

《别让不会说话害了你》

图书基本信息

书名：《别让不会说话害了你》

13位ISBN编号：9787539965079

10位ISBN编号：753996507X

出版时间：2014-3

出版社：江苏文艺出版社

作者：郑匡宇

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《别让不会说话害了你》

内容概要

演讲的技巧不仅限于上台发表演说，怎样让你说的话更动人，怎样让别人专注听你说，怎样推销自己，都是对现代都市人来说很重要、很基本的生存技能。演讲的方法可以应用到人生各个层面，包括人际关系、职场、事业、婚姻，甚至梦想。

掌握了演讲技巧，好似打通了任督二脉——自我表达就能建立自信，会演讲就会营销自己，会说话就能成功。

这不仅是一本介绍说话技巧和心态的书，更是一本关于人生哲学的励志书。里头介绍的方法，不管是重塑外形、赋予定义、幽默以对、降低姿态、充实知识、深化互动，等等，都可以应用到人生各个层面，包括职场关系、人际互动，甚至是目标设定与梦想实现。

而其中最重要的一点，就是人生的奋斗永不止息！

期许每位读者都能精进自身的口才和演讲技巧，活出精彩的自己，也带动其他人活出属于他们自己的绝佳人生！

《别让不会说话害了你》

作者简介

郑匡宇

全球华人圈最知名的说话达人，“搭讪教主”，两性作家，活动节目主持人，是能够流利使用中、英、日、韩4种语言的著名主持人。因倡议男性应该要有方法地去主动认识心仪的异性，而受世人瞩目。

单身福利协进会讲师，大力推广“搭讪”、自我激励理念，出版了系列著作，影响力遍及中国、韩国、日本及东南亚各国。

2013年新书《瞬间来电》，以故事的形式讲述多种认识异性的技巧，更有从陌生到熟悉进而发展为情侣关系的方法传授，可读性强又实用，受到渴望突破人际关系障碍、渴望摆脱单身人士的热烈追捧，好评如潮！

《别让不会说话害了你》

书籍目录

序言 好的表达力，让你赢得全世界

第一章 消除恐惧法——认清恐惧，对症下药

第二章 洞悉群众心理法——了解观众，迎合口味

第三章 转换心锚法——注重分享，无谓批判

第四章 无限想象法——善用预示，姿态自信

第五章 勤能补拙法——每天练习，无师自通

第六章 知识吸星大法——丰富涵养，触类旁通

第七章 厚脸皮制胜法——遇危不乱，临机应变

第八章 能屈能伸法——承认不足，降低姿态

第九章 高级搞笑法——善于自嘲，博君一笑

第十章 身体万能法——夸大肢体，勤于互动

第十一章 呼吸韵律法——抑扬顿挫，掌握节奏

第十二章 面面俱到法——利用问答，补充内容

第十三章 地狱式演讲训练法——先让自己掉入地狱，才能一步一步迈入最后的天堂！

第十四章 成为专业演讲家的方法——你永远是推荐自己最好、最靠谱的营销高手

结语

附录 向当代的超级演讲家们致敬

《别让不会说话害了你》

精彩短评

- 1、最大的感触就是自信的培养，当然关于演讲的技巧也是干货良多。
- 2、教主的书就像是一场演讲，还是鼓动人心的：)
- 3、心+勤，可以把多数做到不错，然而时间有限，如何性价比呢
- 4、挺不错的，多看点，多练习，成为一名演说家
- 5、信心，练习，积累
- 6、20150309 归零心态
- 7、正如书中所说的，这不仅是一本叫你如何公众说话的书，更教会了你如何做人、如何处事的人生哲学，作者语言通俗，态度诚恳，引人入胜。勤学苦练，要有吃苦的精神，把握住每一段时间，追求自我，成就无我。
我又被打了一针强心剂。
- 8、写得一般，不过有心的人应该觉得很有用
- 9、作者用一个故事，去贴合不同主题的写作方式，让我想起了中学时老师讲的高考作文的应试技巧。对我来说其励志性更大于实用性，语言幽默，平易近人，就是感觉反复都是那几个事，让人有点腻。
- 10、很好读，有些道理非常激励人，延伸阅读很不错，开眼界
- 11、随手一读，消磨时间
- 12、还可以。介绍的方法比较初段
- 13、整本书的风格就像培训课，主讲演讲方面，可能对于生活中的实用性不是特别高。
- 14、一些演讲的技巧，但是感觉讲的不是很好
- 15、很实用。
- 16、想拿这本书好好做一次读书笔记
- 17、激励就是让成功的我告诉你我的直线运动，而你避免曲线行驶而在我亢奋的情绪下学习亢奋。作为文字其实现场或许还可以听一点进去。别让不会说话害了你-郑匡宇
- 18、——每一个人的人生之所以不同，是因为他们对生活中许多事情的定义不同，于是采取不同的行动，进而造就了不同的人生。
- 19、也许这样一本讲口才的书需要说的很别有新意才能拿高分，但是确实花了一两个小时读完未能获得想要的兴奋点，特别期待克服恐惧心理的触发灵犀一动的教诲。
- 20、韩国的薪水，志玲的腿！
- 21、学会说话的方法，重新开始找寻自己的足迹！

《别让不会说话害了你》

精彩书评

1、走心的一万小时才能成就一个伟大的你文 by 静流《别让不会说话害了你》这本书看的有点久，并不是因为书有多厚，也不是因为内容晦涩。相反它语言平易，主题鲜明，脉络清晰，文笔流畅，道理浅显。融理论与实际于一体，生动、幽默的向读者，展现了一位平凡的菜鸟是通过了那些努力成长为了搭讪教主的，是本很好读的书！那么为什么这本并不厚的书，我会读了许久呢？细细想来，最近比较忙是一方面的原因。而更重要的原因，却是在看书的时候，我总是停顿下来，去想想是不是这么一回事？在看这本书的时候，我想过这样一个问题？1万小时=成功？这个公式是否放之四海而皆准呢？在励志书籍中，无论作者是如何引入话题的，也无论他最后是怎么成功的，他都必须经历了一番刻苦的努力！他的理论基础就是只要你花时间去做了，总是会有成绩的！以前的我也是深信这种理论的，可是回顾自己的成长经历，却发现似乎并不是这么简单的顺理成章，并不是像 $1+1=2$ 这样不容争辩！就拿我上学的时候学英语的经历来说吧，每天记单词、背语法、做练习，可以说是几门课中下的功夫最深的了，可是却从来没有考出什么好成绩过。相反，我从来都是觉得语文没什么可学的，却因为从小听评书，对历史感兴趣，练习册中也经常会摘引古文，不知不觉中下功夫去找这些题来做，而正是因为这些练习题，提高了我的语文、历史，甚至政治的成绩！现在想起来，同样的时间却得来不同的结果，就像我们每天都吃饭，却不都是美食家一样，我们能把一件事做成怎样的结果，花费时间去练习是肯定的，但是更重要的是我们是否对这件事有一个清晰的认识，是否有浓厚的兴趣，是否有强烈的目标感，这些才是驱动我们能否做到1万小时的基本动力，也才是提高这一万小时效率的动力。如果没有这个动力，就算我们像作者说的那样，利用起吃饭、坐公交的时间都在听外语，有机会就去阅读，培养自己的外语思维。如果这只是流于形式，没有走心的话，我们也不可能成功的！如果你想成为一名演讲师，那么你可以好好参照书中的小精囊，进行各种锻炼，继续延伸阅读等等，相信你会大有收获。而如果你还没有找到自己的方向，只是觉得作者说的容易，写的简单，似乎果实已经挂在枝头等你摘取，就想向这个方向发展的话，书中作者也给出了他的电子邮箱地址，真诚如他相信会给你指引！

2、这本书纯粹是个标题党，我一直以为是一本关于人际交往，有点类似于蔡康永的那本《蔡康永的说话之道》的，教人如何在不同场合，不同对象说不一样的话，结果，看完之后，才发现，这是本教人如何演讲的书。所以，真心以为，这本书，该改名叫做——如何成为超级演说家。作者郑匡宇，是台湾著名的畅销书作家，也是一个颇有名气的演说家，精通中英日韩四国语言，目标是能够成为知名主持人。他在这本小书中，分享了自己从一个不靠谱的只会调皮捣蛋没有考上理想专业，参加各种转学转系考又皆成炮灰，害怕自己找不到工作的熊孩子，在一次次有意识的训练和坚持不懈的努力下，不仅学会了多门外语，还练就了一张灿若生花的舌头，作为哲学专业毕业生，不仅没有饿死自己，还在演讲这条康庄大道上一去不回头，一日日愈发精进起来，开始参加演讲比赛并夺得冠军，开始免费去各个场合公开演说，开始有小单位小企业邀请他演讲，开始上各种电视节目被各种媒体宣传，开始成为台湾知名演说家……他成为了超级演说家，他成了超级畅销书作家，他还即将成为知名主持人。你是不是羡慕呢？你是不是觉得，瓦擦，这孩子的祖坟一定青烟不断，命中注定会成为名人，自带牛逼闪闪的光环呢？你是不是觉得，这种人，离自己好远好远，艾玛，我这辈子都不会成为这种人啦，艾玛，我就是一辈子平庸到死的命啦~不，这本书看完，真的会让你觉得，任何人，都有闪闪发光的可能。作者很详细地，述说了自己如何从一个普通人，在经历过无数次艰难的训练之后，抓住每一次机会，一步步坚定不移地朝着自己目标迈进的过程。说起现在取得的成就，他很是感慨：“每一次完美表现的背后，都是每天扎扎实实的努力，你的现在，是无数过去的累积，想要人家高看你，就得付出应有的准备。”所以，他每天都在不断地练习，反复听着名人演讲的经典之作，研究他们的内容、语气甚至动作表情，抓住任何一个能够上台进行公开说话的机会，强迫自己站在大众面前表达自己，研究关注感兴趣的话题，不断地积累的学识和见解，认真准备每一次演说，在每一次演说之后及时反思，总结所有让现场活跃、让观众积极参与、让每次演说都能达到理想效果的方法。你说，哪有那么多时间诶？你说，怎么可能坚持的下来诶？你说，这样做真的能够成功吗？你说，哎呀，我不可能做到的啦~可是，作者说：“想要达成你的目标，和朋友打屁玩乐的时间就必须被牺牲，这是成功的孤独。”是的，任何通往成功的路途，都是孤独的。这一点，每一个想要做好自己想要做的事情的人，都要明白。有的人，做到了，所以他成功了。有的人，觉得自己不可能，那么，他就永远不可能。在这本书中，作者所说的，所教授的，不仅仅是演说达人的进击之路，不仅仅是如何练就一身说话的

《别让不会说话害了你》

好本领，还是如何能够耐得住寂寞，守得住荒凉，成功抵达自己梦想之地的不二法门。加油吧，那些此时此刻，依旧在路上的少爷们！

3、作者在书的首页写下这样的宣传语：外表绝对不是人生的决胜点，但说话是！这句话对于靠说话吃饭的行业，非常说得过去。同样的话，换个方式讲会有不同收效，在商场谈判里绝对不是神话。日常生活里，会说话也非常重要，那些比较吃得开的人，大多数是会说话敢说话、能够清楚表达自己的想法吸引别人的目光的人。用一位前辈经常教导我的话就是高调做事。本书，作者结合自己的成为演说家的奋斗史，介绍了如何培养自己的演讲能力，每章节的内容后作者还附了小贴士和推荐的书单/音视频等干货，对于想提升自己演讲能力的同学，可以按图索骥循序渐进。对于不想当演说家，也不靠说话吃饭的同学，这本书也介绍了一些沟通的技巧，虽然篇幅不长，不过很实用。例如，作者介绍了如何增大自己音量的发声练习方法，简单易操作。总的来说，这类的介绍经验的书籍介绍的都不是什么晦涩难懂或高深难操作的经验，无论是演讲还是最近我很关注的理财。唯一的秘诀便是恒心和毅力。武侠小说里，最厉害的是少林寺里不起眼的扫地僧，不过是因为他专心地做好一件事。对于作者介绍的练习方法、破题方法、应变方法，唯有去练习了、坚持了，才会有收效。套用时下金句：攻略虽易，实践不易，且练且珍惜。最后，值得说的是，作者真的是一个很勤奋的人，他的资料收集真的体现了他的博学。看最后一章作者的推荐演讲视频，横跨商、政、娱乐界，也体现了他自己在演说之路上真的有博采众家之长。单说这种就很值得学习。

4、我第一次真正接触网络是在10年，当时啥都没有体验，唯一体验了QQ空间的功能，每天回宿舍都会躲在被窝里偷偷用手机写一些关于生活，关于你我的故事。之前很多的很多，更喜欢用文字的形式来表达。后来的几年，工作了，而工作的最主要的通讯工具，也成了企鹅。然后不知道为什么，习惯性的用Q聊的形式来解决任何一件大事小事，渐渐觉得说话成了一件很困难的事情，甚至不记得多久没有忘我的畅谈。习惯性的用文字来宣泄一些事物，不过，这段所谓的文字生活也没有维持多长时间，我开始大批量大批量的删除所有日记，心情，我开始觉得没有了倾诉对象，我开始学会封闭自己的心。拿到这本《别让不会说话害了你》已经很迟很迟了，那时候公司内部正在做调整，我们被搬到了一个离老公司很远的地方，我不知道，颠簸了多久才把此书从老公司哪边拿了回来。只记得，那晚，通读完全书。我就生病了，这病生的是那样的莫名其妙，就如别人莫名其妙的吃着东西却流着眼泪一样。这本书作者以身试法，讲述了一个讲者之所以能成为受人欢迎和尊重的优秀讲者的原因。以及如何有效的训练使得自己的语言能力、表现能力与别人与众不同。让人眼前一亮。我们身在职场生活，很多时候都需要语言进行沟通，能不能说话，会不会说话自然成了一件非常重要的事情。会说话自然会帮你赢来很多机会。那么有很多人会说，我天生就是一个不会说话的人，再怎么训练也改变不了了。如果真是这样，那我就和大家来分享一下我自己的经历。那一年，右边脸上的颧骨伤的特别严重，张嘴吃饭都困难，气息根本就上不去，说以很多时候都只能轻声细语的说话。为此我偷偷的看过好多医生都不见效果。自那开始我就没有吵架的权利，发怒的权利。我成了一个乖乖的女子，第一次明白小家碧玉这个词的含义。后来的几天我开始每天独自一人找一份报纸，或者是书籍，练习张嘴，一天一天的联系，颧骨终于好转了，气息也开始上去了。只是口齿的清晰度根本就没有人能够听的懂，我那时的唯一目标就是让口齿能够清晰点。有人说：“我们每个人都为自己负责，你的腰围尺码，你穿不了去年的衣服，你身上的赘肉是谁的责任。某人说，我们要负责的不仅是自己的身体还有灵魂。当我们准备改变某些东西的时候，不但要有说干就干的劲。更重要的还需要一个坚持不懈的心。我们要的往往只能自己给自己，你不狠下心，啥事也干不成。上台前的恐惧，根本就不是恐惧，把自己知道的东西分享给大家，把每次发表做好，就是一个全新的开始，你会越来越棒。现在很多人都害怕自己的努力别人没有看见，或者是努力的结果是没有回报，那么请放心，一定会有人看到的，至少你自己看到了，至少你要的你得自己努力不是吗？上天不会眷恋谁和谁，世界上没有丑女人，只有懒女人。所有的成功人士，专业的背后都有超过一万个小时以上的训练，要想成功你也应该付出相同的努力。放开自己的心，迈出第一步就离成功进一步。我们要的只能自己给自己。你要相信，因为你自己的存在本身就是独一无二的，认真过好每天，试着和你自己的心灵说话。

5、这是我喜欢的一个话题，因为曾经说话害羞，也因为至今在公共场合说话没有一个稳定的发挥。这是一个很奇怪的事情，在私底下和朋友、同事怎么说都行（甚至还有点风趣），但在公众场合的讲台上，总是有那么几分胆怯和发憊。读完这本《别人不会说话害了你》后，对这些问题有了一个初步的认识，也深刻的认识到努力去实践作者的想法是一个很重要的决定，用理论武装自己然后去努力践行，是会有所收获的。我在大学之前，基本属于不怎么在公众场合发言的物种。除了课堂上老师点

《别让不会说话害了你》

起来回答问题外，基本没有在大庭广众之下说出自己的想说的事情——或者达不到想说的效果，或者说出来的话因紧张、激动而词不达意……。自己很清楚，这其实就是一个心理问题，通过各种心里学的方法（如暗示、鼓励，说话的时候看着某一个观众等）能够解决的，但我很赞同作者在第一章里面的说法“从小的个人性格培养中，受到了某种权威或不可抗的压制”而导致很多时候心里有些许阴影，从而影响了本该活蹦乱跳的你。但很荣幸，大学的几年让我开始有了转变了。读大学的几年，我开始有一些想表达的欲望，而这时候除了家庭寒酸之外没有任何压力阻挡我想说话的因素了。虽然没有达到《别让不会说话害了你》那种演讲比赛冠军的地步（虽然很向往），但比我以往的认识、经历和感受要深刻很多。很多时候，是内心的一种胆怯，不敢去说，也不敢去做，总是害怕什么不好的事情发生——这些确实是心里因素作祟，是可以调整和改变的。非常赞同作者的一个观点是“台上一分钟台下十年功”，他在阐述这个观点的时候还讲到了我非常喜欢的一个“一万小时理论”。这样看来，这个故事就觉得很励志，因为你按照正确的方法在你喜欢的领域努力1万个有效时长，一定会有所成就。而这句是对的，不管你读什么专业、学习什么，只要你努力的在某个行业坚持、专注一万个有效时长的努力，就一定能成为这个行业的master级别——这也就是当下为什么很多专业不对口但依然在那个领域很出类拔萃的原因之一吧回到说话的问题上来，这确实是需要训练的。记得在《The big bang theory》里面的Raj，他不喝酒就无法和一般女性说话，这是个很奇怪的例子。但是每个人都看得很清楚，他和他们的同事四个人在宿舍里，吃喝拉撒、发表演说、完全没有任何语言障碍问题的啊……。如果努力去训练自己的某一个方面，就一定能某一个方面有所突破。证明这一点最好的例子是Rocky了，可以看到Rocky1-6里面，开始的时候他并不是一个出色的拳击手，但很显然上天眷顾了他。他的坚持、努力学习、不服输的心还有那艰苦卓越的训练，成就了他拳王的期望，也捍卫了一个弱小心灵里那些个伟大的梦想！在《别人不会说话害了你》还告诉我一个道理，那就是努力的去细心观察，然后有目标的训练自己。好比最近喜欢上做菜，其实就是一个好奇外加吃货的梦想。你想吃最美味、最新奇的菜品，你就要去观察前辈们是如何把菜做的美味的，而你必须在模仿的基础上有所创新，只有那样自己的虚荣心才能得到完全满足，然后夸张的在各种场合炫耀自己厨师的梦想（其实是吃货）。细心观察，是一个奇怪的个人行为和方式。在《最强大脑》里的那个李勇能辨别很多个鸡蛋的细微差别，这是一种才能；在我们大部分人的生活中不需要那么精确的观察，而是只要肯付出的细心观察，就能学习到别人的很多个优点。最后总结自己一个糗事来感触一下我读完《别人不会说话害了你》后自己的感触、变化和发展。在大二的一次CCTV英语校园演讲比赛中，我那次是完完全全的失败。但总结这次经验对我人生有非常重要的意义，我因此而获得对英语的喜爱。那次CCTV校园初选比赛，我只有吃饭的1个半小时准备演讲题目和自己查阅现资料自己编写、背诵演讲稿。我原本以为是一种很简单的比赛规程，但最后发现是一个临时选题发挥的过程。那个时候每天早上都会读上1个小时的英语，乱七八糟的读一些晨读材料，背背单词。比赛那天是中午开始的，我准备完全不充分。走上台的时候就开始哆嗦，演讲的时候完全不能脱稿，最后发展成为念稿了……结果可想而知。回到座位的时候，徐老师鼓励我加油，但我已经完全不能继续听下去的感觉了。那次比赛，一是因为准备不充分，相关话题准备不足；二是因为上台前临时怯场，影响了说话和表达；三是因为轻敌，因为我很少看到有人在超操场上读书（现在想来，读书不止一种办法，学好英语也一定不会只有一种方法。他们不在操场上读书，一定还有其他的读书的地方）。那次失败让我有了意外的收获，从那以后我就开始喜欢上英文。在有选择的情况下，我选择英文环境。比如手机、PC和阅读，能选择的情况下我都想选择英文形态下的那种环境。时至今日我依然会时而背诵单词，时而玩味好的英文句子，虽然没有托福雅思的衬托，但我还是很喜欢去阅读英文状态下的很多故事。很多事情，回想起来应该很简单的。别人能成功的，你不应该太失败；别人能完成的，你应该也能完成；学无先后达者为师，慢慢来。人都应该学会说话的方式、勤加练习、摸索方法，努力去攀登人生的高峰吧。希望每一个人《别让不会说话害了你》

6、光看书名，还以为《别让不会说话害了你》是一本讲述怎么把话说得漂亮，怎么通过说话去经营人际关系，类似于做人的书，没想到它是一本关于演讲和口才练习技巧的工具书。文风偏口语化，十万字左右，我一个多小时就看完了。书中介绍了很多实用的说话技巧和调整心态的方法。了解观众，迎合口味。回想一下自己身边那些人缘好的人，多半是跟什么人都能聊上天的人。只要他们对你有一点点的了解，在和你聊天的时候，就会挑你感兴趣的部分来说。就算一点都不了解，他们也会先问你是哪里人，然后通过这个问题聊到你家乡的特产或者其他相关的事情，勾起你聊天的欲望。迎合口味，可以迅速让两个人熟络起来。善于自嘲，博君一笑。我那些比较亲密的朋友，觉得和我在一起很开

《别让不会说话害了你》

心。因为我经常在她们面前自嘲，让她们觉得很搞笑。但是，在不太熟的人面前，我就比较拘谨，说话也是一本正经，挺没趣的感觉。放不开是因为没自信。自信是一种很重要的品质。说话者所传达出来的自信可以感染周围的人。为什么有些人通过别人的坐姿站相就能判断出此人自信还是自卑？看了书中给出的自信人士和普通人士的坐姿、站姿和眼神的画像，我才恍然大悟。不管内心真实是怎样，但自信可以表现出来。用作者的话来说是：“随时让自己具备自信的态势，基本来说，就是挺拔的站姿、坚定的眼神，以及沉稳洪亮的声音，如此由外而内，将让自己随时看起来都精神抖擞，自信昂扬”。有了自信，还不够，还要有内容可讲，这就要注意收集各方面的素材。可以是自己的经历和故事，也可以是别人的经历和故事，关键是能用上。以前公司的市场总监，每次都能在新员工培训的课堂上讲三四个小时，还是脱稿。她不讲空话和套话，就是举例子，生活中的、工作中的、老板的、下属的，只要是让她有感触或者值得分享的例子，她都会拿来用。新员工培训年年有，她举的例子每年都不一样，因为每年都会发生不同的事。她的这种演讲取材方式和作者介绍的一样。我们也可以尝试，就是要学习怎么把例子说得既生动又具有吸引力。任何一项技能的养成，离不开日复一日的练习。“所有成功人士，其专业的背后，都是超过一万个小时以上的练习，为了成为一位演讲高手，你也应该付出相同的努力。”书本只是提供了一些方式和方法，能否获得成功，还得实践，正所谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。书的最后介绍了很多当代超级演说家的演讲（马云、俞敏洪、李开复、冯仑、杨澜等），附有视频网址以及对演讲者的分析和解说，指出了演讲者表现好的方面和值得借鉴的方面，以及不要轻易去尝试的地方。超级演说家的炼成，离不开自己的努力实践，也离不开向成功演说家学习。值得特别提出的是，作者将学英语学习和练习演说结合起来，详细地介绍了一个可以用来练习英语的方法。语言都是相通的，如果你用那种方法练好了英语口语，也一样可以练好中文的演说。也难怪作者可以通中、英、日、韩4国语言。

7、演讲和泡妞追仔一样，诀窍无非是“胆大、心细、脸皮厚”。“胆大”说的是上台前的心理准备。消除害怕犯错的恐惧感，合理利用紧张感。提醒自己，“错误是让自己更好的机会”。要知道就算是知名主持人上台前也会紧张，而且，紧张就对了！把这份紧张转化为跃跃欲试的兴奋，利用心锚等方法转换心情、调整心态，在心理上达到最佳状态。“心细”是指平时的物质准备。包括服装穿着、身体姿态、发声方式、语音语调、演讲内容、受众调查等。做一场演讲可不容易，以上提到的每个方面都需要反复练习、精心准备、面面俱到。跟大家分享一下我的失败经验：大学我读的是英语专业，大二那年参加背诵比赛被选为外国语学院的代表，去参加全校英语演讲比赛。我非常忐忑，首先，这是我第一次参加演讲比赛，没有经验；其次，演讲比赛是要自己写稿子的，写作是我的软肋，演讲稿写完了也没有多看几遍仔细斟酌；最后，也是最关键的，我没有充分准备。那段时间正值期末考，同时我还在准备导游考试，根本没花多少时间在这个演讲比赛上。结果可想而知，科班出身的我只得了人人有份的优胜奖，把院长气得跳脚，我自己也失去了潜在的其他机会。现在看来，如果当时能按照书里的步骤坚持练习和准备，哪怕每天只练习一个小时，结果也会完全不一样吧。“脸皮厚”是说临场反应。演讲的时候总会遇到听众层次与预期不符或是冷场被人嘘的情况，如何镇定自若地化解尴尬、迅速调整心态、同时顺利推进演讲进程——反正书中有讲，自己去看吧。附录提到的9位演说家的特点和评论也非常有看头，我个人非常喜欢俞敏洪，当时听王强和他的现场演讲，感觉他并不像王强那么激情四射、慷慨激昂，符合新东方的一贯标准。俞敏洪更内敛更深沉，往那儿一站，浑身充满了故事。说了那么多，演讲也好，做事也好，除了“胆大、心细、脸皮厚”，从现在开始行动，持之以恒地努力才是最重要的。共勉。

章节试读

1、《别让不会说话害了你》的笔记-第1页

推荐演讲视频

1. 《马云与80后面对面》
2. 《俞敏洪福大励志演讲》
3. 《冯仑：理想丰满》；《冯仑：如何提高个人“软实力”》
4. 《李开复：如何成为一个优秀的演讲家》
5. 《韩寒：厦门大学演讲》
6. 《郑强：你为什么读大学》；《郑强教授对大一新生的演讲》
7. 《谢霆锋：下一个奇迹》；《谢霆锋香港科技大学创业讲座》
8. 《周杰伦：你可以不平凡》
9. 《杨澜TED演讲：中国的新一代》

2、《别让不会说话害了你》的笔记-全书

整本书看下来对演讲及这一系列的相关事情，并没有很大的感受，倒是作者积极地心态、昂扬地斗志，让我很有触动。

克服上台演讲的恐惧？要用积极地心态去看待问题，担心不完美？一定不完美地，根本不存在完美，只要做好对议题充分地准备，一点点地改正、修正，达到自己满意地状态即可。一点一点地给自己设定一些小目标并努力去达成。付出了100%地努力，即使输了也很痛快。

唯有勤能补拙，从发声到外在，多多练习。

3、《别让不会说话害了你》的笔记-第31页

读书指的是学习知识与个人提升，跟考试成绩无关；读书是充实自我和脑力激荡的过程，它应该是终生的习惯，而不是应付考试、取得高分的短暂行为。

同样是读书，却因为定义的不同，而产生不同的行为，也导致截然不同的结果。我们甚至可以大胆地说，每一个人的人生之所以不同，是因为他们对生活中许多事情的定义不同，于是采取不同的行动，进而造就了不同的人生。

4、《别让不会说话害了你》的笔记-第78页

运用这样的故事描述，再穿插自己想要传达的理念，最能让听众恍然大悟，心领神会。人人都喜欢听故事，越有趣越精彩的故事，越能引人入胜，当你把自己的理念和想法植入之后，也越能带来听众巨大的震撼。

阅读，永远是吸取演讲养分最好的方式。平时如果能尽量涉猎不用领域的报章杂志和书籍，并且勤做笔记，演讲的时候这些内容都会是最好的素材。这里先介绍一个在阅读的时候，能够迅速抓住文章和段落重点的方法。

受过专业训练的人都知道，做业务报告的时候，一定要把握4个W和一个H的原则，也就是何人、何事、何时、何地以及如何！

《别让不会说话害了你》

《别让不会说话害了你》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com