

即兴演讲技巧

December 2009

即兴演讲

在现实生活中，为什么有的人提起笔来洋洋万言，笔下生辉，却说起话来期期艾艾，不知所云；为什么有的人通古知今，知识渊博，却言谈起来反映迟纯，言不及义；为什么有的领导运筹帷幄，决胜千里，却讲起话来结结巴巴，辞不达意。相反，有些人貌不惊人，却说起话来口若悬河，滔滔不绝，妙语连珠。以上说法不一定普遍，但在现实生活中确实存在。**前者说的是肚子里有“货”倒不出来，后者说的是胸有成竹，出口成章。**那么为什么在语言上会有天壤之别呢，这就是今天我们所要谈的主题—即兴讲话的基本技巧。

一、即兴讲话概述

其实，我们每个人，尤其是年轻人都想在社会舞台上展示自己，也希望能说会道，谈吐有致，可就是嘴吧不争气。良好的谈吐可以助你成功，说话木讷令人坐立不安。

（一）什么是即兴讲话

即兴讲话，也叫即席说话。即兴讲话者事先未作准备，是临场因时而发、因事而发、因景而发、因情而发的一种语言表达方式。

相对来说，生活中的语言表达以即兴为多。如同志间一针见血的辩论，朋友间滔滔不绝的谈吐，酒席上要言不繁的祝辞，谈判时有条不紊的应对等。有时不可能拿着稿子去念。因此，即兴讲话对我们每一个人来说非常重要。如果没有即兴讲话的技巧，遇事则脑门充血，无言以对，颠三倒四，哼哼唧唧。

（二）即兴讲话的特点

即兴而发，针对性强。

形式自然，灵活多变。

相互制约，听说并行。

情感激发，诱导联想。

语言精炼，达意为上。

（三）即兴讲话的主题

主题是即兴讲话最重要、最关键的内容，是整个表达的根本依据。讲话时每一层次、每一段落、每一句子、每一个词都反映着一个意思，这些意思都要统帅于主题之下。因此，即兴讲话要寻找触点，临场发挥，及时提炼新颖而典型的主题。下面介绍几种提炼主题的方法：

1. **临场发挥。**着眼于临场某一客观事物的特点和本质，进行主观联想，立即闪现出一种思想，然后把它言表于外。

2. **内心孕育。**当开展调研或检查工作时，从别人讲话中得到启发，萌发一个新的观点，这时就成了孕育主题的素材。

3. **问题凝练。**问题是形成主题的摇篮。当你参加会议，大家都说了话，你自己正襟危坐，此时不说也不行，于是你就向自己提出了一串串问题，怎么办？说什么？怎么说？有价值的主题往往就形成于有价值的问题之中。

4. **角度更新。**对同一个问题从不同角度进行表达，使之更加新颖，表达出众。如：以小草为题，有人说“小草默默无闻，造福人类”，有人却说“小草逆来顺受，软弱无能，不思反抗”。

（四）即兴讲话的布局

即兴讲话要注意结构的整体布局。整体布局主要有纵式、横式、总分式、递进式。整体布局是考虑如何开头，如何过渡，如何结尾，主体材料应放在何处，次要材料应放在哪里，需要讲几个部分，是按时间顺序还是按空间顺序，是递进式还是并列式。

（五）即兴讲话的标准

即兴讲话是临场之作，不宜过长，切忌繁杂，防止罗嗦。即兴讲话应符合以下标准：

思维敏捷，反映迅速。

立意明确，内容集中。

条理分明，逻辑严密。

语势连贯，跌宕起伏。

用语规范，贴切易懂。

适切语境，话语得体。

生动优美，诙谐幽默。

把握时机，灵活善变。

（六）即兴讲话的思维

口语表达是思维的外化和工具。思维是语言的内容，没有思维就没有语言。语言表达过程，实际上就是把思维结果表达出来的过程，说话的过程就是从内部言语向外部言语转化的过程。考虑话该怎么讲，是一种思维活动，尤其是即兴讲话，是一个激烈的思维过程。它经过思想—句子—词汇—语音的快捷转换过程。这个过程是完整的，如果任何一个环节出了问题，都会影响语言表达能力。思维训练一般有三种方法：

1. **定向思维训练法**。是按常规恒定思维的模式。这种思维可以培养我们深入思考的能力，有助于养成深入分析问题，透过现象看本质的良好习惯。

2. **逆向思维训练法**。是反过来想一想，变肯定为否定，变否定为肯定，变正面为反面，变反面为正面。这种思维方式具有独立发表见解的特点。

3. **联想思维训练法**。是由一事物想到它事物的训练方法。其特点是一闻知十，触类旁通，使即兴讲话具有流畅性与变通性。

（七）即兴讲话的能力

即兴讲话是一种综合能力的表现，涉及到一个人能力的方方面面，加强基本技能训练，可以全面提高表达能力。即兴讲话重点要注重以下能力的训练：观察能力，记忆能力，分析能力，推理能力，机敏能力。

（八）即兴讲话的障碍

即兴讲话最大的障碍不是听众，而是自己。缺乏自信心是即兴讲话的最大障碍。为此，要从以下三个方面做好清障工作。

1. **积累知识，提高文化素养**。“知识就是力量”，只有用知识武装自己，讲起话来才能镇定自如，侃侃而谈。

2. **大胆交往，学习他人语言**。要大胆地与周围人、社会人、各阶层人接触，并主动地进行对话，从中汲取口才营养，学习讲话技巧。

3. **自我调节，增强自信心理。**凡是有发言的机会，首先要调节好心理，要敢于说话，不要怕，不要躲躲闪闪，更不要说一些“我不会说，说得不好”等“丧气”话，越是这样，越不敢说话。这样容易给人留下哼哼唧唧，唯唯诺诺的印象。

（九）即兴讲话的禁忌

讲话时，变调失真打官枪，是普遍厌烦的事情。只有使用自然的声音讲话，才能真正打动人。同时语言表达要简单清晰，切忌罗嗦。否则会失去听众。生活中有哪些讲话容易引起人的反感呢？心理学家归纳为十二种：

1. 抱怨自己的命运，或夸耀个人的成就；
2. 喜欢扮演心理分析家，对任何人的言行都要评头论足；
3. 自我膨胀，夸夸其谈；
4. 拒绝尝试新事物，不肯听取别人意见；
5. 言谈冷淡，缺乏真诚热情；
6. 过分取悦或阿谀奉承别人；
7. 毫无主见，人云亦云；
8. 视自己为焦点人物，一副“舍我其谁”的狂妄姿态；
9. 言谈时态度暧昧，模棱两可；
10. 言词逞强，喜欢咬文嚼字；
11. 经常打断别人话题，影响他人说话兴趣；
12. 过度谦虚，恭维别人。

（十）即兴讲话的要求

在口语交际中，一般听众处于被动地位，要使表达者与听众两极合壁，就要消除听众的被动、消极情绪。听众对讲话者的要求是：厌繁杂、喜精短，厌粗俗、喜新颖，厌空洞、喜形象。

二、即兴讲话的技巧

即兴讲话就要向白居易《琵琶行》一诗中：“大弦嘈嘈如急语，小弦切切如丝语，嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘”写的这么形象，阴阳顿错，错落有致，发音响亮，平仄相间，轻重得体，高低有度。下面分话前、话中、话后三个阶段例证：

（一）讲话前的准备

1. 克服紧张情绪。对讲话少的人来说，讲话前紧张是自然的，应该正视这种紧张作，全当是丢一次丑，再紧也得讲。那么，如何消除紧张情绪，有几种物理方法大家可以试一下：

深深呼吸—眼睛微闭，全身放松，心里默默的数数，这样可以使血液循环减慢，心神就会安定下来，全身有一种轻松感。

临场活动—由于紧张会使体内产生大量的热能，如果在讲话前稍加活动，双手握紧然后放松，让肌肉缩紧再放松，就会促使热量散发。

闭目养神—闭目用舌尖顶上腭，用鼻吸气，可以达到安定神绪，独自幽静，怡然自得的目的。

凝视物体—确定某一物体，专注凝视，并去分析它的形状，观察其颜色与远近。

摄入饮料—讲话前准备一杯开水，这样可以增加唾液，保证喉部湿润，也可以稳定情绪。

情绪转移—情绪转移也可以缓解紧张症状。英国有个企业家叫詹姆斯，因讲话屡次失败，怕在众人面前丢丑，每次讲话时那种紧张的场面就浮现在眼前。有次讲话前他狠狠地拧了自己大腿一把，突然感到出奇的平静，结果讲得非常成功。

2. 认真构思腹稿。在稳定情绪的同时要理清讲话思路，做到胸有成竹。构思腹稿要防止下列话题：对于不知道的事情不要冒充内行；不要在公共场所谈论别人的缺陷；不要谈容易引起争论的话题；不要到处诉苦发牢骚。

3. 了解掌握听众。每到一处讲话，即是三五成群的聊天，也要分个场合，可谓“逢场作戏”。了解听众主要有以下几个方面：文化、职业、年龄、性别等。

（二）讲话时的技巧

1. 开头的技巧。即兴讲话是一种随行就市，临场发挥的行为。所以把开头不要看得过分重要，也不要规定得过于死板，这样会限制讲话的临场发挥。但“万事开头难”，“良好的开头是成功的一半”。美国著名口才大师洛克伍德说过：“在整个讲话过程中做到轻松地、巧妙地和大家交流思想是困难的。然而，做到这一点的关键是讲话开头的用字表达”。下面引用几个讲话开头的例子，请大家欣赏。

例一：直入式。著名诗人学者、民主同盟党中央委员闻一多的《最后一次演讲》中说道，“这几天，大家晓得，在昆明出现了历史上最无耻的事情！李先生究竟犯了什么罪，竟遭如此毒手？他只不过是用笔写写文章，用嘴说说话。而他所写的、所说的，都无非是一个没有失掉良心的中国人的话！大家都有一支笔，有一张嘴，有什么理由拿出来讲啊！为什么要打要杀，而且不敢光明正大的来打来杀，而是偷偷摸摸的来暗杀，这成什么话？”《最后一次演讲》的开头语，闻一多几呼没有做任何铺垫，一开始就一连串激昂的感叹句把演讲直接引入正题，给听众一种畅快淋漓的印象。

例二：引用式。吕元礼的《祖国—母亲》中说道，“人们常说，第一次把美人比作花的是天才；第二次把美人比作花的是庸才；第三把美人比作花的是蠢才。不错，如果人云亦云，鹦鹉学舌，那么，就是再美妙的比喻也就会失去光彩。但是在生活中却有这样一个比喻，即使你用它一百次、一千次、一万次，也同样具有强大的感染力。同志们或许会问，这是个什么样的比喻呢？那就是，当你怀着赤子之心，想到我们祖国的时候，你一定会把祖国比作母亲。”吕元礼的演讲引用了一个讽刺的谚语，说明了对重复比喻的厌烦，然后话锋一转，强调另一种比喻可以不厌其烦的运用，引出了演讲的主题《祖国—母亲》。这样的开头方式，既由于谚语铺垫显得水到渠成，又由于谚语的使用而显得贴近生活。

例三：提问式。蔡畅的《一个女人能干什么》中说道，“今天，我讲一个问题，一个女人能干什么？一个女人能干什么呢？我的回答是：能干，什么也能干；不干，什么也不能干。能干又不能干，不能干又能干。为什么这样说呢？要确定女人能干不能干，有两个条件。一个是要看环境，另一个是要看个人的努力。如果环境好，自己不去努力，只靠人家那就什么也不能干。如果自己努力干下去，就可以得到好的结果。如果努力干，就是从那些小的具体工作到管理国家大事都能够干，如果不干，就会变成社会的寄生虫。”蔡畅通过提问来引发听众的兴趣，再经自问自答的形式来阐发自己的观点。这样会给听众留下清晰的印象。

开头的方式很多，还有故事式、悬念式、自我介绍式等，希望大家以后在实践中慢慢体会。

2. 讲话中的技巧。讲话中，如同文章的正文、主体。下面同样用几个例子请大家欣赏。

例一：如何表现自信心。继拿破仑之后法国历史上传奇总统戴高乐的《谁说败局已定》中说道，“那些身居军界要职的将领们已经组成了一个政府。这个政府以我们的军队吃了败仗为由。毫无疑问，我们确是吃了败仗，我们陷于包围之中。我们之所以受挫，不仅是因为德军人数众多，更重要的是他们的飞机、坦克和战略。正是这些，使我们的军队不知所措。但是难道已经一锤定音，胜利无望，败局已定吗？不，绝如此！请相信我，因为我自己说话胸有成竹。我告诉你们，法兰西并没有失败。我们完全可以以其人之道，还治其人之身，并有朝一日扭转乾坤，取得胜利。”戴高乐在分析了敌我双方的形势后，他以一位领袖所具有的宏大气魄，断然否定了暂时的失败，表现出了对困难的极大蔑视和对胜利的坚定信心。

例二：如何增强说服力。有一篇不知姓名的演讲者，他说“‘嘴上无毛’就一定‘办事不牢’吗？古今中外有许多军事家，恰恰都是风华正茂的时候，建立了不朽的功勋。民族英雄岳飞，20多岁带兵抗金，任节度大使时才31岁。其儿子12岁从军，14岁打随州率先登城，20岁就当上了将军；率大军席卷欧洲的拿破仑，24岁就是上将；周恩来26岁就任黄埔军校政治部主任；叶挺17岁当了军长；刘志丹24岁任红十五军团政委。由此可见，‘嘴上无毛’与‘办事不牢’并无关系。关键是有才无才，俗话说，有才不在年高，无才空活百岁。”这位演讲者用充分的事实，论证了“嘴上无毛”未必“办事不牢”这样一个观点，说明了年龄与才能之间没有必然的联系，以增强对听众的说服力。

例三：如何巧用数字。有位演讲者是这么用数字的，“是啊！谁也不可否认，大国不等于强国，我们的综合国力不强，我们的装备还很落后，我们的技术还不先进，尤其可怕的是‘人均’二字，长期约束着我国的国民经济。据有关专家预测，我国土地资源最多能载9.5亿人，如今已有12亿，这12亿张嘴并在一起就有3平方多公里；一年喝掉的酒能装满一个半杭州西湖；一天抽的烟排列起来相当于我国东西长3个来回；一天吃的粮食能装7万辆大卡车。”这位演讲者为了说明12亿人口的消耗，用了4组数字给听众留下了难忘的影响，深感我国人口的压力。

3. 结尾的技巧。讲话的结束语用好了能起到预想不到的效果。结尾的方式有：总结式、升华式、启发式、号召式等。

总之，掌握即兴讲话的技巧非常重要，口才与交际、口才与事业都有着密切的关系。

言为心声，口才使你表情达意。

能说会道，口才使你交际畅达。

谈笑风生，口才使你处世安乐。

一鸣惊人，口才使你谋职顺心。

巧舌如簧，口才使你经商亨通。

神思妙语，口才使你事业成功。

下面引用三个口才的典故作为的结束语：

典故一：一位作家给出版社投了一篇小说，过了一段时间稿子退回来了。这位作家非常气愤，去信执问编辑，“你没有看我的小说为什么就否定了，我寄稿时将18、19页粘在一起的，退回的稿子仍然粘在一起，这不是应付差事吗？”几天后，这位作家收到编辑的回信，“尊敬的作家，我吃鸡蛋时，咬第一口发现是个坏蛋，难道我非要吃完才说是坏蛋吗！”

典故二：一次智力竞赛，主持人问“三纲”是什么？一位参赛者抢答道：“臣为君纲、子为父纲、妻为夫纲。”因他完全答反了，所以惹得大家哄堂大笑。这位参赛者却巧辩道：“笑什么，我说的是新‘三纲’，现在是人民当家作主，领导是公仆，岂不是臣为君纲吗？一对夫妇只生一个孩子，成了小皇帝，岂不是子为父纲吗？如今许多家庭妻子掌权，岂不是妻为夫纲吗？大家听后掌声四起。

典故三：有人问：“你有什么好办法对付那些讨厌的人来房子吗？”回答者说：“当然有，当门铃一响，我迅速穿衣戴帽去开门，如果遇上不喜欢的人，就说实再对不起，我有急事要出去。如果是喜欢的人，就说你太巧了，我刚下班回家。这不就进退自如了吗？”