

企业/机构致谢

- 本课程由【贝克休斯】授权提供，选自贝克休斯云支教系列课程。在此，特别致谢贝克休斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

人际沟通-如何自信演说

云支教全国标准课程1.0版



课程内容

看起来令人信服

听起来真心诚意

正视焦虑

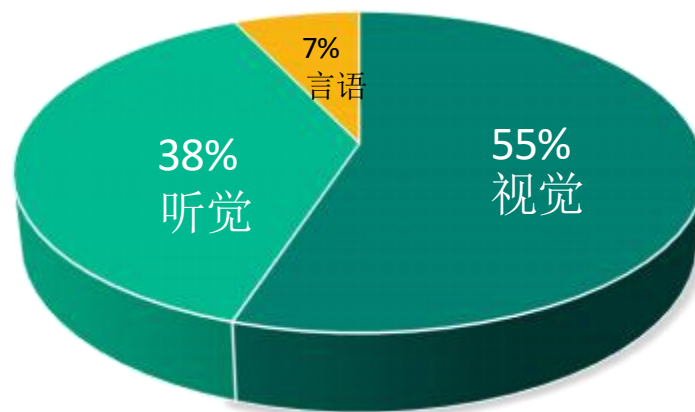
实战练习



优秀演说者要具备哪些能力？

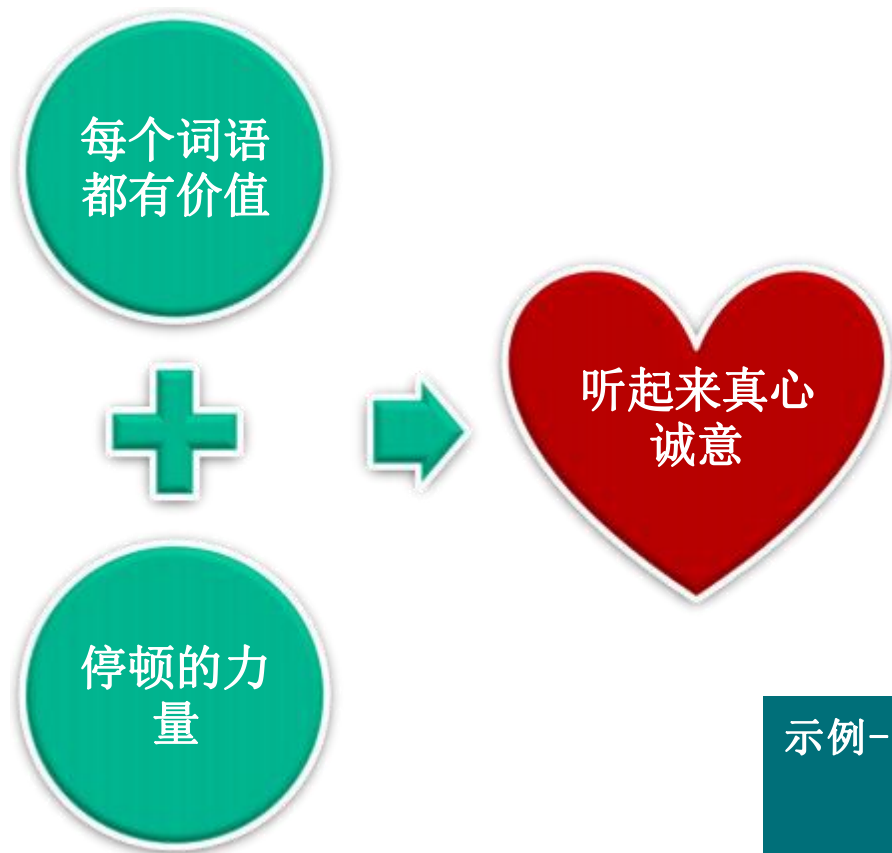


在语言、手势和声音这三个因素中，同学们认为哪个因素对解读说话人的态度和情感影响最大？



加州大学一项研究表明，人们根据三个因素解读他人的态度和情感：

- ✓ 首先是视觉，我们的仪态举止和面部表情；
- ✓ 其次是听觉，我们的声音、语气和音量；
- ✓ 最后是言语，就是沟通时的用词。



每个词语都有价值

沟通联系

- 字斟句酌，让每个词语有意义。

强调态度和情绪的词语

- 每句中至少找出一个值得**强调**的词语。

咬字清晰

- 精心表达、**咬字清晰**，让每句话说得动人

示例-强调不同词语

- (谁知道你会唱歌?) **我**知道你会唱歌。(别人不知道)
- (你别以为我不知道) 我**知道**你会唱歌。(你不用瞒着我了)
- (大家谁会唱歌?) 我知道**你**会唱歌。(别人会不会唱歌我不知道)
- (别说你不会唱歌) 我知道你**会**唱歌。(你怎么说不会呢?)
- (你还有其他才艺吗?) 我知道你会**唱歌**。(会不会唱戏我不知道)

互动1-清晰的发音练习

做法:

- 拿一支筷子放在牙齿中间轻轻咬住，不会掉落就行。
- 开始朗读材料，一字一句地念出，练习约 60 秒（两遍）
- 去掉筷子，并再次开始朗读。

分组： 男生2人、女生2人（咬筷子读一次、取掉筷子读一次）

目的： 给嘴唇热身，让嘴巴动起来

结果:

咬字清晰、精心表达、就能让每句话说得更加动人。

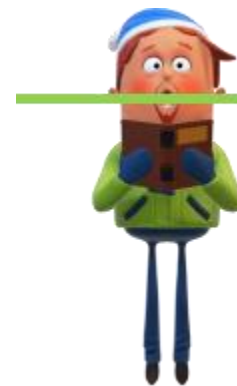
每天练习一次，会有惊人的效果。

画凤凰

粉红墙上画凤凰，
先画一只红凤凰，
再画一只黄凤凰，
黄凤凰上面画上红，
红凤凰上面画上黄，
红凤凰成了红黄凤凰，
黄凤凰成了黄红凤凰，
粉红墙上分不清，
哪个是红凤凰，
哪个是黄凤凰。

树

有开花的树，
有不开花的树，
有开花不结果的树，
有结果而不开花的树。
有大的树，小的树，
高得树，矮的树。
我来到了这个树的世界，
看到了数不完树。



停顿的力量

观众为什么需要你停顿？

- 观众需要时间思考，能给观众留出思考的时间。
- 停顿时间确认。

外部影响



停顿对说话的人有什么意义呢？

- 停顿会让我们显得很自信。
- 提醒自己放慢语速。
- 大脑和舌头完美同步。

内部影响



有效方法：

- ◆ 在自然的地方停顿，确保发言的连贯性；
- ◆ 去掉口头禅，确保演说流畅；
- ◆ 重要信息后，信息越重要停顿就越长；
- ◆ 听众越多，停顿就越长；
- ◆ 提出问题后，或发出请求后。

互动2-停顿练习

方式:

- 请一名学生先快速阅读一遍;
- 再放慢速度+停顿, 阅读一遍。

分组: 女生1人、男生1人 (快速、慢速各一遍)

停顿要求:

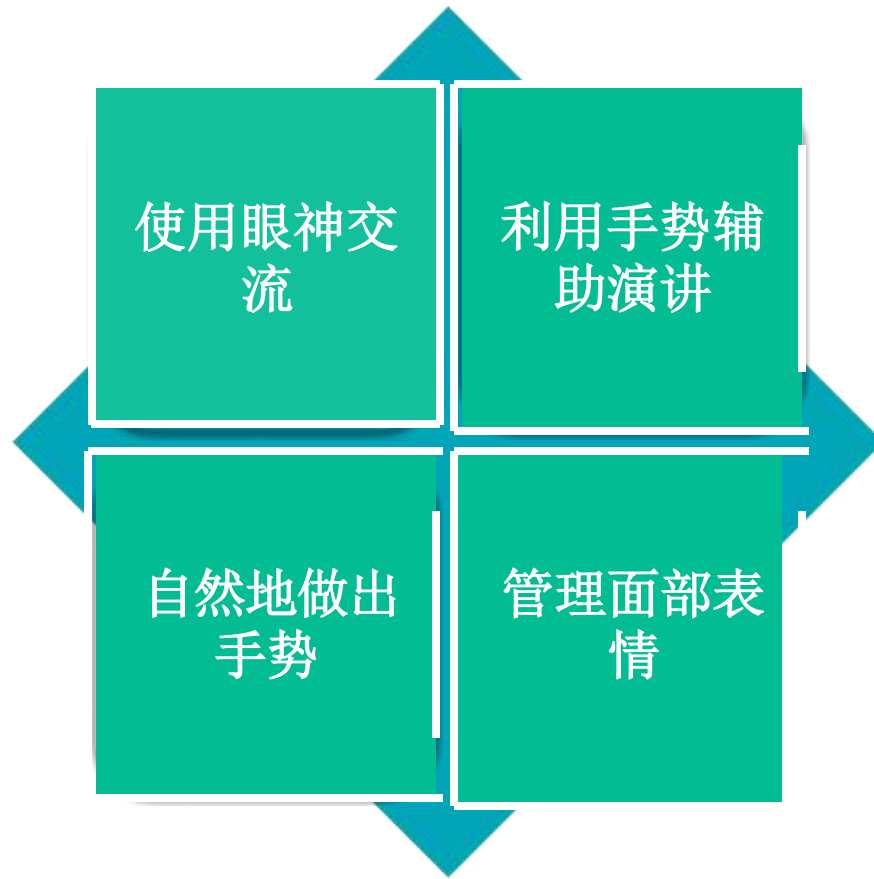
- 黄色空格为停顿处;
- 空格越长, 停顿时间越长。

结论:

停顿能让演说者更加自信, 给观众留出思考的时间, 从而与观众更好的进行联结。

阅读材料:

什么是初心? ■ 初心, 可能是一份远大的志向, ■ 世界不能变得更好, ■ 我要去试试。■ 初心, 也许是一个简单的愿望, ■ 靠知识改变命运, 靠本事赢得荣誉。■ 有的初心, 走着走着又失去了, ■ 有的初心, 走的再远, ■ 我们依然会坚定的去靠近它。■ 初心在最开始的时候, 往往简单朴素, ■ 但是他会慢慢长大, 就像一颗种子■ 能够长成参天大树, 又仿佛站在零的起点■ 慢慢绵延成■ 很长很长的道路。



使用眼神交流

显得更理性、真诚
和连贯

保持冷静，显得自
信

建立自律的好方法

眼神交流趣味练习

要求：每说出下面的一个观点和周围同学进行一次眼神交流。

分组：2组/1人（各读一遍）

什么是好的学习态度？

（观点1）首先，好的学习态度是将被动的学习改为主动的学习，主动去学习，从而提升自己理解和驾驭新知识的能力。

（眼神交流1）说出观点1后，注视你左侧观众一秒左右。

（观点2）其次，坚持和积累，要有毅力和恒心，不断学习进步，打开自己的思维和想象，掌握知识的力量。

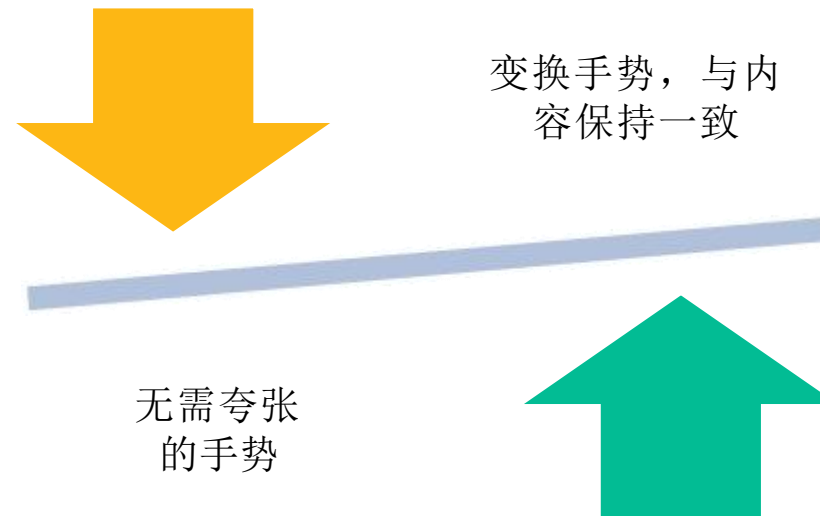
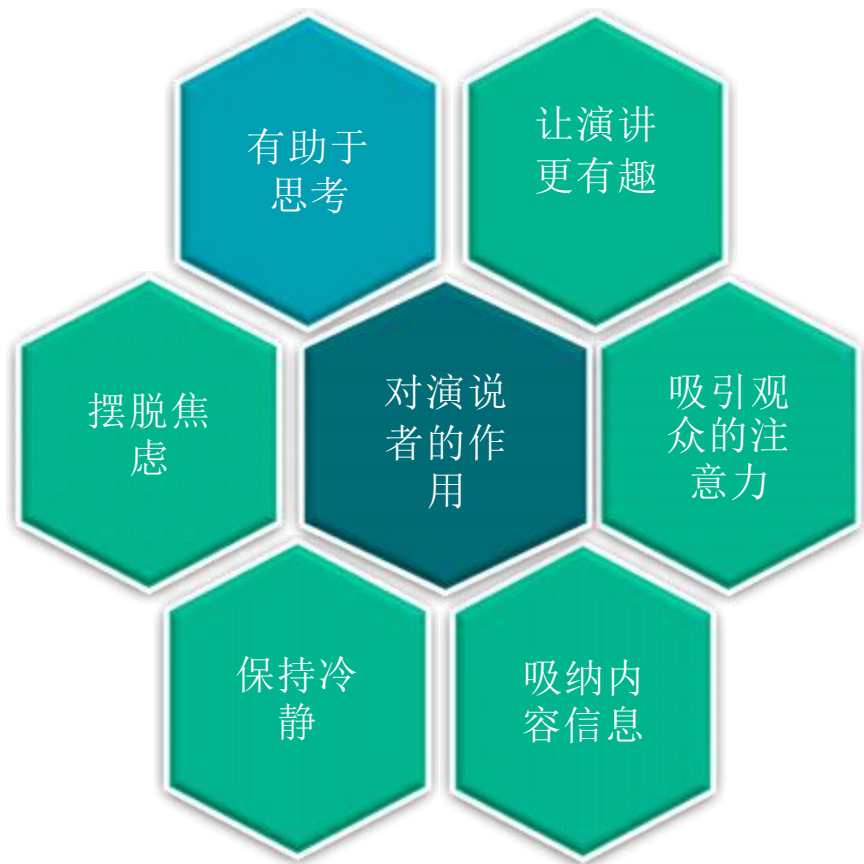
（眼神交流2）说出观点2后，注视你右侧观众一秒左右。

（观点3）最后，要有虚心向学，独立思考，把学习当成是一件快乐的事情，遇到难题时反复推敲至到攻克，最终达成自己的学习目标，享受学习的乐趣。

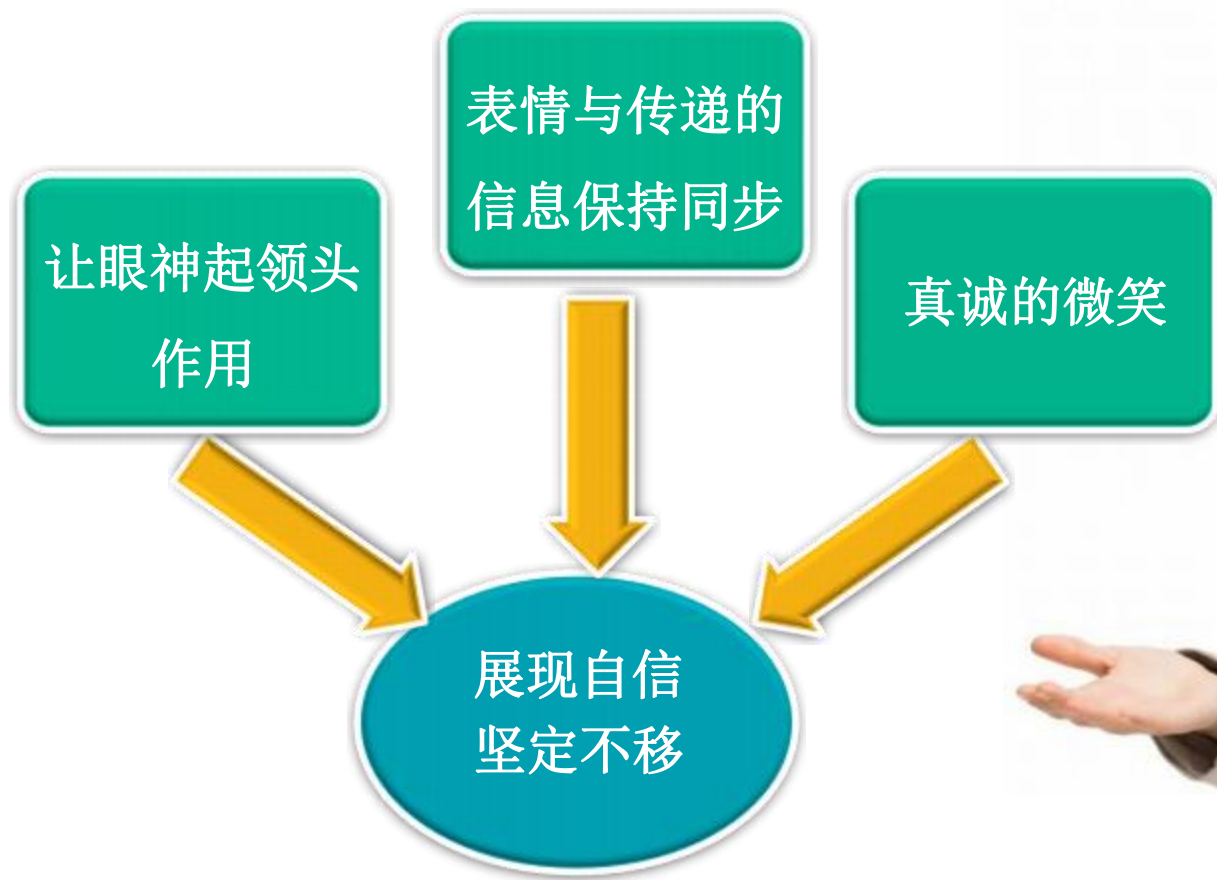
（眼神交流3）说出观点3后，注视中间观众一秒左右。

结果：增加演讲者的自信，拉近与观众的距离，更加有亲和力。

利用手势辅助演讲，自然地做出手势

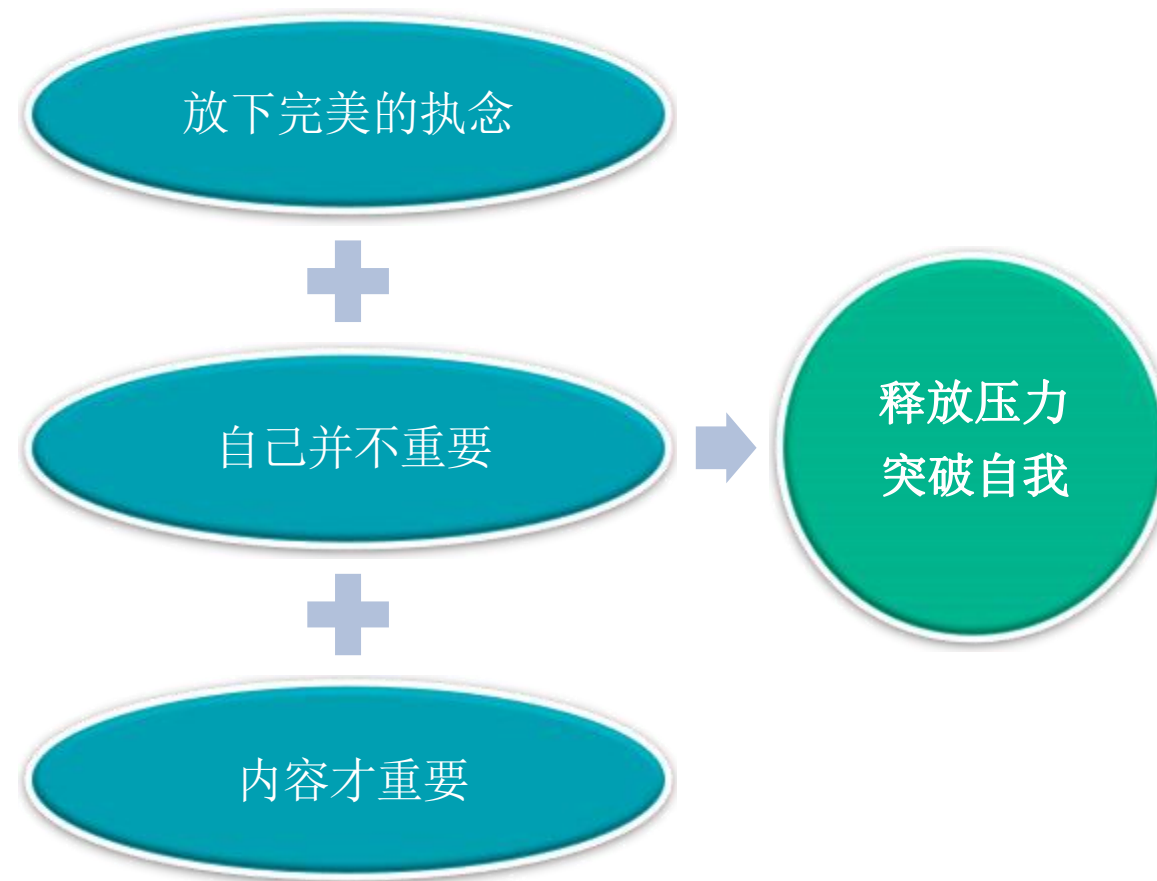


管理面部表情



举例：“我有一个好消息。”“我有一个坏消息。”眼神为脸上其他部位定下了基调。

紧张很常见



克服紧张情绪



手足无措



摆弄眼镜, 头发



口头禅



咽口水



噘唇



互动-胜利呼吸法（横膈膜呼吸法）

运用横膈膜呼吸：

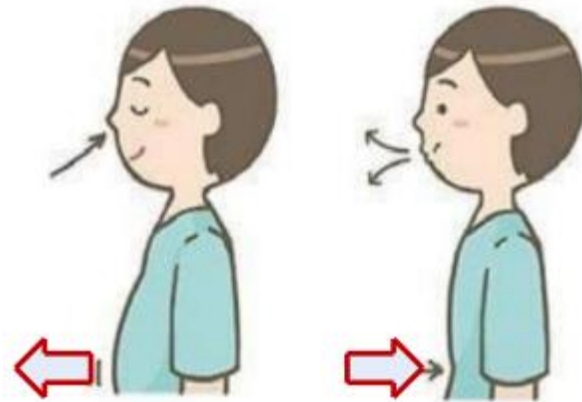
口呼气、腹部收起…

鼻子吸气、腹部凸起…

口呼气、腹部收起…

鼻子吸气、腹部凸起…

（每次呼吸持续三到五秒）



一边用鼻孔呼气，一边慢慢收腹。

让吸入的氧气先充满下腹部，再向上充满整个胸部；

增加吸氧量，体内产生热量，放松自主神经系统中触发慌张情绪的交感神经部分；对横膈膜施压，进而刺激迷走神经来产生放松感。

胜利呼吸法的作用：

- 有助于身体放松、思路清晰；
- 让人在演讲时**保持冷静**和**专注**。

横膈膜呼吸法演示

总结:

高能量姿势会提升力量，增强自信。

在紧张的演说或讲话之前，私下以高能量姿势站立两分钟，帮你成为更有效和自信的沟通者。



知识点回顾

1.听起来真心诚意

- 让每个词语都有价值
- 自信地演讲
- 停顿的力量

2.看起来令人信服

- 使用眼神交流
- 利用手势辅助演讲
- 自然地做出手势
- 管理面部表情

3.正视焦虑

- 克服紧张情绪
- 紧张很常见
- 从假装自信到真正自信



4.实战练习

- 练习
- 知识点回顾

互动1-清晰的发音练习

做法:

- 拿一支筷子放在牙齿中间轻轻咬住，不会掉落就行。
- 开始朗读材料，一字一句地念出，练习约 60 秒（两遍）。
- 去掉筷子，并再次开始朗读。

分组: 男生2人、女生2人（咬筷子读一次、去掉筷子读一次）。

目的: 给嘴唇热身，让嘴巴动起来

结果:

咬字清晰、精心表达、就能让每句话说得更加动人。

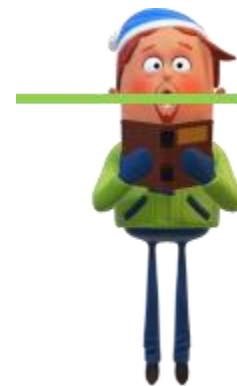
每天练习一次，会有惊人的效果。

画凤凰

粉红墙上画凤凰，
先画一只红凤凰，
再画一只黄凤凰，
黄凤凰上面画上红，
红凤凰上面画上黄，
红凤凰成了红黄凤凰，
黄凤凰成了黄红凤凰，
粉红墙上分不清，
哪个是红凤凰，
哪个是黄凤凰。

树

有开花的树，
有不开花的树，
有开花不结果的树，
有结果而不开花的树。
有大的树，小的树，
高得树，矮的树。
我来到了这个树的世界，
看到了数不完树。



互动2-停顿练习

方式:

- 请一名学生先快速阅读一遍;
- 再放慢速度+停顿, 阅读一遍。

分组: 女生1人、男生1人 (快速、慢速各一遍)

停顿要求:

- 黄色空格为停顿处;
- 空格越长, 停顿时间越长。

结论:

停顿能让演说者更加自信, 给观众留出思考的时间, 从而与听众更好的进行联结。

阅读材料:

什么是初心? 初心, 可能是一份远大的志向, 世界不能变得更好, 我要去试试。初心, 也许是一个简单的愿望, 靠知识改变命运, 靠本事赢得荣誉。有的初心, 走着走着又失去了, 有的初心, 走的再远, 我们依然会坚定的去靠近它。初心在最开始的时候, 往往简单朴素, 但是他会慢慢长大, 就像一颗种子能够长成参天大树, 又仿佛站在零的起点慢慢绵延成很长很长的道路。

使用眼神交流

显得更理性、真诚
和连贯

保持冷静，显得自
信

建立自律的好方法

眼神交流趣味练习

要求：每说出下面的一个观点和周围同学进行一次眼神交流。

分组：2组/1人（各读一遍）

什么是好的学习态度？

（观点1）首先，好的学习态度是将被动的学习改为主动的学习，主动去学习，从而提升自己理解和驾驭新知识的能力。

（眼神交流1）说出观点1后，注视你左侧观众一秒左右。

（观点2）其次，坚持和积累，要有毅力和恒心，不断学习进步，打开自己的思维和想象，掌握知识的力量。

（眼神交流2）说出观点2后，注视你右侧观众一秒左右。

（观点3）最后，要有虚心向学，独立思考，把学习当成是一件快乐的事情，遇到难题时反复推敲至到攻克，最终达成自己的学习目标，享受学习的乐趣。

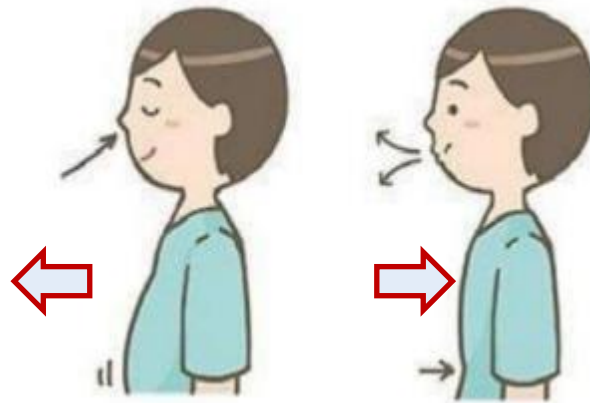
（眼神交流3）说出观点3后，注视中间观众一秒左右。

结果：增加演讲者的自信，拉近与听众的距离，更加有亲和力。

互动3-胜利呼吸法（横膈膜呼吸法）

运用横膈膜呼吸：

口呼气、腹部收起…
鼻子吸气、腹部凸起…
口呼气、腹部收起…
鼻子吸气、腹部凸起…
(每次呼吸持续三到五秒)



一边用鼻孔呼气，一边慢慢收腹。

让吸入的氧气先充满下腹部，再向上充满整个胸部；
增加吸氧量，体内产生热量，放松自主神经系统中触发慌张情绪的交感神经部分；对横膈膜施压，进而刺激迷走神经来产生放松感。

胜利呼吸法的作用：

- 有助于身体放松、思路清晰；
- 让人在演讲时保持冷静和专注。



版权声明

- 本课程由【贝克休斯】授权提供，选自贝克休斯云支教系列课程。在此，特别致谢贝克休斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn