

# 21天掌握当众讲话诀窍



[21天掌握当众讲话诀窍\\_下载链接1](#)

著者:殷亚敏

出版者:机械工业出版社

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787111298908

《21天掌握当众讲话诀窍:金话筒的四字秘方》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。《21天掌握当众讲话诀窍:金话筒的四字秘方》适合广大学生、上班族以及经常需要当众讲话的人士阅读。

作者介绍:

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

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”

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

• • • • • ([收起](#))

[21天掌握当众讲话诀窍\\_下载链接1](#)

## 标签

演讲

沟通

口才

讲话

沟通交际

21天掌握当众讲话诀窍

职场

学习

## 评论

重点推荐第三章，耳语连声法，好用的发声练习方法，讲话不再费嗓子，一直在找这个！

-----  
从术的角度来说，这本书值五星，重点明晰、举例生动、实操性强，最后就看读者自己的实践了。

-----  
低调的高手，很实用的书。

-----  
他还是一本博客写作指南，你信不信？

-----  
胆声情识

-----  
三定法则：眼定，笑定，站定。

-----  
"引~" 实用性教材

-----  
就觉得耳语法可以用一用，但是绝对给不到8.9分

-----  
不错的书，比较好的一个方法是录像，然后认真的观察，里面口决倒不一定要练习，但是应该注意的注意到了就行了，每个人讲话都应该有自己特点的

-----  
对不敢讲的人有用，对不会讲的人没用。

-----  
<http://book.douban.com/review/5166763/>

-----  
实际上有用的内容很少，但有一些启发

-----  
垃圾励志书，伪科学传播者

-----  
干货，但方法再好，也需要付出苦功。

-----  
很有收获，很多理论是可以通用的，平面设计也是一样

-----  
每部分都是先讲为什么，再讲怎么办。感觉有点水。要想靠看书学会练习法，再通过练习成为当众讲话高手，难度基本逆天，有这种能力的人估计不需要看书了。

-----  
强悍！

-----  
非常实用的演讲技巧指导书，作者也很有实践经验。要想学演讲，或者当众讲话的技巧，就要看这样的书。不过其中讲到的演讲手势，觉得实际中手势不能太多，估计是为了练习，所以强调了下。

-----  
虽然理论总结都懂，但是写得挺有条理，可以看看他的演讲视频

-----  
如嚼蜡般无味。

-----  
[21天掌握当众讲话诀窍 下载链接1](#)

## 书评

低调的一本小书，然而都是干货，非常实用，翻两页就确定正是想要的。

1.什么是讲话能力？十二个字——声情并茂、有胆有识、好听好记

2.练习要注意：仿招、练招、创招

3.胆：写文章要有文胆，讲话要有话胆，练胆三定法：\*笑定：引字诀；笑字诀

\*眼定：睁眼法；看眼法；兼顾...

因为工作和兴趣的原因，我看过七八本演讲类的书，大体可以分为两类，一种是讲思维与内容组织的，个中极品如《演讲红宝书》、《九步成为演讲高手》，这种书市场上不少；另一类则如本书，市场上极为罕见，更难得的是方法切实有效！因此，千万不要被本书拙劣的封面设计...

1讲话不能光用口，还要用表情！和肢体语言。手势丰富，表情丰富，语气丰富，要有语调变化。要沉着自信，不慌不忙，准确有力

言之有理，不胡说。有物，不杂乱，不空洞。有序，有清晰条理。有文，生动，形象。

2讲话就是要摆事实，讲道理，要娓娓道来，以理服人。讲话的内容要有...

1.讲话能力强的标志：1) 声情并茂。2) 有胆有识。3) 好听好记。

2.人的记忆分为大脑记忆和肌肉记忆，任何领域的高手必定经过严格训练，把标准、规范存入自己的大脑或肌肉记忆中，当需要时再施展出来。此为“内化”。

3.当众讲话的四个难点：1) 胆。2) 声。3) 情。4) 识。4....

笑定：天天对着镜子，用耳语，每天念100遍“引”字，然后念100遍“笑”字。

眼定：1. 在眼睛的前上方3~5米找一个点，睁眼看一秒钟，闭眼一秒钟，早晚100次 2.

看着镜子中自己的眼睛，目不转睛地说话，用耳语法念20遍绕口令。站定：1.

站稳后数三下再开口 2. 讲话的每个段...

这是本关于如何培养说话能力的教科书，但绝不是普通教科书的枯燥和单调。如果想提升自己的说话能力和效果，值得阅读，并尝试用1个月时间去练习。如果觉得书本枯燥，可以在新浪视频共享里，找作者的名字，看看他现场教学。

我是10年夏天在纸老虎书店闲逛时，顺手翻...

-----  
非常实用的演讲技巧指导书，作者也很有实践经验。要想学演讲，或者当众讲话的实用性技巧，就要看这样的书。

当然，其中不少技巧需要结合自己的实践，加强练习，比如其中讲到的演讲手势，个人觉得实际演讲中手势不能太多，要针对不同的演讲内容和场合调整，估计书中...

-----  
读这本书，有喜出望外的感觉。里面全是干货，而且还不少。

尤其是耳语法练气息，让人茅塞顿开。我为了练习气息，基本从生理学、医学、深呼吸、瑜伽冥想基本研究了一圈，但仍然效果不佳，因为从理论到实践似乎仍缺了一个桥梁。而这本书提供的耳语法，直接进入实践状态，让我惊...

-----  
定：笑定（练习微笑），眼定，站定 耳：说悄悄话

舞：双人舞（手舞足蹈，眉飞色舞） 诀：一简：讲话是先说观点

二活：用故事，细节，数字来说明观点 三口诀：压缩观点成为简单好记的口诀

练习笑定：练“引”字和“笑”字 1.天天对着镜子 2.用耳语

3.每天念100遍“引”字和“笑”...

-----  
有人说，我们正处在一个时时刻刻都需要当众讲话的时代：开晨会汇报工作要讲话，上课发言要讲话，找工作群面也要讲话……不同于演讲，这种“一人对多人”的当众讲话我们几乎每天都要面对。但要么不敢讲，把每次的“不得不讲”当作煎熬；要么不会讲，声音平淡如水、吐字含混不清...

-----  
一.怎样才算会讲话？ 1.讲话能力强的标志：

1)声情并茂，做到声音悦耳，吐字清晰明白

2)有胆有识，沉着自信，讲话内容有见识，深刻，新颖

3) 好听好记：讲故事；简练，简练，再简练 二.笑定，眼定，站定

1.练习笑定：对着镜子进行耳语“引”和“笑”。每天100遍，连续21天 2....

-----  
正如某个评论所说，这本书的确有些不够简洁。为什么呢？

正是因为这些内容说起来其实很简单，如果只说训练方法和步骤，那么有个10来页就说完了。这也说明了“知易行难”——难的是训练自己做到。

但不管怎么样，这本书的确是好书，给出了具体的训练的途径。从这点上来说，...

-----  
市面上关于如何提升口才的畅销书不少，我也看了不少，但大都只是泛泛而谈，大谈原则、理论，然后举一些拼凑的案例，内容空洞无比，简直就是鸡肋。

而传统的播音教材，内容深奥，玄而又玄，没有导师的言传身教，简直无从下手，更谈



不上效果。但读过这本书后，却让我...

-----  
由于工作原因,经常需要当众发言.类似的书也看过一些.其中最好的是这本书.  
此书的逻辑性和可操作性比较强.对我尤其有用的是耳语法:占领两端,放松中间.以及观点  
提炼三三制.非要从鸡蛋里挑骨头的话,部分章节文字不够简洁.

-----  
在我所看的有关训练讲话的书中，这是我见到的最有原创性，最可操作练习的一本书。  
结合自己讲课的问题来谈一下。我自己在讲课的过程中，一直有两个问题困扰着。  
第一个就是讲课状态极不稳定。有时候我讲的很有激情，而且在不觉中完全能控场，让  
别人喜欢听、爱听。但有时候我讲...

-----  
[21天掌握当众讲话诀窍\\_下载链接1](#)