

<<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>