

# 公众演讲与表达技巧

【授课老师】王佩仪

## 【课程纲要】

### 一、不为你所知的演讲

1、 演讲究竟能产生什么价值

2、 演讲离你有多远

3、 成功演讲的 6 大要素

热爱——成功演讲的内因

准备——案例：像乔布斯那样做准备

练习——熟能生巧

学习——先让自己肚子里有货

自信——信你所传，传你所信

专业——用专业表现成就完美演讲

4、 演讲的神与形：成功演讲从模仿开始

5、 演讲的本质——影响听众

### 二、如何在演讲前调整状态——做到有备而战

1、 上台演讲前的心态准备和调整

2、 强化训练：克服上台恐惧的 5 大方法：运动法、吞咽法、呼吸法、冥想法、卡片法

3、 如何让自己更自信：开场三定练胆法

4、 如何影响听众的听课状态：用态度影响听众、用方法影响听众

### 三、身体这样演：一招一式恰如其分——让演讲更具有感染力和号召力

1、 声音感染力提升法——让你的声音更富有穿透力

工具：耳语练声法（播音专业学生用 4 年学会的内容，我们只需 21 天）

演练：语音表演法（语调、语速、轻音、重音、拖音、停顿）

案例：某产品新品发布会语音表演的作用

演练方法：录制音频，并反复播放

肢体感染力提升法——让你的肢体语言自然流畅

表情：演讲者最大的才能

表情四忌

表情展示基本原则

眼神：演讲中三大眼神的实战运用

演练：探照眼——让你的眼神炯炯有神，与指定听众互动

演练：环视眼——让你的眼神掌控演讲现场，与现场每位听众互动

演练：虚视眼——让你的眼神若即若离，给听众放松感和亲切感

案例：习近平主席就职演讲

手势：最自信演讲者的武器

讲解：演讲手势的四大作用——指示，象形，抒情和习惯

案例：米歇尔激动人心的演讲

演练：演讲者演讲手势动作实战训练——掌握和运用 7 大手势的运用方法，并形成自己的演讲习惯

站姿：

演练：登台姿势（步姿，站姿）强化训练

演练：演讲姿势（步姿，站姿）强化训练

演练：下台姿势（步姿，站姿）强化训练

3、**综合演练**：演绎一段文章，并摄像进行个性化点评

**四、嘴巴这样讲：一言一语深入人心——让演讲更具有说服力和攻心力**

1、如何让开场和结尾抓住人心

讲解：这样的开场才抓人——演讲的万能开头法

讲解：这样的结尾才完美——演讲的万能结尾法

案例：最具悬念的开场白

2、演讲的万能主体法

工具：**说服性表达技巧**

工具：**“123”面点线机构**

工具：**金字塔原理**

10 大修辞手法——让演讲“跑”起来

3 大关键——让演讲“飞”起来

6 大视点帮你脱稿演讲走天下

演练：请用说服性表达的结构表达一个观点

3、**最聪明的演讲技巧：讲故事**

演讲中最常用的 4 大类故事

最具杀伤力的 3 种故事

4、如何通过提问引导听众

提问的基本原则及要点

工具：苏格拉底法

演练：运用苏格拉底法说服听众愿意倾听

**五、现场测试**

学员准备一段演讲内容，综合运用所学演讲技巧，讲师现场进行个性化点评。