

# 脱口而出，妙语连珠——令人终生难忘的即兴演说术

作者：安德里·赛德涅夫（Andrii Sedniev）

[目录](#)

[版权页](#)

[鸣谢](#)

[为什么要学习即兴演讲？](#)

[什么是令人终生难忘的即兴演说术？](#)

[最好的即兴演讲并非完全即兴](#)

[即兴演讲的首要秘诀](#)

[调整法——让自己进入高水平发挥状态](#)

[如何做到脱口而出？](#)

[克服消极的内心活动](#)

[世界一流演说家的信条](#)

[没错，另外……](#)

[第一反应法则](#)

[如何找到思考的时间？](#)

[练习篇](#)

[选择问题](#)

[过渡](#)

[过渡练习](#)

[即兴演讲的结构](#)

[开头](#)

[演讲的正文](#)

[结尾](#)

[即兴演讲三大框架](#)

[故事法](#)

[PEEP](#)

[立场——行为——收益法](#)

[讲故事](#)

[细节构成故事](#)

[对话](#)

[冲突](#)

[讲故事练习](#)

[明确观点](#)

[演讲技巧](#)

[要真实](#)

[要充满激情](#)

[肢体语言](#)

[对即兴演讲的恐惧](#)

[幽默](#)

[笑话的结构](#)

[夸张与对话](#)

[即兴演讲要凝练](#)

[要简单](#)

[不要追求完美](#)

[世界一流即兴演讲的四个级别](#)

[其它技巧](#)

[即兴演讲从何取材？](#)

[学习的四个阶段](#)

[去哪里练习？](#)

[最后检查清单](#)

[学以致用——让我们来即兴讲一次](#)

[永不放弃，直到.....](#)

[结语](#)

[别忘了告诉我.....](#)

[100个练习问题](#)

[《魔力公众演讲：顶级演讲者养成全书》](#)

[《神奇的演讲赏析：赏析成功的演讲者，吸取世界一流演讲经验》](#)

## [作者简介](#)

脱口而出，妙语连珠——令人终生难忘的即兴演说术

安德里·赛德涅夫 著

廖露梅 黄三莹 王禹 译

责任编辑：曹梦迪

©Fiberead 纤阅科技文化（北京）有限公司 2014

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2014

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有，非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN: ECFD-N00003102

最后修订：2014年08月06日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号

电子邮箱：service@bookdna.net

网址：www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2013

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

纸质版版权合作

[www.fiberead.com](http://www.fiberead.com) 纤阅科技文化（北京）有限公司

ISBN: 978-1-62096-511-5

contact@fiberead.com

## 鸣谢

我将此书同我的爱一起献给我的妻子、我的伴侣奥乐娜，是她让我人生中的每一天都有意义。《脱口而出，妙语连珠》这本书创作的每个阶段都离不开她的支持，我很感谢她在我最需要的时候鼓励我。如果没有她，也许这本书就永远无法完成。

我也想借此机会感谢所有参加过“脱口而出，妙语连珠”系列讲座的学员，他们的成功激励着我每天努力完善自己。

为什么要学习即兴演讲？

我们日常跟亲戚朋友或陌生人说话都不需要准备。对大多数人来说单独即兴谈个话并不困难。不过怎么才能做一个高水准的即兴演讲可就大有学问了。【欢迎加入得到书社，微信：15535237487，罗辑思维，得到APP订阅专栏，樊登读书会，喜马拉雅系列海量书籍与您分享】

还记得第一次有人请你即兴讲话时你有什么感受吗？我还记得二十年前给我奶奶祝寿的时候，妈妈对我说：“安德里，下一个轮到你说祝酒词了。”

“不要！妈！我不知道该说些什么。”

“你不想讲也得讲，安德里。下一个就该你啦！”

我当时想：“天哪！时间过得好快！再过两分钟就到我了，可我还不知道讲什么！大家都会看着我出洋相，好丢人。”

想象一下：你要上美国有线新闻网(CNN)的直播访谈，或者要在董事会上回答首席执行官的问题。如果需要做高水平的演讲，压力就经常会让大部分人脑袋一片空白，语无伦次。

求职面试中对某个问题回答的好坏，可能会决定你能否得到梦寐以求的工作；问答环节里某个问题回答的好坏，可能会影响潜在客户对你能力的判断；而电视辩论时对某个问题回答的好坏，甚至可能会决定你能否成为下一任总统。

无论从事什么职业，你都会碰到需要临场发挥的时候。因此即兴演讲技能就可能会决定你人生的成败。擅长即兴演讲的人在电视访谈里、现场问答时、社交活动中甚至备稿演讲的场合都如鱼得水、游刃有余。那些脱开讲稿还能在台上出口成章的人也更受听众青睐。这样的人通常更善于与人交流、更富有创造力，而且生活也更多姿多彩。

值得我们高兴的是：只要练习方法得当，很快你也能够做到脱口而出、妙语连珠。

什么是令人终生难忘的即兴演说术？

十年来我收集了许多迅速提高演讲能力的秘诀、技巧和策略，它们对所有人都适用。我想创立一套最详尽的方法体系，让每个人都能用最少的成为最好的即兴演说家。剖析了数千场即兴演讲比赛、采访、辩论和现场问答之后，我写下了这本《脱口而出，妙语连珠》。

此举成效惊人：本书的学员都反映，在短短的两个半月之内，不仅他们的即兴演讲能力有了大幅提高，而且生活也变得更美好了。

一般来说，擅于即兴演讲的人升职更快，人际关系更融洽，在日常生活中也更有创造力。

本书所描述的方法体系，不仅包括即兴演讲领域最高级的技巧，还涵盖了表演、独角喜剧、应用心理学以及创造性思维等方面的方法。

你只要掌握了这套体系，就能很快成为一名出色的即兴演说家。听众会认为你能神奇地在简短准备之后就能在台上光彩照人，而你的演讲他们数年之后也不会忘记。

灵活运用本书中的方法，就能让听众在比赛、问答、采访甚至婚宴上一次又一次地期待你的演讲。

《脱口而出，妙语连珠》为我创造了奇迹，为学习过它的人创造了奇迹，也将为你创造奇迹。准备好开启你的即兴演讲神奇之旅了吗？让我们开始吧！

## 最好的即兴演讲并非完全即兴

想象一下：你参加了一个有关公众演讲的研修班。到了问答环节你问培训师：“约翰，请问……”接着约翰就用幽默风趣的故事巧妙回答了你的问题。听众们不禁热烈鼓掌。你心想：哇，约翰的临场发挥真的超棒，没有任何准备还能回答得这么好。我可做不到。

不过你可能不知道：实际上这样的讲座约翰已经举办过好几百次了，同样的问题他也并非头一次回答。他试过不同的回答方式，分析过听众的反应，并最终终于找到了效果最佳的回答方式。

再回想一下：一天下午你打开电视，看到节目里有个政客正在回答问题。他听起来非常的自信、流畅而且很有说服力。你可能会想：哇，这个政客很懂行的样子。他天生就是个即兴演说家，要是我能像他一样那么会说该多好呀。

然而你大概不知道：节目组已经事先把要问的问题告诉了他，而他不仅提前练习过如何回答，而且还回绝了其中几个问题。

还可以想象一下：星期天晚上你和家人一起去看一场即兴表演。表演刚开始一位演员就对观众说：“请随便说一个词，我们一会儿就用这个词做节目。”观众说了一个词之后，即兴表演者就唱了一首歌，或者是画了一幅好笑的画。那天晚上你从头到尾一直笑个不停，心想：这些人太有才了。他们不用准备就表演得这么棒，简直太神了。

可是你也许不知道：他们曾经多次练习过用同样的话来诠释不同的词。那首歌或是那幅画的有些部分已经反复练习过了。另外观众席里有些人是他们的朋友，那些词也其实也是他们事先选好的。

知道了这些内幕，你会不会就觉得那个即兴表演就没那么精彩了呢？不会。政客的回答是不是就没那么专业呢？不是。培训师约翰是不是就没那么风趣呢？当然也不是。

无论你的应变能力有多好，一般完全靠临场发挥做出的回答还是比不上经过准备的。即兴演讲比赛之前，选手们会准备几段可以应对许多不同问题的演讲和小故事。上了台之后，他们靠临场发挥，也有一部分靠的是这些排练过的片段。听众欢呼鼓掌，喜欢他们的演讲。但大家都只看到结果。很少有人知道这些让人印象深刻的演讲其实是事先准备好过。

当然，完全靠临场发挥也会做出一些非常好的表演、访谈及问答，可是要做到最好，就需要提前准备——至少需要部分准备。想要成为出色的即兴演讲者，你得学会尽量减少演讲中即兴的成分。

### 想一想问答环节听众可能会问什么问题

在准备演讲的时候想一想听众可能会问什么问题。大多数情况下你是能猜到并事先准备好答案的。假如你要就同一话题进行多次演讲，那么其实听众提出的问题都会大同小异。思考一下在下次问答环节当中，你要怎么回答这些以前已经有人问过的问题。

### 事先讨论访谈采访问题

假如你要上电视做节目或者参加访谈，那么就要提前弄清设计好的问题，以便事先准备答案。

假如你要参加求职面试，那么就到网上搜索一下面试常问的问题。通常以前参加过这家公司面试的人会在行业论坛或是讨论版分享这方面的信息。

### 如果有人邀请你去参加生日聚会或者婚礼

假如你要去参加生日聚会或者婚礼，可能有人会请你致祝酒词。最好的祝福应该很亲切并与被祝福的人有关。想一件和被祝福人有关的具体事情，然后再想想如何把它变成合适的祝福语。

## 提高你即兴演讲的能力



听众可能会问完全不同的问题，但是其数量并不多。进行过充分练习，就很难再会有出乎你意料的问题。到时候你会想：“嗯，有人问过类似的问题，我最好这样回答……”

你将在《脱口而出，妙语连珠》一书中学到很多技巧，它们会提高你的应变能力。不过为了让即兴演讲更有魅力，你就要尽量减少即兴的因素。最成功的即兴演讲者深知：最好的即兴演讲并不是即兴完成的。

## 即兴演讲的首要秘诀

12岁的时候，我有种强烈的恐惧感：特别害怕被街上那些坏孩子、小流氓欺负。我连每天上学都很害怕，所以后来我父母把我送到极真空手道学校（Kiokushin Karate School）去学习空手道，希望能借此消除我的恐惧。

每次训练我们都先做热身运动并练习出拳，之后进行对打训练。我的对手大多比我高、比我壮、也比我有经验。我感觉这个过程相当漫长，并且充满了痛苦和不快。

有一天亚历山大教练对我们说：“请大家围成一圈坐下来。我有话要说。”他接下来所说的话不仅改变了我对空手道和打斗的态度，而且也改变了我对即兴演讲的态度。

“同学们，不要害怕拳头带来的疼痛。要像玩游戏一样对待打斗。你躲开了对手的拳头，打中了对手，又防住了他的进攻，这不是很好玩吗？这个游戏多么有趣，多么刺激，多么富有挑战性啊！”这些话打动了，让我永远都不会忘记。

在我把打斗当成游戏之后便开始喜欢上了这样的挑战，也忘了疼痛。我父母都觉得这实在是不可思议，而两个月之后我甚至主动提出要参加基辅市（乌克兰首都）的空手道锦标赛。

那场比赛持续了一分半钟。我拳脚并用，有攻有守——不过总体来说挨打的时候更多。才打了45秒我就精疲力竭地连手都抬不起来，更别说出拳进攻了。这时观众狂喊：“安德里！安德里！揍扁他！干掉他！”听到有人喊你的名字给你加油，会精神抖擞更有斗志对吧？可是我却是输得更惨。怎么回事呢？因为我的对手也叫安德里！他是练了7年空手道的绿带选手。

那场比赛我输了，被揍惨了。不过这还是很好玩，简直无与伦比。

比赛之后教练把我叫过去对我说：“安德里，好样的！你打得像只猛兽。我为你骄傲。你知道吗，对手得过两届市冠军，但他赢你赢得并不轻松。”这是我听过最动听的话了。

竭尽全力跟基辅市最好的空手道选手对打是不是疼惨了？那还用说！打完之后我身上有没有青一块紫一块的？没错，我全身上下淤青都满了。比赛好玩吗？简直酷极了，这次比赛是我最美好的童年记忆之一。

这次空手道比赛对我成长为一名斗士有着极其深远的影响，这种影响不仅仅体现在拳击方面，而且还体现在生活中。面对挑战，成败完全取决于你的态度。对于即兴演讲也是这样的：态度决定了你的学习曲线及成功与否。

你若问我：“安德里，要想成为世界一流的即兴演说家，最关键的是什么技巧？”我肯定会说：“把即兴演讲当成游戏。态度会改变你的思维方式，有了正确的态度，你的大脑就不会老是担心找不到合适的词句，而是会帮你找到最好的答案。”

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《脱口而出，妙语连珠——令人终生难忘的即兴演说术》安德里·赛德涅夫 (Andrii)

请登录 <https://shgis.cn/post/231.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

