



2011 年 国庆节“四天三夜集训班”

训练手册

“自信公众讲话与实用口才”

**突破紧张，收获自信！
公众职场，自如表达！**

联系方式：

名称： “星火口才”-西安星火企管咨询有限公司

地址： 西安市碑林区友谊西路 234 号望园商务 503 室

网站： www.xinghuopx.com

email: xinghuopx@vip.qq.com

电话： 029-68629772, 13319183537

2011.10.2-5

【“2011 年国庆四天三夜集训班” 培训】

简介：

本培训由 10.2 上午 8 点 30 分 准时开始，四个白天，三个晚上！共分为 11 大部分，16 个模块！

第一部分

时间：10.2 上午 8:30-12:00

训练科目：

1、登台感受 认识自我

⊙训练目标：

登台感受“公众讲话”的“心跳时刻”，真切了解自己公众讲话水平、现状及存在的主要问题。

2、精彩介绍 印象深刻

⊙训练目标：

1、从思维上掌握“星火口才培训”提出的“结构化”公众讲话思维体系。

2、掌握出新、出奇、出彩的“七字口诀”拐棍，在陌生场合发言及自我介绍开场方法，让你的自我介绍，与众不同，给听众留下深刻的印象，开口赢得满堂彩。

3、学习给别人留下深刻印象的“名字刻画法”，并掌握一种

记忆别人姓名的方法。

3、规范体态 控制紧张

◎训练目标：

掌握“规范体态 4 步骤”，规范标准的站姿与体态控制，消除各种不规范的台上“小动作”，在台上“站如松”，“精气神”兼备，实现自然、自信、自由的台上风格，最终帮助大家达到控制紧张，提升自信的目标。

第二部分

时间：10.2 下午 14:00-18:00

训练科目：

1、认识紧张 释放紧张

◎训练目标：

- 1、了解紧张，分析每位朋友产生紧张的根源，了解紧张的普遍性以及两面性。
- 2、掌握破除紧张的“真功夫”以及“小窍门”，锻炼克服紧张最有效的方法。
- 3、学员登台分享自己在公众讲话方面的问题，讲出自己的故事，明确每位朋友的学习目标。

2、思维清楚 条理清晰

◎目标：

- 1、了解条理性讲话对于公众讲话的重要性以及常见问题。
- 2、掌握条理性、逻辑性说话的“黄金三点论”方法与思路，描述事件思维清楚，条理清晰，层次分明，逻辑严密。

3、放声训练 抑扬顿挫

◎训练目标：

- 1、练习大声说话。
- 2、掌握抑扬顿挫讲话的声音处理规律。

第三部分：户外拓展

时间：10.2 晚上 7:00-9:30

训练科目：

室外拓展 突破自己

◎训练主题：

“胡言乱语”！

◎训练地点：

在大雁塔广场或公园，面对全体学员和来来往往的游客，大胆开口，展示自我，突破内心的枷锁。

第四部分

时间：10.3 上午 8:30-12:00

训练科目：

1、叙事训练 详略得当

◎训练目标：

掌握叙事结构，学会运用“七何”公式，表达准确、全面、简洁、有力，叙事能抓住重点，突出主题。

2、手势运用 大方自然

◎训练目标：

1、了解手势运用对于公众讲话的重要性、常见问题以及正确的使用手势原则。

2、以“手势诗歌”为例，培养公众讲话时大胆个性使用手势的意识，掌握当众讲话常用的“四手势”，展现个人的讲话风采，增强当众讲话的感染力。

第五部分

时间：10.3 下午 14:00-18:00

训练科目：

1、叙事训练 言之有物

◎训练目标：

学会运用“四个一工程”，来改装所有的文字材料，把“躺着”的文字都能“立起来”。让语言生动起来，讲述事情，更能抓住细节，调动感情，表达更具表现力，有血有肉，更能打动别人。

2、目光交流 自信自如

◎训练目标：

- 1、了解目光交流的重要性、常见问题
- 2、学会敢于、善于用眼神与听众交流，大量登台训练。
- 3、掌握目光交流的“三原则”，练习运用大型会议和圆桌会议发言的目光交流“十六字方针”。

3、活动主持 烘托气氛

◎训练目标：

学习为讲座、活动或会议开场，学习推介发言人或嘉宾的方法，学会营造、调动会场的气氛。

第六部分：户外拓展

时间：10.3 晚上 7:00-9:30

训练科目：

室外拓展 释放激情

◎训练主题：

“我是谁？”

◎训练地点：

大雁塔广场或公园

第七部分

时间：10.4 上午 8:30-12:00

训练科目：

1、“客观问论总” 谈论观点

◎训练目标：

掌握一种工作中最常用的“发表观点”的语言结构，能思维清晰，语言有力的阐述出自己的观点，实现观点明确，论证井井有条，提高说服力。

2、会议总结 得体结束

◎训练目标：

学习会议、讲座总结的方法，在工作场合游刃有余。

第八部分

时间：10.4 下午 14:00-18:00

训练科目：

1、脱稿竞聘 志在必得

◎训练目标：

1、提高压力下讲话的反应能力。学会压力下讲话及竞聘的表达方式。

2、深入了解评委心理，建立“内外双修”的表达理念：既注重语言的表述，又注重表达时外在态势的自然、自信！

3、掌握脱稿竞聘中的严密、清晰结构：“开头”部分的“五

字真言”、“主体”部分的“三大件”、“收尾”部分中的“两手抓”！最终帮助大家能够站立思考、边讲边想、边想边讲。

2、活动感言 精彩个性

◎训练目标：

讲授一种发表总结感言的好方法，“一二三四细节法”，让大家在任何一次集体活动中都能找到好的发言切入点，总结感言，谈出新意！

第九部分：户外拓展

时间：10.4 晚上 7:00-9:30

训练科目：

室外拓展 感染他人

◎训练主题：

竞聘说服 或 感人故事比赛。

◎训练地点：

大雁塔广场或公园

第十部分

时间：10.5 上午 8:30-12:00

训练科目：

1、即兴演讲 胸有成竹

◎训练目标：

即兴演讲思维方法介绍，教给大家即兴演讲的两种拐棍和方法，让大家在一些常见的场合下，能站立思考，即兴开口，应对自如。

1、餐桌酒席 敬酒有词

◎训练目标：

- 1、掌握餐桌酒席上的一些基本礼仪和禁忌。
- 2、餐桌发言主动、热情、大方，会针对不同的人敬酒、致辞，能在餐桌上侃侃而谈，学会“领导式”、“下属式”、“普通式”三种常见的敬酒方式，不再只做餐桌上“埋头苦吃”的“食客”。

第十一部分

时间：10.5 下午 14:00-18:00

训练科目：

1、课程串讲 画龙点睛

◎训练目标：

- 1、串讲公众讲话课程的菁华和能力点，给大家建立起一个未来公众讲话的思维体系和思维模式。
- 2、结合各自的实际，引导学员举一反三，灵活运用。

2、学员感言

◎训练目标：

每人 5 分钟以内，谈谈四天来的收获，感想……

课后，结业聚餐：

【餐桌上：“餐桌酒席发言”训练环节！】

晚上 7:00 准时开始……

附注：西安星火口才培训中心与本次集训班主讲培训师介绍！

【西安星火口才培训】

我们专注于：公众讲话、人际沟通 实用口才能力的培养。

2006年10月，由星火老师发起成立。经过四年的努力，已有数千人接受西安星火口才培训的帮助，在公众讲话口才和人际沟通能力方面得到了满意的提升。

作为一个专注于特殊领域培训的机构，我们近年来在西安交通大学、西北工业大学、西北大学等院校举办多场讲座，受到了包括《Global Times 环球时报英文版》、《华商报》、《西安晚报》、《当代女报》、《魅力西安》、《陕西学生在线》、《中国学集网》和陕西电视台、西安电视台、陕西人民广播电台等媒体的关注！

【“2010 国庆四天集训班” 主讲培训师】



- ★ 理工科博士
- ★ 西安星火口才培训中心 创办人
- ★ 公众讲话 人际沟通 主讲培训师；
- ★ 曾供职于：华为技术有限公司，先锋（北京）科技有限公司

苏星老师

- ★ 主讲课程：公众讲话、人际沟通、演讲口才、面试口才！