# 即兴演讲技巧模板

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-05-01

*即兴讲话就要向白居易《瑟琶行》一诗中：“大弦嘈嘈如急语，小弦切切如丝语，嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘”写的这么形象，阴阳顿错，错落有致，发音响亮，平仄相间，轻重得体，高低有度。下面分话前、话中、话后三个阶段例证：　　(一)讲话前的准备　　...*

即兴讲话就要向白居易《瑟琶行》一诗中：“大弦嘈嘈如急语，小弦切切如丝语，嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘”写的这么形象，阴阳顿错，错落有致，发音响亮，平仄相间，轻重得体，高低有度。下面分话前、话中、话后三个阶段例证：

　　(一)讲话前的准备

　　1.克服紧张情绪。对讲话少的人来说，讲话前紧张是自然的，应该正视这种紧张作，全当是丢一次丑，再紧也得讲。那么，如何消除紧张情绪，有几种物理方法大家可以试一下：

　　深深呼吸—眼睛微闭，全身放松，心里默默的数数，这样可以使血液循环减慢，心神就会安定下来，全身有一种轻松感。

　　临场活动—由于紧张会使体内产生大量的热能，如果在讲话前稍加活动，双手握紧然后放松，让肌肉缩紧再放松，就会促使热量散发。

　　闭目养神—闭目用舌尖顶上腭，用鼻吸气，可以达到安定神绪，独自幽静，怡然自得的目的。

　　凝视物体—确定某一物体，专注凝视，并去分析它的形状，观察其颜色与远近。

　　摄入饮料—讲话前准备一杯开水，这样可以增加唾液，保证喉部湿润，也可以稳定情绪。

　　情绪转移—情绪转移也可以缓解紧张症状。英国有个企业家叫詹姆斯，因讲话屡次失败，怕在众人面前丢丑，每次讲话时那种紧张的场面就浮现在眼前。有次讲话前他狠狠地拧了自己大腿一把，突然感到出奇的平静，结果讲得非常成功。

　　2.认真构思腹稿。在稳定情绪的同时要理清讲话思路，做到胸有成竹。构思腹稿要防止下列话题：对于不知道的事情不要冒充内行;不要在公共场所谈论别人的缺陷;不要谈容易引起争论的话题;不要到处诉苦发牢骚。

　　3.了解掌握听众。每到一处讲话，即是三五成群的聊天，也要分个场合，可谓“逢场作戏”。了解听众主要有以下几个方面：文化、职业、年龄、性别等。

　　(二)讲话时的技巧

　　1.开头的技巧。即兴讲话是一种随行就市，临场发挥的行为。所以把开头不要看得过分重要，也不要规定得过于死板，这样会限制讲话的临场发挥。但“万事开头难”，“良好的开头是成功的一半”。美国口才大师洛克伍德说过：“在整个讲话过程中做到轻松地、巧妙地和大家交流思想是困难的。然而，做到这一点的关键是讲话开头的用字表达”。下面引用几个讲话开头的例子，请大家欣赏。

　　例一：直入式。诗人学者、民主同盟党中央委员闻一多的《最后一次演讲》中说道，“这几天，大家晓得，在昆明出现了历最无耻的事情!李先生究竞犯了什么罪，竞遭如此毒手?他只不过是用笔写写文章，用嘴说说话。而他所写的、所说的，都无非是一个没有失掉良心的中国人的话!大家都有一支笔，有一张嘴，有什么理由拿出来讲啊!为什么要打要杀，而且不敢光明正大的来打来杀，而是偷偷摸摸的来暗杀，这成什么话?”《最后一次演讲》的开头语，闻一多几呼没有做任何铺垫，一开始就一连串激昂的感叹句把演讲直接引入正题，给听众一种畅快淋漓的印象。

　　例二：引用式。吕元礼的《祖国—母亲》中说道，“人们常说，第一次把美人比作花的是天才;第二次把美人比作花的是庸才;第三把美人比作花的是蠢才。不错，如果人云亦云，鹦鹉学舌，那么，就是再美妙的比喻也就会失去光彩。但是在生活中却有这样一个比喻，即使你用它一百次、一千次、一万次，也同样具有强大的感染力。同志们或许会问，这是个什么样的比喻呢?那就是，当你怀着赤子之心，想到我们祖国的时候，你一定会把祖国比作母亲。”吕元礼的演讲引用了一个讽刺的谚语，说明了对重复比喻的厌烦，然后话锋一转，强调另一种比喻可以不厌其烦的运用，引出了演讲的主题《祖国—母亲》。这样的开头方式，既由于谚语铺垫显得水到渠成，又由于谚语的使用而显得贴近生活。

　　例三：提问式。蔡畅的《一个女人能干什么》中说道，“今天，我讲一个问题，一个女人能干什么?一个女人能干什么呢?我的回答是：能干，什么也能干;不干，什么也不能干。能干又不能干，不能干又能干。为什么这样说呢?要确定女人能干不能干，有两个条件。一个是要看环境，另一个是要看个人的努力。如果环境好，自己不去努力，只靠人家那就什么也不能干。如果自己努力干下去，就可以得到好的结果。如果努力干，就是从那些小的具体工作到管理国家大事都能够干，如果不干，就会变成社会的寄生虫。”蔡畅通过提问来引发听众的兴趣，再经自问自答的形式来阐发自己的观点。这样会给听众留下清晰的印象。

　　开头的方式很多，还有故事式、悬念式、自我介绍式等，希望大家以后在实践中慢慢体会。

　　2.讲话中的技巧。讲话中，如同文章的正文、主体。下面同样用几个例子请大家欣赏。

　　例一：如何表现自信心。继拿破仑之后法国历传奇总统戴高乐的《谁说败局已定》中说道，“那些身居军界要职的将领们已经组成了一个政府。这个政府以我们的军队吃了败仗为由。毫无疑问，我们确是吃了败仗，我们陷于包围之中。我们之所以受挫，不仅是因为德军人数众多，更重要的是他们的飞机、坦克和战略。正是这些，使我们的军队不知所措。但是难道已经一锤定音，胜利无望，败局已定吗?不，绝不如此!请相信我，因为我对自己说话胸有成竹。我告诉你们，法兰西并没有失败。我们完全可以以其人之道，还治其人之身，并有朝一日扭转乾坤，取得胜利。”戴高乐在分析了敌我双方的形势后，他以一位领袖所具有的宏大气魄，断然否定了暂时的失败，表现出了对困难的极大蔑视和对胜利的坚定信心。

　　例七：如何增强说服力。有一篇不知姓名的演讲者，他说“‘嘴上无毛’就一定‘办事不牢’吗?古今中外有许多军事家，恰恰都是风华正茂的时候，建立了不朽的功勋。民族英雄岳飞，20多岁带兵抗金，任节度大使时才31岁。其儿子12岁从军，14岁打随州率先登城，20岁就当上了将军;率大军席卷欧洲的拿破仑，24岁就是上将;周恩来26岁就任黄埔军校政治部主任;叶挺17岁当了军长;刘志丹24岁任红十五军团政委。由此可见，‘嘴上无毛’与‘办事不牢’ 并无关系。关键是有才无才，俗话说，有才不在年高，无才空活百岁。”这位演讲者用充分的事实，论证了“嘴上无毛”未必“办事不牢”这样一个观点，说明了年龄与才能之间没有必然的联系，以增强对听众的说服力。

　　例八：如何巧用数字。有位演讲者是这么用数字的，“是啊!谁也不可否认，大国不等于强国，我们的综合国力不强，我们的装备还很落后，我们的技术还不先进，尤其可怕的是‘人均’二字，长期约束着我国的国民经济。据有关专家预测，我国土地资源最多能载9.5亿人，如今已有12亿，这12亿张嘴并在一起就有 3平方多公里;一年喝掉的酒能装满一个半杭州西湖;一天抽的烟排列起来相当于我国东西长3个来回;一天吃的粮食能装7万辆大卡车。”这位演讲者为了说明 12亿人口的消耗，用了4组数字给听众留下了难忘的影响，深感我国人口的压力。

　　3.结尾的技巧。讲话的结束语用好了能起到预想不到的效果。结尾的方式有：总结式、升华式、启发式、号召式等。

　　总之，掌握即兴讲话的技巧非常重要，口才与交际、口才与事业都有着密切的关系。

　　言为心声，口才使你表情达意。

　　能说会道，口才使你交际畅达。

　　谈笑风生，口才使你处世安乐。

　　一鸣惊人，口才使你谋职顺心。

　　巧舌如簧，口才使你经商亨通。

　　神思妙语，口才使你事业成功。

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！