

# 演讲与口才技巧全面提升训练(系统版)

## 课程背景：

语言是人与人交往中极其重要的媒介，拥有清晰的表达将让每一个人更加具有魅力。作为职场人士，获得演讲的能力更是如此，特别是在工作环境中，通过演讲技能可以更好的开展工作。演讲的能力体现在培训、辅导、宣导、产品展示会、项目推广、会议主持等多种场面。本次课程主要通过方法引导、现场实战的方式，结合不同语言环境，实际感受语言的魅力，提升自己在当众的语言表达的能力。

## 课程收益：

- 1、学会普通话的发音技巧；
- 2、懂得运用意境语气；
- 3、体会微表情在表达中的作用；
- 4、掌握公众演说模版；
- 5、掌握肢体表达。

**课程时间：**1-3天，6小时/天

**授课对象：**企业内部员工及各层级管理者

**授课方式：**讲师讲授+案例分析+视频互动+角色扮演+试讲体验+情景模拟+实操演练

## 课程模型：

### 课程大纲

引言：学习“语言”的必要性

第一讲：演讲与口才的基础知识

一、口才，是指口语表达才能

二、好口才的标准

1. 言之有序
2. 言之有理
3. 言之有物
4. 言之有情

5. 言之有文
6. 言之有趣
7. 言之有用

### 三、演讲对工作的意义

### 四、口才的三种体式

1. 交流体
2. 辩论体
3. 演讲体

### 五、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

### 六、口才的五个境界

1. 敢讲
2. 能讲
3. 会讲
4. 神讲
5. 不讲

### 七、当众讲话规范

1. 站姿
2. 手势
3. 称呼
4. 目光

### 八、当众讲话十六字方针

1. 字正腔圆
2. 抑扬顿挫
3. 声情并茂
4. 声若洪钟

### 九、当众讲话六要素

1. 声音

2. 语速
3. 目光
4. 表情
5. 肢体动作
6. 内容

**演练：**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。

## **第二讲：赞美与即兴演讲**

**一、学会赞美他人是好口才的体现。**

**二、赞美是人际关系的润滑剂，赞美给人巨大的力量。**

**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。

**三、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。**

### **四、即兴演讲的特点**

1. 临场发挥
2. 短小精悍

### **五、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
5. 表达技巧
6. 应变能力

### **六、即兴演讲要做到**

1. 紧扣主题
2. 言之有序
3. 言之有理
4. 言之有情

### **七、即兴讲话三部曲**

1. 赞美
2. 回忆
3. 祝福

**演讲练习：**演讲主题自定。

### 第三讲：开头结尾与表情表演

#### 一、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

#### 二、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

演练：建筑企业开工庆典讲话练习，给 3 至 5 个名额。

#### 三、言之有情——表情

四、表情：喜、怒、哀、乐、惊、忧、恐等

五、表演：肢体动作丰富、逼真、投入、夸张

演练：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

#### 一、言之有物——讲故事，举例子

#### 二、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

### 三、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

### 四、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

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。

### 五、幽默

1. 指可笑的语言或动作
2. 有趣的语言或动作
3. 意味深长的语言或动作

### 六、幽默的作用：

1. 引起兴趣
2. 吸引听众
3. 拉近与听众距离

### 七、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

### 八、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

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

### 一、目光交流的重要性。

宇宙三宝日月星，人生三宝精气神。

### 二、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

### 三、目光要做到五字标准

1. 高
2. 远
3. 定
4. 正
5. 亮

### 四、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。

## 五、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

**目光训练：**两人一组对视、口令练习

## 七、肢体语言：

1. 身体语言
2. 态势语言
3. 身体和四肢产生的各种动作

## 八、五五三八七原则

1. 沟通中 7%文字内容
2. 38%声音
3. 55%肢体动作

## 九、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

**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：沟通中的说服

### 一、沟通定义

### 二、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

### 三、语言沟通

1. 口头表达
2. 清晰度

3. 响亮度

4. 流畅度

#### 四、非语言沟通：

1. 肢体动作

2. 面部表情

3. 眼神交流

#### 五、有效沟通八字方针：

1. 赞美

2. 倾听

3. 耐心

4. 策略

#### 六、有效沟通四个字：说/听/看/问

七、有效沟通关键：说对方想听的，听对方想说的

#### 八、说服四个要点：

1. 说什么

2. 什么时候说

3. 对谁说

4. 怎么说

#### 九、有效说服五种方法：

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。

**演练：**一次会议的航班冲突。

### 第七讲：领导口才

#### 一、领导的定义：

1. 组织、计划、协调、控制等。

2. 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。

#### 二、领导者外在形象

1. 长相在天
2. 穿着在己：干净整洁、得体、正装
3. 站姿要稳：稳正直
4. 手势要适：单手挥手

### 三、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

### 四、领导者讲话的三性要求

1. 条理性
2. 概括性
3. 趣味性

练习：项目经理工作会议讲话、各种场景讲话

### 第八讲：竞岗竞聘与会议发言（可选）

#### 一、竞岗竞聘包括演讲环节和答辩环节

#### 二、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

示范：竞聘总经理演说稿

#### 四、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

#### 五、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

训练：针对性职位、模拟竞聘总经理，给 3 至 5 个名额

#### 六、会议发言：

1. 紧扣主题
2. 条理清晰
3. 字正腔圆
4. 抑扬顿挫
5. 声情并茂
6. 声若洪钟
7. 肢体丰富

#### 七、公司总结会讲话

#### 八、产品推广酒会讲话

#### 九、欢送会讲话

#### 十、商会成立大会讲话

演练：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

#### 一、抗干扰的控场：

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。抗干扰能力也叫临场应变能力或控场能力。

## 二、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

## 三、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

## 四、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

**抗干扰训练：**由一个学员上台主题演讲，下面学员举手提问干扰。