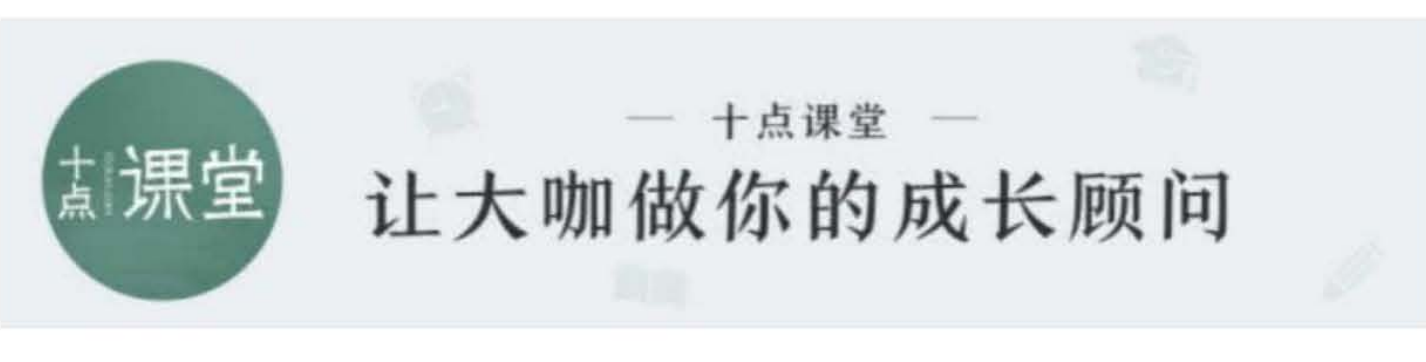
如何成为
讲话有趣的人
0:00
23:56
倍速
定时
下载

第32天：《如何成为讲话有趣的人》脱口秀演员写给每个人的幽默感练习课

559 1 08-10 16:26

50本财商秘籍，全面提升你的财富力


十点课堂
— 十点课堂 —
让大咖做你的成长顾问

我们为你准备的书是《如何成为讲话有趣的人》。

生活中，总有一些人天生就有幽默感，说话有趣，常常逗得周围人哈哈大笑，一下子就能和陌生人打成一片。而有些人天生木讷，不擅长和别人交流，没两下就把天聊死了。

不可否认，幽默的人无论走到哪里都会更受欢迎。你有没有羡慕过那些擅长幽默的朋友，他们所到之处，都是欢声笑语，大家也都特别喜欢和他们打交道。

其实，幽默是一种可以被训练的技能。这也是今天分享的这本书《如何成为讲话有趣的人》想要告诉我们的。掌握书里的方法，你也能成为一个说话幽默的人。

这本书的作者大卫·尼希尔原本是个普通上班族，特别害怕在大家面前说话。但是为了给挚友阿拉什筹集治疗脊髓损伤的资金，咬牙进入喜剧领域。

大卫花了一年时间进行"幽默训练"，从原本一开口就全身哆嗦，话都说不好，到成功出演了数百场脱口秀。他的亲身经历更是被《华尔街日报》《福布斯》等知名杂志争相报道。

甚至，牛津大学、斯坦福大学等世界一流名校还邀请大卫向师生们讲授演讲技巧。大卫把自己一路走来，练习幽默感的宝贵经验全都写在了书里。

虽然我们普通人上台演讲的机会并不多，但书中分享的经验、技巧同样可以应用在我们日常工作生活中，毕竟我们也会经常遇到和别人交流分享的时候。

把握好了，不仅能彰显我们的个人魅力，还能提高我们的做事效率。

接下来，我将为大家解读《如何成为讲话有趣的人》这本书的精华内容。

要想成功进行一场有趣的演讲，你得做好以下五个步骤：

第一，建立故事思维，在故事中添加段子；

第二，有技巧地撰写发言稿；

第三，反复练习，避免忘词和怯场；

第四，掌握现场演讲技巧，在一开始吸引大家注意，并准备一些段子，用来临时救场；

第五，演讲结束之后，反复观看回视频，做好补缺补漏的工作。

好了，话不多说，现在开始我们的学习吧！

01

我们先说第一个步骤，建立故事思维。

研究表明，我们的大脑天生喜欢故事。如果你希望别人能记住你说了什么，最好的办法就是顺应大脑喜好，讲一些有趣的故事来传递信息，这样大家才会印象深刻。

毕竟大多数人都不喜欢听空洞的大道理，那实在太无聊了。

就比如说，你去应聘一个岗位，你可以告诉对方你的学历证书、获奖证书还有你过去的一些业绩表现。

但这些东西都太笼统了，要想引起对方的兴趣，你应该和对方说说你的故事，好比你是怎样从一个销售小白变成公司的年度销售冠军；

又或者你是怎样克服困难，自学财务知识，从一个普通会计成长为财务经理。这样做能拉近你和面试官的距离，你们才更有可能聊到一起，达成共识。

那么，什么样的故事才更吸引人呢？作者大卫表示：你的故事要有两个特性：一是普遍性，二是独特性。

普遍性是说大多数人都经历过类似的事情，这样大家才会有共鸣。独特性就是说故事中要有你自己的元素。没有人比你更了解自己的故事了，你讲起来也会更轻松。

但是注意，你千万不要自说自话，虽然讲的是你自己的故事，但是要让大家有一种"这说的就是我呀""我就是这样"的感觉。这样大家才会喜欢听。

举个例子：很多人都听过演唱会，也曾经纠结过到底要买哪个档次的门票。贵的能坐前排，距离偶像近点，便宜的只能坐后排，这是大部分人都有过的经历，就带有普遍性。

一个女生在电视节目中分享了自己听演唱会的经历，其中就带有特殊性。

她是这么说的：一次，我图便宜买了五月天演唱会后排的票。结果晚上梦到五月天和我说："还不坐到前面来？"我醒来就立刻退票，花高价买了前排座位。

因为钱没了可以再赚，大明星想见我，那可是见一次少一次呢。

这个女生是不是很有趣？明明是自己想离偶像近一些，却说成了偶像渴望见到她，她才勉为其难买了前排的票。现场观众听后哈哈大笑，掌声雷鸣。

事实上，就像世界著名演讲大师卡迈恩.加洛说得那样"幽默的有趣之处在于想要引人发笑，其实并不用讲笑话。只要你敢讲真话，或是随意一些。"

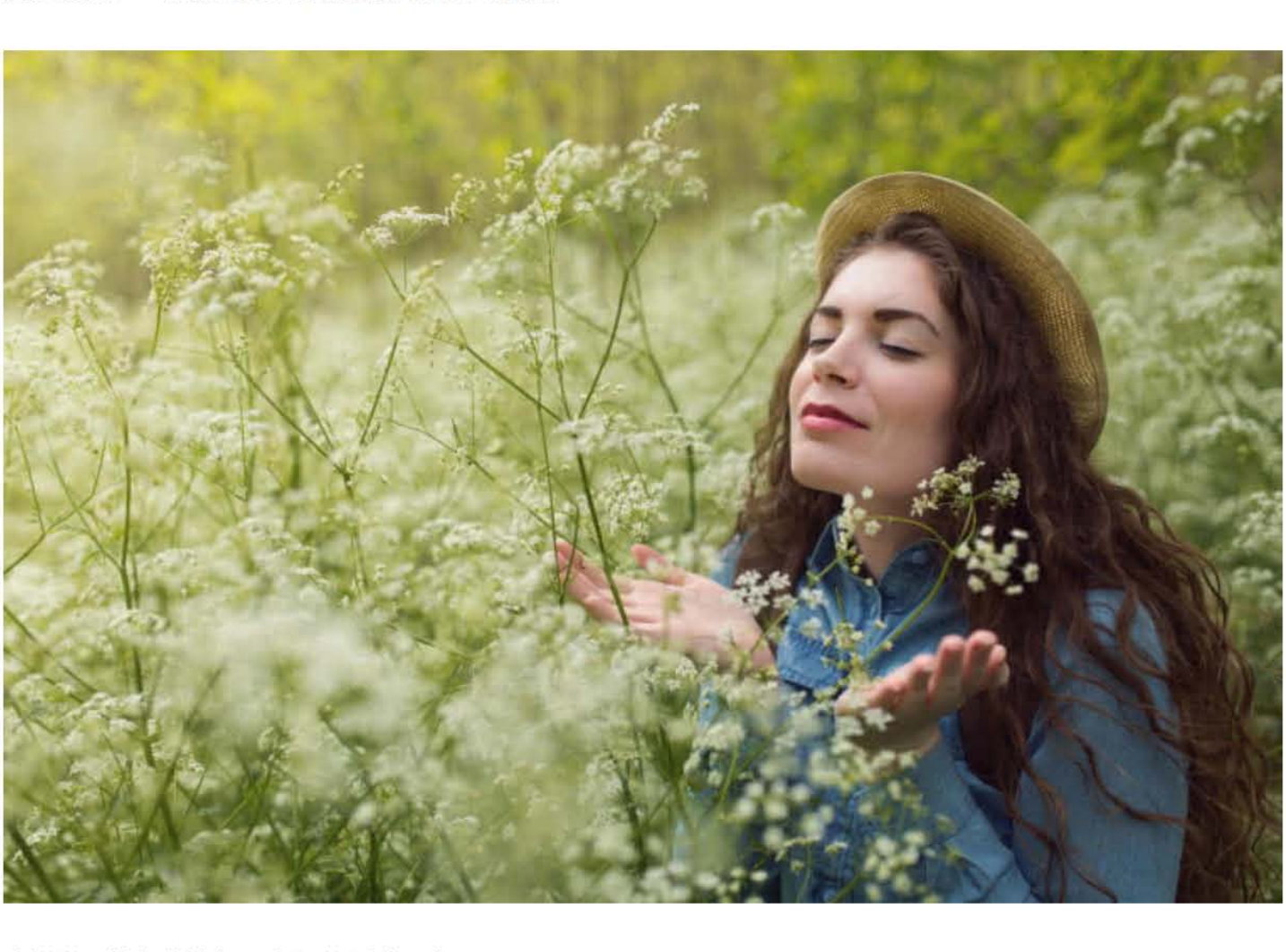
值得一提的是，你要记得在自己的故事里添加幽默元素，也就是我们平时说的"段子"。而说段子主要分成三个步骤，分别是：铺垫、悬念和抖包袱。

铺垫就是交代故事背景，一定要简洁。在这个注意力很容易被分散的年代，太长的故事可没几个人愿意耐着性子听完。

悬念，顾名思义，就是制造一个疑问。其实，如果不是待在演讲现场，你是很难直接体会到悬念的感觉。

作者大卫说，制造悬念并不难。在演讲中，一般用短暂的停顿就能做到了。就像我们坐过山车时，慢慢地开到顶点了，这时一定会停一下，让人知道，精彩马上就要来了。

而抖包袱本质上是抛出笑点，前面的故事铺垫把观众引到一个方向，而抖包袱则是突然转向另一个方向，也就是通过反转，一个意料之外的结果给大家带来惊喜。



这样说可能有些抽象，我们举个例子感受一下。

著名相声演员郭德纲的儿子郭麒麟，有一回上电视节目，和主持人聊到了小时候的零花钱都来自压岁钱。

主持人就问道："收了多少压岁钱，要不要告诉父母？"

郭麒麟答道："有时候会。"

主持人又问："是收到比较大笔的压岁钱时吗？"

郭麒麟说："不，是压岁钱太少了会告诉父母。"

现场观众听了哈哈大笑。

我们再举一个例子。

有位记者采访路人："你的梦想是什么？"

路人回答："成为亿万富翁，和我爸爸一样。"

记者惊讶："你爸爸是亿万富翁吗？"

结果路人说："不，我爸爸的梦想也是成为亿万富翁。"

你看，这就是抖包袱，让人觉得意料之外。

我们平时要多留意发生在身边的事情，及时记录那些有趣的经历。长期积累下来，你就会有很多好玩的素材，这样日后用在恰当的场合，会让自己的讲话增色不少。

好了，小结一下。幽默的第一步是建立故事思维。因为大家都爱听故事。

尤其要讲那种大家都经历过的，能引起共鸣的故事。你还要在故事中加段子，一般分为三个步骤：铺垫、悬念和抖包袱。

02

接着，我们来说第二个步骤，写出幽默感。

其实，很多人在准备公众发言时，特别在意"说什么"和"怎么说"。

可事实上，随意说总容易发挥失常，不如照稿子说靠谱。所谓照稿子也不是拿着稿念，而是说之前，先写下来。

而且，现代社交软件非常多，有微信朋友圈、微博、抖音、头条等等，人人都可以发声，而文字是最基础的形式，发出去的文字就相当于一个人的人设。

所以，怎么把内容写得幽默有趣，让人喜欢，这个也非常重要。这里，作者教给我们4个方法，我们来听听。

首先，确定发言稿的大纲结构。书中有一个小窍门——遵循"3"的法则。

因为研究表明：每3个一组的内容更容易让人印象深刻。

比如，IPhone发售时，宣称自己把三种产品，也就是IPod、手机和互联网沟通设备集合成一款。

而且很多公司或组织的英文缩写也是三个数，就像美国职业篮球联赛的缩写是NBA，英国广播公司的缩写是BBC。

同样地，要想让我们的稿子更有意思、更让人难忘，我们也可以把内容分成三大块。比如，"过去、现在和未来""真、善、美""身、心、灵"等等。这样的逻辑大家更容易接受。

大卫在脱口秀表演的实践过程中，也发现了3个笑点组合的故事，效果最好。比如：观众们之前没听过这个段子，但他们就像被安排好一样，总会在第3个笑点上集体发出最大的笑声和掌声。

而如果大卫在一个段子中只安排两个笑点，或者编排四五个笑点，效果就会大打折扣。虽然这令人感到费解，但事实确实如此。

这就是第一个方法，合理运用数字3。

第二个方法，尽可能让自己的演说与现场环境相结合，这样大家才更有代入感。因为每个人都会对和自己相关的事情感兴趣。

比如，上学时，老师在上面侃侃而谈，不少学生在下面昏昏欲睡。但如果老师来一句"等下说的内容，明天会考大家。"瞬间，全班学生都精神起来了。

所以，我们写故事时，也需要给故事设置一个场景，尽可能和现场环境结合起来。这需要你事先多做准备，调查好这个地方的特色。

比如，你出差到四川做演讲，你就可以提到四川火锅、川剧变脸、茶馆等等，这能让你更有效得到观众的注意。

接下来，第三个方法，就是你在写主体内容时，要提炼出清晰的观点，最好有一个好记的口号，这样才能让人印象深刻。

比如一家知名轮胎公司就曾在发布上提出"有多远，滚多远""任劳任怨，只要还有一口气"。是不是很有趣？

而且写稿时要尽可能结合时事热点，这样更容易吸引观众。如果这个热点发生的时间很短，还会让人觉得你是在即兴演讲。

举个例子，如果你要聊一个情感话题，就可以结合最近闹得沸沸扬扬的罗志祥分手事件。

有趣的是罗志祥作为一个40多岁的中年男子，还在微博中一直称自己是个男孩子，惹得数百万网友疯狂吐槽。

但是，你别让热点喧宾夺主，热点的篇幅不要超过全部内容的10%。

最后一个方法，如果你写稿子时实在没啥灵感，又希望自己的演讲有一些创意。那么可以参照大卫的建议：在演讲中添加搞笑图片和视频。

这种方法虽然比较简便，但是效果很不错。著名演讲大师威各特说过：想要幽默不光靠说，也可以靠展示。搞笑图片、表情包和有趣的视频能有效放大视觉幽默效果。

所以，在演讲中添加蜡笔小新、萌娃萌宠的图片、表情包，也能为你的演讲增色不少。

好了，小结一下，要想写出幽默感，我们可以遵循以下四点：一、在文章结构方面运用"3"的原则，更容易让大家记住；二、文章内容可以和演讲现场联系起来，这样听众才会更有代入感；

三、观点清晰，可以适当结合当前的热点；四、在演讲中添加一些幽默元素，比如搞笑图片和视频。

03

说完了前两个步骤：建立故事思维和有技巧地撰写发言稿后，我们再来说实现有趣演讲的第三个步骤，反复练习。

俗话说得好"机会只留给有准备的人。"要想发言精彩有趣，你至少要把稿子记熟，反复练习自然必不可少。反复练习能帮你解决两件事：一是忘词，二是怯场。

相信不少人都遇到过这种事，明明认真准备很久了，但到了会议发言、公司年会总结时还是会忘词，甚至一张口就头脑空白，根本不知道自己该说什么。

对此，大卫给了我们一个非常实用的建议：利用"记忆宫殿"技术来记住稿子。这种方法最早起源于古希腊和古罗马，你要在自己头脑中开辟一块空地，把要记的内容装进去。

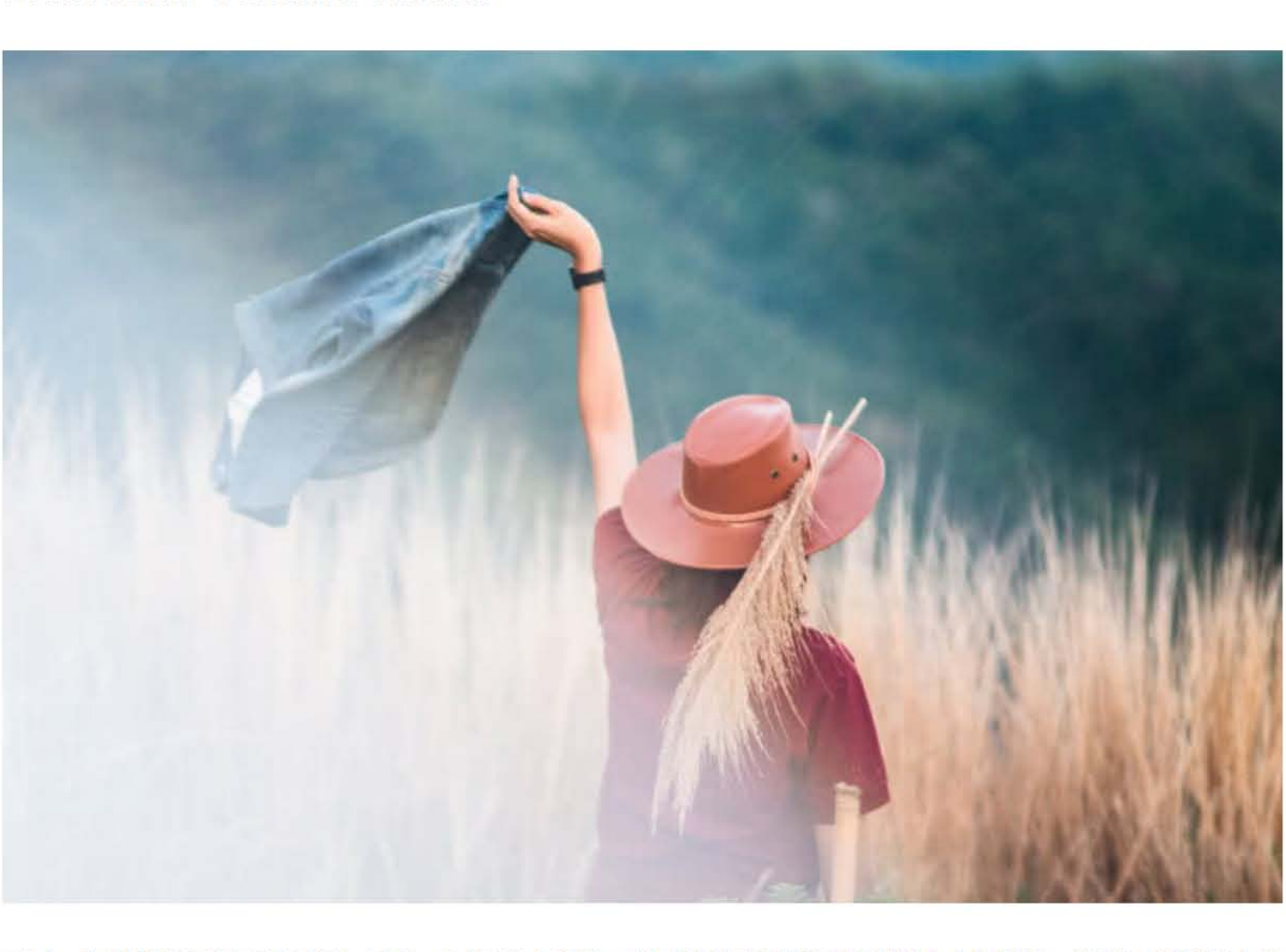
具体来说是这样的：你要把整个演讲过程想象成进入一个房子。最好是你正住着的房子，这样你才比较熟悉。当你跨进大门的那个瞬间，就代表着开始演讲了。

来到客厅，你就要开始讲第一个故事了；来到书房时，你要抛出第一个观点。

类似这样的，你要把每个房间当成一个关键节点，把你的故事、观点装进这些房间里。

你最好一边想象，一边用笔画下来，这样印象更深刻。等到正式演说时，你只需要走一遍这条你在脑海中已经走过千百遍的路就好了。

大卫表示：他用这个方法记稿子，从没忘词过。此外，很多国际记忆比赛的冠军也在采访时表示，自己是用"记忆宫殿"法记住那些复杂的内容，特别有效。



不过，有时候忘词反而不是最可怕的，对很多人来说，最可怕的事情就是要克服内心的恐惧、紧张，勇敢在大家面前发言。

马克·吐温曾说过："演讲者只有两种，一种是紧张的，一种是假装不紧张的。"因此，发言前感到紧张是一种正常现象，你不用过于在意自己的紧张，也不要试图压抑这种紧张，用平常心看待并接受就好了。

其实，反过来说，紧张也是一件好事。你之所以会因紧张感到不适，是因为你的身体受到刺激，大量分泌肾上腺皮质激素。这时，你的身体正处于一种巅峰状态，你只要开心地拥抱这种状态，它会让你后续发言得更好。

如果实在紧张，你也可以回想一下自己此前付出的努力，全情投入的练习。这些努力都不会是徒劳的，请你相信"凡走过必留下痕迹。"

一旦对自己有信心了，你就能在发言中表现得更好，把之前准备的各种有趣的故事、段子淋漓尽致地展现出来，让大家在欢声笑语中记住你说的话。

好了，总结一下，上台前你要做好充分的准备，通过建造记忆宫殿，你可以有效地记住台词。

同时，你不要过于在意自己的紧张，紧张是一种正常情况，它是在说明你的身体正处于一个非常好的状态，你已经准备好了上台演讲。你要对自己自信一些。

04

下面，我们来说第四个步骤，现场演绎。

参加过跑步比赛的人都知道，起跑很重要，起跑不好是很难赢得比赛的。同样地，演讲的开头也基本决定了整场演讲的命运。你必须在一开始就吸引大家的注意力，并让人们喜欢上你。

销售大师杰弗里·吉特默曾说过："人们在笑过后才会开始凝神静听。"在开场的时候快速把大家逗笑，也能帮助演讲者缓解紧张感，迅速拉近演讲者和听众之间的距离。

著名作家李敖就曾做过一个很好的示范。2005年，李敖去北大演讲。一开场，李敖就说：今天来演讲，我没带讲稿。

因为罗马教皇说过"演讲时不能用稿子，用稿子就代表没记住，如果演讲者自己都记不住，又怎么能让听众记住？"

说到这里，为了证明自己的"清白"，李敖掀开西装上衣，说道："大家看，没稿子，没小抄。"现场立刻笑声一片。

李敖又马上补充道："但大家不要觉得我很有信心，其实我心里很害怕。我最怕四种人：

第一种是根本不来听的；第二种是听了一半去厕所的；第三种是去了厕所永远不会来的；第四种是听演讲不鼓掌的。"

李敖话都没说完，大家就已经乐翻天了，掌声雷鸣。

而在演讲过程中，你要保持声音洪亮，别说"嗯、啊"之类的，感觉吞吞吐吐的，很紧张的样子。大卫建议大家上台的音量要比平时说话高出20%。

此外，在演讲过程中，你很有可能遇到两个常见问题：一个问题是大家对你精心准备的内容并不感兴趣。

大多数人的第一反应就是装作没看到，继续按照自己的计划往下讲，但是越讲越没信心，越讲越快，恨不得草草结束。

大卫建议我们：在发现大家的反应时，直接承认这点，帮助观众说出他们的想法，再引出下面的内容。

比如，你可以说："大家觉得我这个说得不好笑是吗？没关系，下面我来讲一个有趣的，来弥补一下刚才没让大家笑的损失。"这种真诚的态度就很容易得到观众的谅解，赢得大家的好感。

当然你也可以说一些自嘲的话。比如，之前网友们纷纷热议大明星萧亚轩只顾着和小鲜肉谈恋爱，都没把心思花在工作上，早就过气了。

结果萧亚轩跑到《吐槽大会》上自嘲了一番。她说自己现在的工作还挺忙的，毕竟还有很多楼盘开业、工地演唱会等着她去表演。表演个几百场，也能让自己过得不错。

这番自嘲把她和大家的距离拉近了，现场观众被逗得哈哈大笑，对她接下来的内容也非常感兴趣。

至于另一个常见问题就是听众可能会打断你的话，这实在是一种挑战。

如果没影响到很多人，你可以继续自己的发言。但如果真的影响到接下来的演讲了，你可以重复对方说过的话，这能帮你争取到思考的时间，组织好接下来的发言内容。

或者你也可以保持沉默，沉默有时会激发观众的期待，因为他们想知道你的反应。你也可以事先多准备一些故事段子，以备不时之需。

最后，演讲的结尾也很重要，和写文章一样，你要记住"虎头豹尾"的原则。

不要把提问放在演讲结束以后，你应该在讲话快结束时，自然地说一句："在正式结束之前，我打算回答几个问题。"这样，人们就知道你还没全部讲完，问答环节就会更简短。

而当你要结束时，观众心里也比较有数，掌声才会集中。

此外，你最好用故事或段子做结尾。比如，乔布斯就喜欢在演讲的结尾处说"还有一件事"，而这件事通常会调动起大家的注意力，把现场气氛推向一个高潮，让大家充满激情，掌声雷动。

好了，总结一下，在正式登台之前，你要在演说一开始时，就迅速抓住大家的注意力，把大家逗笑。在整个演说过程中，你可以适时自嘲，多准备一些段子来临时救场，活跃现场气氛。

最后，你的演讲千万别以提问作为结尾，这样效果不好，最好用故事或段子做结尾，现场气氛会更好。

最后，我们来说让演讲有趣的第五个步骤，不断调试。

大多数优秀的演讲者都有回听自己音频、或是回看自己视频的习惯。

他们不仅会回看，而且还会反复回看。因为他们想从优秀变到非常优秀，再从非常优秀蜕变到卓越。他们总是不断地调整自己的演讲内容，争取每次都有新的突破。

如果你希望自己的演讲水平能有所进步，你也要这么做。

毕竟，当你向别人请教时，对方很可能碍于情面不好意思说真话，或是不敢直接指出你在演讲中的问题。而视频、音频是不会撒谎的。

一开始，你可能会觉得很别扭，这种感受很正常，但你得克服。你要把自己想象成一个中立的评估者，去给自己的演讲打分。

职业脱口秀演员会去评估自己的每场表现。他们有一套专业的打分系统，是根据现场每分钟的笑声来打分的。比如，所有人大笑且鼓掌，记5分；有笑声无掌声，记3分；笑声很少，记1分。

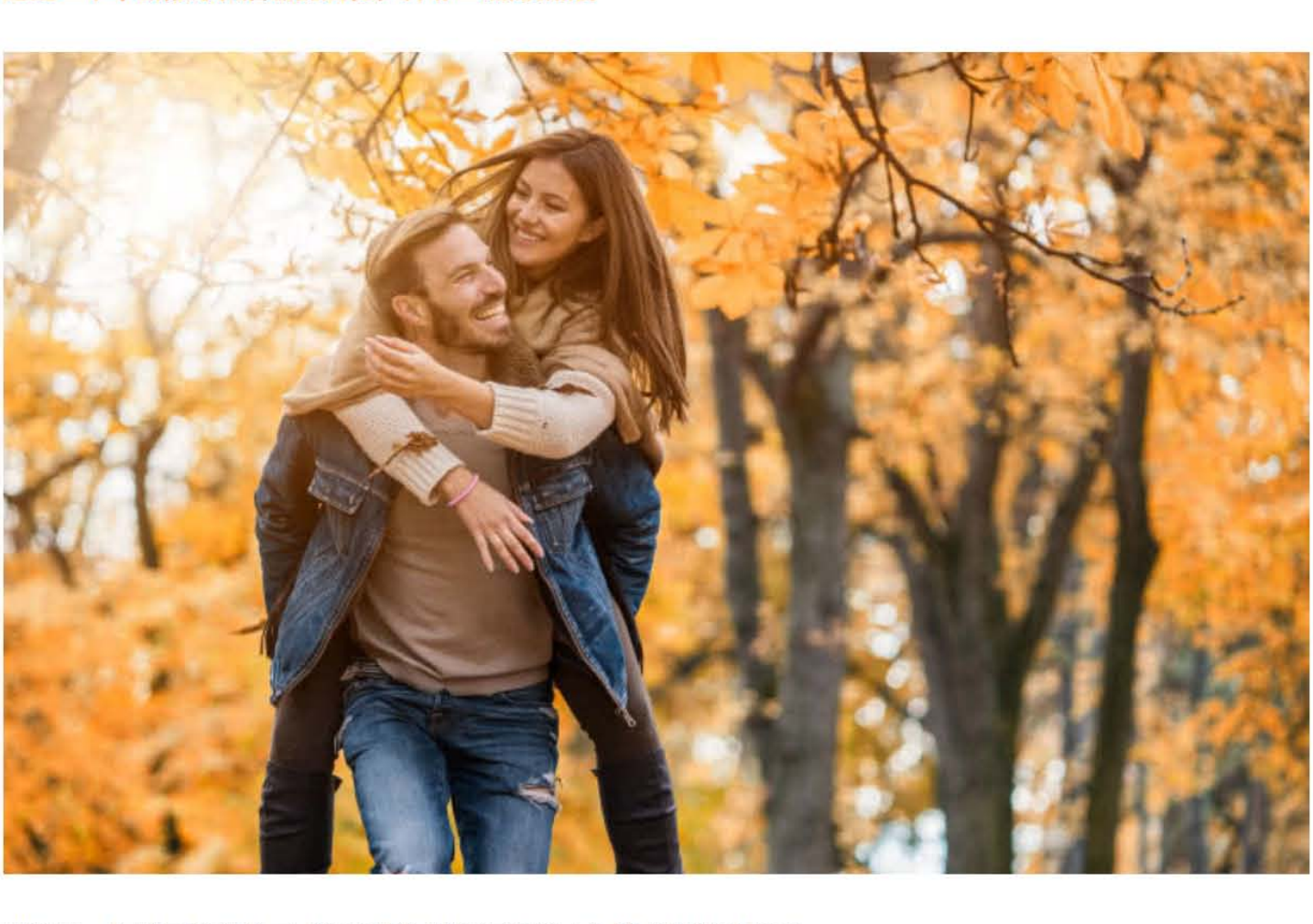
他们可以根据这套打分系统排除个人偏见，好比自己和朋友都很喜欢某个故事或段子，但观众的反响并不好。那么这个故事或段子就要被剔除掉，这样保留下来的内容才是观众真正喜欢的。

其实，我们在生活中看到的很多搞笑内容都是经过了反复测试，比如广告、电影、电视剧。它们经过了反反复复的结构调整、内容删减，才达到了最后的精彩效果。

作为普通人，你也要坚持评估自己的发言，不断调整发言内容。

毕竟，由于每次发言主题不同，听众不同，所以你发言的开头、结尾，甚至是故事顺序都要调整，这样现场效果才会更好，大家才会觉得你说话有趣，讲的内容特别幽默。

这是一个不断修炼和磨砺的过程，并非一蹴而就的。



到这里，你就已经学会了《如何成为讲话有趣的人》的全部精华内容。

其实，幽默感不是一个人与生俱来的天赋。相反，它是一种可以后天练习的技能。只要用对方法，我们每个人都能成为讲话有趣的人，这对我们的工作生活会有很大的帮助。

下面，我想为你总结一下，今天我们学到的关于演讲幽默的技巧。

要想成功进行一场幽默风趣的演说，你需要从这五个方面着手，做好准备。

第一，你要建立故事思维，去找一些大家都经历过、也比较感兴趣的话题，然后说出自己的故事。并在故事中添加一些幽默段子，精准地锁定笑点。

展现笑点一般分为三个步骤，分别是：铺垫、悬念和抖包袱。

第二，你要有技巧地撰写演讲稿件：稿子的整体结构遵循"三"的原则；稿子要和演讲现场联系起来，这样大家才会更有代入感；

可以适当添加一些幽默元素，比如搞笑图片和视频，这样现场气氛会更好；如果有合适的热点，也可以适当结合热点来说段子，更能引起大家的共鸣。

第三，你要反复练习已经准备好的稿子。在练习时，你可以让自己的大脑中建造记忆宫殿，这能有效避免忘词。此外，上场演讲前，心态紧张在所难免，不用过于担心。

反过来想，紧张也是一件好事，它能激发你的身体用最佳的状态迎接即将到来的演说。

第四，到了现场演绎环节：一开始，你就要迅速抓住注意力，把大家逗笑；在整个演绎中你可以多做自嘲，并准备一些段子以备不时之需；到了结尾时，最好用故事或段子作为结束环节。

第五，不断调试。在演说结束之后，你要多次回放过去的演讲视频，看看自己在哪些地方做得不好，及时调整。心态要摆正，永远追求进步，争取每次演说的效果都能更好一点。

沃伦巴菲特说过："要学会演讲，这是一项可以持续使用五六十年的资产，如果你不喜欢演讲，就要承受五六十年的损失。"

在这样一个打造个人品牌的年代，学会幽默地表达，能让你一开口就被大家喜欢，走到哪里都特别受欢迎。

不过了解和学习只是第一步，更重要的还是行动。我们可以带着您了解，却无法代替您行动。请将学到的智慧运用到我们平时的生活中，一步一步成长，我们也会成为更好的自己。

好了，我们今天的学习就到这里，期待与您下一本书的学习。下一次再见。

| 撰稿：庄声晓梦
| 主播：奕辰

最新评论［1］

懐懐 08-27 0

沃伦巴菲特说过："要学会演讲，这是一项可以持续使用五六十年的资产，如果你不喜欢演讲，就要承受五六十年的损失。" 在这样一个打造个人品牌的年代，学会幽默地表达，能让你一开口就被大家喜欢，走到哪里都特别受欢迎。

相关课程推荐

50本财商秘籍，全面提升你的财富力
每天为你讲本书，50天让你会赚钱，高

第31天：《深度工作》有效使用脑力，活出专注的人生
第33天：《说谎者的扑克牌》要让投资有价值，就必须保持独立思考
第34天：《手把手教你读财报》不会读财报，就如同股市里的瞎子

可能还喜欢

拖延心理学
向与生俱来的行为顽症宣战

《不完美，才美》
我们生而不完美，一切的努力，是为了使自己变得接近完美。

《八十天环游地球》
你需要的不只是金钱时间，更需要勇气。

诵读经典
任志宏，演播艺术家，中央电视台《国宝档案》主持人。

发表评论