

<<21天掌握当众讲话诀窍>>

图书基本信息

书名：<<21天掌握当众讲话诀窍>>

13位ISBN编号：9787111298908

10位ISBN编号：711129890X

出版时间：2010-3

出版时间：机械工业出版社

作者：殷亚敏

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<21天掌握当众讲话诀窍>>

### 前言

这是一本教你快速学会当众讲话的书。

怎样迅速提高当众讲话能力，这是许多人面临的一个难题。

营销天才史玉柱说：“谁消费我的产品，我就要把他研究透。

一天不研究透，我就痛苦一天。

”这句话引起了我的深深共鸣。

我从事广播电视播音主持工作31年，天天是“自己说，观众听”，而在大学里讲授“当众讲话能力训练”这门课程的5年里，则要变成教学生说。

从自己说到教别人说，这是一道非常大的坎儿，逼着我要深入研究我的消费者——学这门课程的学生。

在和学生面对面的教学过程中，我一直像史玉柱一样，不停地在琢磨和研究我的学生，研究他们学习讲话课中的心理和行为。

在教学实践中，我研读了两万多份学生的学习心得，发现学习当众讲话过程中有四个难点：胆、声、情、识。

胆——是无数当众讲话者一生过不去的“鬼门关”。

讲话稿写得再好，台下练习得次数再多，可是有些人往台上一站，魂飞魄散，脑子一片空白，这就是因为没胆量。

声——是指说话不会用气、用声，一开口说话声音不悦耳，说话多了嗓子就嘶哑，吐字含混不清。

很多以讲话为职业的人，就是因为不会用声而减短了职业生涯。

他们想学科学的用气发声方法，可是又因为这套方法太高深、玄妙而望而生畏。

情——是指讲话没有感情。

讲话平淡如水，没感情，语气没变化，让听众听不下去。

识——是指讲话内容干巴，没有条理，不好听且记不住。

针对以上四个难点，本人在教学实践中总结出了一套通俗易懂、快速见效的四字方法：定、耳、舞、诀。

定、耳、舞、诀，猛一听这四个字一头雾水，但经我一解释，你就会明白了。

因为我所讲的都是生活中、讲话中人们常用的方法，只是我把它归纳提炼出来，并已在教学实践中被反复验证。

定——笑定、眼定、站定，就是保持微笑，眼睛看观众，站定三秒钟再开口说话。

这是练胆之法，培养讲话者迅速具备在讲台上沉着镇定状态的方法。

胆是心理素质，属于人的内在，但可以通过训练人外在的体态语，由外向内改变人的心理素质，让你很快由“无胆”变“有胆”。

学会了三定，就可以达到好声、好身、好运的目的。

## <<21天掌握当众讲话诀窍>>

### 内容概要

这是一本帮助读者快速学会当众讲话的书，提出并解读了学习当众讲话过程中的四个难点：胆、声、情、识，并针对四个难点，总结出了一套通俗易懂、快速见效的四字方法：定、耳、舞、诀。通过这套方法，读者可以在21天内快速练就当众讲话的技能。本书适合广大学生、上班族以及经常需要当众讲话的人士阅读。

## <<21天掌握当众讲话诀窍>>

### 作者简介

殷亚敏 职务：珠海市广播电视台总编辑，高级记者；中国视协主持人委员会副会长；原中央电视台《新闻调查》主持人；北京师范大学珠海分校、北京师范大学—香港浸金大学联合国际学院、暨南大学珠海校区兼职教授。

荣誉：第三届中国金话筒盒奖得主；曾多次获中国新闻

## <<21天掌握当众讲话诀窍>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 怎样才算“会讲话”

##### 一、如何给“讲话”下定义

1. 讲话不光要用口
2. 讲话不等于演讲

##### 二、讲话能力强的标志

1. 讲话能力强的标志之一：声情并茂
2. 讲话能力强的标志之二：有胆有识
3. 讲话能力强的标志之三：好听好记

##### 三、训练——21天掌握当众讲话的诀窍

1. 21天学会当众讲话，能吗
2. 学讲话如学开车
3. 什么是讲话能力训练的“训”
4. 什么是讲话能力训练的“练”
5. 讲话训练的目的：肌肉记忆

##### 四、定耳舞诀法的练习原则

1. 练习原则之一：苦练
2. 练习原则之二：恒练
3. 练习原则之三：全练
4. 练习原则之四：巧练

#### 第二章 笑定、眼定、站定——快速克服讲话者无胆之妙法

##### 一、胆量是讲话的“电源开关”

1. 扫除讲话的“拦路虎”：胆怯
2. 治疗讲话无胆，势在必行
3. 胆从哪里来：一回生，二回熟，实践出胆量
4. 从无胆到有胆的练习模式
5. 无胆讲话者的外在表现“三不定”

##### 二、快速克服讲话无胆妙法之一：笑定

1. 微笑对观众的两个作用
2. 微笑对讲话者的四种好处
3. 如何笑到恰好
4. 微笑训练材料和方法

##### 三、快速克服讲话无胆妙法之二：眼定

1. 通过眼神交流，展示你的自信和沉着
2. 练眼定对讲话的好处：尊重人、吸引人、提醒人
3. 练习眼定的方法和要求

##### 四、快速克服讲话无胆妙法之三：站定

1. 站定的两个标准
2. 站直与站稳的具体要求
3. 练习站定的方法

##### 五、快速克服讲话无胆妙法之四：循环式综合练胆法

1. 什么是循环式综合练胆法
2. 循环式综合练胆法的神奇之处
3. 循环式综合练胆法步骤和方法
4. 循环式综合练胆一定要群练

## <<21天掌握当众讲话诀窍>>

### 5. 群练要因地制宜找方法

#### 第三章 耳语练声法——快速掌握讲话用声之妙法

- 一、掌握耳语练声法，让你保护“咽喉要道”
- 二、耳语练声法，让玄妙的“丹田呼吸法”简单易学
- 三、耳语练声法让你声美、身美、神美
  1. 耳语练声法的好处之一：声美
  2. 耳语练声法的好处之二：身美
  3. 耳语练声法的好处之三：神美
- 四、耳语练声法：利己又利他
- 五、一剑多雕的练习要领：笑、手、镜
  1. 耳语练声法的练习要领之一：微笑着练
  2. 耳语练声法的练习要领之二：加手势练
  3. 耳语练声法的练习要领之三：对着镜子练
- 六、循序渐进的练习步骤：耳语慢四步
- 七：初见成效的练习秘诀：辛苦一个月，受用一辈子
- 附：少而精的练习内容

#### 第四章 “双人舞”练情法——快速转变讲话者无情之妙法

- 一、讲话生动形象的人，一定是手舞足蹈，眉飞色舞
  1. 什么是“双人舞”
  2. 讲话生动形象的人都会“双人舞”
  3. 不加“双人舞”，讲话一定枯燥乏味
- 二、为什么你在生活中讲话有情，当众讲话时无情
  1. 生活中的语言表达规律：景 情 气 声
  2. 讲台上的语言表达规律：舞 景 情 气 声
- 三、讲话运用“双人舞”的妙处
  1. 妙处之一：告别讲话无精打采，让你变得声情并茂
  2. 妙处之二：告别讲话呆若木鸡，让你变得绘声绘色
  3. 妙处之三：告别讲话平平淡淡，让声音变得抑扬顿挫
- 四、告别口无长技，让你变成播、讲、诵全能
  1. “双人舞”，可以使新闻播得更加生动、流畅
  2. 讲话中一加“双人舞”，马上生动形象，绘声绘色
  3. 朗诵加“双人舞”，声情并茂
- 五、怎样才能大胆“舞”起来
  1. 多动：手势不练不成形
  2. 手动三原则
- 六、怎样才能“舞”得美观大方
  1. “舞”美观的要领之一：手臂抬
  2. “舞”美观的要领之二：手腕硬
  3. “舞”美观的要领之三：虎口张
  4. “舞”美观的要领之四：手舞在先，眉飞在后
- 附：“双人舞”的训练方法和材料

#### 第五章 一简二活三口诀——快速掌握讲话内容好听好记之妙法

- 一、一简二活三口诀概述
- 二、简：让听众过耳不忘的秘诀
  1. 讲话之大道：观点要少而精
  2. 观点“一简”的目的：让讲者、听者都好记
  3. 怎样让讲话的观点做到“简”

## <<21天掌握当众讲话诀窍>>

### 三、活：让讲话喜闻乐听的诀窍

1. 怎样做到“活”
2. 讲话运用“二活”的好处
3. 怎样让鲜活的故事出现在讲话中
4. 从众多的材料中选故事
5. 完整、精确地讲故事

### 四、口诀：归纳讲话观点的秘方

1. 口诀化的三大好处：好记、悬念、层次
2. 怎样做到口诀化

### 五、“一简二活三口诀”的训练

1. “四说”结构训练
2. “一二三”讲话戒律训练
3. 一字悟练习
4. 发散思维与收敛思维训练

### 结尾的话

附一：调查问卷统计

附二：当众讲话核心要点20句

后记

## <<21天掌握当众讲话诀窍>>

### 章节摘录

一、如何给“讲话”下定义 1.讲话不光要用口 什么叫讲话？  
请读者先来做一个体验式练习。

我们用三种方式来说：“你真会讲话！”

” 第一种方式：面部不许有任何表情，脸上的肌肉不许动，说“你真会讲话！”

” 第二种方式：微笑，嘴角翘起来，眼睛笑咪咪，开口说“你真会讲话！”

” 第三种方式：微笑，右手伸出大拇指说“你真会讲话！”

” 同一句话，我们用了三种方式来说，哪种效果最好？

毫无疑问，第三种方式，即加上面部表情和手势的说话效果最好。

现在我们可以对“讲话”进行定义了。

讲话就是一人对多人，口、手、面部表情共同参与的多媒体式表达。

如果只动口不动手，没有面部表情，讲话效果一定会大打折扣。

第一章怎样才算“会讲话”什么叫“一人对多人”？

这里要稍加解释。

只要是有三名以上听众的讲话，就是本书所指的讲话。

也就是说，无论你是讲课、发言、讲解、主持，只要有三名以上的人员作为你的听众，都属于讲话。

按照本书提供的方法进行训练，都会有所帮助。

2.讲话不等于演讲 本书把演讲与讲话进行了区分。

话要天天讲，而演讲不要！

话要人人讲，而演讲不要！

什么是演讲呢？

一说到演讲，你的脑海里是否会浮现出这样一幅画面：一名留着小胡子，身体前倾，挥动右手的俄国人，那是列宁，正在冬宫前面的广场进行演讲；或者是一头紧贴头皮的卷曲黑发，有着明亮眼睛的美国黑人，正在华盛顿广场上演讲《我有一个梦想》，那是美国著名的人权运动领袖马丁·路德·金；或者，你会想到一名身着长衫，系着围巾，戴着一副圆眼镜的中国教授，正在做《最后的演讲》，他是闻一多；再或者，在一个个专题的演讲比赛中，每一名参赛的选手都在慷慨激昂地讲话。



## <<21天掌握当众讲话诀窍>>

### 媒体关注与评论

从这本书里，可以看到殷亚敏多年来钻研口语表达的种种努力，可以分享他几十年话筒前积累的财富，可以领会提高口语表达的技巧，可以探寻口语训练的方法。

读一读，品一品，对初学者的基本能力训练，对专业语言工作者的业务能力培养，都是有益的。

也许，有些体会、有些方法因人而异，但不同的思想火花也能点亮我们彼此吧！——央视著名节目主持人 敬一丹 人人似乎都可以说话，但真能把话说好的人，却又实在太少。

“金话筒”得主殷亚敏知难而进，力图为改变这种局面，奉献思考，并使人真正收益。

今天安静地读书，是为了明天更完美地表达。

——央视著名节目主持人 白岩松 从小学到大学，公众演讲和表达一直是美国人重要的一课，近年以演讲风靡全球的戈尔和奥巴马就是此中精英。

我们在这方面的落后，体现的是公民素质教育的整体落后，需要《事》课。

殷亚敏先生是珠海电视台的金牌主持，他的专业和敬业给我印象深刻，读了本书，更感觉他是一位有功底，有创新的好老师。

——万科集团董事长 王石 殷亚敏老师在多年的实践之后，高度总结了训练当众讲话能力的这本书。

我们都知道，一个人不仅仅要有能力，而且要有把自己的能力推销出去的能力，那就是说服力和演讲能力。

殷老师提供的“定、耳。

舞、诀”四字真经解决方法，对于那些希望提高自己当众讲话能力的人来说，是难得的指导。

大家按照殷老师的方法做一做，放大胆子练一练，也许奇迹就会发生。

——新东方教育科技集团董事长 俞敏洪

## <<21天掌握当众讲话诀窍>>

### 编辑推荐

定——治疗讲话无胆之法      耳——治疗讲话不会用声之法      舞——治疗讲话无情之法      诀  
——让你讲话好听好记之法      敬一丹 白岩松 王石 俞敏洪联名推荐      俞敏洪等名家推荐：      按  
照殷老师的方法做一做，放大胆子练一练，奇迹也许就会发生。

金话筒奖得主汇聚三十年工作经验      以逆向思维总结出简单易学的当众讲话诀窍，所创课程被  
大学生“秒杀选课”，令数千学员快速掌握。

<<21天掌握当众讲话诀窍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>