

# 竞聘与即兴演讲

## 一、演讲竞聘的基本要求

### 1、你为什么要去演讲？

- 1) 会议的需要
- 2) 晋升的需要
- 3) 随时准备着展现自己

.....

### 2、演讲竞聘语言构成

#### 1) 语言的三种形式

文字语言

声音语言

态势语言

#### 2) 语言的三类内容

日常用语

逻辑语言

典雅用语

### 3、竞聘者的四个状态

### 4、竞聘者不恰当的肢体语言

没有精神

频繁走动

站姿不雅

手放置不当

各种小动作

手势夸张

站姿僵硬

用手指着听众

### 5、成功演讲竞聘的六要素

不要包罗万象

意外

用事实说话

情感

有对比

### 6、案例分析：他的演说为什么如此成功？

## 二、演讲竞聘前的准备

### 1、明确目的

完全认同、精彩、目的误区.....

### 2、演讲的核心目的

使人知

令人信

动人情

促人行

### 3、听众分析

身份地位

文化背景

听讲目的

了解程度

3、设计演讲竞聘思路

提问的哲学

8种实用演讲竞聘思路：

- 高度概括法
- 巧借公式法
- 破旧立新法
- 由此及彼法
- 形象语言法
- 拆字拆词法
- 数字提炼法

### 三、成功演讲竞聘的基本技能--12项全能

1、穿戴

2、开场

3、站姿

4、手势

打开（展示）

前推（给予）

划圈（整合）

划线（条理）

外掏（表现）

上指（激励）

握拳（肯定）

摆手（否定）

5、表情

6、情绪

7、眼神

8、发声

第一步：口部操

1、打哈欠、咬苹果

2、顶舌运动、两边用力均匀

3、绕舌运动：顺时针、逆时针（预防舌头打结）

4、刮舌运动；

5、辅助：弹舌！

第二步：训练气息

1、立正、收腹、气沉丹田、抬头，用“耳语法”悄悄说话（练气）

1	记住开场白和结论，不要看稿子
2	站在讲台时要气定神闲、有权威感
3	要做到三定
4	正式讲授之前“暂停三秒”，眼光在听众身上巡视一遍
5	在听众中选几位友善的面孔
6	讲到重音的时候一定要和前排的三位听众眼神交流
7	和听众保持良好的视线接触，必须看笔记本上的重点提示时，先暂停说话，低下头，看好后抬头，再继续说话

2、一口气数枣子（可以用耳语法）

第三步：训练口齿（包括顺口溜）

口齿训练：酸枣子

第四步：情绪、气势训练

第五步：用元音“U”唱歌

发音要领：

9、节奏

一般情况

会议情况

新闻播音员

熟练演讲者

大脑思维速度

10、演绎

演故事

11、语流

12、成文

即兴成文训练

1) 联想成文

2) 逻辑成文法

3) 每天练习“一字悟”

4) 口头写生训练

#### **四、成功演讲竞聘的高级技能**

1、如何开场

1) 了解精彩开场白的作用

2) 开场白的结构模式

3) 7种实用开场法

4) 哪种开场死得快

2、如何互动

1) 研讨互动法

2) 个案互动法

3) 角色互动法

4) 游戏互动法

#### **3、如何克服竞聘时的紧张情绪**

1) 控制紧张的4大方法

有备而来

开心金库

预演未来

笑定眼定站定

2) 驱除紧张感的四个妙招

4、如何结尾

#### **五、顶尖演讲竞聘的5项修炼法则**

- 1、设计你的故事
- 2、策划你的演讲方式
- 3、锻炼个人的台风
- 4、运用多媒体
- 5、全部整合

## 六、成功演讲竞聘实战演练

### 实战演练

#### 5分钟即兴演讲

