# 202\_卡耐基口才学--克服当众怕羞的心理 2

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2025-03-24

*其次，应当以适当方式对演讲进行充分的准备。 卡耐基先生曾有过这样一次经历，在纽约扶轮社的一次午餐会上，主讲人是位显赫的政府官员，大家在演讲开始前，都拭目以待地要听他叙说部里的工作情况。但是，很快大家便发现，这位官员并未作事前准备。本来，他想...*

其次，应当以适当方式对演讲进行充分的准备。

卡耐基先生曾有过这样一次经历，在纽约扶轮社的一次午餐会上，主讲人是位显赫的政府官员，大家在演讲开始前，都拭目以待地要听他叙说部里的工作情况。但是，很快大家便发现，这位官员并未作事前准备。本来，他想随意即兴一番，结果不成。于是他便从口袋里掏出一叠笔记来。这些笔记显然杂乱无章，象一货车的碎铁片。他手忙脚乱地在这些东西里搜索了好大一阵子，说起话来便愈发显得尴尬笨拙。时间一分一秒地过去，他也变得愈来愈无条理和糊涂，可是他却继续在挣扎。起先，他还想把笔记理出一点头绪来，同时用颤抖的手举起一杯水，凑到焦干的唇边。真是惨不忍睹，他完全为恐惧所击倒，就只因为完全没有准备。最后，他坐了下来。

卡耐基认为，这是他所见到的最丢脸的演说家之一。他发表演说的方式，正象卢梭所说的情书的书写方式一样：始于不知所云，也止于不知所云。

因此，卡耐基一再强调，只有有备而来的演说者才能获得自信和成功。这就象一个人上战场一样，带着有故障的武器，并且身无弹药，怎能奢谈猛攻“恐惧”之堡呢？林肯曾说：“我相信，我若是无话可说时，就是经验再多、年龄再老，也不能免于难为情的。”这话说得太深刻了。要进行成功的演讲，就必须有成功的准备，否则，未经准备即出现在听众面前，与未穿衣服是一样的。共8页,当前第2页12345678

精心地对演讲进行彻底准备，是不是说就得逐字逐句地将演讲稿全部背下来呢？不是的。卡耐基指出，为了保护自我，免得在听众面前脑中一片空白，许多演说者刚开始便一头栽进了记诵的陷阱里。一旦染上这种心理麻醉的瘾头，便会不可救药地从事浪费时间的演讲方式，那会毁掉演说的效果。

卡腾波恩先生是美国资深的新闻评论家，他在哈佛大学当学生时，曾参加过一项讲演竞赛。他选了一则短篇故事，题为“先生们，国王”。他把这篇故事逐字背诵，并预讲了许多次。但在比赛那天，他说出了题目“先生们，国王”之后，就脑子里一片空白，什么也说不出来了。他顿时不知所措，但在绝望之下，他开始用自己的话来说故事。当评审把第一名奖章颁给他的时候，他真是吃惊极了。从那天起，卡腾波恩先生便不曾再背过一篇讲稿，通常他只做些笔记，然后自然地对听众说话，绝不用讲稿，那是他广播事业里成功的秘诀所在。

写出讲稿并加以背诵记忆，不但浪费时间和精力，而且容易招致失败。人们在一生当中说话都是发自自然的，从未费心去细想言辞。我们随时都在思想着，等到思想明澈时，言语便会如我们呼吸的空气一样，不知不觉地自然流出。

即使是温斯顿·邱吉尔，也是通过辛苦和失败，才学得这一课的。年轻时，邱吉尔爱写讲稿和记讲稿，然而，有一天当他在英国国会上大背讲演稿时，思路突然中断，脑海里一片空白。他尴尬极了，也感到羞辱极了。他把上一句重复一遍，可是脑子依旧空白，而脸却变成了猪肝色，他只得颓然坐下。从那以后，邱吉尔再也不背讲稿了。

逐字逐句地背诵讲稿，很容易在面对听众时遗忘，即使没忘，讲起来也会显得十分机械化。因为它不是演讲者发自内心的言辞，而只是出于记忆的应付。平常我们私下与人交谈时，总是一心想着要说的事，并把它直接说出来，并未特别去留心词句。我们一直都是这么做的，现在又为什么要改呢？许多人把讲稿扔进纸篓去以后，不是反而讲得更生动、更有效果吗？这样做，也许会遗忘了某几点，说起来有些散漫，但是起码它显得更有人情味一些。

美国总统林肯曾说过：“我不喜欢听刀削式的、枯躁无味的讲演。当我听人讲演时，我喜欢看他表现得象在跟蜜蜂搏斗似的。”这就是自在、随意而又激昂起伏的演讲。在背诵、记忆演讲稿时，是绝不会达到这种效果，表现得象和蜜蜂在搏命似的。

其实，在准备演讲的过程中，是将自己的生活和经历融入所要演讲的内容之中。应当在你的生活背景中，搜寻有意义、曾经教导你有关人生内涵的经验，然后，汇集由这些经验汲取来的思想、概念等，并根据这些对你的题目加以深思，使得演讲的内容更为丰富和生动。

在讲演准备得有点眉目时，可以适当地进行一些演习。这里有一个万无一失、简易而又有效的方法，就是把你要讲演的内容运用到和朋友及同事的日常谈话中。你不必搬出全套，而只需要在他们面前这样说就够了：朋友，你知道吗？有一天我遇到了一件不平凡的事，告诉你吧！那样，你的朋友可能很愿意听听你的故事。在向他们讲述的过程中，仔细地观察观察他们的反应，听听他们的回响，说不定就能从他们的评价中吸取一些颇为有趣和有价值的东西。只要你不说，朋友们也许根本不会知道你是在预演，不过话又说过来，即使他们知道了，也没有多大关系，也可能他们会说，谈得真痛快。

的历史学家艾兰·尼文斯先生曾经这样告诫人们：

“找一个对你的题材有兴趣的朋友，详尽地将你的心得说出来，这种方式可以帮你发现你可能遗漏的见解和事先无法预料的争论，并找到最适合讲述这个故事的形式。”共8页,当前第3页12345678

然后，再对所演讲的题材依计划加以整理，并进行演习之后，为了使自己的演讲更具魅力，更加生动吸引人，还应该使自己的题材尽量具有深刻的价值和深层次的意义，这样可以一方面使自己的演讲达到令人信服的效果，另一方面，也对听众起到一种激励有所帮助的作用，使他们听过之后感到深受启发，认为只要依此实践，便会成为更好和更加有用的人。

另外，在演讲的过程中还应当尽量避免令自己不安的反面刺激。比如，如果在演讲过程中总是设想自己会犯语法错误，或总担心自己讲着讲着会突然地停顿下来，讲不下去了，这就是一种反面的假想，它很可能会抹煞你对演讲的信心。因此，在开始讲演时，最重要的就是要把注意力从自己身上移开，或是集中精力听别的讲演者说些什么，以便把注意力放在他们身上，避免不必要的登台恐惧感。

对于任何一个演讲者来说，都会有怀疑自己所确定的演讲题材的时候。他可能会问自己，这个题目对我合适吗？听众会对这个题材感兴趣吗？在有些情况下，他很可能一气之下便把题目改了。遇到这种情况，当消极思想可能完全毁去你的自信时，你就该为自己做一番精神讲话，用浅明、平直的言辞跟自己说，你的讲演是很适合你的，因为它来自你的经验，来自你对生命的看法，在你的听众中，你比任何人都更有资格来做这番特别的演说，并且你将全力以赴，把它说个清楚。现代的实验心理学家表明，由自我启发而产生动机，即使是佯装的，也是导致快速学习的有力刺激之一，而根据事实所作的真诚的自我精神讲话，其效果会更加明显。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！