靜思人文

如何講演與說話

萬華張道雄

2020 0304

無量義經云: 以諸眾生性欲不同。性欲不同，種種說法；種種說法，以方便力，四十餘年未曾顯實。是故，眾生得道差別，不得疾成無上菩提。世事雖多，然離不開三件事；不願意做的事、不會做的事、不敢做的事。而為了成長我們必須改變，為了改變更須要突破。做了不願意做的事，就是改變；嘗試做不會做的事，就會成長；敢跨越不敢做的事，就是突破了。

上人說:我們要人間菩薩大招生。慈濟道場就是人間菩薩的訓練場，每一位已授證的慈誠、委員是當然的教練，教練必須遍學一切眾道法，才能智慧深入眾生根。

我們相信說話是可以訓練的—

講演三元素

內容—要素 7%

音色—技巧 38%

肢體—自信 55%

融合了外表、聲音、語調、台風、用詞的整體表現，55%的人看肢體語言，38%的人聽聲調，而只有7%是以內容、詞句為主。

做慈濟「人」比做慈濟「事」重要，歡喜圓融、廣結善緣為要，說好話，結善緣，人緣好，一切沒煩惱！

勇於承擔跨出第一步，凡事都有第一次。不斷學習新事物慈濟路上永保新鮮感。不要侷限了自己，要多角色多功能。

建立自信的方法

1. 自我鼓勵法　我準備的很充分了
我的題材很有趣 大家一定會喜歡
2. 要點記憶法　講演時別「背書」
提綱要點記重點　熟讀記憶是必要技巧
3. 情緒調節法　深呼吸1…2…3….
4. 目光迴避法
善用虛視法…視線放在後排上方緩緩流動以Z字形移動至前方
5. 試講練習法 獨自反復練習 試講給朋友聽

講演成功的要素

1.內容真才實料，與「口才」無關；
2.要層次分明，列出主題要項；
3.動機與目的交待清楚，突顯重點；
4.講演有如推銷，令聽眾產生共鳴；
5.嚴格控制時間勿拖泥帶水，講演並非「上課」；
6.結論清晰

講演技巧(一)

1. 鎮定、充滿自信，充滿笑容。
2. 充分掌握和理解講演內容和組織脈絡，可以毋須看筆記更好。
3. 對講演的內容表現出積極、投入、熱誠的態度。
4. 聲調要像交談，咬字要清楚，不要像唸書或朗誦。
5. 不時加插一些幽默和輕鬆的說話，以緩和嚴肅的氣氛。

講演技巧(二)

6. 跟你的聽眾有眼神接觸。

7. 身體肢勢要合宜有禮，衣著要整齊光潔，儀容要整潔端莊(如：頭髮等)。

8. 適當地運用身體語言，一般來說，站立講演加上一些不太誇張的手勢已很足夠。

9. 避免一些沒有意義的口頭禪，如「那」、「囉」、「咁呢」、「然後」、「喇」等。

音速 音量 音色

- 說話的速度 ： 一分鐘約180-200字
- 音量: 太低沉聽不清楚，太高音有些刺耳不舒服(歡喜、開朗、感性)。
- 腔調: 自然就好，不要刻意。
- 將「說話」想像成一支螢光筆，哪裡是重點，就要加強聲調、語氣、手勢和表情。

大家一起接龍說故事

1. 從前從前,有一(個、位、地方)…
2. 每天
3. 直到有一天
4. 因此
5. 可是
6. 所以
7. 最後
8. 從這天開始
9. 這個故事告訴我們…

大家一起接龍說故事1

1. 從前從前有一位家財萬貫年歲漸老邁的長者。擁有很多房產及童僕，他和孩子及家人都住在一間大宅院裡;房子因年久失修,牆面撥落、柱基腐朽,屋況岌岌可危。

2. 有一天長者發現房子忽然起火，她驚恐大火即將焚身的險境,

3. 但是孩子們只顧著玩耍嬉戲,不想離開;可是全宅僅有一個大門可以進出,勢必很難將他們全數帶離。

4. 所以父親靈機一動告訴孩子們:出來呀！趕快出來！房子外面有你們喜歡的玩具,有羊車、鹿車及牛車,很好玩喔！孩子們聽到父親所說的玩具,就爭先恐後的跑離火宅.

5. 這個故事告訴我們火比喻為世間種種汙濁苦難,宅比喻為三界:欲界、色界、無色界，欲界是指慾望希求,色界是指對物質環境分別計較之念,無色界是指心識執著於功德福樂.長者比喻為佛陀,孩子比喻為無明的眾生,房子年久失修,牆面撥落、柱基腐朽,比喻為社會不重綱紀,人心沉淪道德敗壞.