

# 五“关”演说-成就演讲达人

## 【课程背景】

商场如战场，一流的口才将是您驰骋商场的致胜法宝。“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”。英国首相丘吉尔曾说：“一个人可以面对多少人，就代表这个人的人生成就有多大！”

克服当众表达的紧张胆怯心理，培养当众表达的能力，增强自信心；提高运用口语自由交流和表达的能力；掌握在不同商务场合当众表达的各种方法和技巧；冲破人际沟通的心理障碍，掌握和提高人际沟通技巧；掌握各种形式演讲的方法和技巧，增强吸引力和逻辑性，达到敢讲、会讲、讲得好！听讲不如演讲，演讲助力职场！

## 【课程目标】

意识：让学员从思维的层面意识到如何理清思路，思考更清晰，爱上演讲

知识：让学员掌握演讲结构性思维的原则及汇报中的相应技巧

技能：全面提升学员破解紧张、演讲汇报、答疑控场等方面的技能

落地：职场演讲落地实施计划，让演讲故事更加生动有趣

## 【课程对象】

企业中需要提升当众讲话及演讲能力的各类人员

【课程时长】1天（6个小时）

## 【课程大纲】

### 第一关【情怀关-寻演说灵魂】

1. 演说不利的三大原因
2. 破除演说恐惧的方法
3. 有效提升演讲能力的四大法宝
4. 主题演讲 个人愿景的陈述（全程视频录像）

案例：百度刘超总监，失败演讲

演练：60秒自我介绍

## 第二关【逻辑关-搭演说框架】

1. 演讲稿设计的三大思维
2. 演讲结构的搭建（金包骨法）  
凤头、豹尾、金句、包装、骨架、故事 5W1H 模型
3. 演讲技巧的策划（即兴演讲结构）  
PREP 结构、感过猪结构、问元芳结构

案例：

1.一次产品介绍的经历

2.雷军一分钟介绍小米

3.项目路演

演练：

- 1.电梯 30 秒，被领导提问
- 2.新员工临时被领导点名，做即兴演讲
- 3.年终，工作总结汇报

## 第三关【表达关-筑演说气场】

1. 身体状态的呈现  
形态语言的运用
2. 心灵开启的呈现  
演说能量突破
3. 信念激发的呈现  
有声语言训练

案例：超级演说家-刘媛媛 冠军视频

演练：“演说之王”能量操

## 第四关【亮点关-穿演说新衣】

### 1. 声音修炼的表达

气息练习、声音练习、音准+音奏+音乐练习

### 2. 肢体动作的表达

西瓜操手势操

### 3. 表情眼神的表达

#### 案例：

1. 《士兵突击》节选

2. 衡水张锡峰《你的理想是诗》演讲

#### 演练：

1. 肢体语言 64 口诀

2. 眼神对视

3. 闻花香法 练习呼吸

## 第五关【处理关-去演说瑕疵】

### 1. 视觉呈现的处理

PPT 助力演讲

### 2. 演讲忘词的处理

以不变应万变

案例：TED 演讲节选

演练：演讲大作业