

魅力四射—内训师台风与发声技巧

课程背景：

- 为什么在讲台上总没有气场，手放在哪里都不舒服？
- 为什么讲了一会儿课程就嗓子冒烟儿，连着讲一天就说不出来话？
- 为什么学员的反馈总说自己没有亲和力，原因出在哪里？
- 为什么讲课总是一个语调，说话一点力度都没有？

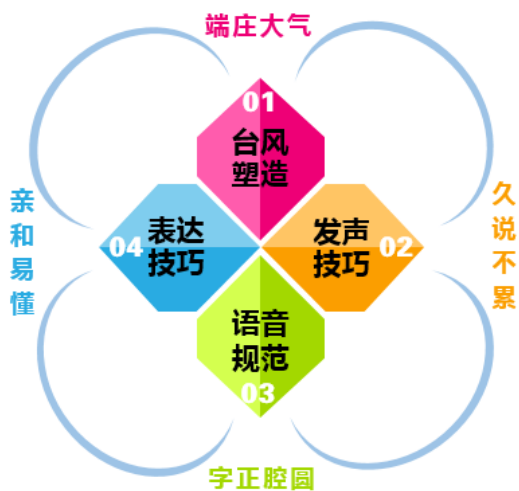
一个好的讲师是要讲得精彩、紧紧抓住学员的注意力，这离不开端庄大气的台风和洪亮标准的语言。可很多内训师都从没有受到专业的训练，站姿不规范、方言极重、嗓子经常喊哑，严重影响授课效果。

本课程将帮助内训师打造专业的讲师台风，掌握发声、朗诵的基础技巧，让语言更加流畅、轻重缓急合理把控，让语言更加铿锵有力，让台风更加得体大气。

课程目标：

- 掌握培训师的基本台风技巧，从站姿、走步、手势、眼神尽显专业素质，拥有更专业的职业形象和讲师风范；
- 学会用气发声的基本方法，矫正典型的方言，使语言更加清晰、嗓音更洪亮；
- 学会朗诵的基本技巧：如重音、节奏、语气等，使讲解更加富有感染力；
- 掌握清晰表达的语言技巧，提升个人亲和力。

课程模型：



课程对象：新晋内训师或提升培训技巧的讲师、需经常培训员工的部门主管。

课程时间：2天，6小时/天

课程方式：要点讲解+讲师示范+学员演练+讲师点评+巩固强化

课程人数：40人以内

课程大纲

第一讲：台风塑造——端庄大气

一、站法

1. 后紧前松
2. 三点一线
3. 男士八字

4. 女士小 V

二、步法

1. 上场技巧
2. 走位方法

三、眼法

1. 视线的 3 种类型
2. 注意事项

四、手法

1. 讲解手势
2. 指引手势
3. 有请手势
4. 递送手势

五、鞠躬

1. 标准鞠躬的 4 个细节
2. 常见的 2 个问题

六、话筒

1. 方法
2. 注意事项

七、谢幕 3 步法

1. 停顿鞠躬
2. 后退两步转身
3. 退场

学员演练：上场、站姿、手势、眼神、麦克使用等综合练习

第二讲：发声技巧——久说不累

一、朗诵技巧

1. 重音

- 1) 强调的位置就是重音位置
- 2) 高音强调
- 3) 低音强调
- 4) 避免机械

2. 语气

- 1) 根据课程主题
- 2) 根据讲师性格
- 3) 根据要讲解的要求
- 4) 适时调整语气

3. 节奏

- 1) 节奏的表现就是语速
- 2) 节奏的前提是保证清晰
- 3) 强调时放慢
- 4) 激情时略快

4. 停连

1) 常见问题

- a 没有停顿
- b 停顿过长像忘词
- c 停顿过多不流程

- 2) 何时停顿
- 3) 何时连接
- 4) 衔接自然

学员练习：短文朗读

二、用气发声

1. 发声系统的构造
2. 三种共鸣
 - 1) 头腔共鸣
 - 2) 胸腔共鸣
 - 3) 腹腔共鸣
3. 体会丹田音
 - 1) 丹田位置
 - 2) 练习呼气
 - 3) 模仿喊山
4. 以气带声
 - 1) 短句练习
 - 2) 绕口令练习

学员演练：共鸣练习、气声练习

第三讲：规范语音——字正腔圆

一、提升声音力度

1. 矫正声调

- 1) 阴平
- 2) 阳平
- 3) 上声
- 4) 去声

2. 打开口腔

- 1) 发准 a 音
- 2) 松下巴
- 3) 挺软腭
- 4) 打开牙冠

3. 双唇音

- 1) 发准 b\p\m 音
- 2) 双唇碰合
- 3) 唇中 1/3 用力
- 4) 迅速松开

学员练习：声调练习、打开口腔练习、双唇音练习

二、矫正方言

1. 圆唇音

- 1) 发准 o\u\ü 音
- 2) 圆唇大小不同
- 3) 发声方法
- 4) 口部操练习

2. 唇齿音

- 1) 发准 f 音

- 2) 上齿咬下唇内侧
- 3) 气流喷出
- 4) 和 w 区分

3. 舌尖前音

- 1) 发准 z\c\s 音
- 2) 舌尖位置
- 3) 气流柔缓
- 4) 避免尖音

4. 舌尖后音

- 1) 发准 zh\ch\sh\r 音
- 2) 舌尖位置
- 3) 唇角微展
- 4) 避免擦音

5. 儿化音

- 1) 发准 er 音
- 2) 舌尖指向上颚
- 3) 稍停顿
- 4) 儿化音增强圆润度

学员练习：语音练习、绕口令练习、课程片段练习

第四讲：表达技巧——提升亲和力

一、长句变短句

1. 常见问题
2. 优点

3. 方法

- 1) 一层语义用一句表达
- 2) 不多于 2 个定语或状语
- 3) 分层次讲话
- 4) 多用数字引领

案例分析：请看这位招聘专员的话术

小组讨论：请把她的话术重新调整，以便于对方理解。

二、打个信号灯

1. 信号灯的实质——预告要点
2. 使用“信号灯”的原因

3. 使用的 4 种方法

- 1) 先预告你的目的
- 2) 先概括你的用意
- 3) 先提示有几层含义
- 4) 先提醒难点和问题

4. 使用的 4 个时机

小组练习：3 分钟讲解一段课程内容使用“信号灯”

三、提升亲和力

1. 会用语气词

- 1) 带有口字旁的汉字：啊、呀、呢等
- 2) 增强语言柔和度

3) 增强商量的语气

4) 更加尊重对方

2. 增加副词后缀

1) 副词包括：的、了

2) 使用方法：动词+的\了

例如：好的、知道了

3) 增强商量的语气

4) 更加尊重对方

3. 擅用不定式

1) 清不清楚

2) 行不行

3) 听没听懂

4) 了解不了解

学员练习：与搭档沟通 3 分钟，尽量使用以上 3 种技巧。