿透力、有爆发力；
- 3、 嗓子不沙哑。

如果您能达到这三个效果，基本就可以了。

如何练习呢？因为都是自己学习总结的一些东西，所以我这里就把提纲列出来。大家去揣摩。

（一）口腔训练

练演讲和练习体育一样，我先要活动筋骨。体育是拉韧带，我们学演讲当然就是活动口腔。我们很多朋友在台上，面部表情僵硬，微笑也不自然，为什么呢？因为口腔肌肉没有弹性，所以我们要让口腔肌肉更有弹性。下面是一些基本的口部操，大家平时可以多练习：

- 1、撮唇：10次，30秒。
- 2、撮脸：10次，30秒。
- 3、提软鄂：10次，30秒。
- 4、合口左右撮唇：10次（左、右为一次），30秒。



5、转唇：8*8 拍，30 秒。

6、双唇打响：30 次，30 秒。

7、弹唇：1 分钟。

8、顶腮：30 次，1 分钟。

9、转舌：8*8 拍，1 分钟。

10、做鬼脸：1 分钟。

(二)、气息练习

这个练习主要是用丹田发音，用丹田发音的目的有 3 个：1、嗓子不沙哑；2、声音元淳有磁性；3、声音有穿透力。我们所说的发声要达到的三个境界都在这里。这个方法是系统的音乐专业的练习方法和瑜伽的也差不多。这里只列了八个，事实上每一个要训练到位都要练习好久。我当时就学这几个动作就学了 1 天。因不好表述，所以这里只把标题列出来，建议各位要学习这个发声的最好去找专业老师指导，光看可能是学不会的，因为这里面涉及到声带、软腭、丹田等一系列的配合，有些复杂。当然我们的演说家培训班会用专门的课程来讲解。

1、张嘴吐气★

2、张嘴打嘟★

3、打哈欠★

4、一四二呼吸★

5、膈肌呼吸

6、慢吸快呼

7、慢吸慢呼

8、快吸慢呼

(三)、共鸣练习

这个主要是练习声音更洪亮，更饱满。尤其是领导讲话，或者比较庄重的场合，或者主持人，用胸腔共鸣比较多。会显得声音很有厚度，很稳重。

1、口腔共鸣★

口腔共鸣发声最主要的一点，是发声的时候鼻咽要关闭，不产生鼻息泄露。通过下列练习大家可以体会一下，基本都是以开口元音为主练习：

ba da ga pa ta ka

peng pa pi pu pai

发音时双唇集中用力，下巴放松，打开牙关，喉部放松，提颧肌、颊肌、笑肌，在共同运动时，嘴角上提。可以通过张口吸气或用“半打哈欠”感觉体会喉部、舌根、下巴放松，这时的口腔共鸣会加大。在打开口腔的时候，同时注意唇的收拢。

【词组练习】

澎湃 冰雹 拍照 平静 抨击 批评……

哗啦啦 噼啪啪 咣啷啷 扑通通 胡噜噜……



快乐 宣纸 挫折 菊花 捐助 吹捧 乌鸦……

2、胸腔共鸣★

胸腔的空间及共鸣能量大，发出的声音有深度和宽度，声音更浑厚、宽广。

“a”元音直上、直下、滑动练习

【共鸣练习】

保尔说的好，人最宝贵的是生命，人的生命只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事时，他不会因为虚度年华而悔恨；也不会因为生活的庸俗而羞愧。临死的时候，他能够说，我把我的整个生命和全部经历，都献给了全中国最辉煌的事业，为中国在 21 世纪的繁荣富强而奋斗和努力！

让我们用这段光彩夺目的话来鞭策和激励自己！

让自己成为一个无愧时代的高尚的人！

(3) 鼻腔共鸣

(4) 头腔共鸣

关于鼻腔共鸣和头腔共鸣是专业学声乐需要用到的，我们学演讲基本用不到，所以这个大家就可以不用学了。

(四)、发声练习

下述发声练习都是练习丹田发音的加强，让声音更有穿透力、爆发力、磁性！

(1) bo-----bo-----bo-----: 3 分钟★

(2) 哈---哈---哈---哈---5次(1分钟)★

(3) 嗨---嗨---嗨---嗨---嗨---5次(1分钟)★

(4) da-----da-----da-----da-----; 60次, 2分钟。

(5) ga-----ga-----ga-----ga-----:60次, 2分钟。

(6) ge-----ge-----ge-----ge-----:60次, 2分钟。

(7) “丝”——音: 30秒/次, 共2次, 1分钟。

(8) “衣”——音: 30秒/次, 共2次, 1分钟。

(9) 数“数儿”: 一口气数10个八拍, “一二三四五六七八, 二二三四五六七八-----八二三四五六七八, 七二三四五六七八, -----一二三四五六七八”3次, 3分钟。

(10) 数“数儿”: “一二三, 三二一, 一二三四五六七; 七六五五六七, 七六五四三二一-----”, 一口气数3到4个回合。2次, 2分钟。

关于发声练习的建议:

发声因为涉及身体内部的变化比较多, 所以自己揣摩起来比较困难。以前我在参加陈安之老师和刘景澜老师讲师班的时候, 老师也讲过一点发声, 但是我只能练到让声音更有穿透力、爆发力和磁性, 无法做到嗓子不沙哑。这样一直持续了一年多时间, 我也看过很多关于发声方面的书籍, 但是都效果不大。直到来到北京参加了系统的科学发音, 在老师的指导下, 才找到了关键。所以建议各位最好能够参加专业的发声培训, 在老师的指导下练习, 不要自己乱练。

三、演讲台风

不知道您是否有这样的感受，演讲稿您都已经背的滚瓜烂熟了，但是站在台上就是没有那种感觉；或者您正在模仿某位老师，您完全用的是他的演讲辞，一句不差的给背下来了，但是就没有他的风采；或者您自认为您已经准备得相当充分了，但是就是感觉还差点什么？

是台风！其实对于演讲来说，真的很奇怪。您在台上站没有站好，麦克风没有拿好。一个很细小的细节，就让您看起来差点火候，没有那种感觉。

同样的经过训练的学员，在那一站，就像个讲师。没有经过训练的，总看不是滋味。什么叫专业，专业就是看您的样子就知道您是做什么的？看您的样子，就知道是做保险的、是总裁、讲师，这是看得出来的。所以我们要做到，一走上舞台，就要有职业演说家的风范。

（一）引爆肢体动作，达到巅峰状态

如何做呢，首先，依然是活动身体，前面我们讲了，说话要做口部操，体育要活动身体。其实演讲是一项体力活。有句话叫：“演讲是信息的传递，情绪的转移，体能的说服。”所以您在台上的状态是非常重要的，您的状态会影响听众的情绪，从而影响您的演讲效果。我们就是要引爆肢体动作，让自己达到巅峰状态。

1、演说影响力的公式

（1）、演讲是信息的传递，情绪的转移，体能的说服。



- (2)、肢体动作占 55%，语音、语调、气势占 38%，文字只占 7%；
 - (3)、潜意识的力量是意识的三万倍，肢体动作是影响潜意识最快的方法；
 - (4)、影响潜意识的关键在于：看到、听到、感觉到。
- (对着镜子练习与不对着镜子练习，效果差 10 倍)

2、为什么要引爆肢体，让自己处于巅峰状态

- (1)、成功的速度，取决于情绪调整的速度；
- (2)、情绪调整的唯一标准，就是随时处于巅峰状态；
- (3)、只要您能掌控自己的情绪，您就能掌控一切；
- (4)、引爆肢体动作，可以让您快速到达巅峰状态；
- (5)、一旦我处于巅峰状态，我将拥有所有一切的自信；
- (6)、一旦我拥有自信，我将拥有所有一切的能力。

3、如何引爆肢体

- (1)、跳舞；
- (2)、跑步；
- (3)、确认说“YES” ；
- (4)、用安东尼罗宾的方式击掌大声说：“ YES” ；
- (5)、大声快速喊“YES” ；
- (6)、双手打开说“WO” ；

(7)、双手打开说：“我将无所不能”！

(8)、走火前的自我激发：MAKE A MOVE！

(9)、伸出左脚、再伸出右脚！刷、刷！这是多么美好的一天啊！充满爱、自信、能量、POWER！

如果您上台紧张，您按我刚刚的方法引爆肢体动作后上台，一定不会紧张。

(二) 拿麦克风的方式

接下来是如何拿麦克风，我们依然总结一套标准的流程。

1、大拇指紧靠麦克风开关位置；

2、手握麦克风的位置为离麦克风颈部 1-2 厘米位置

3、握麦方式：

(1) 拳握，场合：正式讲课，大型演讲，比较正式庄重的场合。

(2) 指握：场合：主持会议，致辞，新闻发布会。

(3) 半握：场合：娱乐，晚会，K 歌。

4、麦克风与身体的角度为一般 30-75 度之间；特殊场合，如娱乐、晚会等非正式场合可与胸平行。

5、麦与唇的距离一般 1-10 厘米之间，根据具体麦克风的音量提前调试。非正式场合可放到 15 厘米。

这里要重点说明的是，在演讲的过程当中，如果您是比较激情的演讲，需要



运用到语气、语速、语调、高音、低音来达到演讲艺术的运用，让演讲在您的掌控当中达到高潮、低潮，有掌声、无掌声。其中需要用到的就是调节麦克风与唇的距离。通常在我的演讲当中，只要我需要掌声，随时就可以，只要稍微调整语速与重音就可以达到有掌声的效果。这个是需要艺术的，希望各位朋友在实践中慢慢总结。

（三）关于登场

1、登场前讲师休息地点：

- （1）、休息室；
- （2）、幕后；
- （3）、第一排；
- （4）、最后一排；
- （5）、室外活动。

2、登场方式

- （1）、跑步登场；
- （2）、正步登场；
- （3）、直接提前坐台上。（学术型报告）

3、登场礼仪训练

- （1）、随听众一起鼓掌；

(2)、与主持人握手并问好；

(3)、接麦；

(4)、正立定 3-5 秒开始演讲。

非常正式演讲可和主持人相互鞠躬、向听众鞠躬表示礼节

这里要重点说明的是，在与主持人握手和接麦的过程中，我们规范的是右手握手，左手传麦。为什么要右手握手，左手传麦呢？

第一、国际礼仪是右手握手。

第二、如果我们不规范台上右手握手，左手接麦，可能就会出现主持人伸左手来握手，讲师伸右手来握手，这个时候就会很别扭。所以我们这里规范右手握手，左手接麦。希望各位朋友以后也这样规范。

(四) 台上仪容与站姿

上台主要需注意三部分的协调：头、身躯和脚。

1、头为仪容的主题，它应当平正闲适，而不是偏侧倾斜，应当和表情及手势相对应，头部的动作不能过多。

2、身躯的基本要求是直立，做到收腹挺胸，摆平双肩，拉直双腿。给人一种庄严大方、朝气蓬勃的感觉。

3、脚是人的底盘，它牵动人的站立姿势，应当站直立稳有精神。通常有两种站法：一是“平分式”，即两脚平分，和自己的肩同宽，重心平分在两只脚上。二是“稍息式”，即一脚稍前，一脚稍后，重心主要压在后脚上，这样两脚可以

调换休息，减轻疲劳。

重点：当您走上台以后，最好不要上去就开始说话，要站稳了，扫视听众5-10秒，两脚并拢，身体立正然后开始演讲。

（五）台上眼神

面部表情最生动的部分就是眼神，意大利文艺复兴时代的著名艺术大师达芬奇有一句名言：“眼睛是心灵的窗户”。人的喜怒哀乐都可以通过眼睛反映出来。通常，愤怒便睁目；双目紧锁表示忧虑；含情注视表示爱慕；眉目骤张表示惊讶，眉目低垂表示悲痛。

1、点视法

目光注视某一对象，与之进行视线交流。对视可以使对方在心里上增加对您发言的兴趣，感到一种得到尊重的满足。

2、扫视法

用视线从左到右，或从前到后慢慢移动，扫视听众。一般用于比较大的场合的演讲。它可以与听众的眼神进行广泛的接触和交流，了解他们的反应，调整自己的语言，以使语言表达取得最好的效果。

3、虚视法

目光散成一片，不集中在某一点上“视而不见”，通常把视线散在听众的中部和后部。

（六）鼓掌训练

1、观众鼓掌

- (1)、45 度角正拍；
- (2)、平行正拍。
- (3)、举过头顶 45 度角正拍；

2、助教鼓掌方式

- (1) 头顶正拍式鼓掌；
- (2) 胸前正拍式鼓掌，如奥运进场时的礼仪鼓掌；
- (3) 推掌式鼓掌。

3、讲师鼓掌方式

- (1) 45 度角头顶正击式鼓掌；
- (2) 上下双击式鼓掌；
- (3) 推掌式鼓掌。

四、语言组织技巧

学了发声和台风，我们再来看看语言组织技巧。

(一) 如何设计演讲稿

因为关于演讲稿开场白，内容、结尾的案例比较多，可能要占几十页的篇幅，所以这里我就不举例了。简单和大家分享下如何设计就可以了。

设计演讲可以分为 5 个步骤:

第一步: 明确演讲的目的

就是您为什么要有这次演讲, 演讲后您希望达到一个什么样的目的, 这个您需要清楚。

第二步、确定演讲的主题

当您明确演讲的目的以后, 再来设计比较有吸引力的主题。您的主题决定了别人是否要来听您的演讲。因为很多人去听演讲, 可能不是看到您多出名, 而看到您讲的主题对他有帮助, 他就来了。主题要达到的效果就是不看任何外在的东西, 看您本身的主题就想去, 那这个主题就算比较好了。深圳成功梦工厂出了很多陈安之老师的书。陈安之老师说, 那些书都不是他写的, 都是王阳他们整理的, 然后他只写个书名, 再加上陈安之的名字, 就开始在市面上卖了, 就这么简单。同样, 当您下载这个资料的时候, 您可能不知道是我写的, 您只看到标题, 所以就下载了。所以演讲主题非常重要。

第三步、列演讲提纲

我们很多朋友一拿到笔就开始写演讲稿, 写了一天两天, 发现很难写好。在写之前一定要先列提纲。第一点、第二点、第三点……这会节省您很多时间。比如我现在这篇演讲稿, 在写之前我就列好了提纲:

一、 开场白;

二、 介绍我自己;

三、 介绍我公司成立背景;

四、介绍精英教育；

五、为什么要学好演讲口才

六、宏观阐述如何成为演说家；

七、具体介绍如何拥有一流的演说家技巧。

其中如何拥有一流演说技巧下面分 7 点：

1、克服紧张；

2、演讲发声；

3、演讲台风；

4、语言组织；

5、肢体动作；

6、互动技巧；

7、演讲系统流程。

当我把这个提纲列好后，我就开始往里面加内容，这样写起来就非常轻松。

第四步、收集演讲素材

演讲提纲列好后，就可以开始收集资料了，收集每个点需要的资料，往里面添加就可以了。

第五步、写演讲稿

资料收集好了，就可以开始写演讲稿了。

(二) 演讲稿的结构

1、演讲稿的结构分为三部分：开场白、内容、结尾。

2、其时间比为：

一小时以内时间分配：开场 1/6，结尾 1/6，内容 4/6。

一小时以上时间分配：开场 5-10 分钟，结尾 5-10 分钟，其他为内容。

无论多短的演讲，都需要开场结尾。无论多长的演讲，开场结尾不超过 10 分钟。

3、两个小时的演讲稿，内容讲 5-7 点就可以了。

具体结果如下：

开场白：（5-10 分钟）

内容：（每个点 15-20 分钟）

第一点：XXXXXXXXXXXX

第二点：XXXXXXXXXXXX

第三点：XXXXXXXXXXXX

第四点：XXXXXXXXXXXX

第五点：XXXXXXXXXXXX

第六点：XXXXXXXXXXXX

结尾：（5-10 分钟）

也许您说，黄老师，我真的有好多内容。但记住，最多讲 7 点已经够了，您

没有讲的大家也不知道。

(三) 设计演讲稿的技巧

1、 讲故事

演讲就是讲故事，每一个小主题提出一个要点后进行阐述，然后举一个例子，最后讲一个故事或举一个例子。

- (1) 讲 W0 的故事 (名人、寓言、身边、自己);
- (2) 故事包括 5 要素 (时间、地点、人物、事情、原因);
- (3) 多用生活中的真实场景;
- (4) 尽量用事实侧面反衬;
- (5) 别忘记讲故事的目的。

2、多用一、二、三理论

每一个小主题讲三个要点，或者三个故事，或者提出三个解决方案。

其实大家以后无论在什么场合，无论在什么地方，即席演讲都可以用一、二、三理论。只要一走上舞台，想都不要想。首先自我介绍，然后发表三点感悟、看法、见解，最后感谢、祝福!

举例一：大家好！今天给大家分享如何做一个卓越的企业领袖，其中有三点非常重要：第一点，要有高瞻远瞩的思维；第二点，要有明确有效的系统；第三点，要有积极不断的沟通。

举例二：接下来要给大家分享的是如何成为精英演说家，我认为成为精英演说

家有三点非常重要：第一，需要大量的阅读书籍，获得丰富的知识，只要有向别人学习的计划，就要虚心向别人学习；第二，需要不断地练习，只要有练习的机会，就要练习；第三，要坚持，任何的人在任何的领域坚持 5 年就会成为专家，坚持 10 年就会成为权威，所以我们如果能在一个领域坚持演讲 10 年，我们一定就可以成为这个领域的权威。

举例三：回答问题也可以用一、二、三理论。黄老师，请问您普通话说说的不好，为什么可以称为精英演说家，还可以到全国去巡回演讲？

我认为主要有三点：第一、我有完全的自信；第二、我有超强的行动力，第三、我的每一场演讲都会不断地总结和检讨，让下一场演讲变得更好！

3、如何让 100 场演讲每场不一样的技巧

相信很多朋友都有这样的感受，在听一个大师的演讲的时候，在上海听、到北京听、再到广州听、再到武汉听。每一次老师讲的都有些重复，但是每一次都有新内容。于是就感觉这个老师好厉害，知识好渊博呀。

其实这也是有技巧的：

技巧一：我们刚刚说了，每个点讲 15-20 分钟，实际上一个点的内容肯定是不只 15 到 20 分钟的。为了让自己能够灵活运用，我们在准备的时候，每个点最好准备 60 分钟的内容。如何准备呢？刚刚说了我们每个小主题要讲几点？对，讲 3 点。那么我们在准备这些小主题的时候要准备 10 个小点。而讲的时候，我们只讲 3 点。在这 10 个点中任意选择 3 个小点出来讲。

技巧二：刚说了，每篇演讲稿一共讲几个小主题？5-7 个点！同样，我们在准

备这些小主题的时候，一共要准备 10 个小主题。每次讲的时候，我们就根据现场的情况、听众的组成，选择本次演讲最适合的 6 个点出来讲。这样，您 10 个点，每次选 6 点，就有 210 种演讲的方式。怎么算的，如果您数学稍微可以点应该就知道： $C(6, 10) = 10 \times 9 \times 8 \times 7 / (4 \times 3 \times 2 \times 1) = 210$

也就是说，您只需要准备 10 个点，您就有 210 种不同的演讲组合方式，神奇吧。就像我现在这篇演讲稿，事实上我们演说家培训班训练的内容有 22 项，具体可以到我们网站 www.ceotop.org 查看，但是我只分享了 7 项。22 项每次分享 7 项有多少种组合的方式呢？大家可以算一下。

$$C(7, 22) = 22 \times 21 \times 20 \times 19 \times 18 \times 17 \times 16 / (7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1) = 170544$$

是不是太神奇了。

关于设计演讲稿就先说到这里，我只是把基本的技巧告诉了大家。其中关于具体如何设计开场白，如何设计内容，如何设计结尾，如何让内容更有感染力，如何让内容更有吸引力，如何让条理更清晰。因涉及要举的例子篇幅实在太长，这里就不讲了，在今日精英精英演说家培训班我会详细给您们讲解！

五、演讲肢体语言

肢体语言主要分为三个部分，面部，手势，步伐。在我们看来，所有大师的演讲当中，这些手势我总结起来差不多 8 种，步法差不多 5 种。其中所有的手势步伐还可以用几个步法手势演变组合。大家可以想象，音乐 1、2、3、4、5、6、7 总共 7 个调，可以弹出多少不同音调。同样，我们 8 个手势，6 个步法

可以组合演变成无数的肢体组合。

因为这些动作都是自己总结，在书本上基本没有，我也无法用书面语来表达。所以用比喻表达让大家自己揣摩！

(一) 微笑练习 重点 每日 5 分钟

有魅力的微笑是天生的，但依靠自身的努力也完全可以拥有。因此演员或空姐通过微笑练习，能练出迷人的微笑。

笑脸中最重要的是嘴型。因为根据嘴型如何动，嘴角朝哪个方向，微笑也不同。面部肌肉跟其他的肌肉一样，使用得越多，越可以形成正确的移动。

- 1、微笑练习第一步——放松肌肉
- 2、微笑练习第二步——给嘴唇肌肉增加弹性
- 3、微笑练习第三步——形成微笑
- 4、微笑练习第四步——保持微笑
- 5、微笑练习第五步——修正微笑
- 6、微笑练习第六步——修饰有魅力的微笑

(二)、手势练习

- 1、切菜
- 2、炒菜
- 3、端菜



4、上菜

5、拍菜

6、扔菜

7、敲菜

8、点菜

(三)、步法

1、正步

2、虚步

3、丁步

4、一点丁

5、斜步

6、高马步

请原谅我无法用语言描述出这些动作的具体做法，因为，演讲是形体、语言的综述，形体的美唯有通过眼睛获得真知！

六、互动技巧

互动技巧是一个讲师讲得好不好的决定因素，同样，以下的内容您在任何一本演讲口才书上可能都找不到。前面的发声和肢体动作，无法用语言来描述该如何做。这个互动技巧，我将详细给大家介绍。希望大家可以很好的掌握。



(一) 问话互动练习 (肯定或否定)

1、是还是不是？

举例：各位，如果今天我们大学生都想着毕业以后努力去找工作而不愿意去为别人创造工作，哪里来那么多岗位呢？随着毕业人数的逐年增多，我们的工作也就自然而然的难找了。是还是不是？（是）如果今日英才持续不断的开设精英演说家培训班，就会有更多的精英演说家产生，有更多的精英演说家，就可以去帮助更多的人获得成功。是还是不是？（是）如果中国的下一代青少年因为我们的帮助，获得了成功，成为社会精英，我们国家就会更加的强大，就会成为精英中国，是还是不是？（是）所以，为了更多的青少年获得成功，为了帮助更多的人成为社会精英，为了我们国家成为精英中国，我们一定要认真学好演讲，并不断补充自己的知识。是还是不是？（是）

★ 1 分钟演讲稿设计：

2、要还是不要？



举例: 各位, 为了我们的家人, 为了我们自己, 为了我们的国家, 我们要不要成功? (要) 个人的成功不算成功, 能够帮助更多的人成功才是更大的成功, 是还是不是? (是) 那我们是要获得大成功还是小成功? (大成功) 为了帮助更多的人获得成功, 成为社会精英, 我们要不要把自己的演讲水平练得更好? (要) 要把演讲水平练好, 我们要不要付出比别人更多的努力? (要)

★ 1 分钟演讲稿设计:

3、可以还是不可以?

举例一: 各位, 知识重要还是不重要? (重要) 所以大学辍学创业可以还是不可以? (不可以) 大学是我们人生最美好、最宝贵的一段时光, 我们一定要去好好的享受。也许您大学辍学创业可以赚 100 万, 但是大学四年的时间是您花多少金钱都买不来的? 是还是不是 (是)

举例二: 各位, 我们经过 5 天的训练是不是就一定可以成为精英演说家了? (不是) 我们还需要不断的练习, 不断的实践。您觉得姚明打篮球厉害还是不厉害, (厉害) 他现在还有没有在练习投篮, (有) 有没有不断的参加篮球比赛?



(有) 所以我们只经过 5 天的训练, 以后再也不练习可以还是不可以? (不可以)

★ 1 分钟演讲稿设计:

4、好还是不好?

举例: 在此祝福在座的每一个朋友, 从见到一鸣这一刻起, 家庭更加幸福, 事业更加成功, 人生从此一鸣惊人, 好还是不好! (好) 今天我将结合我自己在大学四年创业的一些经历和我这两年时间花费近 20 多万去参加各种培训课程所学到的成功资讯, 毫无保留的分享给大家, 让您们在原有非常优秀、非常成功的基础上迈向更大的成功。好不好 (好)。各位, 您觉得一个人是快乐比较好还是郁闷死板比较好! (快乐) 快乐会让一个人更年轻, 生命更长寿, 是还是不是?

(是) 所以, 为了让自己更年轻, 生命更长寿, 今天的学习, 我们要一直保存轻松快乐的氛围, 好还是不好? (好)

★ 1 分钟演讲稿设计:



5、对还是不对？

举例：各位，如果我们的口才和演讲技巧练好后，我们的影响力就会更大，对还是不对？（对）当我们影响力更大以后，我们就可以赚更多的财富，对还是不对？（对）当我们有足够多的财富的时候，我们就有能力去帮助更多的人，对还是不对？（对）

★ 1 分钟演讲稿设计：



(二) 回答互动练习 (二选一)

1、希望哪一种?

举例: 在座的各位, 您们觉得一个人是年轻成功比较好还是年老了, 到老掉牙了才成功比较好(年轻)。您们觉得是在学校就获得成功比较好还是走出校园经过多年的打拼才获得成功比较好(学校)! 所以拿经过多年社会打拼, 而在年老时才获得成功, 与年轻时在大学就获得成功相比, 第一种和第二种哪种好?

(第一种) 希望自己年轻时在大学就获得成功的举手我看一下好不好, 确认说一声 YES! (YES)

★ 1 分钟演讲稿设计:

2、想要哪一个?

举例: 今天您的选择决定了您未来 5 年 10 年的生活。如果今天您选择做老板, 未来 10 年可能是住豪宅, 开宝马; 选择继续做员工, 则 10 年后可能是继续租房挤公交。各位想一下, 一个是住豪宅, 开宝马的生活, 一个是租房挤公



交的生活。您们想要哪一个。(第一个)想要过住豪宅,开宝马的生活,我们就得从现在开始准备,同样四年时间,有 99%的大学生天天想如何大学毕业去找一份好的工作,有 1%的大学生天天想如何去为那 99%的大学生创造工作。最终的结果必然是那 1%的大学生去为那 99%的大学生创造工作。各位,现实很残酷,四年后,一个是去为那 99%的大学生创造工作,一个是去为那 1%的大学生努力工作。第一个和第二个,您们想要哪一个。(第一个)为我们今天正确的选择热烈鼓励一下!

★ 1 分钟演讲稿设计:

3、哪个是正确的?

举例:问大家两个问题,第一个,努力一定会成功,第二个,努力不一定会成功。各位,您们觉得哪个是正确的?

★ 1 分钟演讲稿设计:



(三) 重复互动练习

1、让听众回忆一遍讲过的要点，

举例一：刚刚给大家分享了二选一回答互动的三个互动技巧，现在我们再来回忆一下，第一个是什么？（希望哪一种？）第二个是什么？（想要哪一个？）第三个是什么？（哪个是正确的？）

举例二：接下来给大家分享建立演说家个人品牌的三个关键：第一个，要有一个专业的名字，做一行爱一行，要让别人听到您的名字，就知道您是做什么的。第二个，要选择一个专业的领域，然后不断的专研，专研5年，您就成为了这个行业的专家，专研10年，您就成为了这个行业的权威。第三个，要不断的宣传，每个人，每时每刻都在做一件事情，叫着自我推销，对于演说家来说，我们的名字就是我们的品牌。我们要不断的宣传告知，让更多的人知道我们。我们再来回忆一下，建立演说家个人品牌的三个关键，第一个，是什么（要有一个专业的名字）？第二个是什么（要选择一个专业的领域）？第三个是什么（要不断地宣传）？

★ 1分钟演讲稿设计：



2、让听众和您一起练！

举例：在这里，我要给大家分享学好演讲的三个秘诀，第一个是：我的脚下就是一个舞台，自信源自于充分的准备，每时每刻，把我们的脚下当成一个舞台，不断地练习。为了练习演讲，我每天走路的时候练习演讲，坐公交的时候练习演讲，出去旅游的时候，我站在山顶上把山下所有的大树当成我的听众，练习演讲。今天我所占的是一个舞台，我们坐在台下，台下依然是一个舞台，因为讲师讲的好不好，在于观众的掌声响不响。各位，来和我一起把这个秘诀喊出来：“我的脚下就是一个舞台”。（我的脚下就是一个舞台）第二个是：只要有说话的机会就开口说话，我们很多朋友，在生活中总是不喜欢开口说话。坐公交的时候，发现旁边一个美女，很想认识一下，但是就是不敢开口说话。参加学习的时候，发现旁边坐了一位帅哥，很想认识一下，但是不敢开口说话。各位，要想认识更多的朋友，要想让自己的口才变得更好，从今天以后，只要有说话的机会，就要怎么样？——（开口说话）我们再一起来念一遍：“只要有说话的机会就开口说话”。（只要有说话的机会就开口说话）第三个秘诀是：只



要有上台的机会，就立刻冲上舞台。各位，当您决定是否要上台的时候，也许您在心里斗争，我要不要上呢，上去是否会出丑呢？但是当您走上舞台以后，您会发现，其实这个舞台也不过如此。我们再来一起念一遍这第三个秘诀：只要有上台的机会，就立刻冲上舞台。（只要有上台的机会，就立刻冲上舞台）好，我们一起再来回忆一下这学好演讲的是三个秘诀，第一个是什么？（我的脚下就是一个舞台）第二个是什么？（只要有说话的机会就开口说话）第三个是什么？（只要有上台的机会，就立刻冲上舞台）

★ 1 分钟演讲稿设计：

3、引导听众回答下半部分练习（一定要问听众能回答的简单问题）

举例一：有人问我，黄老师，如果我们都去当老板，谁来当员工呢？今天我要给大家分享，如果我们在座的每一个朋友都去当老板，谁来当员工。曾今有一位老人，在中国的南海划了一个圈，然后说了一句话，各位知道说了一句话什么话吗？（让一少部分人先富起来）各位知道这位伟人叫什么名字吗？（邓小平）中国四川广安出了个伟人叫邓小平，今天又出了一个黄一鸣，黄一鸣要



告诉在座的每一个朋友同样一句话：“让一少部分人先富起来”，各位，我们学校有多少大学生，（1 万）今天来到会场的有多少是大学生？（500）所以我们要成为先富起来那部分人还是后富起来那部分人？（先富起来）想要成为先富起来那部分人举手认识一下。大声说一声 yes(yes)。

举例二：2008 年是中国多灾多难的一年，先是 2 月发生了什么？（雪灾）一场雪灾，让我们无数身在外地的朋友无法与家人团聚。接着是 5 月 12 日，发生了什么事情。（地震）一场地震，夺去了无数同胞的生命。但是英勇的中国人并没有因此而吓到。2008 年 8 月 8 日，我们成功举办了第 29 届奥林匹克运动会，中国获得了金牌排名第几名？（第一名）这让我们看到了，中国即将成为世界第一强国的希望。改革开放 30 年过去了。2008 年，必将是中国走向辉煌的转折年，在未来 30 年，将是中国迅速腾飞的 30 年。朋友，机会与挑战并存。让我们从现在开始，携手共进，共创美好未来，好不好。（好）

★ 1 分钟演讲稿设计：

（四）举手互动练习



1、(调查)：听过成功学演讲的举手认识一下

举例：演讲之前做个小小调查，曾经听过成功学演讲的举手认识一下！为这些热爱学习的朋友热烈掌声鼓励一下。有听过今日英才精英演说家演讲的请再举手认识一下，谢谢你们对今日英才的支持，我们给这些有先知先觉的朋友热烈掌声鼓励一下。有听过今日英才黄一鸣老师演讲的请再次举手认识一下。您们是最忠实的听众，谢谢你们，一鸣将永远铭记，在我的演讲路上，有您们同行，谢谢！

★ 1分钟演讲稿设计：

2、(认可)：同意的举手认识一下

举例：各位，如果今天我们的掌声更大声，我们老师就会讲得更精彩，同意还是不同意？（同意）同意的举手认识一下。如果老师讲的越精彩，我们的收获是不是就会更多。（是）我们的收获越多，我们的掌声是不是就应该更热烈，我们的掌声一热烈，我们的讲师本来是以 100%热情给我们分享，但是因为我们



热情的掌声，我们讲师就会以 300%的热情和我们分享。各位，我们是想要 100% 的资讯还是 300%的资讯，想要获得 300%的资讯的朋友举起双手我看一下好不好。用您的左手猛烈的拍击您的右手再次给我们讲师一个热烈掌声！

★ 1 分钟演讲稿设计：

3、(意愿)：想要让自己生活更加美好的举手认识一下！

举例：各位，如果学好演讲，我们就会结交更多的人脉，是还是不是？（是）各位想要结交更多的人脉吗？（想）想要结交更多人脉的朋友举手认识一下（举手）。结交更多的人脉就会让我们公司的业绩变得更好是还是不是？（是）业绩变好就意味着什么？（收入增加）想要让自己收入增加的朋友举手认识一下（举手）。各位收入增加，我们的生活也就会变得更加的美好。是还是不是？（是）想问大家：我们想要让自己的生活更加美好吗？（想）想要让自己生活更加美好的再举手认识一下。同时，我们的收入增加，我们国家的经济就会更加的发达，国家经济更加发达，我们的国家就会更加的强大，是还是不是？（是）想要让我们国家更加强大的朋友举手认识一下。所以各位，未来我们的生活更加



美好, 我们的家庭更加幸福, 我们的国家更加强大。因此, 要不要学好演讲。

(要) 是想要还是一定要? (一定要) 一定要的朋友举手认识一下 (举手)。

★ 1 分钟演讲稿设计:

4、(继续): 对下面一个主题感兴趣的举手认识一下!

举例: 接下来要给大家分享的是如何在最短的时间赚到人生第一个 100 万。先问下大家, 想赚钱的朋友举手认识一下。都想赚钱, 那么在接下来 1 个小时的时间, 我将结合全球 1000 名白手起家创业, 现在成为亿万富豪的成功秘诀以及我自己亲身创业的经历, 和大家分享如何让您们在最短的时间赚到人生第一个 100 万。好不好? (好) 对这个主题感兴趣的朋友举手认识一下, 非常感兴趣的朋友举手认识一下, 非常特别感兴趣的朋友举手认识一下。您们真是太棒了, 给自己热烈掌声鼓励一下。

★ 1 分钟演讲稿设计:



5、(肯定) 觉得今天我的分享对大家有帮助的举手认识一下!

举例: 各位, 今天我们这里来的朋友都是各行业的精英, 是还是不是? (是) 您们在他们的身上有没有学到很多东西? (有) 觉得这几天学到了很多的朋友举手认识一下。(举手) 觉得这些东西对我们将来演讲或者创业非常有帮助的朋友举手认识一下。

★ 1 分钟演讲稿设计:

(五) 互动游戏练习

1、A、B 互动游戏 (所有演讲可以通用)

- 2、上台互动游戏（所有演讲可以通用）
- 3、活跃氛围游戏（所有演讲可以通用）
- 4、专业游戏

前面的互动技巧仅是举例，所以里面每一句话都用了互动技巧。在实际演讲中用的可能没有这么频繁，大家自己要灵活运用！

下面给大家分享今天分享的最后一个主题，系统流程。

七、演讲系统流程

第一步：演讲前一定要精心准备演讲稿；

第二步：演讲前一定要提前了解会议的类型、主题、听众的组成。

第三步：演讲之前要漱口、洗澡，让自己感觉很清爽；

第四步：演讲前不要吃饭，提前 3 小时吃饭；

第五步：一定要提前到达会场，并调试好麦克风，熟悉舞台；

第六步：演讲会场要悬挂横幅或贴海报营造演讲环境；

第七步：演讲之前要放音乐；

第八步：演讲会场灯光要明亮；

第九步：演讲前要冥想演讲的内容，并再次想象演讲的提纲；

（这比您背 10 篇演讲稿都有效！）

第十步: 演讲之前要想象演讲成功的画面, 让自己血液兴奋; 这个非常重要否则您可能上台没有感觉。

第十一步: 演讲之前做热身运动或引爆肢体动作使自己情绪达到巅峰状态;

第十二步: 每次演讲之前都要练练嗓子, 即使只念开始两句: “各位朋友, 大家好!” 不断练习找到语感。

做到以上 12 步, 您只要上台就一定会演讲精彩。

结束语

亲爱的朋友, 分享了上述这些, 我的演讲也将要结束! 再次感谢您的支持! 尽管今天分享的内容大约只占我们精英演说家培训班的 10%, 但是我深深的相信, 您已经收获了很多, 如果您持续不断的运用我刚刚说的这些技巧和方法, 我相信, 您的演说技巧至少可以提升 80%以上。如果您觉得我的分享对您有帮助, 也希望认识一鸣这样一位朋友。您可以登陆今日英才网站: www.ceotop.com(今日英才网)——一个汇集总裁、经理、白领、大学生精英等精英交流的网站, 在那里可以学到更多精英资讯和结交更多精英朋友。

如果您想进一步提升演讲口才能力, 您可以参加我们的精英演说家培训班。如果您通过我刚刚的分享可以提升 80%的演讲水平, 我相信, 在我们的精英演说家培训班, 您将得到彻底的突破, 您的演讲水平至少会提升 10 倍以上。绝对不是吹嘘, 我们课程的培训效果您可以登录我们的官方网站 www.ceotop.org 通过学员的巨大变化而得以一探究竟。即使您的年龄可能比我大, 或许您从事演讲的时间可能还比我长。但我非常的自信可以确定, 我一定能为您提升演讲



口才提供帮助。

事实上，我 06 年开始踏上演讲舞台之即，就开始在高校巡回演讲。当然那个时候没有任何的技巧，也许就和您现在的情况一样；后来，我多次参加了陈安之、林伟贤、梁凯恩、刘景斓等大师的讲师培训及职业培训师培训课程。学习次数之多，也许国内没有一个做演讲培训的讲师能像我这样参加过多次的著名演说家的讲师培训班。同时我坚持每天练习演讲，从 06 年现在，已经 3 年了，如果您来我们公司您会发现，我们公司有一面墙就是镜子。那就是我每天练习演讲的地方，我想，在国内也很少有讲师还在这样每天坚持练习了；更重要的是，在这三年时间里，我走过了中国 20 多省市、已经演讲 300 多场，每一场演讲，我都会精心的准备、全力以赴的付出、认真的总结；随后，我又系统学习了北京电影学院和中央戏剧学院的科学发声方法，在国内为了演讲而专门到两个学校去学习发声技巧的我可能是第一个；当然，更重要的是，我开始研究这些大师的演讲秘诀，研究他们在课堂上没有教我的演说秘诀，研究他们的手势、肢体动作。然后，我把这几年来所获得的真知、实践、技巧、方法总结成一套精英演说家培训教程。正如您们刚刚所看到的，这大约只占我们这个教程的 10%。这些方法没有太多的理论、都是简洁实用的技巧，有的可能只是简单的几个字，甚至很草根，比如：切菜、炒菜，您在很多演讲口才书上都不可能看到，但是实践证明很有用。

如果您真的想学好演讲，如果您真的迫切想学好演讲，如果您真的一定要学好演讲，请登录我们网站 www.ceotop.org 了解详细信息，然后和我们联系！

在这里，还想和您分享下关于今日英才的未来，在我全国巡回演讲的时候，



经常有大学生问我：“是否想要成为像柳传志、张瑞敏那样的人物”，然后还有大学生经常喜欢把我的演讲和李开复、俞敏洪、李阳三个人比，问我是否想要超越他们。我觉得我没有必要去想要成为什么样的人，也不会想去超越任何人，我只会做自己觉得有意义、对社会有奉献的事情。作为一个致力于帮助中国青少年成长、成功、就业和创业的企业。今日英才首先要做到的是，自己要成为一个从优秀到卓越到伟大的企业。所以从公司成立那时起，今日英才无论从公司名称、公司商标还是 CIS 系统都非常注重品牌的建立，并提出了“打造职业化团队，走国际化道路，创世界级品牌”的核心发展理念，把责任、荣誉、使命树立为公司的核心价值。

在美国，80%的留学生参加过新东方的出国培训课程，新东方为此而感到自豪。在未来 30 年，把今日英才开到每一个有生命成长的土地，让 80%的中国精英参加过今日英才的精英培训，这将是今日英才奋斗的方向和最大的荣誉。培育更多的未来领袖精英，为中国的富强而奋斗和努力将是今日英才最伟大的使命。但今日英才的梦想远不在于此。马云在阿里巴巴 10 周年大会上讲，阿里巴巴要走 102 年，那 102 年以后呢？任何商业文明都会经历繁荣与衰退，只有智慧与文化可以流传千古。今日英才的梦想是成为精英与智慧的象征，他会成为一种精神、一种文化、一部史学著作，可以像《论语》、《孙子兵法》一样源远流长，他影响的不是一个世纪，而是数千年。这是今日英才真正的梦想与价值体现，今日英才会用一生去为之奋斗，为这个社会留下最无价的财富。”

再次的感谢您，感谢您花费宝贵的时间，坚持到现在，听我演讲！在此，要向您深深的鞠上一躬，谢谢您！相信从今天开始，认识今日英才，接触今日



英才, 您的梦想会更加远大, 人生会更加精彩。

最后, 以今日英才的一段激励语, 结束我的演讲, 这段激励语是根据保尔柯察金的一段语录改编, 今天分享给每一个好朋友, 和大家一起共勉:

人最宝贵的是生命, 人的生命只有一次。人的一生应当这样度过: 当他回首往事时, 他不会因为虚度年华而悔恨, 也不会因为生活的庸俗而羞愧; 临死的时候, 他能够说, 我把我的整个生命和全部精力都献给了全中国最辉煌的事业, 为中国在 21 世纪的繁荣富强而奋斗和努力!

让我们用这段光彩夺目的话来鞭策和激励自己!

让自己成为一个无愧于时代的、高尚的人!

谢谢大家!

本着共享的精神, 如果您的朋友也需要这份资料, 或者您希望为今日英才的宣传做出一份奉献。请把这份资料传给您的好友, 或共享到您 QQ 上的群共享!

您的好朋友: 黄一鸣

2010 年 1 月 1 日 早上 10: 00

我的个人博客: www.HuangYiming.com 今天早上 7: 00 开通! 欢迎常来做客!

今日英才网: WWW.CEOTOP.COM - 中国第一精英资讯门户网站, 为中国精英与企业提供动力!

今日英才官方网站: www.ceotop.org 了解今日英才课程详细信息!