



演讲其实就是说话的能力。锤子科技创始人罗永浩在推荐美国专栏作家、演讲培训师卡迈恩·加洛撰写的《乔布斯的魔力演讲》时曾说,会演讲的人成功的机会多两倍,优秀的演讲能给人带来成功的机遇,可见演讲的重要性。那么如何才能做好一场演讲呢?本期写字楼就职场演讲给出几点小建议。

郑报融媒记者 叶霖 实习生 唐丹

演讲心理

1. 建立信心,大胆展示

既然已经步入社会,我们该为自己的未来负责,想要让领导或贵人发现你,你就要敢于展示自己。不能再羞涩地躲避,而是要迎难而上,即使你以前在很多人面前说话都会紧张,那么现在迈出第一步,人和人都差不多,你演讲得不好大家会理解,你演讲得好大家会鼓掌,那些喷子只在网络上聚集,建立自信心,你一定会越来越棒。

2. 充分准备,淡化得失

有人说演讲之所以会紧张,就是因为得失心太重和缺乏准备。那么解决办法当然是充分准备,同时淡化得失。当你紧张的时候,把下面的听众当成石头,把注意力专注在你的演讲上面,可以帮你摆脱那种紧张感。

肢体语言

1. 不要忽略肢体动作

在《我是演说家》节目中,就算是参加初赛的,讲得并不怎么好的演说者,也会有夸张的肢体动作。可能作为听众,你会觉得有些夸张和可笑,但是表演者的夸张动作其实成功吸引了你的注意力,而不自觉地跟上演讲者的思维。另外,长时间看静止的东西会让人涣散,肢体动作可以帮助把听众的注意力始终集中在你身上。

2. 眼神交流很重要

保持眼神交流是一个成熟的演讲者必备的。眼神不必拘泥,有时扫射全场,有时聚焦于某个人或某一点或某个听众。与观众保持直接的眼神交流能够让他们有参与感。在演讲中,演讲者应该两眼向下平视,目光自然、亲切、专注,和听众进行交流和沟通,及时地了解和掌握听众的情绪、反应。

3. 站姿为演讲加分

俗话说“站有站相”,在演讲中站姿、体态都是传达你演讲的渠道。不要晃身子,甚至来回摆动,会显得你非常紧张和可笑。昂首挺胸,给人自信活力的感觉,保持放松、自然的站姿,会增加你演讲的可信度。

职场演讲,你和老罗「只差一步」

演讲内容

1. 提前打好草稿或手卡

著名喜剧大师琼·里弗斯在个人脱口秀表演时要在舞台前方放置好多小板子,内容就是提字板,作为一般人的我们,草稿或手卡必不可少。一般来说,演讲的开头和结尾都要吸引人,用一个引人入胜的故事,或者一个爆笑的段子,都不失为一个好的开头。而中间的部分,所有的演讲都应当有符合逻辑的架构,这样才能让观众顺着你的演讲进行思考,从而使观众最大限度地记住你所要阐述的思想和内容。可以在手卡上用关键词把演讲内容串起来,包括段子和幽默点等。

2. 演讲语言多接地气

用观众的语言与观众对话。很多人在演讲的时候都喜欢用大段大段文绉绉的句子,不知道这是不是高中写议论文所遗留的弊病。然而演讲和写文章不同,演讲是一个面对面沟通的环节,你需要一些精巧的排比句来提升演讲的文采和气势,但同时你也需要用观众能够听懂的口语与观众交流。

3. 不妨开头设置悬念

一个好的演讲一定不是平铺直叙的,而是有起伏、有悬念。比如在开头设置悬念,在结尾才公布答案。因此有些时候不要直接说出你的答案,设置悬念,一方面让听众思考,一方面牢牢抓住听众的注意力。

4. 穿插亲身经历的故事

大家知道演讲中,用故事很吸引人,又有说服力,于是就开始了从网上、资料上找一些故事,这样做没错,但不够好。可以只是简单提一下别人的故事,而你亲身经历的故事才是为你演讲更加分的选择,会让你的演讲很有力。当然,如果这个故事过于普通就不适合,可以稍微演绎或夸张一些,甚至小小“黑”一下自己,会让听众爱上你的。

5. 幽默是亮点

李敖在演讲的开场白中说道:“演讲最怕有四种人,一种是根本不来听演讲的,一种是来了去上厕所的,一种是上了厕所不回来的,一种是回来了不鼓掌的。”满场掌声,气氛也轻松了起来。一个好的演讲家,一定是幽默的,而且笑点几乎不间断,这其实非常难,只能靠平时多积累,临时突击几乎不可能完成。

6. 注意节奏和语速

演讲语速不要过快,语速太快、说个不停会让听众不知道你在说什么,甚至越听越困。因此,控制语速,学会停顿,尤其在重点或包袱的位置,让观众跟着思考。同时,通过语速的变化,比如讲述一件悲伤的事,语言沉重,讲述一个有趣的故事,语言欢快,甚至也跟着笑,观众一定会被你感染。

