

# 主持技巧、演讲与口才

培训时间:2 天

## 第一章:主持人主持技巧

### 一、主持人的关键因素

- 1、事先准备
- 2、仪表仪态
- 3、语言表达

### 二、主持人的作用

#### 1、适用范围及基本条件

#### 2、如何主持

- 1) 开场
- 2) 嘉宾推介
- 3) 串场
- 4) 结束语

#### 3、主持的注意事项

- 1) 开场语言不谨慎、不精炼
- 2) 肢体语音夸张、做作
- 3) 发问无针对性
- 4) 主讲与主持不分
- 5) 细节处理不到位

## 第二章:主持人演讲——-没有你想象的那么简单

### 一、观摩巅峰对决——精彩演讲视频集锦播放,讲解演讲的重要性

### 二、尽情演讲——观测学员真实演讲状态,做 1-2 分钟命题即兴演讲

### 三、大家来找茬——帮助小组内其他成员进行点评,加深自我认知

## 第三章:演讲内在之魂——轻松开口自如说话

### 一、演讲的内在之魂——心态决定演讲成败

#### 1、心理定位训练——准确定位自己的演讲期待

- 1) 仪表定位
- 2) 语音定位
- 3) 情绪定位

#### 2、心里兴奋训练——如何让演讲者刺激听众

- 1) 刺激清晰>
- 2) 贵有悬念

#### 3、心理休息调练——掌握演讲的呼吸

#### 4、演讲结构——金字塔逻辑表达法 层次清晰 表达有力

### 二、和紧张说拜拜——修复演讲恐惧症

#### 1、我们为什么会得演讲恐惧症以及恐惧的三个层次

#### 2、用身体击败恐惧的方法

- 1) 有效深呼吸
- 2) 心锚的设置
- 3) 捏攥物件
- 4) 身体放松

- 5) 注视听众保持微笑
- 3、用心理击败恐惧的方法
  - 1) 把自己想象的更加高大
  - 2) 勇敢做回最适合的自己
  - 3) 不要脸和够自恋
  - 4) 直面恐惧它就是懦夫
- 4、用行动击败恐惧的方法
  - 1) 充足的准备工作
  - 2) 反复的练习
  - 3) 照本宣科生搬硬套

### 三、舞台感染力——让听众跟障你的节奏

- 1、认识感染力的力量
- 2、自身的真诚投入，才能听见听众的欢呼
- 3、巧妙安排词语，赢得观众认可
- 4、在正确的时间运用感染力

### 第四章：演讲外在之魄---身形盲表演讲技巧

#### 一、身体技巧-你的身体会说话

- 1、身形姿态技巧
- 2、眼神运用技巧
- 3、手势的力量
- 4、表情的魅力
- 5、演讲者的仪表

#### 二、语盲技巧---口才是可以锻炼的日常发声训练

- 1、语流---语音语调的魔术
  - 2、风雅---出口成章如沐春风
  - 3、幽默——自喃、流行和类比
  - 4、论据---旁搏射证的技巧
- #### 三、突发状况——即兴演讲的技巧
- 1、最常用的"指哪儿打哪儿"训练
  - 2、最有效的"自由联想"训练
  - 3、3、日常积累的重要性

### 第四章：演讲之神——演讲过程分解

#### 一、演讲前的准备和训练

- 1、好的准备是演讲成功的一半
- 2、大量阅读相关书籍和知识
- 3、演练，让你提前进入演讲状态
- 4、不要让人觉得你是演讲外行

#### 二、演讲准备工作的步骤

- 1、发现演讲需求，确定演讲目标
- 2、了解你的听众，选择演讲方法
- 3、整理演讲脉络，构建清晰系统
- 4、列出演讲大纲，创建框架层次

#### 三、震撼开场，抓住听众的心

- 1、必须知道的演讲 3X5 法则

2、有效开场的三张王牌亲和牌>夸赞牌>好奇牌

3、第一句话就打动观众

4、用逸闻趣事及诗词典故开场

四、画龙点睛——结尾的力量

1、演讲结尾的意义

2、绝妙诱人的结尾技巧

3、演讲结尾的禁忌

## **第五章:演讲集训营——命题情景模拟演讲（选择其中二个进行实操练习）**

命题一：10 年后的我——煽情演讲（主要考察外在身形言表）

演讲时间：3 分钟

演讲方法：学员轮流上台，培训师进行点评，学员回顾，现场修正

演讲目的和要求：在 3 分钟内让听众感动、认可，心生向往

演讲道具：可自行设置道具增加效果

命题二：我的地盘我做主——产品宣讲（主要考察语言表达能力）

演讲时间：3 分钟

演讲方法：学员轮流上台，培训师进行点评，学员回顾，现场修正

演讲目的和要求：在 3 分钟内让听众产生购买欲望

演讲道具：可自行设置道具增加效果

命题三：领导请听我一次——工作汇报演讲（主要考察演讲的结构性）

演讲时间：3 分钟

演讲方法：学员轮流上台，培训师进行点评，学员回顾，现场修正

演讲目的和要求：在 3 分钟内让听众产生认可

演讲道具：可自行设置道具增加效果