

# 魅力自信公众演说

授课老师：晏世乐

## 【课程背景】

公众演说是人才开拓前进的有力武器，可以帮助人才充分展示才干，获得更多信任、更多机会。擅长公众演说，无论在哪个领域都能彰显优势。但是，很多人因为不敢、不善公众演说，损失形象，错失赚钱、升职等各种机会。

## 【课程目的】

通过训练，促使学员突破自我，建立自信；魅力表达，潇洒自如；解放肢体，增强感染。帮助学员提升公众演说能力，敢说、善说，能够即兴演说，展示无与伦比的魅力。

## 【授课方式】

课堂讲授、案例分析、讨论练习、实景体验、选边辩论、心理测验、游戏参与等。

## 【授课时间】

1—2天，5—6小时/天。

## 【授课对象】

所有职场人士，尤其管理人员；其他个人。会根据授课对象，适当调整授课内容（侧重点）。

**【课程大纲】**（课程大纲仅为课程部分内容纲要，具体内容见课程讲义）

课前统一思想，确保培训效果：学习为己、学乐精神、空杯思想、学以致用。

### 一、公众演说的要求

言之有理、言之有物、言之有序、言之有情、言之有文、言之有技。

### 二、公众演说的重要性

(一) 改变历史和命运。【案例】舌战群儒。

(二) 影响事业。只说不干——嘴把式，只干不说——傻把式，能干能说——真把式。【案例】演说 VS 材料。

(三) 有利健康。

### 三、公众演说的准备

(一) 心理训练，克服紧张。

适度紧张，有利发挥，但是要避免过度紧张。

#### 1、克服紧张的治标办法。

(1) 注意力转移法。【练习】腹式深呼吸。

(2) 自我积极暗示。

#### 2、克服紧张的治本办法——“目中无人”。

(1) 准备不足——充分准备。

(2) 怕出错误——宏观驾驭。【案例】本人伤口。

(3) 害怕恐惧——“展示者”VS“参赛者”。

(4) 太在意别人——做优秀自己。【案例】爷孙和驴。

(二) 重塑性格，增强自信。

1、多讲多练，争取成功。【朗诵】学习宣誓。

(1) 没有天生的演说家，都是练出来的！【案例】古希腊大演说家德摩斯梯尼。演说界广西男孩。

(2) 愿意学习——不愿练习——没有出息！没有时间——挤出时间。没有地点——任何地点。【案例】自己例子。

2、自我赞美，自我激励。

#### 四、公众演说基本功训练

(一) 脑的训练。肚子要有货——绣花枕头！

1、开发智力。

(1) 多阅读有益的书籍。【建议】系统、笔记。

(2) 多分析社会现象。

2、猛烈联想——避免雷同。

3、快语语智训练——快速选择词语。

(1) “火车挂钩”训练。首字拈、末字拈。

(2) 近义语描摹训练。把概念的东西具体化。【案例】莫泊桑形容人胖。

(3) 单字联想训练：字、词、句、段、篇。

(二) 口语表达的训练。

1、练气——肺活量训练。以气托声，气乃声之源。

(1) 深吸、憋气、慢呼。【案例】花香。蜡烛。

(2) 腹式呼吸练习法。【案例】躺着大声朗诵。

(3) 气喘吁吁高声朗诵。

(4) 数枣法。

2、正音训练。【案例】开国大典，四川团干。

(1) 方音辨证。

(2) 绕口令。【案例】主持人播音员专业八级绕口令。

(3) 活舌操。

3、口语表达技巧。【论证】“心中有人。”

(1) 语气。亲和力、感染力、震撼力、影响力。

(2) 对象感。“心中有人。”

(3) 情景再现。脑袋里要有画面。【案例】歌颂父母（辛劳、爱），革命烈士。

(4) 节奏。

第一，抑扬、停连、轻重、快慢。

第二，明快型、凝重型、激昂型。【练习】朱自清《春》。

4、口语表达训练八法。

(1) 速读法、背诵法、练声法、复述法、模仿法、描述法、角色扮演法、讲故事法。

(2) 重点推荐：默读→朗读→背诵→声情并茂。

【练习】《高山下的花环》《亮剑》。

(三) 态势语的训练。【朗诵】态势语记忆口诀。

1、表情的训练。自然、大方、友善、互动（当笑则笑）。

2、眼神的训练。看的时间、区域、方法。【练习方法】乘坐扶手电梯……

3、肢体的训练。

(1) 站姿：端正站，站如松。女士、男士区别。

(2) 手势。上躯表示号召，中躯表示叙述，下躯表示鄙视。【案例】肩发力、肘发力。

4、态势语的原则。简单、对称、重复、较大……

五、公众演说实战

(一) 公众演说的四大目的和三种境界。

(二) 公众演说的流程结构及全程要点。

(三) 演说内容准备。

1、准备原则。

(1) 分析听众、有的放矢。【案例】切忌自说自话。

(2) 精心准备。【案例】《葛底斯堡演讲》。

2、确定演说主题。

3、收集演说资料。

(1) 日积月累。【案例】建立主题文档。

(2) 做好调查研究，做好“案头功夫”。【案例】接地气——有底气、长灵气。

4、起草演说稿。

(1) 盘点自身，列表取舍。【案例】柜子理论。

(2) 开场——凤头。迅速抓住听众。【案例】提问式、数据式、实物式、举例子、赞美、感谢、引用……

(3) 结尾——豹尾。【案例】回顾要点、感恩听众、呼吁行动。

(4) 提高文采——处处留心咀嚼背诵。

(5) 善用演说词汇。【建议】收集同义词，一语双关，善用排比句，巧用流行语。【案例】本人描述社会生态圈。

(6) 增强说服力。【案例】卡耐基训练“魔术方程式”。

第一，提出统计数字。

第二，多点例子、故事，尤其亲身经历。

第三，善用比喻。【案例】边际效用递减。

第四，引用专家证言。【案例】务求正确。

(7) 提升亲和力、感染力。【建议】当地方言。现场事件信手拈来。【案例】赞美评委 VS 赞美观众。

(8) 几点建议：第一，尽量自己写演说稿。第二，要点不要太多。第三，多用短句。第四，不一定要准备完整的演说稿。【案例】培养针对要点进行引申的能力。

(四) 上台前的准备工作。

1、公众演说的仪容仪表。

2、提前了解会场——大小、座位、话筒、讲台。

3、调整身体状态——适当运动、提前用餐、保养喉咙、避免低潮……【练习】气泡音。

4、调整心理状态。

(1) 独自安静。【建议】不要听其他选手演说。

(2) 脑里模拟。【案例】跳水运动员。

(五) 台上演说实用技巧。

1、上台现场技巧。【案例】麦克风的使用。

2、提高震撼力。

(1) 声音大一点。

(2) 语速快一些。

(3) 感觉要兴奋。

(4) 手势要大气。

3、如何避免忘词？

4、如何应对演说中的错误？【案例】将错就错。

5、演说时间分配。

6、如何善待听众？

(1) 尊重听众。

(2) 提前到现场，熟悉情况，消除敌意。

(3) 目光与听众接触。

(4) 通俗易懂。【案例】白居易。亚里士多德：“思考时，要像一个智者。讲话时，要像一位普通人。”

(5) 善于总结。【建议】帮助听众抓住关键点。

(6) 把重心放在听众身上，让听众参与进来。【案例】向听众发问，请听众提问。

7、怎样应对突发状况？

(1) 事前协商确定纪律。【案例】不打呼噜。

(2) 如何面对质疑？【案例】善——耐心解释。恶——平缓解决。

(六) 演说表达常模。【案例】亚里士多德演讲五要素。

1、开幕致词。

2、答谢致词。

3、出席酒会。

4、视察工作。

5、欢迎词。

6、欢送词。

7、竞聘演说。

8、获奖演说。【案例】谢归用谢！

9、汇报演说。

10、动员演说。

11、联欢、婚礼演说。

12、庆典、生日演说。

13、魅力问答：如何答记者问。

(七) 即兴演说技巧。

- 1、即席演说的最高境界。
- 2、即席演说的黄金模式。
  - (1) 昨天、今天、明天……
  - (2) 祝贺、感谢、希望……