

《演说致胜-公众演讲与结构化表达》

主讲：刘海燕老师

【课程背景】

在职场中，演讲的重要性日益凸显，超 60% 的工作都离不开它。但现状是，很多职场人一站上讲台就状况百出。他们或是声音颤抖、忘词卡顿，或是肢体僵硬、眼神游离，更有甚者，词不达意表述混乱，这些痛点严重阻碍了信息的有效传递。究其原因，一方面是缺乏系统训练，不了解演讲的技巧与节奏把控，内心对公众场合的恐惧难以克服；另一方面，逻辑不清晰，对演讲内容没有结构化的梳理。

本课程聚焦这些痛点，通过专业指导与实战演练，帮助学员掌握演讲精髓，克服紧张情绪，学会结构化表达，让每一次演讲都自信且富有感染力，助力职场人突破自我，在工作中脱颖而出。

【课程收益】

- 了解演讲总原则及演讲结构；
- 远离怯场、自信登台，打造标准的讲台风范
- 掌握眼神交流、身体语言、专业发声的演讲基本功
- 掌握台上的礼仪与规范
- 掌握即兴发言的万能公式；
- 掌握声情并茂演讲的技巧；

【课程对象】对公众演讲有需求的员工、中基层管理人员

【课程时间】1-2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、开启公众演讲旅程

1. 什么是公众演讲

2. 演讲总原则

3. 自我介绍万能公式

演练：每人一分钟自我介绍

二、克服紧张 自信登台

1. 缓解紧张的方法

- 当众孤独
- 克服紧张情绪
 - 紧张的症状

- 紧张的原因
- 克服紧张的方法

2 . 自信登台基本功

- 精-肢体呈现
 - 麦拉宾原理
 - 身体动态塑造
 - 面部表情演绎
 - 手势动作运用
- 气-语音语调
 - 气息的调整音调
 - 声音训练（停顿、轻重音、音调、语速）
- 神-眼神交流
 - 眼神交流的注意要点
 - 专业化的眼神训练方法
- 妆-外在形象
- 台上礼仪与规范
- 自信登台的秘诀
- 注意事项
 - 酝酿情绪
 - 仪容仪表
 - 观察环境

三、结构清晰 有效表达

1 . 大脑的思考模式

- 横向思维提升想象力
- 垂直思维提升记忆力

练习：随机主题进行 1 分钟即兴演讲练习

2 . 结构化表达的金字塔模型

- 结论先行
- 以上统下

- 归类分组
- 逻辑递进

3 . 结构清晰的内容

- 要素结构
- 正反/对比结构
- 三角结构
- 时间结构
- 变焦结构
- 流程/递进结构

练习：根据讲师设定主题，进行结构化表达练习

4 . AI 帮你梳理结构

- 选择 AI 工具
- 投喂素材
- 精准提问
- 追溯细节

四、技巧运用 自信演绎

1 . 深入人心的开场

- 完整的开场结构
- WIDAS 开场问好法

2 . 余音绕梁的结尾

- 总结提炼法
- 名言警句法
- 激励行动法
- 肯定感谢法

3 . 如何做即兴发言

- 即兴发言万能公式
- 即兴发言应用场景

工具：会议活动发言模板

练习：即兴发言情境训练

4 . 让演讲更有趣味

- 利用故事
- 利用金句
- 网络用语
- 自嘲娱乐

➤ 意料之外

练习：学员在 3~5 分钟内讲一件自己印象深刻的事

5. 精彩演讲的视觉呈现

➤ 演讲 PPT 制作的规范性

- 文字规范
- 段落规范
- 颜色规范
- 留白规范
- 对齐规范

➤ 演讲 PPT 制作的视觉性

- 图形的绘制技巧
- 图片的处理技巧
- 颜色的搭配技巧