

---

# 讲话魅力实务训练课程

---帮您铸造行走社会，能抵百万雄兵的第一利器！

经营、管理、组织、协调、整合、沟通、说服、公关、谈判、招标、融洽、  
亲子……工作中生活中没有一件事不与语言有关！三寸不烂舌，能抵百万兵；  
善言胜天下，智慧定乾坤。高超的当众讲话能力，是你一生最昂贵的能力！

## 【课程背景】

现在是互联网+自媒体时代，自我传播、自我推广、自我营销、自我展现、自我演绎……都离不开讲话，“只要一张口，就知有没有。”可是，在当众讲话方面出现的问题，却让您闹心、烦心、揪心、惊心-----

- ◎一想到登台讲话了，就手心出汗，紧张胸闷，气喘吁吁，觉得自己不行、差劲，结果缺乏斗志，没敢登台，丧失了许多机会；
- ◎被逼着上了台，脑子一片空白，想好的词几乎忘净，前言不搭后语，逻辑混乱，手足无措，身体发抖，气息微弱，声如蚊叫，不知所云，结果，形象一落千丈，成了大家的笑柄；
- ◎在应聘或晋职时，讲话条理不清，语无伦次，磕磕巴巴，脸红心跳，结果痛失机会或影响晋升；
- ◎在开会时讲话啰嗦，没有层次，没有感染力，在员工面前顿失威严和魅力；
- ◎在领导视察、重大活动场合，内心常被恐惧占据，因讲不好而丢失了面子；
- ◎在谈判时，因为不能有效表达自己的想法，词不达意，而错失订单，成交失败；
- ◎同等资历，同等资源，甚至不如自己学历高、能力强的同事都平步青云了，你却无人赏识，原地踏步；
- ◎常用疑问句，不会祈使句。夫妻沟通不畅，对老人孝敬不周，对孩子简单粗暴，家庭关系亮起了红灯……

……诸如此类的问题在迷恋手机、沟通缺失、语言萎缩、交流不畅、感情冷淡的移动互联时代显得愈发严重！愈发危险！如不救治，就会病入膏肓！！

## 【课程目标】

- 通过科学的“三定”“循环练胆法”训练，突破心理障碍，自信登场，形成语言表达的肌肉记忆，养成“自信”好习惯、“赞美”好习惯，让您**“自信敢讲”**，把讲话变成战斗力！
- 熟练掌握沟通说服、培训教导、演讲主持、即兴表达四种当众讲话常用形式的要领模板，养成“写作”好习惯、“态势”好习惯，让您**“脱口能讲”**，把讲话变成生产力！
- 学会“表、型、声、言”四门基本功，掌握“写、背、练、演”四项技能课，全方位提高表达力，养成“记忆”好习惯、“声音”好习惯，让您**“精妙会讲”**，把讲话变成竞争力！
- 提纯“一简、二活、三口诀”讲话结构，设计“一字悟”“连缀例话”“指哪打哪”等语流模式，养成“语言”好习惯、“学习”好习惯，让您**“震撼巧讲”**，把讲话变成发展力！

---

## 【课程设计】

1、三天两夜（封闭训练）

- 视频学习 ● 小组 PK ● 益智互动 ● 自我训练 ● 实战演绎 ● 2187 团队积分榜

**【课程对象】** 中高管领导、职场精英

**【主训导师】** 刘湛泉（简介略）

## 【课程大纲】

### 第一天----自信敢讲：

流程与内容：

- 运用《2187 团队积分榜》进行分组 PK，设计并完成学习团队的五项任务。
- 学习当众讲话“声型言表”四门基本功中“表”的训练。
- 学习“自信登台六做法”，练习“循环练胆法”21 遍，突破自己，热爱丢脸。
- 进行“一分钟登场”“三分钟展示”等训练，并录像回放点评指导。
- 学习沟通说服的口号，进行高效赞美角色扮演训练，设计场景模拟。
- 进行“一分钟自我介绍”设计和“一字悟”语言片段写作。
- 学习当众讲话“声型言表”四门基本功中“型”的训练。
- 包括站姿、手势、眼神、表情、情绪的训练以及“五分钟熟练级演绎”等训练作业。

### 第一天晚上----实战演练，分组对抗

- 训练“一分钟自我介绍”模式，实证“说千遍道万遍，不如台上练一练”练习效果。
- 分组训练“克服说话无胆”的“三定”——站定、笑定、眼定的技巧。
- 训练 50 遍笑定的“引”字发音法，训练《四是四》等绕口令。
- 集体训练“八新贯口”“四句箴言”“人生三乐说”手势训练。
- 进行五种“眼神”训练，掌握眼神的自如运用，学会“眼定”的训练方法。
- 二人对练“表情语言”的使用，自我感悟训练“创造情绪”的情景体验。
- 布置第一天养成讲话习惯的训练作业任务。

### 第二天----脱口能讲：

流程与内容：

- 学习当众讲话“声型言表”四门基本功中“声”的训练。
- 讨论并讲授当众讲话者声音常见问题和“好声音”的标准。
- 训练耳语法，掌握“吸气闻花香，呼气吹蜡烛”的吞气方法。
- 训练“雷鸣发音五步法”，重点是“四种模式酸枣子”训练和背诵。
- 进行“三分钟展示”“五分钟熟练级演绎”等训练，并录像回放点评指导。
- 学习当众讲话“一简、二活、三口诀”运用，并进行“情景文章”写作训练。

- 
- 学习当众讲话“演讲”的准备、听众的分析、演讲稿的写作。
  - 学习会议及相关主持的知识、技能，训练会议主持的“五个互动技巧”。
  - 观看名人名家的演讲视频，小组讨论，抽签找学员登台模仿名人名家演讲。
  - 进行语言“说X不说X”的分组PK训练，学会组合语言的写作方法和技巧。

### 第二天晚上----实战演练，分组对抗

- 抽签找学员登台演绎当众讲话“主体内容5分钟”规定技巧，检测训练成果。
- 分组训练“数枣子”和练习“耳语、速读、慢读、有感情读四种模式酸枣子”。
- 个人、分组PK、集体训练绕口令《活凤凰》《九月九》。
- 集体朗读《海燕》《春天在哪里》《莎士比亚名段》，体验语调、重音、语速等。
- 进行“字正腔圆”成语训练，设计有趣的成语接龙训练，注意气息和口齿。
- 二人对练“抑扬顿挫”的使用，训练《高山上的花环》片段，体验肢体动作。
- 布置第二天养成讲话习惯的训练作业任务。

### 第三天----精妙会讲

#### 流程与内容：

- 学习当众讲话“声型言表”四门基本功中“言”的训练。
- 训练即兴语流：知而能言，言之能顺的语言扩充训练。
- 训练即兴成文：具象可感，身临其境的“指哪打哪”即口头写生训。
- 进行“三分钟展示”“五分钟熟练级演绎”等训练，并录像回放点评指导。
- 了解即兴表达的四大特点，学会运用“即兴表达”的“天地人法则”。
- 学习即兴成文的“过去、现在、未来”“感谢、祝贺、希望”的讲话模式。
- 学会祝酒词、开幕词、答谢词、欢迎词、与会发言、汇报工作等即兴讲话模式。
- 学习当众讲话开场7个方法、讲话主体演绎的8个方法、有效结尾的6个方法。
- 进行语言“联想成文”的分组PK训练，学会用文句组合语言的使用方法和技巧。
- 按抽签顺序，小组选代表10分钟的当众讲话演绎，演绎后进行现场打分评比；
- 登台学员演绎后全体学员及导师进行5分钟讨论、点评和指导；
- 布置第三天养成讲话习惯，内化成肌肉记忆的训练作业任务。

**3天2夜课程结束前，根据各团队得分情况评出优胜团队，颁发神秘大奖。**

**运用益智互动《激情节拍》，让全程培训达到高潮。布置任务，培训结束。**

**备注：以上大纲仅供参考，实际授课根据培训需求适当调整**