

刻意进行独白练习，找准表达风格

经常有很多不擅于表达的企业家过来跟我说：「马老师，我不太会演讲也一路走到现在，那我学习公众演讲到底有什么意义呢？」我想说的是，在现在这个快节奏的社会，通常人们对你的评判很大程度上并非依据你的学识、身份和成就而定，而是基于他们的所见所闻，因为他们没有那么多时间去了解你。而你在公众场合的每一次发言，都是员工、客户、合作伙伴对你个人和工作进行评价的重要依据。

这很残酷，但是现实就是这样，所以当你成为更有经验的高级演讲者时，你就会发现，无论干什么，你都会有很大的竞争优势。越快学会在公众场合发言，生活中就会越有所成。

那我们今天就来讲讲，公众演讲如何进行刻意练习。

一、建立随时更新的素材库

演讲是一种输出，就是将内心中想说的话表达出来。但是演讲不是随便表达，而是包装之后再表达出来，以便更具有色彩和说服力。

有输出就一定有输入，否则输出的东西终将会穷尽，这也是为什么现在提倡终身学习。那放在演讲里也是一样的，我们得有

个不断更新的素材库，需要用到时候直接在库里提取。

这个素材库可以是笔记本，或者手机上的软件，用来收集平时的金句、段子等等。我们优秀的演讲专家马云爸爸，就有一个助理，专门为他收集互联网的精彩段子。得到创始人罗振宇老师平时也会收藏很多杀手级的金句。没有人天生就是个文化人，大家都是通过不断学习，踏着前人的基石来创造自己的经典，所以练习演讲的第一步就是当一个收集者。记住，进入你脑子里的东西，就是你的！

二、发掘生活的「艺术」

不知道大家发现没，一个优秀的演讲者一定是一个擅于观察生活的人。去面试的路上堵车这件事，都能突然有一个新的 idea 让面试官眼前一亮。坐电梯上楼这件小事，也能引伸出关注一个社会群体，这就是一个好的演讲者必须具备的基础品质。

《我是演说家》在进行选手选拔的时候，会有一张报名表。这张报名表比较特别，不是我们普通意义上的那种，需要填名字，填电话地址的那种通讯表。而是一张全部都是问题的报名表，你的初恋是什么时候？你跟他为什么分手啦？你大学印象最深的一次经历是什么？你最喜欢的一个名人是谁，为什么？你跟父母之间发生的你最愧疚的一件事情是什么？等等。我第一次拿到这张表格的时候，只有一个反应「你们怎么这么八卦呀？」最后填完那张表格花了整整两个小时，就好像把自己的人生又重新过了一遍一样。

所以从那张表格里我得到启发，对于演讲来说，我们应该把人生的精彩瞬间，最重要的节点，最难忘的瞬间都记录下来，随

时随地演讲的时候拿出来，就会是一篇很真实，鲜活的自己。所以这方法同样推荐给大家，对于每天发生的有趣的故事，你的特别的思考都可以记录下来。演讲的时候随便拿出一个自己的故事来，比你跟别人讲 100 句道理都更有说服力。艺术来源于生活，学会保持记录。

好，关于素材和记录我们花了很长的篇幅来讲，因为它很重要，接下来我们来讲第三个方法。

三、做一个优秀的模仿者

任何艺术的一开始都是模仿，演员得先学会模仿经典电影片段，相声得先模仿前辈得经典片段，练好基本功，「有蒸羊羔、蒸熊掌、蒸鹿尾儿、烧花鸭、烧雏鸡、烧子鹅、卤猪、卤鸭、酱鸡、腊肉、松花小肚儿、晾肉、香肠儿、什锦苏盘、熏鸡白肚儿、清蒸八宝猪、江米酿鸭子、罐儿野鸡、罐儿鹌鹑、卤什件儿、卤子鹅」。

我说相声不行哈。我想说的是，做好演讲，模仿能力也很重要。有很多想学演讲，但是没有老师指导，也没有场合让你锻炼，这种怎么办呢？最简单的方法，从网上找 20 篇你觉得好的演讲，把人家的演讲稿 copy 下来，然后一篇一篇背，最后对着视频模仿演讲者的神态，重音，手势。最后用手机把自己的演讲视频录下来，回看有哪些问题。相信我，可能第一篇的时候你还觉得很生疏，但是到第 20 篇的时候，你已经能掌握一半的演讲技巧，如果你够努力，你甚至能把这个数字增加到 100 篇。

当你有足够的积累之后，就会形成肌肉记忆，那么下一次当你自己演讲的时候，你就自然而然能知道自己在什么地方应该重音，在什么地方需要加上手势，在成为一个优秀的演讲者路上，你就成功了一半。

四、找准表达风格

演说家的导演在前期确定选手的时候，会把选手分成好幾大类，故事型，搞笑型，理论型。故事型又分为好几种，讲好自己故事，讲好别人故事的。理论型又分为，提出一个与众不同的观点的，把老观点讲出新花样的，等等。总之一季节目下来，基本选手类型不会重样，这也是现在好多综艺节目最基本的配置。

所以你在私下练习的时候，找准自己的风格同样很重要。「您如果不小心中过我的演讲，我的风格是在开场的时候，一定会提出一个问题，所以我今天决定要创新一下，再问一个问题。现在问题来了，今年九月我们会有一一个纪念，抗战胜利的大阅兵。那么当你在看阅兵式的时候，你在看什么？」这是谁？这是问题少年梁植。「我们家就是出身寒门的，我们家都不算寒门，我们家都没有门。」这是谁？这是出身寒门的刘媛媛。那你自己的什么风格呢？如果你是搞笑型的人格，那在演讲中就给自己定位是搞笑类型，那在所有场合的演讲都保持统一风格。记住，这一点很重要，保持统一风格，这是别人记住你的最简单的方法。

那有的人可能会说，那我不知道自己是什么风格，那我们回到方法三，在方法三的那些模仿者里选择一个跟自己相似的人，先试试他的风格，然后在这个基础上摸索形成自己的风格。

五、练习幽默

这一点我放到了最后，因为它很重要，不管你是什么类型的演讲者，如果你能让你的演讲有趣，那你就是一个成功的演讲者。

我在前面的课程里也有花一整节课的时间，教大家如何成为一个幽默的人，那我今天要讲的就是如何把那些理论用到实际中。一提到幽默，好多人想到的可能会是贾玲，小岳岳这种很外放的人，那一个内向的人想要幽默好像很难。我太太就是这样的，有点害羞，当众说话都会紧张的人，这种你让她当众能讲下来一篇演讲都要求很高了，更别提什么幽默有趣了。

后来，我想了一个方法，就是让她每天学会一条土味情话。大家别小看土味情话，它是最基础的幽默入门。她在学习了一段时间，培养了一些幽默的语感之后，然后我再让她去看类似《奇葩大会》这种节目，看别人是怎么运用这些幽默语感，让说话变成段子的。这个方法，到现在卓有成效，身边人会经常跟我太太说，感觉你最近变得有趣了。

幽默这个事其实很难，所谓七分靠天赋。但是呢，剩下的三分，我们真的是可以练习的，这个方法不一定适用于所有人，但是大家可以以此为启发，找到自己的方法。就像我太太一样，可能很多人没法像有七分天赋的人一样，做到十分有趣，那也可以让自己变成三分有趣，总比十分无趣要好得多。

今天的课程比较偏向实操，大家在上完课之后一定要认真实践。我在给我的学员们上课的时候，都会提到一个理论，唐僧取经，为什么唐僧能成功，因为他只有一个目标——向西向西

向西。那演讲怎么样才能成功？——练习练习练习。这句话送给大家，希望大家都能成为优秀的表达者！

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有