

# 舌尖上的力量

## ——公众表达实战训练

### 课程背景：

公众表达紧张是公众表达的天敌，是自信人生的障碍，长期以来我们寄克服公众表达紧张的希望于空洞的建议，“各显神通”的心理暗示，多年来的经验告诉我们，对于一个一站在人前就紧张，甚至发抖的人来说，单纯地采用“控制”或是“面对”恐惧都是毫无意义。

卡耐基说：一个人的成功，只有 15%是靠其专业技术，而 85%则要靠他的人际关系和为人处事的能力。英国首相丘吉尔说：你能面对多少人讲话，你的成就有多大！股神巴菲特说：有一件事你是必须做的，那就是提升公众表达技能。

如何克服当众讲话的紧张怯场心理？如何让你的讲话生动形象，魅力十足？如何提高你的思维逻辑性，让表达自然流畅？如何让自己的演讲更具感召力、震撼力？如何提升职业形象，赢得更多掌声？

### 课程模型：



**课程收益：**本课程汇聚真人实例、公式法则，以及简单、易掌握的口才训练技巧，让你开口就受欢迎。

**课程时间**：2天，6小时/天

**课程对象**：中基层管理者、语言工作者、培训及教育工作者、新闻工作者、企业全员

**课程方式**：辅导式**培训模式**，结合行动学习+案例分析+经典示范+视频互动+情景模拟+实战演练。

## 课程大纲

### 第一讲：偏向虎山行（骑虎能下稳如泰山）

#### 一、当众讲话紧张的典型案例

#### 二、当众讲话紧张的几种表现

#### 三、引起紧张的原因分析

#### 四、紧张的管理学原理

##### 1. 条件反射原理

##### 2. 墨菲定律

#### 五、适度紧张和过度紧张

#### 六、应对紧张的 11 种方法

**实战演练&拓展训练**：视频互动+分组练习

### 第二讲：我知我是谁（如鱼饮水自知者明）

#### 一、人际交往的有声名片

#### 二、自我介绍架构桥梁

##### 1. 黄金 30 秒

##### 2. TOP 四原则

#### 三、介绍他人栩栩如生

#### 四、人物介绍 3 大技巧

##### 1. 集中发力

##### 2. 感情演绎

##### 3. 典型案例

#### 五、人物介绍正确顺序

**实战演练&拓展训练**：典型创意自我介绍和介绍他人案例演绎

### 第三讲：一鸣要惊人（精妙开场异曲同工）

#### 一、错误开场的典型案例

#### 二、常见的错误开场白

### 三、开场白设计的管理学原理

### 四、开场白设计的 3 个原则

1. “181”原则
2. 主宾原则
3. 利他性原则

### 五、精妙开场的 8 种方法

实战演练&拓展训练：管理者/发言人/主持人/分享者开场模拟练习

## 第四讲：有故事的人（精彩故事魅力无穷）

### 一、为什么要学会讲故事

### 二、演讲中最常用的 4 类故事

### 三、最具杀伤力的 3 种故事

1. 快乐的故事
2. 悲伤的故事
3. 感动的故事

### 四、三步一故事——轻松策划故事

1. 3W2S 原则
2. 背景+情节+结论

### 五、应该讲那些故事

### 六、如何讲好故事——七何公式

实战演练&拓展训练：新闻七何播报+创意故事接龙

## 第五讲：意犹未尽（豹尾神功画龙点睛）

### 一、结尾失败的典型案例

### 二、结尾不当的 7 种表现

### 三、设计结尾的管理学原理

### 四、科学结尾的 4 个原则

1. 强化主题
2. 突出重点
3. 提炼思想
4. 促进行动
5. 精妙收尾的 9 种方法

**实战演练&拓展训练：**角色扮演+挑战性对抗练习

## **第六讲：信手就拈来（勤思多练出口成章）**

### **一、即兴讲话的场合**

### **二、即兴讲话的特点**

### **三、即兴讲话的准备**

1. 资源库的建立

2. 资源库的运用

### **3. 即兴讲话思维训练**

1) 一思主题

2) 二思观点

3) 三思观点

4) 四思现场

4. 即兴讲话技巧训练

**实战演练&拓展训练：**立体思维训练+金线串珍珠练习

## **第七讲：稳握金话筒（大方得体神采风扬）**

### **一、主持讲话从容不迫**

1. 活动主持

2. 会议主持

### **3. 主持台词章法分明**

1) 开场词

2) 衔接词

3) 结束语

4. 主持技巧现场演绎

5. 颁奖答谢酒宴祝词

**实战演练&拓展训练：**角色扮演+挑战性对抗练习

## **第八讲：我是演说家（张口就来至高境界）**

### **一、万能公式踌躇满志**

### **二、张口就来轻松自如**

1. 思维模式搭建

2. 模式间轻松转换

3. 升级模式

三、当众讲话 **20** 忌

四、当众讲话 **8** 大策略

课程总结与提炼分享