

<<当众讲话-让掌声响起>>

图书基本信息

书名：<<当众讲话-让掌声响起>>

13位ISBN编号：9787800008108

10位ISBN编号：780000810X

出版时间：2009-1

出版时间：印刷工业

作者：黄久凌

页数：219

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>

## <<当众讲话-让掌声响起>>

### 前言

不久前久凌请我写序，他曾经向我提起，在1999年5月1日，他刚开始办当众讲话培训的时候，培训班学员在五一聚会，当时我在会场唱的一首《掌声响起来》让他至今感慨不已，经过多少失败，经过多少等待——终于听到掌声响起来。

看到久凌用“让掌声响起”作为这本当众讲话学习书的副标题，我想是他感慨办学成功，获得了掌声之意。

但久凌讲并非如此。

他说，研究讲话多年，了解到人讲话的目的其实都是为了展示自己，潜意识是为了获得更多的掌声。

## <<当众讲话-让掌声响起>>

### 内容概要

本书是外交部特聘公众讲话与沟通训练专家、北京卡耐基学校校长——黄久凌先生十年潜心研究卡耐基语言魅力的成果，是符合中国社会语境的当众讲话艺术结晶。

书中的“理论篇有理说遍天下”包含了作者总结的当众讲话六大原则；“训练篇说得比唱得好听”设计了二十堂精华训练课，操练多种场景中的当众讲话技巧；“实践篇站着说话不腰疼”则对大型讲话活动做出完整、具体的指导。

读完本书，可以使您当众讲话思路清晰，面对领导讲话自信从容，求职面试应答有思路，课堂授课富于感染力，使您提升职业形象，心理状态更自信积极。

## <<当众讲话-让掌声响起>>

### 作者简介

黄久凌，北京卡耐基成功素质培训学校校长。

愚人节出生，注定了他天生的木讷和执着。

幼时胆小，不敢到邻居家借东西，大学时还被喜欢的女孩骂成胆小鬼，从不敢上台讲话。

不过却凭着愚人的执着，大胆地办起一所训练人当众讲话的学校，自己也成了训练别人站着说话不腰疼的教练，还被中国外交部聘请为训练外交官当众讲话的专家，被学员誉为“中国的卡耐基”。

2007年斗胆提出世界级大课题“做人学”，开始研究做事先做好地球人的问题。

信奉格言：不求结果，但求开花。

## <<当众讲话-让掌声响起>>

### 书籍目录

理论篇 有理说遍天下 当众讲话——不可不学的一课 第一节 当众讲话六大原则一 突破心理造成当众不能有效沟通的障碍是什么？  
认识紧张的另一面 当众讲话紧张的根源在哪里？  
事情有那么重大吗？  
如果不把自己当人 讲不好又何妨？  
敢不敢让自己失败？  
运动员是不是也要懂得这一点？  
你是不是不想丢脸？  
让自己紧张吧 知识就是力量 正确的准备让你心里有底 实践积累成功经验 “进、退、停”之后才能有收获 复习 第二节 当众讲话六大原则二 语言具体 有吸引力的语言 语言如何具体呢？  
只有事实够不够？  
景象语言还能加上什么？  
语言具体的运用 复习 第三节 当众讲话六大原则三 条理清晰 理出条理的公式 总体易把握 数字理顺序 标题有妙处 归纳生效果 复习 第四节 当众讲话六大原则四 表达感受 我们在表达什么？  
有感受才能有表达 复习 第五节 当众讲话六大原则五 和谐沟通 做人谦虚低调 让听众变成你的合作者 巧用名字的沟通方法 “你们”可不是好说的 人为什么要难得糊涂？  
复习 第六节 当众讲话六大原则六完美表现 台上表现要学猫 完美的演讲是这样 复习训练篇  
说得比唱得好听 说好唱好——训练必不可少 第一节 自我介绍 第二节 确立目标 第三节 现场报道 第四节 童年往事 第五节 五觉训练 第六节 场景刻画 第七节 对话训练 第八节 情绪再现 第九节 表演训练 第十节 惊险再现 第十一节 欣喜再现 第十二节 情感再现 第十三节 酒宴祝词 第十四节 魔术公式 第十五节 人物介绍 第十六节 竞聘面试 第十七节 开场主持 第十八节 报告说明 第十九节 即席发言 第二十章 汇报总结实践篇 站着说话不腰疼 勤于实践——你的腰也会不疼 第一节 如何充分准备一次讲话 明确角色确定主题 选择材料内容丰富 充分思考理出思路 拟定提纲不用讲稿 模拟预讲加强演练 适量饮食充分休息 衣着整洁重视小节 提前到场熟悉场地  
复习 第二节 如何安排会场 聚拢听众 光线充足 空气清新 避免活动 讲台清爽 复习 第三节 开幕、闭幕、颁奖、领奖 开幕词 闭幕词 颁奖词 答谢词 复习 第四节 如何组织长篇讲话 引发兴趣的开头 材料支持的中间部分 如何结束讲话 复习后记附录：黄久凌誓做中国的卡耐基参考文献

## &lt;&lt;当众讲话-让掌声响起&gt;&gt;

## 章节摘录

理论篇 有理说遍天下 当众讲话——不可不学的一课 讲话形式有很多种，我们为什么要学习当众讲话？

因为当众讲话是与我们职业发展联系最密切的一种讲话形式。

办当众讲话培训多年，我了解到很多学员前来学习当众讲话，首先是出于职业上的需要。

我们“当众讲话”训练的第一课，总要让学员谈谈来上课的原因。

记得学员王晓荣女士站在台前，说起自己走进这间教室前的痛苦经历： 我以前是学幼儿师范的，毕业后分配在一家幼儿园做幼儿教师工作。

由于工作出色，5年之后，单位提升我做教务主任。

我一上任就遇到一个大问题：需要经常给老师们开会。

可我一当众讲话就紧张，开了一年的会还是如此，开会前总睡不好觉，吃不好饭，心神不宁，真是痛苦不堪，最后我选择了辞职作为解脱。

在家待了一段时间，我还是想出来工作，我就想什么工作不需要当众讲话呢？

最后想到财务工作。

这种工作专业性强，只要做账就行，很少需要讲话。

于是我去学习会计，拿到了会计证，应聘到一家单位做财务。

做了两年，业务很出色，单位提拔我做了会计主管，这一来需要参与其他部门的核算，还要向领导汇报工作，又要与工商税务部门打交道，当众讲话的问题又出现了，平静的生活再次乱了，痛苦又来了。

怎么办？

我还能选择辞职吗？

辞了职又能做什么工作是不需要当众讲话的呢？

这时，我在报纸上突然看到卡耐基学校有训练当众讲话的课程，我打了个电话马上就过来报名了。

当众讲话总是伴随着一个人的职业发展悄悄地来到人们面前。

我校最新开发的中小学生“说比秀”当众讲话训练课程中，我们让孩子说出需要当众讲话的职业，结果孩子们马上说出一大串：校长、老师、主持人、律师、歌星、明星、运动员……职场中，很多场合都需要当众讲话：求职面试、竞聘职位、工作述职、汇报说明、总结报告、发表意见、主持活动、商务谈判、宣传产品、激励员工、接受采访、会议发言等。

当众讲话是一个人在职场上必备的基本技能，也是管理者对人管理的必要工具。

英国前首相邱吉尔曾说过一句经典的话：“你能对着多少人当众讲话，你的事业就会有多大！”

其实，就算你一辈子在职业上用不上当众讲话，学习当众讲话对表达能力的提高、个性的改善、社交能力的提升都有很大作用。

我问过几个能说会道的朋友，为什么又敢说又会说呢？

让我惊讶的是，他们都说自己以前是不敢说话、不会说话的人，只因上学的时候在一次演讲比赛中意外获胜，从此就一发不可收拾，越说越能说，越说越会说。

有一本优秀的期刊杂志《演讲与口才》，里面有很多这样的故事。

有些学生或战士因为参加了单位里的演讲活动而变得能言善辩，爱说爱讲，提高了自己的讲话能力和水平。

我手里有山东烟台高二学生于泽洋写给“知心姐姐”关于他如何提高口才的一封信，信中说：

……我了解到课外实践活动必不可少，于是初二暑假我在博物馆找到了一份义务解说员的工作。

由于我天生内向，对自己没有信心，这样一份工作对我来说是一个巨大的挑战。

一开始在家苦练了三天形体动作才正式接待游客，却意想不到获得了巨大成功，接待人数越来越多，我也讲得越来越自然，越来越多的游客都要求到馆长室夸奖我。

凡事只要硬着头皮迈出第一步，就好办了，若能始终硬着头皮做下去，就会办得很好。

在这个过程中，其实我也是很享受的，当别人都在全神贯注倾听你的讲解时，感到的不仅仅是成就感，更是一种展示自我的快感。

## <<当众讲话-让掌声响起>>

因为这一次实践，我的社交能力本大提高，就连到游泳馆游泳也会交到许多朋友。

当一个人去除了在一群人面前说话的畏惧后，也会克服对自己、对别人以及对生活本身的畏惧。他对自己有了全新的感觉和看法后，会受到一种鼓舞，敢于去做以前从来不相信自己能做到的事——这就是当众讲话带给一个人的全新自信。

我小时候就是一个很自卑的人，头从来没有高高抬起过，但在不断地面向听众讲课的过程中，我的腰直起来了，头彻底抬起来了，我获得了充分的自信。

我的体会是：当你站在一群人面前讲话，讲得听众频频点头，大家的目光在赞许你，还有人在本子上记录要点，结束时听众对你抱以热烈的掌声，散场时有人让你签名，有人找你请教问题，你不由得会对自己产生新的价值认定，自卑感一扫而光，自信心立刻来访。

因此，卡耐基先生说：“当众讲话是培养一个人自信和勇气的最佳方式。”

至于当众讲话对人脾气、情绪的影响，天和实业公司的朱浩然在最后一堂课汇报学习成果时说：“我以前不爱说话，见到熟人和同事，能躲就躲，和别人打招呼都得壮胆。

原来和人在一起吃饭不知从何说起，老没话说，特别尴尬。

现在，我觉得和别人打招呼是件很愉快的事情，和人吃饭也能找到话题，话也多起来了。

原来我话少，就烦别人话多，现在我喜欢别人说话多。

以前我不知道为什么别人不和我说话，现在明白了不是别人不喜欢我，而是我和别人划上了界线，造成了隔阂。

我原来脾气暴躁，遇事爱起急，一听家人唠叨就特烦，我不爱说话，也不愿听他们说话。

现在，我和家人说话口气婉转了，听着舒服了，也能陪他们多聊上几句。

家人觉得我的脾气改了好多，人变了很多，我也觉得自己亲近平和多了。

当众讲话对人的心情、健康也会产生影响，美国医药学会前会长大卫·奥门博士曾开过一个处方，他说这个处方里的药“在药房里抓不到，每个人得自己配，你要认为自己不行，那就错了。”

奥门博士的处方是：“尽量培养出一种能力，使别人能够了解你的思想和感觉。”

学习在个人面前、团体面前、大众面前清晰地表达自己的思想和观念。

在你通过不断努力而获得进步的时候，你便会发现：你——真正的你，正在人们心目中塑造一种前所未有的印象，产生前所未有的冲击。

从这份处方中，你还会得到另外的好处。

学习公开讲话，会增强你的自信心，你整个人的性格会越来越温和，越来越美好。

这意味着你的情绪已渐入佳境。

情绪既是渐入佳境，身体当然也就渐入佳境了。

在我们现代的社会里，不论男女，不论老少，都得当众讲话。

我知道它在工商业中有好处，而且我还知道它对健康极有助益。

只要有机会，便对几个人或很多人说说话，你会越说越好，你会感到神清气爽，感到自己完整而浑圆，这是你从前感觉不到的。

这是一种畅快、美妙的感觉，没有任何药物能给你这样的感觉。

研究当众讲话多年，我总结出当众讲话能力的培养至少对人有8个方面的好处：一、面对众人讲话不紧张，思路清晰。

二、让人大胆说话，与人交往具备胆量与勇气，提升与人沟通、社交的能力。

三、提高人的语言组织能力和逻辑性，表达自如流畅。

四、求职面试、面对领导讲话从容自信，应答有思路。

五、培养人的领导才能。

语言更有感染力、号召力。

六、提升人的热情，个性更加活泼开朗。

七、提升自我价值感，培养一个人生活中必备的自信。

八、提高职业素质、提升职业形象、获得职业提升，赢得更多掌声。

我们经常说一句话：不要让孩子输在起跑线上。

可是与重视从小对孩子进行讲话训练的欧美国家相比，我们的素质教育已经落后在起跑线上。

## <<当众讲话-让掌声响起>>

我们的孩子虽然智力不差，成绩出色，可是讲话能力、与人交往能力、自信心等方面却比西方的孩子差了很大一截。

所以，我一直建议每个人从小就要开始当众讲话的学习，当自己还是孩子的时候，在游戏的环境中不知不觉已经熟悉了面对众人讲话的情景，获得了当众讲话的经验，这对于建立一个人的自信，培养积极热情、主动大方的个性，培养领导才能，培养社会交往能力，培养走向社会必备的职业素质都有直接作用。

对成人所做的当众讲话培训，是在给成人补课。

我真的希望我们每个人能从小就接受当众讲话的训练，而不是在当上经理后，再来补上这很重要的一课。

第一节 当众讲话六大原则一 突破心理 每次讲课的时候，我都要问听众这样一个问题，造成当众不能有效表达的障碍是什么？

听众的回答虽各有差异，但最后都指向一个方面：心理问题。



## <<当众讲话-让掌声响起>>

### 媒体关注与评论

依我之见，当众讲话是实践性极强的一门学科，如果你不开口去训练，不找一切机会去实践，你在这方面要超越和突破，几乎绝无可能。

因此从这个极为关键的问题上看，这是一本不可多得的当众讲话实战教程，望你不要错过。

——著名演说家、成功学专家 周士渊 这不是一本书院式教科书，它凝聚了黄久凌老师十年一线教学的心血与心得；这不是一本简单意义上他山之石的照搬之作，它是根植于本土疾痛而有针对性地开出的一副灵丹妙药。

相信黄久凌老师这部十年磨一剑的力作会改变更多人的命运。

——《北京青年报》“人才时代”主编 鲍云帆 这本书是我目前所读到的最具指导性、最系统、最符合汉语语境、最适合中国国情的“当众讲话”教材。

这本书中运用了大量的案例，趣味性强，实践性足。

这本书有大量的训练，这些训练层层递进，环环相扣，紧扣“当众讲话”的训练目的，非常实用。

。

——外交学院国际交流中心主任 文泉

## <<当众讲话-让掌声响起>>

### 编辑推荐

读完《当众讲话：让掌声响起》，可以使您当众讲话思路清晰，面对领导讲话自信从容，求职面试应答有思路，课堂授课富于感染力，使您提升职业形象，心理状态更自信积极。北京卡耐基学校唯一指定用书，著名演说家周士渊先生强烈推荐。职场严冬中，抓住每一个让人瞩目的机会。

<<当众讲话-让掌声响起>>

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>