
演讲呈现技巧

讲师：张瑞霞

一、教你搞定公众演讲的紧张、恐惧、忘词

1、不一样的表达更好的自己

- 了解自己的恐惧本能 □
- 管理自己的恐惧
- 演讲前准备工具，四中方法 □
- 演讲前准备情绪，一个法则

2. 公众演讲潜意识

- 杏仁核”激活 □
- 大脑一片空白的的原因
- 紧张源于被束缚的能量无法释放 □
- 恐惧源于我们人的保护自我本能

3. 解决紧张的办法

- 提前释放能量法，提前 30 分钟到场的释放方法
- 现场眼睛拍照法 □
- 链接友善听众
- 口腔肌肉记忆法

4. 公众场合忘词两大策略

- 故作镇静 □
- 争取时间
- 停顿 □
- 提问
- 回顾
- 管理公众演讲恐惧和紧张最重要法则
- 不要追求完美

二、轻松准备演讲（5 个步骤，1 大法则）

1、演讲前

2、低效症认识 □

3、拖延症理解

4、关掉电脑 □

5、清空大脑

6、善用第二大脑

7、便利贴头脑风暴法

8、分类整理法

9、KFC 法则

三、演讲开场三板斧

- 1、开场白的作用 □
- 2、导入型开场白
- 3、过渡型开场白

四、修炼你的肢体语言，让你在公众场合有气场

- 1、站姿
- 2、手势
- 3、表情
- 4、眼神