# 如何做好即兴演讲的基本技巧

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-03-26

*如何做好即兴演讲的基本技巧　　在现实工作中，为什么有的人提起笔来扬扬万言，笔下生辉，却说起话来期期艾艾，不知所云;为什么有的人通古知今，知识渊博，却言谈起来反映迟纯，言不及义;为什么有的领导运筹帷幄，决胜千里，却讲起话来结结巴巴，辞不达意....*

如何做好即兴演讲的基本技巧

　　在现实工作中，为什么有的人提起笔来扬扬万言，笔下生辉，却说起话来期期艾艾，不知所云;为什么有的人通古知今，知识渊博，却言谈起来反映迟纯，言不及义;为什么有的领导运筹帷幄，决胜千里，却讲起话来结结巴巴，辞不达意.相反，有些人貌不惊人，却说起话来口若悬河，滔滔不绝，妙语连珠.以上说法不一定普遍，但在现实生活中确实存在.前者说的是肚子里有“货”倒不出来，后者说的是胸有成竹，出口成章.那么为什么在语言上会有天壤之别呢，这就是今天我们所要谈的主题—即兴讲话的基本技巧.

　　一、即兴讲话概述

　　其实，我们每一个同志，尤其是年轻人都想在社会舞台上展示自己，也希望能说会道，谈吐有致，可就是嘴吧不争气.良好的谈吐可以助你成功，说话木讷令人坐立不安.

　　(一)什么是即兴讲话

　　即兴讲话，也叫即席说话.即兴讲话者事先未作准备，是临场因时而发、因事而发、因景而发、因情而发的一种语言表达方式.

　　相对来说，生活中的语言表达以即兴为多.如同志间一针见血的辩论，朋友间滔滔不绝的谈吐，酒席上要言不繁的祝辞，谈判时有条不紊的应对等.有时不可能拿着稿子去念.因此，即兴讲话对我们每一个人来说非常重要.如果没有即兴讲话的技巧，遇事则脑门充血，无言以对，颠三倒四，哼哼唧唧.

　　(二)即兴讲话的特点

　　即兴而发，针对性强.

　　形式自然，灵活多变.

　　相互制约，听说并行.

　　情感激发，诱导联想.

　　语言精炼，达意为上.

　　(三)即兴讲话的主题

　　主题是即兴讲话最重要、最关键的内容，是整个表达的根本依据.讲话时每一层次、每一段落、每一句子、每一个词都反映着一个意思，这些意思都要统帅于主题之下.因此，即兴讲话要寻找触点，临场发挥，及时提炼新颖而典型的主题.下面介绍几种提炼主题的方法：

　　1.临场发挥.着眼于临场某一客观事物的特点和本质，进行主观联想，立即闪现出一种思想，然后把它言表于外.

　　2.内心孕育.当开展调研或检查工作时，从别人讲话中得到启发，荫发一个新的观点，这时就成了孕育主题的素材.

　　3.问题凝练.问题是形成主题的摇篮.当你参加会议，大家都说了话，你自己正襟危坐，此时不说也不行，于是你就向自己提出了一串串问题，怎么办?说什么?怎么说?有价值的主题往往就形成于有价值的问题之中.

　　4.角度更新.对同一个问题从不同角度进行表达，使之更加新颖，表达出众.如：以小草为题，有人说“小草默默无闻，造福人类”，有人却说“小草逆来顺受，软弱无能，不思反抗”.

　　(四)即兴讲话的布局

　　即兴讲话要注意结构的整体布局.整体布局主要有纵式、横式、总分式、递进式.整体布局是考虑如何开头，如何过渡，如何结尾，主体材料应放在何处，次要材料应放在哪里，需要讲几个部分，是按时间顺序还是按空间顺序，是递进式还是并列式.

　　(五)即兴讲话的标准

　　即兴讲话是临场之作，不宜过长，切忌繁杂，防止罗嗦.即兴讲话应符合以下标准：

　　思维敏捷，反映迅速.

　　立意明确，内容集中.

　　条理分明，逻辑严密.

　　语势连贯，跌宕起伏.

　　用语规范，贴切易懂.

　　适切语境，话语得体.

　　生动优美，诙谐幽默.

　　把握时机，灵活善变.

　　(六)即兴讲话的思维

　　口语表达是思维的外化和工具.思维是语言的内容，没有思维就没有语言.语言表达过程，实际上就是把思维结果表达出来的过程，说话的过程就是从内部言语向外部言语转化的过程.考虑话该怎么讲，是一种思维活动，尤其是即兴讲话，是一个激烈的思维过程.它经过思想—句子—词汇—语音的快捷转换过程.这个过程是完整的，如果任何一个环节出了问题，都会影响语言表达能力.思维训练一般有三种方法：

　　1.定向思维训练法.是按常规恒定思维的模式.这种思维可以培养我们深入思考的能力，有助于养成深入分析问题，透过现象看本质的良好习惯.

　　2.逆向思维训练法.是反过来想一想，变肯定为否定，变否定为肯定，变正面为反面，变反面为正面.这种思维方式具有独立发表见解的特点.

　　3.联想思维训练法.是由一事物想到它事物的训练方法.其特点是一闻知十，触类旁通，使即兴讲话具有流畅性与变通性.

　　(七)即兴讲话的能力

　　即兴讲话是一种综合能力的表现，涉及到一个人能力的方方面面，加强基本技能训练，可以全面提高表达能力.即兴讲话重点要注重以下能力的训练：观察能力，记忆能力，分析能力，推理能力，机敏能力.

　　(八)即兴讲话的障碍

　　即兴讲话的障碍不是听众，而是自己.缺乏自信心是即兴讲话的障碍.为此，要从以下三个方面做好清障工作.

　　1.积累知识，提高文化素养.“知识就是力量”，只有用知识武装自己，讲起话来才能镇定自如，侃侃而谈.

　　2.大胆交往，学习他人语言.要大胆地与周围人、社会人、各阶层人接触，并主动地进行对话，从中汲取口才营养，学习讲话技巧.

　　3.自我调节，增强自信心理.凡是有发言的机会，首先要调节好心理，要敢于说话，不要怕，不要躲躲闪闪，更不要说一些“我不会说，说得不好”等“丧气”话，越是这样，越不敢说话.这样容易给人留下哼哼唧唧，唯唯诺诺的印象.

　　(九)即兴讲话的禁忌

　　讲话时，变调失真打官枪，是普遍厌烦的事情.只有使用自然的声音讲话，才能真正打动人.同时语言表达要简单清晰，切忌罗嗦.否则会失去听众.生活中有哪些讲话容易引起人的反感呢?心理学家归纳为十二种：

　　1.抱怨自己的命运，或夸耀个人的成就;

　　2.喜欢扮演心理分析家，对任何人的言行都要评头论足;

　　3.自我膨胀，夸夸其谈;

　　4.拒绝尝试新事物，不肯听取别人意见;

　　5.言谈冷淡，缺乏真诚热情;

　　6.过分取悦或阿谀奉承别人;

　　7.毫无主见，人云亦云;

　　8.视自己为焦点人物，一副“舍我其谁”的狂妄姿态;

　　9.言谈时态度暧昧，模棱两可;

　　10.言词逞强，喜欢咬文嚼字;

　　11.经常打断别人话题，影响他人说话兴趣;

　　12.过渡谦虚，恭维别人.

　　(十)即兴讲话的要求

　　在口语交际中，一般听众处于被动地位，要使表达者与听众两极合壁，就要消除听众的被动、消极情绪.听众对讲话者的要求是：厌繁杂、喜精短，厌粗俗、喜新颖，厌空洞、喜形象.

　　二、即兴讲话的技巧

　　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.

　　例二：如何增强号召力.英国电影艺术家卓别林《要为自由而战斗》中说道，“战士们，你们别去为那些野兽们买命啊!他们鄙视你们，限定你们的伙食，拿你们当炮灰.你们别去受这些丧失理性的摆布，他们都是机器人，长的机器脑袋，机器心肝!可你们不是机器人，你们是人，你们有着人爱.”卓别林的演讲，对于盲目状态下被人利用的士兵具有强大的号召力，他以战士的立场，分析了大\*者带给他们多方面的伤害，号召不要去买命当炮灰.

　　例三：如何吸引听众.有一位不知姓名的演说家有一演讲，“关于抽烟，我想了很久，为什么吸烟的害处那么多，而人们还是要吸呢?我又仔细想了想，可能抽烟有三个好处：一是不会被狗咬;二是家里永远安全;三是永远年轻.大家要问，那为什么呢?因为：一是抽烟人多为驼背，狗一看见他弯腰驼背的样子，以为要捡石头打它呢;二是抽烟的爱咳嗽，小偷以为人还没有睡觉，不敢行窃;三是抽烟有害健康，减少寿命，所以永远年轻.这段笑话一开始讲了所谓的“三个好处”，一下子就吸引住了听众，把人带入好奇.后来将吸烟的三个好处一一说明，使听众很快恍然大悟.

　　例四：如何拉近听众距离.原国家主席刘少奇《对华北记者团的讲话》中说道，“很久以前，就想和你们做新闻工作的同志们谈一谈，我过去只和新华社的同志谈过，和多数同志没有谈.谈到办报，我是个外行，没有办过报，也没有写过通讯，只是看过报.因此，你们工作中的甘苦我了解的不多.但是作为一个读者，我可以向你们提点要求.你们写东西是为了给人家看，你们是为读者服务的，看报的人说好，你们的工作就做好了.看报的人从你那得到材料、得到经验、得到教训、得到指导，你们的工作就做好了.”刘少奇作为国家主席，在讲话中没有摆官架子，也没有打官枪，说自己是门外汉，是一个普通读者，以这种身份提出意见，一下子拉近了领导与群众的距离，听众自然会认真的听他讲话.

　　例五：如何消除对抗心理.敬爱的周恩来总理出访印度时，一天晚上召开演讲会，有一帮印度记者扬言要发难总理，当工作人员得知后，将这个情况报告了总理，总理说，“你们放心吧，新德里的子弹打不倒我”.于是总理毫不顾及地走进了会场.总理一上讲台，有位记者喊“中国佬，滚出去!”这时总理双目扫视了一下会场，然后语音沉稳，却极富魅力的开始演讲.台下记者“唰唰”地记录着.总理重审了中国的立场后说“中国，印度，都有着5000年的古老文明，印度的佛教经典，曾给中华民族的成长注入过丰厚的营养，中国的四大发明，也为印度的经济、文化繁荣做过贡献.几千年来，我们一直和平相处，在历史的长河中，中印之间从未发生过真正的战争.我希望，两国即使遇到再大的问题，也应坐下来通过协商解决.切不可对上辜负列祖列宗，对下害了后代子孙.”讲话结束后，会场爆起了掌声.总理利用赞美的方法消除了听众的对抗心理，使听众产生了民族自豪感和心理认同感.

　　例六：如何激发听众同情心.青年演讲家谢伦浩《愿天下的父母都幸福》中说道，“王军山老人有三个儿子、一个女儿，后来又拣到一个弃婴.王奶奶含辛茹苦把他们五个抚养成人，一个个都成了家.王奶奶健壮时争来抢去，成了“廉价保姆”、“全自动洗衣机”.老人年纪大了，身体一年不如一年，儿女们为赡养问题犯愁，当皮球一样踢来踢去.当王奶奶丧失了自理能力时，更加惹儿女们厌恶.有一天，儿女们凑到一起，商量要送王奶奶去医院看病，并再三叮咛老人，到医院后什么也不要说.结果去的不是医院，而是火葬场.可怜的王奶奶躺在送尸车上，静静的等着医生为她看病，心里还暗暗想着回家如何报答儿女们，结果被送进了火化炉.同志们啊!这不是传说，是实实在在真人真事啊!”演讲者通过这个令人发指的事件，使听众产生共鸣，从而达到演讲的效果.

　　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！