

---

## 公众演讲与口才训练课程大纲（两天）

**课程目的及效果：**通过学习训练，提高学员的公众演讲与口才表达能力，让学员能在公众面前敢讲、能讲、会讲。

**课时安排：**两天，共 12 小时，一天 6 小时，上午 9：00-12：00，下午 14：00-17：00

**学习方式：**授课+演练+点评，授课 30%，演练 50%，点评 20%。

**学习对象：**企业中层、基层管理者，30 人左右，保证每人都有 5 次上台演练机会。

**课程大纲：**

### 第一讲：演讲与口才的基础知识

- 1、 口才，是指口语表达的才能。口才，口才，有口有才，口是指口头表达能力，才是指才华学识。
- 2、 好口才的标准：言之有序、言之有理、言之有物、言之有情、言之有文、言之有趣、言之有用。
- 3、 “穷”与“富”字的意义、“赢”字的意义、“团队”的意义
- 4、 口才的三种体式
  - (1)、交流体
  - (2)、辩论体
  - (3)、演讲体
- 5、 口才的四个层次
  - (1)、一对一讲话
  - (2)、一对多讲话

---

(3)、桌面上讲话

(4)、台面上公众演讲

6、口才的五个境界

(1)、敢讲

(2)、能讲

(3)、会讲

(4)、神讲

(5)、不讲

7、当众讲话规范：站姿、手势、称呼、目光等

8、当众讲话十六字方针：字正腔圆、抑扬顿挫、声情并茂、声若洪钟

9、当众讲话六要素：声音、语速、目光、表情、肢体动作、内容。

10、学员上台自我介绍演练，包括：称呼问好、姓名、籍贯、工作职位、兴趣爱好、对演讲口才的认识看法、祝福语。每人一分钟，根据人数给3至5个名额。

## 第二讲：赞美与即兴演讲

1、学会赞美他人是好口才的体现。

2、赞美是人际关系的润滑剂，赞美给人巨大的力量。

3、赞美原则：真诚、恰当、因人而异。

4、赞美方法：(1)陌生人赞印象，熟人印变化(2)逢人减岁，逢物加价(3)

正话反说法(4)红花绿叶法(5)借他人之口法(6)写信写文章写博客

5、赞美练习，两人一组互相赞美对方三句话。或者一个上台，接受全体学员赞美。

- 
- 6、即兴演讲：在没有充分准备前提下，随时随地，即情即景发表讲话。
  - 7、即兴演讲的特点：(1)临场发挥(2)短小精悍
  - 8、即兴演讲者应该具备：(1)知识广度(2)思想深度(3)综合材料能力(4)表达技巧(5)应变能力
  - 9、即兴演讲要做到：紧扣主题、言之有序、言之有理、言之有情
  - 10、即兴讲话三部曲：赞美、回忆、祝福
  - 11、即兴演讲练习，演讲主题自定。

### **第三讲：开头结尾与表情表演**

#### 1、演讲开头的七个方法：

- (1)、赞美式
- (2)、名人名言
- (3)、直奔主题
- (4)、提问
- (5)、自我介绍姓名
- (6)、故事
- (7)、即兴

#### 2、演讲结尾的七种模式

- (1)、总结式
- (2)、号召式
- (3)、祝福式
- (4)、对联式
- (5)、诗词式

---

(6)、幽默式

(7)、行动式

3、演讲开头和结尾演练：建筑企业开工庆典讲话练习，给3至5个名额。

4、言之有情——表情

5、表情：喜、怒、哀、乐、惊、忧、恐等

6、表演：肢体动作丰富、逼真、投入、夸张

7、小品表演、肢体动作、哑剧表演，可模拟工作的场景来演练

#### **第四讲：故事与幽默**

1、言之有物——讲故事，举例子

2、讲什么故事？

(1)、与主题有关的故事

(2)、名人的故事

(3)、身边的熟悉的故事

(4)、自己的亲身经历故事

3、讲故事要点

(1)、模拟人物对话，保留角色语言

(2)、表情丰富、肢体动作夸张

(3)、有情节、有起伏

(4)、注意细节，可以补白

4、故事种类：

(1)、新闻故事

(2)、哲理故事

---

(3)、场景故事

(4)、历史故事

(5)、寓言故事

(6)、幽默故事

5、讲故事练习，可以讲发生在自己身上或身边故事，内容题目自拟，给3至5个名额。

6、幽默：指可笑的、有趣的、意味深长的语言或动作。

7、幽默是一种语言艺术、是智慧的结晶、是语言表达中的最高境界。

8、幽默的作用：引起兴趣、吸引听众、拉近与听众距离

9、幽默分类：(1)黄色幽默、黑色幽默、玫瑰色幽默(2)政治幽默、商务幽默、生活幽默

10、学会幽默的方法：

(1)虚拟(2)反语(3)留下空白，让人想象(4)双关语(5)夸张(6)自嘲(7)曲解、误解(8)方言、谐音(9)顺口溜、打油诗(10)打顿

11、讲幽默故事、笑话练习，可以与自己的工作生活有关的幽默故事及笑话，给3至5个名额。

## **第五讲：目光交流与肢体语言**

1、目光交流的重要性。宇宙三宝日月星，人生三宝精气神。

2、目光交流的方式、区域。

方式：(1)点视(2)环视(3)巡视(4)虚视

区域：(1)上三角，公务区(2)下三角，亲和区(3)大三角，亲密区

3、目光要做到五字标准：高、远、定、正、亮。

---

#### 4、目光交流做到“五不”：

- (1) 不翻白眼
- (2) 不飘忽游离
- (3) 不斜眼看人
- (4) 不频繁眨眼
- (5) 不闭上眼睛。

#### 5、演讲中运用五种目光：

- (1) 向前看
- (2) 向人看
- (3) 交流看
- (4) 开头看
- (5) 结尾看

#### 6、目光训练：两人一组对视、口令练习

#### 7、肢体语言：身体语言、态势语言、身体和四肢产生的各种动作。

#### 8、肢体语言在演讲中作用非常重要：沟通中 7%文字内容，38%声音，55%肢体动作

#### 9、演讲中肢体动作：

- (1) 手指数数字。
- (2) 双手伸展，八字形。
- (3) 切菜、炒菜、上菜
- (4) 双手平行移动

#### 10、演讲中肢体动作就是配合所讲内容变化。

---

11、肢体语言练习：建筑企业工作总结会，运用肢体动作演练，给 3 至 5 个名额。

## **第六讲：有效沟通**

1、沟通定义：人与人，人与群体之间信息和情感的交流、传递、反馈，以求达成一个共同目的的过程。

2、沟通分类：

(1) 上行沟通、下行沟通、平行沟通

(2) 语言沟通和非语言沟通

(3) 有效沟通和无效沟通

3、语言沟通：口头表达，清晰度、响亮度、流畅度

4、非语言沟通：肢体动作、面部表情、眼神交流

5、有效沟通八字方针：赞美、倾听、耐心、策略

6、有效沟通四个字：说听看问

7、有效沟通关键：说对方想听的，听对方想说的

8、有效沟通四个要点：

(1) 说什么

(2) 什么时候说

(3) 对谁说

(4) 怎么说

9、有效沟通五种方法：

(1) 动之以情

(2) 晓之以理

---

(3) 诱之以利

(4) 成之以就

(5) 迫之以势。

10、有效沟通演练：上下级工作沟通、甲乙双方合同事宜沟通，给 3 至 5 个名额。

## 第七讲：领导口才

### 1、领导的定义：

(1) 动词，组织、计划、协调、控制等。

(2) 名词，领导者，就是拥有一批追随者并且为实现追随者共同目标而努力奋斗的人。

### 2、领导者外在形象

(1) 长相：人生成的相，麦子做成的酱

(2) 穿着打扮：干净整洁、得体、正装

(3) 站姿：稳正直

(4) 手势：单手挥手

### 3、领导者应具备的根性和能力。

根性就是根本性格，领导者应具备的七种根性：

(1) 沉稳 (2) 细心 (3) 胆识 (4) 积极 (5) 大度 (6) 诚信 (7) 担当

能力就是操控本事，领导者应具备五种能力：

(1) 决策能力 (2) 组织能力 (3) 学习能力 (4) 营销策划能力 (5) 演讲能力

### 4、领导者讲话的三性要求：

- 
- (1) 条理性 (2) 概括性 (3) 趣味性

5、领导讲话练习：项目经理工作会议讲话、各种场景讲话

## 第八课：竞岗竞聘与会议发言

1、竞岗竞聘包括演讲环节和答辩环节。

2、演讲稿主要内容：

- (1) 称呼问好。
- (2) 自我介绍。
- (3) 自己的优势和理由。
- (4) 竞聘成功后的工作思路和计划
- (5) 表决心

3、竞聘总经理演说稿（示范）

4、演讲环节要做到以下几点：

- (1) 三度，清晰度、响亮度、流畅度
- (2) 三自，自信、自然、自如
- (3) 三性，条理性、概括性、新颖性

5、答辩环节要做到以下几点：

- (1) 听清题意
- (2) 紧扣题目
- (3) 举例子，说道理
- (4) 思路清晰、有条理
- (5) 可引用典故和名言
- (6) 不争论，可解释

- 
- 6、竞岗竞聘训练：针对性职位、模拟竞聘总经理，给3至5个名额
  - 7、会议发言：紧扣主题、条理清晰、字正腔圆、抑扬顿挫、声情并茂、声若洪钟、肢体丰富
  - 8、公司总结会讲话
  - 9、产品推广酒会讲话
  - 10、欢送会讲话
  - 11、商会成立大会讲话
  - 12、公司总结会、酒会、欢送会、商会成立大会讲话演练，给3至5个名额。

## **第九讲：抗干扰与现挂**

1、抗干扰与现挂：演讲者在演讲中抵抗来自外界和自身的各种不利影响，现场处理危机，并且与主题挂接。抗干扰与现挂能力也叫临场应变能力或控场能力。

2、干扰来源：

- ① 外界：噪声、天气变化、突发事件、提问、掌声、喝倒彩等
- ② 自身：紧张、恐惧、准备不足、忘记、身体不适、疾病等

3、控制紧张的常用方法：

- ① 充分准备
- ② 心理暗示
- ③ 运动
- ④ 喝水
- ⑤ 深呼吸

---

## ⑥ 实践训练

### 4、现挂“五不”原则：

① 不慌张

② 不紧张

③ 不生气

4 回避

5 不脱题

5、抗干扰与现挂训练：由一个学员上台主题演讲，下面学员举手提问干扰。