

# 口才訓練與公共表達

舒國文

松山社區大學推薦

文化大學國際企業管理研究所（企管研究班畢）日本經營士合格授證/ILS 人源整合學苑//  
諮商教練兼首席講師/美國 PERSONA//專業講師/OAS. PM顧問師

## 一、課程設計

### （一）課程目標

#### 1. 減壓【減低壓力】

現代人有六多一少『負面看多、負面聽多、負面看多、負面想多、多面向考試多、負向感受多，卻說的少』，易造成憂慮症，近而發展為燥鬱症，久而久之就易形成精神病或是自殺現象，急速數位科技發展的生態環境，造成成長迷惘、生活迷失，近而與社會步調失序及脫軌狀態，產生一股內在壓力源，卻無釋放的生態環境，故 People 試著設計出此需求壓力釋放環境身心靈層次的追求欲。以期助人脫離憂鬱症陰影。

#### 2. 健身【健全身心靈】

現代人均在追求身心靈的安全感『財自由、安心睡、健康吃、快樂做、歡喜笑、家幸福』，但卻迷失在『趕、忙、等』的環境生態裡『每有本事、就會有事，要不然就到處去考試，要不然就到處去面試，要不然就到處在發誓，要不然就自以為是』，而忽略了心靈層次的追求，故 People 試著設計出此需求健全身心靈環境生態，採用正面能量來治療現代人的身心靈空虛感，以期助人健全並滿足身心靈層次的追求欲。

#### 3. 塑身【塑造黃金身價】

『我有靈珠一顆，久被塵勞關鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵』告訴咱們：天生我才必有用，只要你每天常用；人生有八觀『人際觀、捨得觀、服務觀、價值觀、兩性觀、感情觀、金錢觀、生死觀』，而現代人卻一直在感情觀、金錢觀、生死觀等三觀打轉，而忽略了其他五觀：人際觀、捨得觀、服務觀、價值觀、兩性觀，尤其人際觀是自我塑造黃金身價的重要關鍵；因此，People 試著設計出此需求自我塑造黃金身價環境生態。

### 八大目標

1. 克服公眾表達緊張
2. 增強自信表達技能
3. 增強幽默風趣技能
4. 增強自在演說技能
5. 增強人際互動技能
6. 增強自我實現技能
7. 增強樂在溝通技能
8. 打開陌生話匣子技能

### （二）課程理念

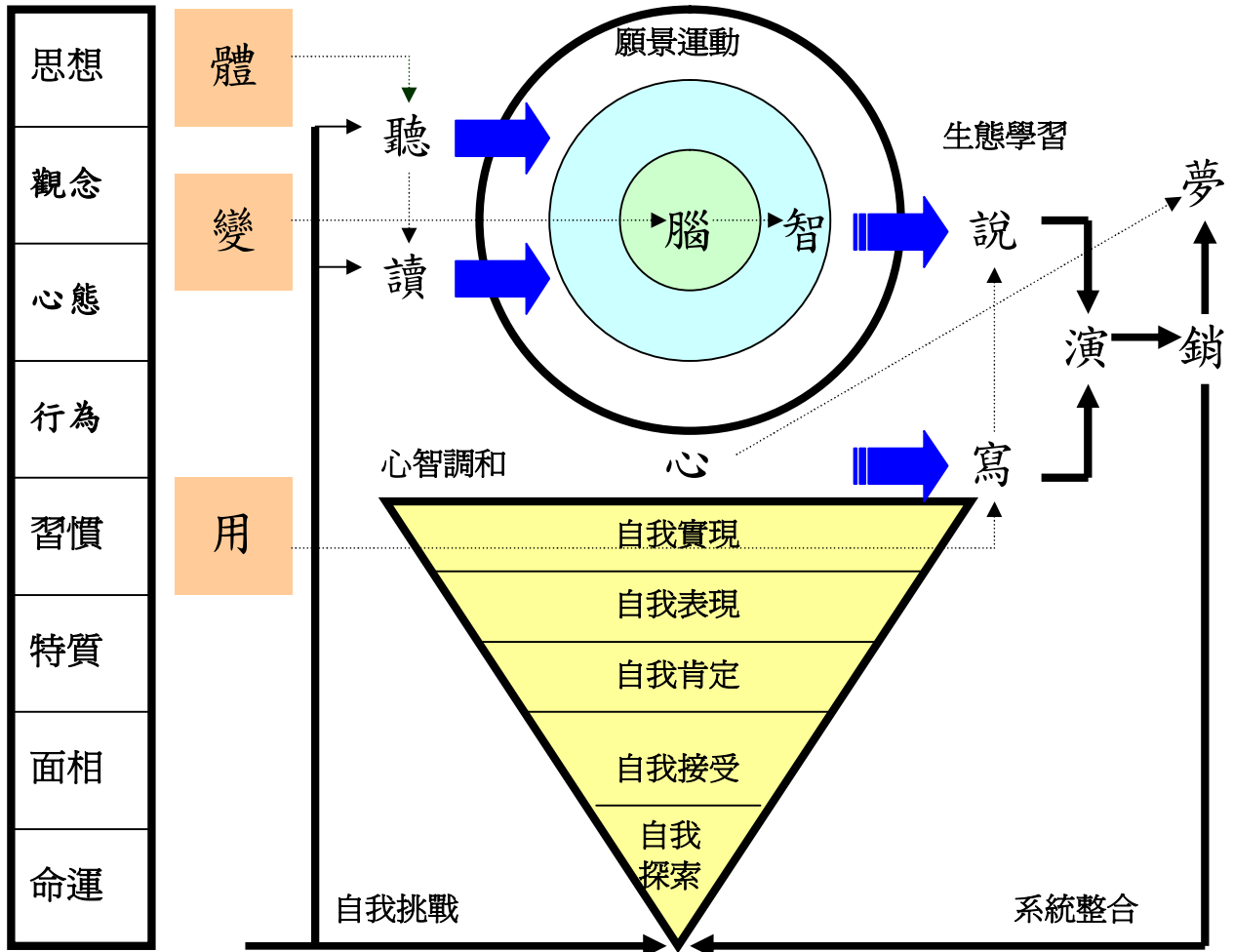
一次成功的開嗓玲瓏輕鬆高明秀出好口才之邊際效益為：『可創造求職錄取機會、可創造職涯升遷利基、可創造升學考試錄取機會、可創造轉職錄取機會、可提升部門及人際溝通績效、可創造高績效業績、可創造企業無限商機、可創造證照考試錄取機會與可為自己開源節流』故身為現代職涯人的您，必須練成路遙知馬力/談笑展實力之能力，才能在這變動年代的全球人力資源卡位戰中，破局而出，創造企業與自我職涯成功蛻變。

### （三）研修對象

1. 渴望達到自我口才暢通之效果的有心人
2. 渴望達到自我辯才無礙之效果的有心人
3. 渴望達到自我溝通圓融之效果的有心人

(四) 課程系統

※口才暢通修練系統圖  
【Eloquence Smooth Mastering ; E. S. M】



溝通前	溝通時	溝通後
-----	-----	-----

顧客需求

顧客感動

顧客滿意

## 五. 課程內容

N0	主題名稱	時數	訓練內容
01	【心】 <u>心智</u> 效能增強訓練	3H	A.自我探索與潛能激發 B.克服公眾表達緊張狀態與增強自信技巧 C.情緒管理與壓力釋放技巧 ※.授課方式：講授法 20%+遊戲啟發法 80%
02	【腦】 <u>記憶</u> 效能增強訓練	3H	A.輕鬆記憶與全腦邏輯演繹歸納技巧 B.有效學習與系統思考技巧 ※.授課方式：講授法 40%+遊戲啟發法 60%
03	【智】 <u>急智</u> 效能增強訓練	3H	A.人際衝突處理與應對技巧 B.急智權變與問題分析解決技巧 C.辯論力增強技巧 ※.授課方式：講授法 20%+事件探討法 80%
04	【聽】 <u>聆聽</u> 效能增強訓練	3H	A.有效聆聽技巧 B.精準問題設計與有趣發問技巧 ※.授課方式：講授法 40%+腦力激盪法 60%
05	【讀】 <u>觀人</u> 效能增強訓練 【讀】 <u>閱讀</u> 效能增強訓練	6H	A.察言觀色知人術技巧 B.輕鬆有效閱讀快易通技巧 C.資料採礦與自我知識管理技巧 ※.授課方式：講授法 40%+團隊諮商法 60%
06	【寫】 <u>寫作</u> 效能增強訓練	3H	A.優雅語文詞彙表達修飾技巧 B.經典文章欣賞與自我創作技巧 ※.授課方式：講授法 20%+主題演練法 80%
07	【說】 <u>表達</u> 效能增強訓練	18H	A.幽默力增強技巧 B.讚賞力增強技巧 C.溝通力增強技巧 D.談判力增強技巧 E.自我介紹增強技巧 F.成功會議主持力增強技巧 G.美聲發音及清晰語調技巧 H.即興脫口秀與談話增強技巧 I.祝賀.致詞.引言.講評.主持增強技巧 ※.授課方式：講授法 40%+示範演練法 60%
08	【演】 <u>儀態</u> 效能增強訓練	3H	A.優雅肢體儀態與生動表情技巧 ※.授課方式：講授法 20%+示範演練法 80%
09	【銷】 <u>推銷</u> 效能增強訓練	3H	A.人際心理與行為解析技巧 B.成功三分鐘自我行銷法技巧教授 ※.授課方式：講授法 40%+角色扮演法 60%
10	【夢】 <u>圓夢</u> 效能增強訓練	3H	A.圓夢理財與生涯蛻變 ※.授課方式：團隊競賽遊戲啟發法 100%

※本課程特色：每一單元均採取『訓用合一』系統模式進行『思考®學習®實踐®發表』

週次	主題	內容
第1週	第一招 <u>歡喜</u> 效能增強訓練	01. 本課程輕鬆入門系統導引 02. 輕鬆歡喜來相逢【班級幹部選舉】
第2週	第二招 <u>心智</u> 效能增強訓練	01. 克服公眾表達緊張之技巧教授與演練 02. 自我肯定與增強自信心之技巧教授與演練
第3週	第三招 <u>全腦</u> 效能增強訓練	01. 有效學習輕鬆記憶之技巧教授與演練 02. 正確邏輯思維規律之技巧教授與演練
第4週	第四招	01. 有效傾聽輕鬆回應之技巧教授與演練

	傾聽效能增強訓練	02. 精準問題設計與有趣發問之技巧教授與演練
第 5 週	第五招 急智效能增強訓練	01. 輕鬆幽默機智之技巧教授與演練 02. 急智權變腦力激盪之技巧教授與演練
第 6 週	第六招 寫作效能增強訓練	01. 優美語文詞彙修飾之技巧教授與演練 02. 演說劇本撰寫之技巧教授與演練
第 7 週	第七招 發聲效能增強訓練	01. 丹田發聲法快易通之技巧教授與演練 02. 改善弱聲. 喉音. 咬字不清. 結巴. 語速. 沙啞. 語調
第 8 週	第八招 閱讀效能增強訓練	01. 輕鬆速讀快易通之技巧教授與演練 02. 如何有效做好資料採礦與自我知識管理【PKM】
第 9 週	第九招 現代公民素養週	01. 開放式多元學習 02. 輕鬆的樂在學習
第 10 週	第十招 形象效能增強訓練	01. 輕鬆特長展現與肢體語言之技巧教授與演練 02. 表情生動. 台風優雅. 自然姿態. 優質形象等訓練
第 11 週	第十一招 讚賞效能增強訓練	01. 高明讚賞打開生活化匣子之技巧教授與演練 02. 輕鬆有效讚美與欣賞之技巧教授與演練
第 12 週	第十二招 表達效能增強訓練	01. 輕鬆自在與自信公眾表達之技巧教授與演練 02. 致詞. 引言. 自我介紹. 即席演說. 講評. 主持等訓練
第 13 週	第十三招 幽默效能增強訓練	01. 創意思考與幽默風趣之技巧教授與演練 02. 輕鬆說笑話之技巧教授與演練
第 14 週	第十四招 魅力效能增強訓練	01. 開嗓玲瓏輕鬆高明秀出好口才之技巧教授與演練 02. 人際溝通與影響力脫口秀之技巧教授與演練
第 15 週	第十五招 簡報效能增強訓練	01. 專業簡報實戰之技巧教授與演練 02. 業務奪標. 會議主持與自我行銷之技巧教授與演練
第 16 週	第十六招 辯論效能增強訓練	01. 專業辯論解析. 差異比較與欣賞入門之教授 02. 專業辯論實戰之技巧教授與演練
第 17 週	第十七招 談判效能增強訓練	01. 讀人藝術與察言觀色之技巧教授與演練 02. 高明專業談判之技巧教授與演練
第 18 週	第十八招 演說效能增強訓練	01. 專業講師之修練模式與實踐技巧 02. 成功專業演說之技巧教授與演練

## 二、教學方法

### 1. 教材設計

1. 採用 People 第八項修練系統開發  
『願景修練：調心修練，  
系統修練：思考修練，  
調頻修練：共鳴修練，  
調氣修練：共振修練，』。
2. 採用快易通原則『快樂、易懂、易通』。
3. 教材頁數採用 One page【3H】模式。
4. 借用經典導讀【孫子兵法. 36 計】已改變思想來輔助行為改變。
5. 採用課程統整設計模式來將複雜教材簡單化。

### 2. 教學手法

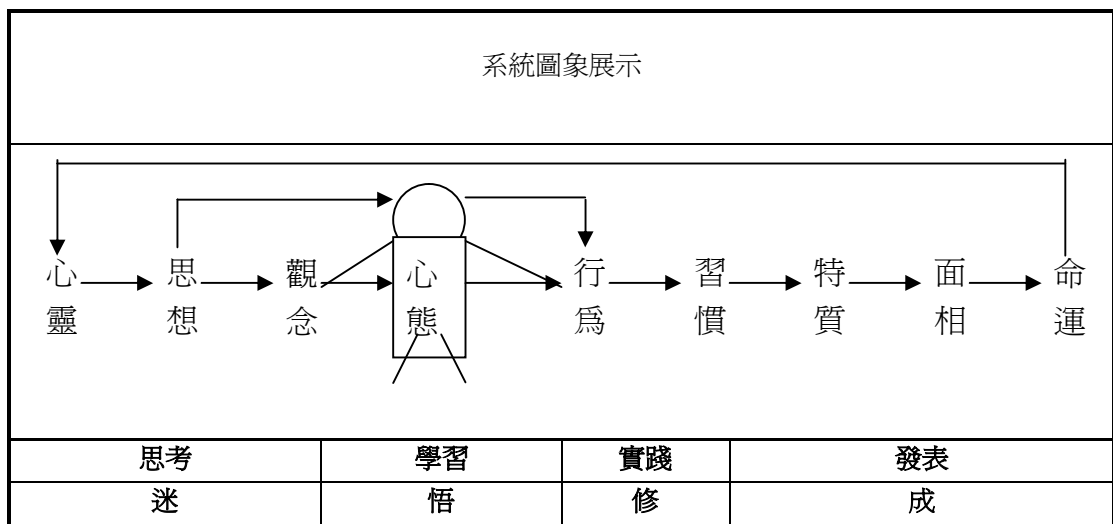
1. 藉由團康遊戲來解凍
2. 藉由團體遊戲來啟發
3. 藉由角色扮演來體悟
4. 藉由分組討論來激發
5. 藉由戶外教學來啟動
6. 藉由團隊競賽來激勵
7. 藉由上台分享來解放
8. 藉由小組聯誼來交流

### 3. 學習效益

1. 可以增強自信表達技能
2. 可以增強克服緊張技能
3. 可以增強自我實現技能
4. 可以增強人際溝通技能
5. 可以增強樂在學習技能
6. 可以增強壓力釋放技能
7. 可以增強談笑風生技能
8. 可以增強自在演說技能
9. 可以降低憂鬱傾向，成功轉念

### 4. 教學流程

→



每一單元均採取『訓用合一』系統模式進行『思考®學習®實踐®發表』

### 5. 學習評量

→

訓練 階段	思考	學習	實踐	發表	競爭
第一階段	迷				
第二階段		悟			
第三階段			修		
第四階段				成	
第五階段					樂

## 三 班級經營

### 1. 經營目標

1. 營造減壓、健身、塑身的學習生態環境。
2. 建構生活工作問題解決、諮詢、交流的方案對策平台。
3. 創造愛『EQ』、生活『AQ』、學習『IQ』的情境互動影響系統。

### 2. 經營理念

顧客滿意服務經營思維

1. 哲學層次：我想助他成功的好朋友【佈施】 / 捨
2. 經濟層次：幫助我成功圓夢的貴人【老闆】 / 得

### 3. 經營使命

助人成功圓夢、快樂生活、口才暢通、身心自在

#### 4. 經營效益

建構人力資源銀行、資源整合聯結、人力資源流通、異業交流互助圈

#### 5. 執行實踐

選派班級幹部、分小組、製作通訊錄、定期聯誼、電話關懷

#### 6. 延伸效益

1. 就學校構面：可產生帶狀學習社群
2. 就老師構面：可創造聚客與留客效果
3. 就學員構面：可聯結人際資源互助網絡

### 四 課程成果

#### 1. 研修成果

1. 每期參與學習人數持續增加成長
2. 形成口才表達學習社群與互助鏈
3. 創造帶動社區資源開發與聯結
4. 增強參與學習者之自信心與降低憂鬱傾向
5. 增強接軌終身學習的速度
6. 提昇人文素養的學習生態

期別 學校名稱	第一期 91. 03	第二期 92. 03	第三期 92. 09	第四期 93. 03
士林社區大學【星期五晚上】	28 人	36 人	46 人	55 人
五股勞工大學【星期一晚上】	24 人	28 人	25 人	20 人
三重社區大學【星期三晚上】		20 人	25 人	28 人
中山社區大學【星期六上午】			11 人	21 人
新莊社區大學【星期四晚上】			28 人	46 人
松山社區大學【星期二晚上】				23 人
大同社區大學【星期六下午】				10 人

### 五、總 結

#### 1. 創意價值

創意來自生活的個案寫真觀察，可啟蒙自己及激發團隊學習興趣與動機。

#### 2. 教學價值

唯有持續性做自我超越的專業教學研究，才更能啟動教與學的互動價值。

#### 3. 市場價值

欣賞來自市場的每位學員【好朋友】之獨特性，設計出教學服務藍圖才更能啟發學以致用的教學樂趣。