

---

# 公众演讲技巧

## 【课程大纲】

### 一、如何突破演讲的紧张恐惧情绪

#### □ 演讲的四个阶段

- 1、怕讲
- 2、敢讲
- 3、能讲
- 4、会讲 □

#### □ 克服紧张训练

- 1、心理紧张的8个原因
- 2、突破紧张的7个方法 □

#### □ 公众演讲的准备

- 1、材料内容的准备
- 2、分析听众的准备
- 3、目的态度的准备
- 4、了解会场的准备
- 5、身体状态的准备
- 6、心理情绪的准备 □

#### □ 分析听众的准备

- 1、身份地位
- 2、年龄大小
- 3、男女比例
- 4、文化背景
- 5、文化水平
- 6、经济收入
- 7、听讲目的
- 8、了解程度
- 9、所持态度

### 二、如何运用演讲的三种表达语言 □

#### □ 演讲的三种表达语言

- 1、文字语言
- 2、声音语言
- 3、肢体语言 □

#### □ 感染力训练——语音语调语气

- 1、声音穿透力训练
- 2、声音响度训练
- 3、肺活量训练
- 4、声音的三感把握
- 5、停顿的运用
- 6、情绪感染力 □

#### □ 肢体语言

- 
- 1、眼神
  - 2、表情
  - 3、站姿
  - 4、手势
  - 5、着装

### 三、如何设计演讲与组织语言 □

#### □ 如何设计有吸引力的开场白 开场白应解决的三个心理问题

- 1、你主要讲什么
- 2、我为什么要听你讲
- 3、你讲的对我有什么好处 □

#### □ 开场白应达到三个目的：

- 1、拉近距离
- 2、建立信赖
- 3、引起兴趣 □

#### □ 八种开场白

- 1、开门见山
- 2、巧问问题
- 3、制造悬念
- 4、讲个故事
- 5、做个活动
- 6、引用名言
- 7、列举事实
- 8、赞美听众 □

#### □ 演讲新模式—故事演讲会

- 1、描述细节
- 2、进入角色
- 3、要有参与感
- 4、总结提炼，得出感悟 □

#### □ 如何选择演讲内容的 4S 法则

- 1、身体力行
- 2、深受其益
- 3、深信不疑
- 4、声情并茂

#### □ 如何让演讲更有条理性

- 1、运用一二三理论
- 2、几点理论的妙用 □

#### □ 演讲语言要实现“四化”

- 1、具体化
- 2、通俗化
- 3、故事化
- 4、情绪化

#### □ 具体化——再现场景生动的叙事

- 1、要简短
- 2、运用五何公式

---

□ 通俗化——生动形象的说明情况

- 1、常用比喻
- 2、多用换算
- 3、借用工具

□ 情绪化——以情动人如何描述一个人

- 1、列举事例
- 2、指名道姓
- 3、引用对话
- 4、情感字眼 □

□ 六种结尾模式

- 1、总结式
- 2、号召式
- 3、故事式
- 4、幽默式
- 5、对联式
- 6、诗词式

四、演讲控场互动技巧

□ 演讲控场技巧

- 1、目光的控制——定点强化目光
- 2、声音的控制——高低声停顿
- 3、动作的控制——出示道具大幅度动作
- 4、内容的控制——调整内容 □

□ 各种问题解答

- 1、有人挑刺怎么办？
- 2、忘了词怎么办？
- 3、时间到了没说完怎么办？
- 4、突然被叫起来说几句怎么办？ □

□ 如何应对演讲中的错误

- 1、掩饰错误而不是强化错误
- 2、不要慌张，要镇定
- 3、将错就错