

《高效演讲》

图书基本信息

《高效演讲》

内容概要

心跳加速，双腿发颤，手心冒汗……几乎每个演讲者都经历过这样的时刻。当你对着台下几十甚至几百人演讲时，如何消除这样的焦虑、恐惧、紧张，做到镇定自若？

《高效演讲》通过诸多世界500强企业高管的咨询实例，生动地阐述了如何调整演讲内容、状态、风格等，以取得最佳效果。作者还科学解释了当众讲话容易紧张的原因，并道出了演讲的真谛——与听众分享。本着分享的精神，紧张感会自然消退。再利用高效演讲的方法和技巧，你将能够在当众讲话的场合轻易地打动听众，实现演讲目的，为成功增添新的筹码。

《高效演讲》

精彩短评

- 1、这本书讲的不是国内很泛滥的那种精神激励鸡汤胜利术，而是提供了很多操作性很强的技巧，不仅可用于演讲，同样适用于谈判沟通。里面不仅教你如何设计演讲结构，如何创作谈话内容，如何想出和讲话故事，如何声情并茂四肢协调地做好演示，如何找到好的演讲状态，如何做危机公关，甚至还教你如何利用逻辑的力量和沟通的技巧梳理自己与他人的愿景。
- 2、对于书中介绍的方法，每个人需要在日常生活中经常练习才行。个人觉得书中内容有一个大前提——整个演讲沟通基于受众出发，包括开始准备阶段、内容介绍阶段及最后结束阶段。
- 3、演讲者声音、姿态、眼神、精神状态等虽是辅助你演讲的元素，但是重头到尾影响你的信息是否有效传达，所以，每个人对于自身这些影响元素要有一个清晰的认识，在平时也需要有针对性的练习。计划未来再读第二遍，好好做笔记。
- 4、学习到了很多有用的知识！在开始准备阶段，你需要明确自己达到的目标，从听众的角度去安排演讲内容及演讲结构，争取在演讲刚开始时就能和听众产生情感共鸣。在内容讲解阶段，你需要注意自己的表达方式、措辞，用鲜活的演讲，循序渐进将听众代入你的故事中。在结束阶段，切勿逃避听众提出的任何问题，要把握问答环节，在互动中将听众拉入自己的立场。
- 5、本书作者在多年的实践中，总结出了演讲中普遍适用的原则和方法，同时，科学解释了当众讲话紧张的原因，并揭示出演讲的真谛——与听众分享。在分享精神下，紧张感会自然退去。再辅以恰当方法和技巧，对演讲内容、风格和状态进行调整，就能打动听众，实现演讲的目的。对于所有人都非常有帮助！

1、《高效演讲》：高效背后的原始动因《高效演讲》，从书名来看，自然是讲一本谈演讲的书。关于演讲的书，可谓汗牛充栋，早在学生时期，就熟悉一本杂志，但是这本杂志从来没有引起我的注意，因为自知口才不好，缺乏这样的演讲天赋，所以敬而远之，乐得躲在幕后逍遥自在。手里的《高效演讲》，是一本修订本，应该是在原版基础上作了某种程度的改进。它的作者是两个美国人，本来以为，一本来自于异域的书，与我们的现实生活没有多少关联，没有想到，翻开第一页，就被这本书中“设身处地”的亲性和打动了。全书的前言部分，提纲挈领地说明了人类面对众目睽睽之下演讲为什么是如此恐惧的事。作者把一个演讲者事前的那种高度紧张状态，描摹得栩栩如生，而令人耳目一新的是，作者把这种演讲前的紧张，竟然找到了生物学与心理学上的原始动因。这也是本书给人以某种深度的原因，可以说作者从本原上找到了演讲前紧张综合症的核心原因所在。找到了敌人，下面就可以因缘际会，采取针对性的措施。作者分析的演讲紧张，主要是出于如下的原因：——被眼睛盯着产生的“盘中餐”恐惧本能。作者写道“当感觉到有几百双眼睛在黑暗中盯着你时，经过几百万年进化之后的哺乳类动物的大脑，确切地知道这意味着什么——意味着你将成为一顿盘中餐。”这说的明白，原来演讲的紧张，有着人类的漫长的历史积淀，与原始人的生存安全有着密切的关系。面对着成千上万双眼睛的紧张，涉及到人类对自身安全的担忧。不过，这一刨根溯源的解释是否能成立？不得不表示小小的疑惑。站在众目睽睽的大场合之下，难道是原始人时期的生存担忧的遗存？如此说来，人类的动物性里，应该害怕火，所有的动物都害怕火，只有人类不畏惧火，并以光明为心灵的慰藉，这说明几百万年的进化之后，人类早已抛弃了原始人的潜存的思想积淀，那么演讲前的紧张，真的是原始世代里的出于安全性的忧虑吗？——恐惧产生之后，就在体内产生了“杏仁体劫持”效应。这是生理学上的研究结论。恐惧激发了脑子里的“杏仁体”，“它们会用力挣脱高度进化的大脑的控制，并且将信息传回到掌控求生本能的大脑的原始部分”。也就是杏仁体对宝贵的血液进行了重新分配，将“血液回流向胳膊和腿部的肌肉群，将帮助战斗或逃跑。所有无关紧要的功能都被停止。”而大脑中处理语言的前额叶，也处于血液流走的状态，这使得紧张之后导致大脑的一片空白，从而产生了“杏仁体劫持”状态。——如何对待这种恐惧效应？作者提出：“人类沟通的一项神秘法则就是：当你给予的时候，你会变得更有趣，恐惧感也就消失了，因为你要实现的目标不再局限于个人，魔力效应就会出现。”其实作者这里提出一个观念，克服内心的恐惧的最佳办法，就是你要为社会创造财富，你要将你的演讲视为对别人的一种精神奉送，这样你就会感到底气十足，内心强大。“一旦一个人为了他人而行动，就会表现出不同品质。”虽然我们和作者所处的文化体系差距较大，但我们却看到了奉献精神在两个不同精神体系的社会里被提高到相当高的层次，甚至在演讲这样的司空见惯的活动中，都涉及到如何奉献给别人的精神素质问题。作者按照上述的流程，重点破解了身心紧张这一演讲的最大的“公敌”，并且提出了有效的制敌办法，这是从战略上进行考虑的，也是全书最饶有趣味的地方。在战略上达到藐视敌人的效果，那么，在战术上就要重视敌人，这就是书中以更大的篇幅，对演讲的技术性细节进行了细致的讲解，可谓是面面俱到，无微不至。比如，作者高度重视演讲内容的组织与编写，认为演讲的内容，不仅仅是讲述自己的关心的事情，而是要重点述说听众关心的事情，这样才能达到吸引观众的效果。对演讲内容的设置，作者也提出了一些很有用的建议，比如开头部分，要设置出“坡道”效果，中间部分，要有“发现”内涵，结尾部分，要加一点“甜点”效应，这不仅仅是演讲达到出神入化所需要的基本要求，即使我们在写文章时，也是可作参考的写作宝典。之后作者还在演讲者的声音、姿态、表情、身体模式等方面都进行了精到的点拨，不断输入一名演讲者所应该掌握的系统素质，富用实战性。最后，为了体现标题中提出的适应新形势要求的“高效性”，还就演讲与新技术如电子邮件、电话、电话会议、视频会议、幻灯片等相结合提出了可供参考的意见，增添了全书的时效性。《高效演讲》在文笔上的一个优点，就是它一点没有译文体的晦涩难懂的毛病，译文相当中文化，特别是原文的那种幽默亲和的态度，被中文译本完美地表达出来，字字句句都给人一种指向明晰、直达要津的到位感，很少我们中国人著述中充斥着不着边际的抒情、大而无当的套话的毛病，这本质上还是体现出西方语言体系里注重文字的意蕴性的特点，而不像中国人语言喜欢用同义反复的赋体风格，制造一种无从捉摸的氛围。其实我们今天在鲁迅的文章里，看到的是一种精悍有力、字句生风的语言风格，使得先生的文字保持了一种高度的精准犀利的语言张力，而今天我们看到的中国文字却更多地弥散着一种奢靡夸饰之风，回过头来，从《高效演讲》中感受到的那种剔除掉冗言赘语的语言风格，可以让我们在获得收益之后，还能得到另一份阅读的乐趣。即使你不喜欢演讲

，也可以从这本书里获得众多心理学、文艺学乃至语言学的实用知识，包括简洁、精炼与生动的叙事技巧。

2、相对于欧美，在学校教育方面，着力强调写作和演讲，我们的九年义务教育、高中教育甚至是大学教育对这两方面的用力不是缺失就是偏离。先说写作吧，写作作为语文课程的一部分并没有很高的地位。第一，我们的学生永远要写言不由衷的话题；第二我们的学生会堆砌辞藻忽视最通俗易懂的话语；第三我们的学生很少能体会写作的快乐；第四我们的学生对写作作为学科没有一个清晰明确的认知，所涉及的文体有限，大学前从不知道论文是何物，面对大学老师要求交论文的作业时一片茫然。好吧，我承认我就那个“我们的学生”！任何语言文字的学习都离不开听说读写。在学校语文教育方面，听应该不是重点，“读”经过不尽努力，其在重视程度、研究发展上已经达到一定的层次。写虽然认识到其重要性但仍旧偏离最根本的主旨。原因不外乎，说没有做好。说一般包括演讲和辩论。其实我们说的任何话都是一个演讲的过程。国内教育中，说是缺失的。很多学校都会举办各种演讲比赛、辩论会，用此类形式表现出对说的重视。可是，参加演讲的学生是否知道该如何演讲，如何拟定主题，如何运用手势表情，如何克服紧张情绪，如何练习，他们的语文老师又是否针对如何演讲给出系统规范的授课？我们不能责怪我们的语文老师，他们自己在接受教育的过程中对演讲的接触本身也不是很多。以至于很多时候我们将演讲和朗诵混为一谈，傻傻分不清。很多人一直将朗诵当作演讲，写了一片稿子，激情澎湃地朗诵完了就以为演讲成功了。印象较深的是小学时我在台下观摩高年级同学的演讲。五六年级的孩子站在主席台上，标配是白衫黑裤或白衫黑裙、黑皮鞋、红领巾，抹的猴屁股似的脸蛋儿，假嗓子的音调高而尖，为了达到效果运用了夸张的手势肢体语言，没说几句就突然泪如雨下哽咽煽情，要不就是开场先来一段高音独唱秒杀台下观众。台上评委频频点，头眼光慈爱欣赏。我目瞪口呆地看着他们做念唱打，一出舞台剧精彩绝伦，唯一不足的地方似乎是没有换上戏服。那个时候我并不知道这不是演讲，很长时间我一直作为一个学习者在模仿这种腔调模仿这种做派。但是心里却又隐隐觉得哪里不对，但是没有人告诉我，当时没有网络连电话也没有普及，书籍匮乏，尤其是关于演讲的资料更是少之又少。一本关于演讲的杂志《演讲与口才》在那个时候走进我的生活，背景当然和当年那一场激荡人心的狮城舌战分不开。各个地方都在举办演讲比赛、辩论会，家家户户都以复旦、辅仁决赛的8个骄子为榜样准备培养自己儿女舌战群儒的本事。全民演讲热全民辩论热过后，社会大众对演讲、辩论的基本知识和技巧还是知之甚少。……是的，你没看错，关于演讲，在基础教育阶段我的感受和经历就仅仅限于这些。也正因为这些，一直对演讲有说不出的情愫。后来几经学位论文答辩、应聘面试、竞争上岗演说、述职述廉演说、各种大会小会报告，越来越明白演讲的重要性。几经挫折也慢慢琢磨出一些演讲的方法和技巧但始终没有全面认知把握演讲这门学科这门艺术。《高效演讲》无疑给我补了这一课！这是一本实用性的演讲教科书、工具书。作为斯坦福最受欢迎的沟通课，可贵之处就在于没有长篇累牍的所谓理论学说，将所有观点、理念全部融入一个个具体的实操经验中形成一个完整的演讲过程体系。通过阅读很多以前我对演讲认识的误区得以澄清，例如，如何把握声音控制声音，书中作了详细的阐述，终于印证了我迷惘不确定的认知，打动人心的演讲声音并不是慷慨激昂地泪如雨下。我们试着想一下，英模报告会上的那些声泪俱下痛哭失声的演讲能有几个真正触动了你内心那柔软的深处？乔布斯在苹果发布会上的演讲却让我们期待他的产品让很多年轻人甘愿排队去购买。原因何在？看完这本《高效演讲》自然会明白，演讲的真谛在于分享！灌输，情感强迫应该是演讲者的大忌。你没有将聆听者放在一个平等的位置，如何让他们来感受你的感受。演讲是需要设计和练习，光背熟稿子是没有用的。“情感投入+自圆其说的内容+适当技巧=共鸣”勤加练习无疑是共鸣最有力的助推器。我读这本《高效演讲》其实还有另外一层目的，我希望我的女儿能从小就明白演讲的重要性，能从小练习演讲学会此项终身有益的技能，她的妈妈能在一旁对她的练习有所帮助，让她没有在幼时就缺失掉这一课的学习。我是多么幸运能在女儿还小的时候读到这本书！小小妖精2015.12.8

章节试读

1、《高效演讲》的笔记-第98页

语言的力量不可小觑。

高效沟通，就是指面临压力时，用恰当的方法说恰当的话。把一件事情说清楚有无数种方式，你的措辞可能会产生深远的影响。最有力的语言应该是最有新意的、具体的，而且语气得当。

《高效演讲》

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：www.tushu000.com