

# 怎样成为演讲的高手

## 怎样成为演讲的高手

认识演讲的本质

以始为终，明确演讲目标

揭秘演讲的结构之美

演讲就是讲故事

如何在演讲前克服紧张

演讲的开场和结尾

幽默的奥义，如何在台上抖包袱

演讲中的幻灯片

像明星一样的舞台呈现

打造自己的演讲风格

演讲能带来的三个重要回报：

- 培养优于常人的逻辑思维能力；
- 培养制造情感共鸣的能力，提高情商；
- 帮助建立个人品牌，并源源不断输出价值观。

## 认识演讲的本质

### 演讲的本质是输出

演讲最重要的知识是“表达型知识”，建议找个笔记本或手机来收集平时听到的金句、段子、比方等；

日常做好足够的信息积累和存储，才能有效的输出。

### 提高演讲效率的6招

- 口语化  
口语化能让听的人快速理解；演讲口语化要先讲一遍，把口语记录下来，再整理成演讲稿。
- 舍得做减法  
把演讲内容的所有要点认真列出来：先删掉三分之一，再把剩下的内容删掉一半。
- 控制好语速  
诀窍：心里不要想着是对对面的人说说话，而是对着20米之外的人喊话。
- 提供可视化的信息  
人类的视觉接收信息效率比语言快6倍以上；能用图示说清楚就不要说。
- 生动化  
就是要善用比方；每一个论点都要引发听众脑子里的一个画面，这是生动的唯一检验标准。
- 演讲内容结构化  
把信息解构成几个模块之后，信息之间产生了逻辑性，对方会更清晰的接收信息。

## 以始为终，明确演讲目标

判断演讲成功与否的唯一标准是，有没有通过演讲达成你要的结果。

建立自己的提问清单，回答自己三个问题：

- WHY? 我为什么要做这个演讲？

意识到演讲最常见的目的有六种：告知、说服、激励、娱乐、传播、教育；难度从低到高。

- WHO? 听众是谁？听众关心什么？听众要什么？

提取出听众人群最大公约数，做出人群画像；这样才能在演讲中，用他们熟悉的语言模式、词汇、事物，激发他们的共鸣。如何做出人群画像：年龄段、教育背景、生活习惯、兴趣爱好、价值观、信仰，关注点等。

- WHAT? 我希望通过这个演讲，能让听众做什么？

目标足够清晰，听众听完演讲可以立即行动起来。

在目标设置上，千万别想着“一鱼两吃”，一旦目标超过一个，等于没有目标。这里面有个立等可用的演讲技巧，就是把你的演讲目标提炼为一句话，反复使用。

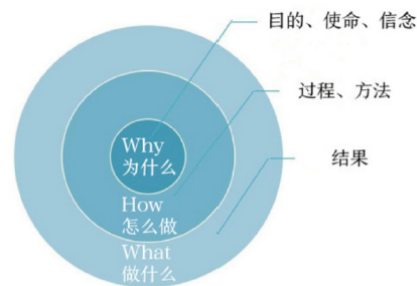
## 揭秘演讲的结构之美

演讲结构的本质是三个关键词：关键内容、提炼对象、排列组合。

有四个简单好记又经典实用的结构：黄金圈法则结构、PREP结构、时间轴结构、金字塔结构。

### 黄金圈法则结构

黄金圈法则指的是三个套在一起的圈，最里面一圈是WHY，中间是HOW，最外圈是WHAT。



黄金圈法则结构示意图

最早由TED演讲者Simon·Sneck提出：在和人们沟通时，通过Why-How-What，即从内圈到外圈的结构顺序，向人们阐述你从事某项事业的动机（愿景）-方法-具体特征，能够更容易激发人们的热情。

黄金圈法则适合用来做一个介绍产品或项目的演讲。

### PREP结构

就是总分总结构，四个字母分别是：Point(观点)、Reason(理由)、Example(案例)、Point(观点)。

PREP结构的关键是上来就要抛出观点，后面的理由建议有两个，案例部分最好讲自己的经历或故事，会更有说服力，最后再重复和强调你的观点。

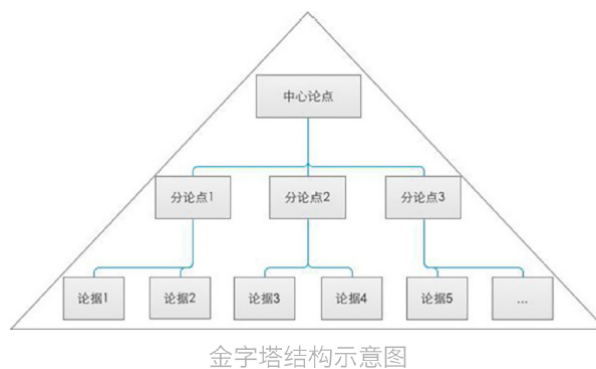
### 时间轴结构

就是过去、现在、未来；这个结构是按着时间轴来陈述，可以讲事实、谈想法，关键是跟着时间轴来。

时间的前后关系是一种强逻辑关系，结构的意义在于，通过时间线索，可以将不同的事物或故事联系起来，并赋予清晰的逻辑。

### 金字塔结构

就是“问题-原因-对策-结果”结构模型；在公司会议、报告、发言上比较实用。



## 演讲就是讲故事

### 三个词培养故事思维

- 收集者  
要讲好故事，心理要有故事；善于收集故事，心态和习惯大于技巧，需要日积月累的主动意识。
- 开放心态  
有时候自嘲会增加魅力。
- 多维视角  
看待问题要有多个维度。

### 情节设计的“U型公式”

一个好故事有三个关键要素：

- 简单而清晰的背景  
演讲中的故事发生在什么时刻要言简意赅的交代清楚。
- 人物和互动  
故事里要有人物，除了我以外，还有其它角色，互动构成了故事的情节；建议只设置一个人物。
- 情节曲折  
曲折的情节容易产生一种强烈的场景感；设置曲折的情节可以参考编剧学里的U形公式：

正常状态--遭遇曲折--跌倒谷底--奋起逆袭--重获精彩

### 准备你的百搭故事

百搭故事就是无论面对什么样的人群，都能唤起共鸣。

设计自己的百搭段子：故事要有笑点、泪点或者痛点，有一点通常就很难得，三点具备，想不成功都难。

## 如何在演讲前克服紧张

### 紧张是人的应激反应

紧张是每个演讲的人都会遇到的；紧张是我们在面临危险时自动启动的一种应激反应。

克服紧张的关键不在于解除生理问题，而在于解除对危险的感知。

演讲场景中让你感到危险的有三部分：陌生的环境，陌生的观众，自己演讲的内容。

### 提前熟悉场地、观众和内容

- 解除环境的不确定因素

提前到场，熟悉环境，感受在台上的感觉；了解舞台、听众、嘉宾位置，检查硬件设备，播放效果等；

- 解除人的不确定因素

解决面对陌生人的紧张感：一是做好听众人群特征的分析工作；二是设置积极的自我心理暗示，比如台下坐的都是自己的哥们、朋友、邻居或亲人；

- 解除内容的不确定

更好地把握演讲内容的两个方法：一是口语化，先口述，通过录音形成文字稿，根据文字稿不断练习，练习中不断修改迭代；二是采取视觉化方式，强化记忆。

## 克服紧张的8个小窍门

- 提前30分钟到场，熟悉环境、场地、设备、流程；
- 和现场观众聊天，了解他们是谁，从哪里来，有什么期待；
- 与亲朋好友通个电话，聊聊今天演讲这件事；
- 进入“对话模式”，别一个人藏在角落里闷头看PPT、背稿；
- 上台前可以喝一杯红酒，生理放松，消除应激机制；
- 提前进行积极的自我暗示，在脑海中预演整个演讲；
- 准备演讲过程中，至少完成一次录音或录像；
- 有条件的话，提前到现场预讲一遍并录像。

紧张和兴奋就是硬币的两面，对于有经验的演讲者会适当保留一点不确定感，会让你在讲台上更兴奋和投入。

## 演讲的开场和结尾

### 如何开场

一个好的开场可以帮助演讲者解决四个问题：获取听众的注意力；解除听众的对抗性；建立和听众的友善联结；引导听众入戏。常用的开场套路有：

- 引用权威资料

会让开场具有一定仪式感，引用的素材比如最新调查数据、热门的消息、名人名言等。

- 用时间轴做陈述和回顾

用一个简略的时间轴陈述，在一层一层时间线的铺垫下，开头会具有强大的冲击性。

- 讲故事

一个能作为开头的好故事有几个特点：不同太长；能激起观众共鸣；跟演讲目标有高度关联性。

- 提问

设计一个好的开场提问有两点：一是为听众设置一个角色，让他代入其中；二是让听众代入得场景中做一个有意义的选择，并且最好是二选一的简单选择。

避免三种情况把开场搞砸：

- 前戏太长，开场绝对不能超过演讲的20%；
- 细节太多、过于琐碎；
- 调起高了。

### 如何收尾

- 重复

可以使用高密度的排比句来强调你的观点，重申你的核心信息、价值主张；

还可以选择一个金句，在前面的演讲中多次出现，结尾时，再说出来或请听众说出来。

- 积极召唤，就是鼓励大家即刻行动

需要注意这个召唤内容必须是可以快速且便利实施的。

- 送出“礼物”

一句忠告，一个笑话，一个故事或一个出人意料的金句都是演讲结束时最好的礼物。

## 幽默的奥义，如何在台上抖包袱

### 幽默的奇效

幽默可以搞定演讲中一直要面对并需要搞定的挑战：注意力漂移、认知负担、情感不同步。

演讲中制造幽默可围绕两个原则：一是让听众产生幽默感，比如自黑，二是制造逻辑的意外。

### 自嘲、双关、一本正经胡说八道

如何成为幽默的演讲者，有几个技巧：

- 自嘲

可以在演讲中找一个自己无伤大雅的缺点来当梗用，但注意不要误伤到在场的其他人。

- 一语双关
- 一本正经的胡说八道

### 日常如何训练幽默

- 攒库存

平常多留意好笑、好玩、幽默的素材，收藏起来，反复琢磨。

- 多测试

记住了段子，还得练习多讲。同样的笑话素材把握得好是幽默，把握不好是尴尬。

- 多设想可能遇到的场景，来训练随机应变

随机应变主要看大脑的运算能力和知识结构，但有个窍门就是：随时准备好自己的百搭段子。

## 演讲中的幻灯片

### 精彩幻灯片的4种套路

- 开门三件事

做幻灯片前必须完成演讲的三个准备环节：确定演讲目标；提炼核心内容；确定演讲结构。

- 图像化设计原理

凡是复杂的、抽象的都转化成图像。

- 奥卡姆剃刀原理

“如无必要，勿增实体”；幻灯片上的每句话每张图都要有存在的意义。五个设计原则：

- 一页幻灯片只讲一个知识点；
- 一页幻灯片不超过30个字；
- 一页幻灯片不超过3行；
- 一页幻灯片讲到2-3分钟；
- 一分钟内翻看的幻灯片不超过一页。

- 无审美，不成片

要建立幻灯片的审美，可以从模仿高手的幻灯片开始；几个幻灯片的审美技巧：

- 黄金分割

应用黄金分割比例，将幻灯片的长宽比设置为16:9；

- 会留白

留白可以带领用户的眼睛去看你想让他看的内容；

- 勤对齐

多张并排图片的边缘要对齐（如果都有人像，人像的头部大小应该相同，眼睛高度要一致）；文字模块的边缘要对齐；文字和图片的边缘要对齐；内容居中放置也是一种对齐。

- 颜色

颜色选择尽量简洁利落；先确定主色调，然后在主色调基础上配合不超过两个副色；如果一定要两个副色，则：一个要与主色调同一色系，区别在于深浅不同或灰度不同，另一个副色是主色调的对比色。

通常背景色为主色调，图片选择时尽量接近主色调；文字颜色普通内容为副色，强调内容用对比色。

- 字体

推荐的是方正超粗黑简体和方正清刻本悦宋简体；使用时注意字体版权。

- 图片选择

图片风格要统一；用于背景或主要图片的不要低于1024×768，尽可能选择1920×1080以上。

另外演讲时要提前测试翻页器，提示器等设备；多次练习演讲内容，背熟并和幻灯片翻页一一对应。

## 像明星一样的舞台呈现

### 舞台呈现的核心是“给予”

先考虑目的，想要拿下观众，你需要解决他们什么问题。

偶像效应的核心逻辑是“给予和被给予”。

### 舞台呈现四要素

- 给出自己的合适扮相

让自己的扮相尽量有亲和力；着装简洁、有质感，不多于两个颜色。

- 给出自己的炯炯有神的眼神

把观众席分割成数个区域，眼神要在每个区域都有停留，要在演讲过程中巡视从而覆盖全场。

- 给出自己的节奏

每分钟180-220字的语速是让人感到舒适的区域。演讲重点结束后最好停顿片刻，给听众留出时间消化关键信息、重要的提醒，有两个技巧：每一次连续表达要意思完整；充分发挥标点符号的作用，譬如逗号停顿半秒，句号停顿一秒，给用户留白。

- 给出开放式的身体语言

面对观众，做到了开放，就做到了真诚；

- 站姿

身体必须站直，双脚与肩同宽，体重平均分配在两条腿上。舞台上身体移动时，脸对着观众席，保持眼神接触，不要看地板或看两边。表情开放主要是放松+微笑。

- 手势

手势的关键是要打开，要扩大自己身体语言影响半径，要各种V形手势。如果紧张，可以考虑手握话筒或翻页器或台卡等；但还是要尽可能解放双手。

## 打造自己的演讲风格

### 什么是演讲风格

演讲风格就是演讲表现出来的特点，通常有几种分类：谈话型演讲风格；激昂型演讲风格；严谨型演讲风格；绚丽型演讲风格；幽默型演讲风格；柔和型演讲风格。

一个人的演讲风格由几个元素构成：设计演讲结构的套路，组织内容的习惯，讲故事的方式，或奔放或含蓄的舞台呈现。这些元素融合在一起就构成了你的演讲风格。

### 人人能找到自己的演讲风格

把握三点，通过不断地练习和演讲实践，形成自己的演讲风格。

- 扬长避短

一个好的演讲者一定要对自己有足够的了解，了解自己的优势和劣势，用长板和优势去弥补其它地方的不足。

演讲中常见的短板的规避方法：

- 对于逻辑感差又比较啰嗦话多的，可以多用固定套路或框架结构帮助自己不要跑偏；
- 对于理工男型，不善表演，感染力差的，可以多用视觉道具，精彩短视频，精致幻灯片等帮助自己吸引听众注意力；
- 如果自认为颜值不够高，最简单的方式是通过服装造型给自己加分；建议穿正装；
- 如果觉得自己经历平淡，可以收集一些伟人、杰出人物的精彩故事来给自己加分。

- 传达清晰的价值观

演讲的核心是内容，演讲的目标就是价值观的表达。每个演讲中都要认真准备并积极传达你的价值观。

- 永远保持真诚

当你没有找到自己独特的演讲风格时，至少可以做到真诚；除了眼神、诚恳的语气、身体语言外，真诚还来自你真实的故事，真实的演讲目标，真实的价值观。

想成为一名真正的演讲高手，就必须终身训练和保持怀疑精神、不断探索。

文档基于得到课程“怎样成为演讲的高手”整理的笔记，有任何问题可添加微信 [cnicedon](#) 交流。