

<<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

图书基本信息

书名：<<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

13位ISBN编号：9787111395034

10位ISBN编号：7111395034

出版时间：2012-9

出版时间：机械工业出版社

作者：殷亚敏

页数：292

字数：240000

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>

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

### 前言

亲爱的读者，翻开这本书，你希望找到什么？

先别忙着回答，来看一个故事。

有三个人要被关进监狱三年，监狱长让他们三人每人提一个要求。

美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。

法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。

而犹太人，他要一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。

接着出来的是法国人。

只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。

最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯！”

这就是人生：你选择什么，你就得到什么。

作为一名领导干部，当当众讲话成为你的拦路虎的时候，你一定想改变这个状态，也许会急切地在成百上千本有关演讲类书中寻找、选择。

如果你相信自己的眼光，并打算按照本书中的方法持之以恒练习时，我想说，你选择本书是对的！

因为这本书中提供的当众讲话训练方法，简单、有效！

这是我从自己的工作和教学实践中总结出来，并被数万名读者和学员验证过的。

这本书提供的，就是领导干部当众讲话的方法。

我做播音主持工作34年；做基层管理工作二十多年；在大学里兼职教授大学生当众讲话训练课，教了七年；到大学、企事业单位做培训做了七八十场；主持了上百场针对成功人士的讲座；研究了上百个领导干部的讲话案例。

在主持、管理、教学、写作的实践中，我总结出，当众讲话的技能就是两个成语：有胆有识；声情并茂。

再浓缩一下，就是四个字：胆；声；情；识。

凡是会讲话的领导干部，具备的就是“胆、声、情、识”四个字；不会讲话的领导干部，缺的也是这四个字。

无胆，是不少领导干部一生过不去的“鬼门关”。

讲话稿写得很好，台下练习的次数很多，可是往台上一站，脑子一片空白，浑身发抖，讲话结巴。

无声，指的是不会用气用声，说话声音小，不悦耳，话说多了嗓子就哑，吐字含混不清。

无情，指的是讲话平淡如水，没有感情，语气没有抑扬顿挫的变化，台下人听了打瞌睡。

无识，指的是讲话内容见识不够，逻辑混乱，没有条理，不好听，记不住。

培养胆、声、情、识的方法是什么呢？

也是四个字：定；耳；舞；诀。

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，是培养领导干部迅速具备在讲台上沉着、镇定状态的方法。

这是通过对外在体态语的训练，由外向内改变人的心理素质，由无胆变有胆。

学会了三定，就可以达到好声、好身、好脑、好运的目的。

耳——耳语发声法，是练声之法，是让领导干部快速掌握科学用气发声的理论及方法。

这个方法很简单，就是说悄悄话。

天天说悄悄话，你就掌握了练气发声的方法，就可以达到美声、美身、美神的目的。

舞——双人舞理论，不是学跳舞，指的是手舞足蹈，眉飞色舞。

通俗地说，就是说话时一定要加手势。

这是练习讲话生动、形象的方法。

牵住手势训练这个牛鼻子，讲话呆板的人马上会变得生动、形象，台下观众个个被你所吸引。

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

诀——一简二活三口诀。

一简，就是讲话的观点要简化成一个字；二活，就是紧接着举出生动鲜活的例子；三口诀，就是讲话中的小观点用常用词把它串起来。

这是让讲话内容好听好记、过耳不忘的一套方法。

按照书中的方法训练，你的当众讲话能力就一定能提高！

十年前，我做梦也不会想到我能写书。

两年前，出版《21天掌握当众讲话诀窍》时，我也没有想到还会再写第二本书：《领导干部21天提升当众讲话魅力》。

写第二本书，老实说，是机械工业出版社约的稿。

约稿的原因又和第一本书有关。

从出版社角度看，原因大概有这么几条：出版两年，基本没做过宣传，印刷了10次，发行了40000册。

在亚马逊网的演讲类书排名和政府团购排名中，多次排名第一。

在当当网的演讲类书排名中，两年时间经常排在前五名。

《21天掌握当众讲话诀窍》的版权成功输出到台湾。

出版了《口才百练成金——管理者21天提升当众讲话魅力》的光盘，在各大视频网站上很受欢迎。

豆瓣读书等网站给予了较高的评价。

一篇书评写道：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：一类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，这是本好书。

而且可以断言，本书作者终将就此开宗立派。

从我个人角度讲，为什么答应写第二本书呢？

原因有两条：有需要；要感恩。

1. 有需要。

讲两个例子。

例一 我到一个小高区管委会讲课。

讲完课吃饭的时候，管委会主任说，今年春节他和管委会书记全都做手术了。

我问怎么回事。

他说，招商引资压力大，他们两位天天都要见几拨客商，不停地讲话，讲得多了嗓子就疼。

三年下来，最后声音都嘶哑了，一检查全都是声带小结，医生要求做手术。

何时做呢？

为了不影响工作，就利用春节七天长假做了声带手术。

例二 在给一家上市公司管理层做培训时，我做了一个关于讲话技能的书面调查，共回收问卷120份。

其中，自认为上台讲话无胆者75人，不会微笑者28人，不会用声者18人，讲话没感情(无情)者16人，讲话没有见识、没有条理者11人。

这两个例子说明，写一本关于领导干部当众讲话训练方法的书，将自己经过实践检验的一套方法与人分享，在领导干部中大有需求。

2. 要感恩。

一是感出版社的恩。

我记得清清楚楚，2009年国庆过后，我误打误撞，将《21天掌握当众讲话诀窍》的书稿贸然寄给了机械工业出版社。

没想到，一个星期的时间，出版社编辑就将出版合同寄给了我。

滴水之恩，涌泉相报。

遇到这样的出版社，向我提出再写一本关于领导干部当众讲话的书的要求，我还能说什么？

唯有从命，以表感恩。

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

二是感读者的恩。

先讲个读者颜滨的故事。

颜滨是浙江新颜物流有限公司的董事长。

2010年10月的一天，颜滨在开车时听到了中央人民广播电台经济之声的节目，《财经读书》节目主持人刘静正在就《21天掌握当众讲话诀窍》一书对我进行专访。

颜滨在给我的邮件中写道：于是次日我就通过网上了解，然后马上专门叫办公室主任订购此书。这些天虽然有些忙，但是可以用卷不释手来形容，一直饶有兴趣地抽空读着此书，享受技巧，已经能够用上一些技巧了。

我本人学习了您的“讲话诀窍”后，写了11628字的学习心得。

我把我的心得转发给了我在上海的博士学友会的四十多个同学，有七八个同学给我反馈，都表示受益匪浅。

有的说，等于他也跟我一起深入学习了您的书。

(颜滨先生的学习心得，我已放在本书的附录中。

) 我在给颜滨的回信中写道：看了你的学习心得，让我非常震撼！

从你身上我看到的是江浙企业家强大到可怕的学习能力！

对你的学习能力，我有“四学”感受：学习态度；学习时间；学习方法；学习效果。

2011年江南草长莺飞的季节，我应颜滨先生的邀请，专程到上海，在他女儿所在的上海师范大学剑桥国际中心为学生、老师和家长做了一场如何当众讲话的公益讲座。

这个作者与读者交往的美丽故事，一直温暖着我。

自从2010年4月出版了《21天掌握当众讲话诀窍》后，我先后收到了近千名读者的邮件、来信、电话和短信，向我求教，和我交流当众讲话的心得。

我每信必复。

在这些交往中，我获益良多。

从这些来信问答中，我筛选出了二百多篇，放在了我的新浪博客里。

将这些博文细细读来，我更感受到读者的一份信任、一份厚爱，以及教学相长的丰硕收获。

于是，我又从博文中选取了四十多篇，分类放在《领导干部21天提升当众讲话魅力》每一章的后面，使定、耳、舞、诀的内容更显丰满，教学方法更加多样。

在此向所有关心、支持、信任我的读者表达深深的谢意！

殷亚敏 2012年6月

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

### 内容概要

激情澎湃的演讲，掌声雷动的场面，领导干部的魅力一定要大胆、全方位地展现出来。当众讲话是领导干部的必修课。

本书是一本专门训练领导干部提升当众讲话魅力的实用教程，内容包括：领导干部当众讲话魅力的“四字真经”——定、耳、舞、诀；当众讲话内容的创新方法——“珍珠四论”；提升当众讲话魅力的“四招”——胆、声、情、识；当众讲话的“八个实战技巧”。

本书可以有效地提升领导干部、公务员当众讲话的能力，并可以作为各类需要当众讲话人群的实战演练教材。

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

### 作者简介

殷亚敏，珠海广播电视台总编辑，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；北师大—香港浸会大学联合国际学院等大学兼职教授。  
曾获第三届中国金话筒金奖、中国新闻奖、中国广播新闻奖。  
先后为复旦大学、中山大学、华南理工、中国刑警学院等多所大学做“大学生当众讲话”公益讲座。  
为海关总署、清华大学MBA、华南理工MBA、南方电网、深圳移动、浙江华立、江苏核电、河南地税、河南邮政、珠海边检总站等单位开设“领导干部魅力讲话”等课程，效果显著。  
出版图书《21天掌握当众讲话诀窍》持续热销，音像制品《口才百练成金——管理者21天提升当众讲话魅力》受到观众好评。

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 领导干部怎样提升当众讲话魅力

##### 一、什么叫“领导”

1. 领导干部要能身教
2. 领导干部要能言教

##### 二、什么叫“当众讲话”

1. 当众讲话不能只用口讲
2. 当众讲话：对内聚人心，对外树形象

##### 三、什么叫领导干部当众讲话魅力

1. 从听众角度讲，讲话魅力有三好
2. 从讲者角度讲，讲话魅力在胆声情识

##### 四、提升当众讲话魅力的方法：定耳舞诀

1. 三定练胆法
2. 耳语练声法
3. 双人舞练情法
4. 一简二活三口诀练识法

##### 五、21天能掌握当众讲话诀窍吗

1. 符合量变质变的哲学规律
2. 有行为心理学的依据
3. 教学效果已经验证

##### 六、当众讲话“四字经”怎样训练

1. 什么叫“训”
2. 什么叫“练”

##### 七、讲话训练的目的——形成正确的肌肉记忆

1. 什么叫肌肉记忆
2. 讲话习惯也是肌肉记忆

##### 八、当众讲话练习四原则

1. 恒练
2. 精练
3. 全练
4. 巧练

##### 九、读者来信问答

1. 王侯将相宁有种乎
2. “行”与“悟”
3. 遇到练习的停滞期怎么办
4. 学讲话有技也有道

#### 第二章 三定练胆法---领导干部提升当众讲话魅力第一招

##### 一、为什么领导干部提升当众讲话魅力要练胆

1. 讲话有胆，内容精彩
2. 讲话有胆，可避免“错词、滞词、没词”
3. 解决讲话无胆势在必行
4. 领导干部为什么讲话无胆
5. 从无胆到有胆的练习模式
6. 无胆讲话者的外在表现“三不定”

##### 二、快速克服讲话无胆方法之一：笑定

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

1. 微笑对观众来说有两个作用：悦目，悦耳
2. 微笑对讲话者来说有四好：好声、好脑、好身、好运
3. 怎样练习微笑

### 4. 微笑训练材料和方法

#### 三、快速克服讲话无胆方法之二：眼定

##### 1. 为什么“眼定”能展示自信

##### 2. 练习眼定的好处

##### 3. 练习眼定的方法和要求

#### 四、快速克服讲话无胆方法之三：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、快速克服讲话无胆方法之四：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. 循环式综合练胆法一定要群练

#### 六、关于三定练胆法和读者的问答

##### 1. 三定训练对竞争上岗者很重要

##### 2. 怎样做到对上讲话、对下讲话都有胆

##### 3. “无胆无识”与“有识无胆”

##### 4. 牙齿稀疏能开口讲话吗

##### 5. 自己觉得微笑了，但别人却看不出来，怎么办

##### 6. 练微笑两腮不舒服，对吗

##### 7. 嘴衔筷子练微笑可以吗

##### 8. 怎样改变大舌头

##### 9. 眼睛呆滞怎么练

##### 10. 讲话眨眼怎么办

##### 11. 讲话语速快怎么改

##### 12. 站着讲话不习惯怎么办

### 第三章 耳语练声法---领导干部提升当众讲话魅力第二招

#### 一、为什么讲话魅力在声

#### 二、领导干部用声常见问题：疼、嘶、哑、浊

#### 三、可望而不可即的胸腹式联合呼吸法

#### 四、会说悄悄话，你就掌握了耳语练声法

#### 五、练耳语练声法的好处

##### 1. 好处一——美声

##### 2. 好处二——美身

##### 3. 好处三——美神

#### 六、耳语练声法——不玄，不哑，不吵

#### 七、耳语练声法练习要领——笑、手、镜

##### 1. 要领一——微笑着练

##### 2. 要领二——加手势练

##### 3. 要领三——对着镜子练

#### 八、练习秘诀——辛苦一个月，受用一辈子

#### 九、少而精的练习内容——见缝插针，聚沙成塔

##### 1. 背的内容



## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

### 2. 说的内容

#### 十、关于耳语法和读者的问答

1. 耳语法练习语速要慢
2. 练习悄悄话气息量要很大吗
3. 耳语法练习真的能让气色好吗
4. 汇报工作声音小、吐字不清怎么办
5. 声音浑浊怎么办
6. 紧吸着肚皮练耳语法对吗
7. 怎样练习膛音
8. 讲课讲话要用小虚声吗
9. 练耳语法为什么会头晕
10. 大声说话有气，小声说话无气怎么办
11. 怎样把普通话练标准

#### 第四章 双人舞练情法---领导干部提升当众讲话魅力第三招

##### 一、从乔布斯演讲看什么叫抑扬顿挫

1. 抑扬顿挫可以让你讲话有感情
2. 双人舞练情法可以让你讲话抑扬顿挫

##### 二、讲话生动形象，定要掌握双人舞练情法

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

##### 三、讲话运用双人舞有什么好处

1. 好处一——让讲话有激情
2. 好处二——让讲话有形象
3. 好处三——让讲话有条理
4. 好处四——让讲话内容更好记

##### 四、怎样练习双人舞

1. 多练：让双手成为传情达意的神奇工具
2. 练手势的三原则

##### 五、让手势美观、大方的“三手”要领

1. 要领一——手臂抬
2. 要领二——手腕硬
3. 要领三——手指并，虎口张
4. 手舞在先，眉飞在后

##### 六、双人舞的训练方法和材料

1. 练激情的段子——“速度”
2. 练形象的段子——“气球说”
3. 练条理的段子——“三乐说”

##### 七、关于双人舞练情法和读者的问答

1. 庄重场合能用双人舞吗
2. 讲话语气不坚定怎么练
3. 怎样让讲话时的动作优雅大方
4. 克服娘娘腔，要耳语法加双人舞
5. 字快与句快怎样改
6. 语言不流畅怎样解决
7. 练双人舞时眼睛看哪里

#### 第五章 一简二活三口诀---领导干部提升当众讲话魅力第四招

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

一、一简二活三口诀概述

二、什么叫一简二活三口诀？

三、一简——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——好记

3. 讲话为什么有条无点

4. 讲话怎样做到“一简”

四、二活——让讲话喜闻乐听的诀窍

1. 什么叫“二活”

2. 领导干部讲话为什么做不到“活”

3. 领导干部讲话怎样做到“活”

4. 讲话运用“二活”的好处

五、三口诀——归纳讲话观点的秘方

1. 什么叫口诀

2. 口诀化的三大好处

3. 怎样做到口诀化

六、一简二活三口诀的训练

1. “四说”结构训练

2. “三二一”讲话戒律训练

3. “一字悟”练习

七、关于一简二活三口诀和读者的问答

1. 让讲话内容出新意的思维方法：珍珠四论

2. 二活的事例很少，怎么办

3. 举例子，可长，可中，可短

4. 怎样写“一字悟”

5. “一字悟”一定要写每天的成长

6. 有稿讲话是即兴讲话的前提

7. 讲话卡壳怎么办

8. 接不上别人的话怎么办

9. 讲话诀窍从哪里来

第六章 领导干部当众讲话的八个实战技巧

一、前读后看——宣读文稿时与观众交流的秘诀

二、先排后演——隆重场合讲话不出错的秘诀

三、低开高走——让讲话节省气力的秘诀

四、讲话前动手写，上台时带提纲

五、讲话提纲要简略

六、首次讲话写提纲，重复演讲打腹稿

七、讲话要用互动法

八、控制讲话时间有方法

附录

附录A三招论

附录B学习《21天掌握当众讲话诀窍》重要心得

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

### 章节摘录

版权页：在这里要提醒各位读者，练耳语，练三定，练双人舞，都忌讳蜻蜓点水，浅尝辄止，都要从练“一”开始！

有一位读者非常精通精练之道，他发给我的邮件这样写道：我按照书上的要求，循序渐进，由易到难进行练习。

练习时要专一。

我开始练习双人舞时一味贪多，一次性学习三到四个动作，效果并不好。

于是，我改变策略，只练习一个动作，先看视屏再练习，然后总结不足，再看视屏提高。

用这个方法不仅学得快，而且能看到自己的进步，很有成就感。

如果你也想不断看到自己的进步，就不妨学学这位读者，坚持精练原则。

3.全练 什么是全练？

就是讲话能力的训练包括四练：练口、练手、练胆、练脸，要多管齐下，综合练习，而绝不是单纯的练口、练嘴皮。

（1）练口 练口就是天天开口用耳语练声法练习，达到气息通畅、声音圆润、吐字清晰的目的。

（2）练手 练手包括两个意思：一是动手写，二是练手势。

动手写，就是写讲稿或者提纲。

先我手写我心，再我口讲我手。

一定要先扎扎实实地写好文字，写好提纲，然后再按文字或提纲讲。

千万不要上来就追求出口成章，初学者追求出口成章，实在是一个误区。

因为大凡出口成章的人，一定都受过三种训练：一是先写后说的训练。

先出手成章，再出口成章。

先学会写，然后再讲，经过反复多次这种训练，熟能生巧，才可能做到出口成章。

二是背诵经典诗文的训练。

从小就背诵诗词古文，这些经典篇章已经化成了自己的语言，如于丹，如著名国学讲师翟鸿燊。

三是反复讲的训练。

职业讲话者一般都是一个内容讲了很多遍，烂熟于心，而你是第一次听，就会留下出口成章的印象。

所以，没有天生的出口成章者，只有经过训练的出口成章者。

想出口成章，一定要循序渐进，先从出手成章训练开始。

练手的第二个方面是练手势。

即反复进行手势的训练。

手一动，讲话的语言自然生动，手势一比划形象，语言自然就很形象。

要按照第四章的要求，反复练习讲话的“双人舞”小段，把讲话加手势变成讲话的一种习惯。

比如说：“芝麻这么小，西瓜这么大”这句话，不加手势说，语言就平板枯燥；而一加手势，说芝麻时，用两个手指一捏，说西瓜时，两只手一比西瓜的形状，语言马上就生动传神。

通过对动作的反复练习，就可以让双手形成肌肉记忆，一讲话就自然加上手势。

（3）练胆 练胆就是寻找一切机会主动上台，反复上台，进行眼定、笑定、站定的三定训练。

练出胆量，治好上台恐瞑症：手抖、脚颤、脸红、心跳。

（4）练脸 练脸包括练习微笑，练习眼睛和听众的交流，练习讲话时眉飞色舞。

通过反复练习，使面部肌肉养成微笑的习惯，养成眼睛大胆和听众交流的习惯，养成讲话时眉飞色舞的习惯。

4.巧练 巧练有三个意思：一是“号脉”，二是“找方”，三是“吃药”。

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

### 媒体关注与评论

对讲话有魅力的领导者来说，这本书是“他乡遇故知”，你会大有共鸣；对希望提升讲话魅力的领导者来说，这本书是“久旱逢甘霖”，给你提供了提升讲话魅力的有效方法。

——香港卫视董事局主席 高洪星 对一个成功的企业领导人来说，当众讲话的魅力是一个不可缺少的基本素质。

想要提升当众讲话的魅力，说起来不容易，做起来却简单，只要好好读一下殷老师的这本书，肯定会大有裨益。

——金山软件创始人 求伯君

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

### 编辑推荐

《领导干部21天提升当众讲话魅力》可以有效地提升领导干部、公务员当众讲话的能力，并可以作为各类需要当众讲话人群的实战演练教材。

## <<领导干部21天提升当众讲话魅力>>

### 名人推荐

对讲话有魅力的领导者来说，这本书是“他乡遇故知”，你会大有共鸣；对希望提升讲话魅力的领导者来说，这本书是“久旱逢甘霖”，给你提供了提升讲话魅力的有效方法。

——香港卫视董事局主席 高洪星 对一个成功的企业领导人来说，当众讲话的魅力是一个不可缺少的基本素质。

想要提升当众讲话的魅力，说起来不容易，做起来却简单，只要好好读一下殷老师的这本书，肯定会大有裨益。

——金山软件创始人 求伯君

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>