

课程目标：

- o 了解在演讲准备阶段关注观众的重要性
- o 了解如何组织演讲内容和如何有力地结束演讲
- o 学习演讲的各种技巧：平台技巧、姿态、声音、目光、肢体、停顿等
- o 学习如何有目的地移动及如何化解紧张
- o 了解如何对待观众和评估自己的演讲
- o 能够应用即兴演讲技巧

培训时间及方式：

方式：讲授、大量的演讲练习、录像及反馈

时间：2天

		培训内容
第一天	上午	第一章：演讲准备 <ul style="list-style-type: none">o 演讲练习一：起始演讲状态o 观众的 DNA（演讲练习二：观众的 DNA）o 演讲的一般性流程及要点<ul style="list-style-type: none">- 介绍主题的钩子类型- 沟通你的观点（POV）的重要性- 有力地呈现你的证据- 宏大的辞藻 vs. 细小的词语- 用号召行动强有力地结束- 其它结束技巧（演讲练习三：主题、观点及结束）
	下午	<ul style="list-style-type: none">o 专业的秘密o 通过视觉辅助有效地沟通o 有效利用白报纸o 提前安排场地o 演练促成完美（演讲练习四：视觉辅助）
第二天	上午	第二章：进行演讲 <ul style="list-style-type: none">o 姿态o 声音运用技巧：音量、音高、语速o 消除填充词o 目光交流



		<ul style="list-style-type: none"> o 肢体语言 o 停顿（演讲练习五——运用正确的姿态、目光交流、手势和恰当的停顿） o 有目的的移动：（演讲练习六：有目的移动）
第二天	下午	<ul style="list-style-type: none"> o 控制你的紧张 o 如何对待你的观众 o 评估你的演讲 <p>第三章：进行即兴演讲</p> <ul style="list-style-type: none"> o 沟通中的多个“C” o 演讲练习七：即兴演讲起始状态（命题演讲） o 最好的即兴演讲者 <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何迈出第一步 2. 如何开始讲 3. 即兴演讲技巧提示 4. 如果出现脑子空白怎么办？ 5. 结束语 o 练习八：即兴演讲（命题演讲）

演讲的类型



说服式

- 表达观点
- 号召行动

告知式

- 告知信息
- 申明观点

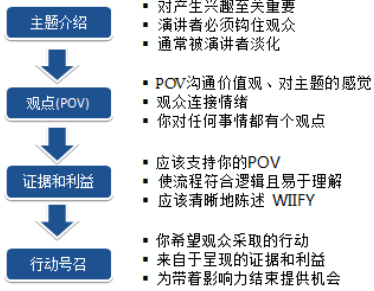
观众的DNA



- D** 人口特征
年龄、职业、责任等
- N** 需求/利益
包括对你的演讲主题的现有知识
- A** 态度
对你、公司和你的主题的态度

让人们行动去做任何事，他们都必须有一个做事的理由，并且它必须是他们的理由，而非你的。

演讲的一般性流程



专业的秘密

三一法则

亚伯拉罕·林肯：“That a government of the people, by the people, for the people shall not perish....” (一个人民的、由人民组成的、为了人民的政府是不会垮台的.....)

首语重复法-重复词/短语

马丁·路德金 “我有一个梦想。”

夸张法-夸张的短语

“他像灰熊一样大个子，是一般人的两倍。”

头韵法-按顺序重复相似的音

“Peter Piper picked a peck of pickled pepper.”

“唧唧鸡，鸡唧唧。几鸡挤挤集机臂”



用肢体语言加强你的表达



练习 4:

- ✓ 准备一个3分钟的演讲片断，或者用你在过去讲过的，或者是你将来要做的。
- ✓ 检查演讲流程和你的视觉辅助。按照前面讨论过的指引进行必要的修改。

15分钟

目光交流



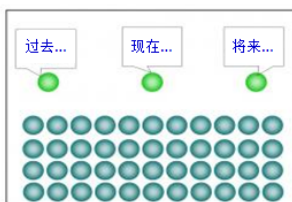
- ✦ 在所有演讲技巧中，目光交流是**最重要的**
- ✦ 需要与观众建立联系而非仅仅是简单地瞄他们一眼
- ✦ 停留3-5秒钟再移开
- ✦ 眼睛是我们情感的最直接联系
- ✦ 目光要照顾到房间内的每一个人

练习 5:

- ✓ 准备就以下主题进行一个2分钟的演讲：“世界上我最喜欢的城市”。
- ✓ 注意运用正确的姿态、目光交流、手势和恰当的停顿。

15分钟

舞台设计 3:利用舞台时间表



当一个故事涉及时间进度的时候
说明观众将演讲进程可视化

舞台设计 7:讲故事



讲故事的时候站在舞台的一个区域
如果要为每项选择增加点，就回到那个位置

练习 5:

- ✓ 准备就以下主题进行一个2分钟的演讲：“世界上最喜欢的城市”。
- ✓ 注意运用正确的姿态、目光交流、手势和恰当的停顿。

15分钟

录像回放及反馈 -5



第三章目标

- 了解即兴演讲中沟通的多个“C”
- 了解即兴演讲的技巧
- 在技巧练习中能够应用即兴演讲技巧



练习 8:

- ✓ 从房间后面的题库中选择一个主题准备进行一个2分钟的即兴演讲。
- ✓ 你只有从后面走到前面的时间组织你的思路。
- ✓ 一旦走到房间的前面，你就必须马上开始演讲。尽可能使用即兴演讲的所有技巧。