



井井有条 脱口而出
演讲与表达呈现
—明确主题 开场收尾 内容演绎 完美呈现—



【课程介绍】

身为管理者，我们每天都要进行大量发言：工作汇报，是否讲得条理清晰、观点明确？布置任务，是否讲得目标清楚、计划有序？激励团队，是否讲得声情并茂、鼓舞员工？工作述职，是否成绩突出、评价中肯？商务谈判，是否有理有据、自信沉稳？会议发言，是

否要点明确、生动灵活？竞聘竞职，是否展示优势、表现积极？活动发言，是否紧扣主题活跃氛围？

此课程重点聚焦演讲结构搭建与 4 大模块搭建，以及如何从底层心智模式中克服紧张的方法，让学员掌握公众演讲流程，掌握心源性紧张的底层逻辑，助力学员从容表达。

【课程对象】 职场人士、企业管理者、HR

【课程时长】 2 天

【课程目标】

- 掌握公众表达的底层逻辑，了解演讲与授课的区别，学习演讲设计流程；
- 提升公众表达技巧，掌握公众表达的不同形式；

【授课方式】

结合引导技术、教练技术，在课程中融入小组讨论、个案演练、情景模拟、角色扮演、戏剧隐喻、画面隐喻、工具配乐、沙盘演练等，避免生涩理论，使学员在练中学，学中用。

训练营时间安排：

序号	主题	内容	时长
模块一 气质仪态	内外兼修与台风塑造	1. 演讲中的心理塑造 ■ 紧张与紧张心理 ■ 克服紧张的方法 2. 演讲中的台风塑造 ■ 外在台风塑造 ■ 内在台风塑造	2 小时
模块二 语言表达	张弛有度与从容演讲	1. 初识当众表达 ■ 公众表达五步法 ■ 公众表达三要素 2. 开场两件事 ■ 吸引听众兴趣 ■ 提出演讲主题	4 小时

		3. 收尾促升华	
模块三 内容质量	结构清晰与逻辑有序	1. 主题与结构 2. 内容表达基本方法 <ul style="list-style-type: none"> ■ 故事生动化 ■ 数据可视化 ■ 修辞情感化 ■ 描述细节化 3. 内容表达注意事项 4. 内容表达呈现载体	3 小时
模块四 即兴演讲	现场发挥与临场表达	1. 即兴演讲技巧提升 关键词法 2. 即兴演讲框架搭建 标准结构法 万用框架法	3 小时

【课程大纲】

模块一 气质仪态-内外兼修与台风塑造

【主要内容】聚焦需要演讲的主题，结合演讲目标、演讲对象以及演讲时间搭建个人演讲结构，塑造个人演讲风格

1. 演讲中的心理塑造

共创：大堂经理常见的脱稿表达场景

1.1 紧张与紧张心理

- 紧张的表现
- 为什么会紧张

1.2 克服紧张的方法

2. 演讲中的台风塑造

2.1 外在台风塑造

- 着装
- 形体-手势、姿势
- 眼神-不同的眼神表达

2.2 内在台风塑造

- 树立亲和力
- 语言传情感（语音、语调、语气、语速）

综合练习：克服紧张-大堂经理脱稿演讲前的讲台风格塑造

模块二 语言表达-张弛有度与从容演讲

【主要内容】通过内容讲授及综合演练的形式，帮助学员快速搭建个人演讲开场及收尾的方式，达到开场迅速吸引听众，结尾引起听众反思及行动

1. 初识当众表达逻辑设计

1.1 公众表达五步法

- 定主题 搭结构 选开场 演内容 强收尾

1.2 公众表达前的三个思考

- 表达目标
- 表达对象
- 表达时间

2. 开场两件事

2.1 吸引听众兴趣

- 断言 共情 顺承

2.2 提出演讲主题

- 如何引出演讲主题

3. 收尾促升华

3.1 收尾的四种方法

- 故事 箴言 展望 行动

3.2 收尾注意事项

- 虎头蛇尾 时间紧迫 草草收场

综合练习：按照给定场景，设计主题开场、收尾。

模块三 内容质量-结构清晰与逻辑有序

【主要内容】通过内容演绎的三种方法，结合公众表达一页纸模型，帮助大家综合建立演讲流程，确定开场、收尾及内容演绎方式。

1. 明确演讲主题并搭建结构

1.1 结合三个思考确定主题

1.2 给主题起个好名字

1.3 搭建表达结构

- 搭建结构基本原则
- 如何搭建底层结构

2. 内容表达的基本方法

2.1 故事生动化

- 故事描述 5C 法

2.2 数据可视化

- 对比法 类比法 比喻法

2.3 修辞情感化

- 排比法 对比法

2.4 描述细节化

3. 内容表达的注意事项

3.1 不真实

- 背稿子 念稿子

3.2 说不清

- 结构混乱 内容之间未建桥

3.3 说不透

综合练习：基于主题进行内容设计演讲，发表脱稿演讲

模块四 即兴演讲-现场发挥与临场表达

1. 即兴演讲技巧提升

1.1 提升即兴演讲-关键词法

- 现场抓取若干关键词
- 将关键词连接成句或段落
- 将关键词整合成即兴演讲

2. 提升即兴演讲-逻辑框架法

2.1 标准结构法

- 时间顺序
- 程度顺序
- 变焦顺序
- 黄金圈法则

2.2 万用框架法

- 观点
- 理由
- 案例
- 观点

综合练习：现场由各小组根据工作场景，每组设计 2 个主题，各族代表随机抽出后，进行综合演练

模块五 课程回顾与总结

【主要内容】基于所学内容，通过步骤练习，呈现学员演讲主题，进行互动点评，在应用中实践所学。

1. 书写式头脑风暴

1.1 小组回顾学习内容回顾

1.2 组员内部分享

1.3 全员头脑风暴

2. 行动之步

2.1 通过所学内容，建立行动 531 模型

2.2 找到可以快速应用到工作中的 PPT 表达方法

—— **【整体答疑，总结提高】** ——