# 商务技能公众演讲

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-03-27

*“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”。英国首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大！”无论是政界领袖毛泽东、列宁、克林顿，还是商界领袖杰克·韦尔奇、柳传志、张瑞敏……，古今中外99%深具影响力的成功人士...*

“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”。英国首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大！”无论是政界领袖毛泽东、列宁、克林顿，还是商界领袖杰克·韦尔奇、柳传志、张瑞敏……，古今中外99%深具影响力的成功人士都是善于公众表达沟通的大师！拥有一对多的公众演讲能力和现场行销能力，是我们成功立足现代社会的必备技能！

一、演讲是一门艺术

公众演讲，就是在公众场合面对公众发表演说，通俗说就是当众讲话，当众陈述自己的看法和想法。定义很简单，但是，真正能够做到谈话潇洒自如，让人或者如沐春风，或者澎湃激昂等非常受感染的就不简单了。

这是一个魅力展现的时代！不要小看了一个“讲”字，公众演讲非常能显示一个人的魅力。演讲是一门语言艺术，它的主要形式是“讲”，即运用有声语言并追求言辞的表现力和声音的感染力；同时还要辅之以“演”，即运用面部表情、手势动作、身体姿态乃至一切可以理解的态势语言，使讲话“艺术化”起来，从而产生一种特殊的艺术魅力。

二、演讲的方式

宣读演讲。指演讲时按照已准备好的演讲稿宣读。适用于一些比较严肃的重要会议，或宣布某些重要决定等。其优点是事前能做充分准备，但是也有演讲者与听众缺乏情感联系，显得程式化，给人以呆板枯燥的印象。

背诵演讲。将已经准备好的演讲稿全都背下，演讲时凭记忆背诵出演讲辞。适用于演讲经验不足的演讲者，可以避免紧张而出现的心理失控，有时也会出现“卡壳”现象，与听众难以进行感情交流。

提纲式演讲。指在充分收集、研究有关资料的基础上，列出演讲提纲，演讲时按照提纲进行。这种方式的优点：其一，易于做到中心突出，层次清楚，详略得当；其二，无需全部背下，易于记忆；其三，易于同听众交流感情。

即兴演讲。指事先无准备，但由于主观上对某事物有所感触、发生兴趣，或者是客观需要而临时进行的演讲。这种演讲方式难度较大，需要演讲者具有丰富的经验和娴熟的技巧。一般说来，人们并不要求演讲者在即兴演讲中发表宏大精辟的演讲主题，只要做到演讲内容得体，有益有趣，言简意赅，恰到好处就可以了。

三、公众演讲技巧

演讲表达的主要特点是“讲”，对演讲者来说，写好了演讲词，不一定就讲得好，正如作曲家不一定是演唱家一样。有文才，善于写出好的演讲词的人，不一定有口才，不一定能讲得娓娓动听。真正的演讲家，既要善写，还要会讲，即既要有文才又要有口才。

要想成就一次精彩的演讲，掌握一定的演讲技巧必不可少。

1.演讲时的姿势

演说时的姿势（posture）也会带给听众某种印象，例如堂堂正正的印象或者畏畏缩缩的印象。虽然个人的性格与平日的习惯对此影响颇巨，不过一般而言仍有方便演讲的姿势，即所谓“轻松的姿势”。要让身体放松，反过来说就是不要过度紧张。过度的紧张不但会表现出笨拙僵硬的姿势，而且对于舌头的动作也会造成不良的影响。

决窍之一是张开双脚与肩同宽，挺稳整个身躯。另一个决窍是想办法扩散并减轻施加在身体上的紧张情绪。例如将一只手稍微插入口袋中，或者手触桌边、或者手握麦克风等等。

2.演讲时的视线

在大众面前说话，亦即表示必须忍受众目睽睽的注视。当然，并非每位听众都会对你报以善意的眼光。尽管如此，你还是不可以漠视听众的眼光，避开听众的视线来说话。尤其当你走到麦克风旁边站立在大众面前的那一瞬间，来自听众的视线有时甚至会让你觉得刺痛。

克服这股视线压力的秘决，就是一面进行演讲；一面从听众当中找寻对于自己投以善意而温柔眼光的人。并且无视于那些冷淡的眼光。此外，把自己的视线投向强烈“点头”以示首肯的人，对巩固信心来进行演说也具有效果。

3.演讲时的脸部表情

演讲时的脸部表情无论好坏都会带给听众极其深刻的印象。紧张、疲劳、喜悦、焦虑、等情绪无不清楚地表露在脸上，这是很难藉由本人的意志来加以控制的。演讲的内容即使再精彩，如果表情总觉缺乏自信，老是畏畏缩缩，演讲就很容易变得欠缺说服力。

控制脸部的方法，首先“不可垂头”。人一旦“垂头”就会予人“丧气”之感，而且若视线不能与听众接触，就难以吸引听众的注意。另一个方法是“缓慢说话”。说话速度一旦缓慢，情绪即可稳定，脸部表情也得以放松,再者，全身上下也能够为之泰然自若起来。

4.演讲时的服饰和发型

服装也会带给观众各种印象。尤其是东方男性总是喜欢穿着灰色或者蓝色系列的服装，难免给人过于刻板无趣印象。轻松的场合不妨穿着稍微花俏一点的服装来参加。不过如果是正式的场合，一般来说仍以深色西服、男士无尾晚宴服（tuxedo)、以及燕尾服为宜。其次，发型也可塑造出各种形象来。长发和光头各自蕴含其强烈的形象，而鬓角的长短也被认为是个人喜好的表征。站出来演讲之际，你的服装、究竟带给对方何种印象？希望各位好好地思量一番。

5.演讲的声音和腔调

演讲的语言从口语表述角度看，必须做到发音正确、清晰、优美，词句流利、准确、易懂，语调贴切、自然、动情。

6.说话的速度

为了营造沉着的气氛，说话稍微慢点是很重要。标准大致为5分钟三张左右的a4原稿，不过，此地要注意的是，倘若从头至尾一直以相同的速度来进行，听众会睡觉的。

科学的发音取决于科学的运气，有些演讲者时间稍长点就底气不足，出现口干舌燥、声音嘶哑的现象，此时，只得把气量集中到喉头，使声带受压，变成喉音。

科学地运用运气发音方法可以便声音更加甜美、清亮、持久、有力。要达到这个目的，平时要加强训练，掌握胸腹联合呼吸法。其要领是：又目平视，全身放松，喉松鼻通，无论是站姿还是坐式，胸部稍向前倾，小腹自然内收。

吸气方法是：扩展两肋，向上向外提起，感到感到腰带渐紧，后腰有撑开感。横膈膜下压腹部扩大胸腔体积，小腹内收，气贯“丹田”。用鼻吸气，做到快、缓、稳。

呼气方法是：控制两肋，使腹部有一种压力，将气均匀地往外吐，呼气时用嘴，做到匀、缓、稳。

四、公众演讲能力提升措施

演讲并非每个人具有的天赋。中国公众演说首席教练柏君认为，演讲就是一项个人技能，是可以通过训练而提升。以下几个步骤可提升演讲能力。

1.模仿或复制

找到一个可以成为自己榜样的人，从他的演说中汲取灵感模仿或复制他的演说，这样可以让进步的速度更快一些。当然，创新是一个不变的过程，最后要根据自己的特点来发展适合自己风格的演说方式。

2.乐于分享

经常阅读一些好的书籍、故事或是聆听一些人的演讲，把心得和快乐经常分享给身边的人，这样既可以分享又可以锻炼自己的表达能力。当然，这更是一种无形的演练，从数量到质量的演变中，公众演说能力自然会有很大的进步。

3.学会总结

对于一个公众演说的人来说，总结能力是至关重要的。我们学会了精练总结一些生活中的人、事、物以后，可以写成日子，也可以发表给一些杂志社，更可以口头表达给一些对这个话题感兴趣的朋友。

4.主动和参与

为了更好的在公众演说方面得到锻炼，也可以主动接触一些社会活动上参与讨论和发言。这样的机会在一般的城市里还是很多的。例如培训会、演讲会、各类沙龙活动等等，经常和朋友或陌生人交流沟通，自然会培养自己良好的社交能力，公众演说能力也会随之进步。

【相关链接】唐骏：我的成功演讲秘笈

和我当年在大学时跳舞自创的“唐氏探戈”舞步一样，我的演讲术也综合了众家之长而形成了自己的风格。细分析起来，我演讲的风格有如下几类师门渊源：

其一曰幽默。我自大学起便超级崇拜好莱坞演员出身的美国总统里根。他的幽默深深感染了我，日后我的演讲便努力向他学习。因此我在演讲中，每每以一个小段子开场，中间还会不断穿插小段子，越搞笑的事我越是一本正经，听者即使不想捧腹也难。幽默的境界是自嘲，我演讲时最爱自嘲的是本人的相貌。

其二曰气势。20世纪90年代初，我在美国留学时，最喜欢的课余活动便是去听美国总统老布什的竞选演讲。除了演讲内容，我更关注老布什演讲的阵势，空运来的演讲台，他西装上的总统徽标，台上那八个戴墨经叉手而立的保镖，这种架势营造的威严感给人极其深刻的印象。于是，在微软中国任总裁时，我便有了一袭燕尾礼服以乐团指挥模样登台的年会演讲，也便有了一身白色戎装舰长打扮的微软合作伙伴大会演讲。前者象征我雄心勃勃的“军乐团计划”，后者昭示微软要做中国软件业旗舰的宏图。

其三曰激情。不难想象，激情的演讲方式来自于鼎鼎大名的微软总裁史蒂夫·鲍尔默，那个演讲时攥紧拳头像疯子般满台奔跑，声嘶力竭到可以撕裂自己声带的人。我在微软多年，自然深受鲍尔默熏陶。现在回头看我微软时期在公司内部的演讲照片，其脸部肌肉的扭曲程度较之鲍尔默有过之而无不及。更为有趣的是，我还喜欢于演讲时脚步配合手势在台上翩翩滑行，为鲍尔默式的西部牛仔激情又增添了一番唐骏式的英国绅士风度。

其四曰节奏。在极力追求演讲的戏剧性效果的同时，我也非常注重对节奏的把握和细节的控制。这方面我的老师是板仓文忠，我留学日本时的研究生导师。虽然知名度远逊于前几位，但板仓老师却让我受到了最严格的演讲基本功训练。在板仓老师手下，我不但论文一改二十几遍，而且宣读论文的演讲也被再三操练：如何突出重点，如何分别详略，如何使时间控制务求精准到秒。如此训练的结果，使得如今无论给我的演讲时间是一小时还是十分钟，总能把握得恰到好处，绝不会出现头重脚轻或者是拖沓累赘的情况。

其五曰体察。有道是上什么山坡唱什么歌，在什么场合说什么话。我极为擅长此道，对特定听众的心理总是体察入微。唯独这一点倒没有什么师承可言，乃是多年自我苦修而成。也是在日留学期间，为谋得一份薪水较高的打工活计，我绝对不再干刷盘子之类的苦力，而是到学校里给日本学生上课。我最初的“体验生活”全得之于这段经历。那时，我在去学校的地铁或者公交车上，对着窗外的一段景物，或者车厢里的某个人，就会默默地在心中选择一个题目，练习五到十分钟的演讲，同时想象听众的反应，每一次都绝不重复。通过这样日积月累的练习，我希望自己的每一场演讲都是为现场听众度身订做的礼物。

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！