傳法髓 續慧命 育人才
自信口才力，如何善用科技學習

高明智老師

2020年4月18日

真高興與您分享聰明與智慧

高明智
Jack Kao

惟智
奈普敦智慧平台
總編輯

學歷： 台灣大學政治系公共行政組畢業(1982)
政治大學公共行政研究所碩士畢業(1984)

經歷：奈普敦學習顧問公司總經理
長江人力資源研究發展中心總經理
管理雜誌、突破雜誌、總經理兼總編輯
宏碁電腦、台安電機、東元電機人力資源主管
空大面授講師
(管理哲學、人力資源管理、政府與企業、研究方法)
職訓局企業人力資源發展輔導團顧問
中央大學人力資源管理研究所企業導師

榮譽： 東元電機榮獲國家品質獎(1995)
經濟部及工業總會績優人力培訓獎
(1992/台安電機，1994/東元電機)
APEC人力資源專案小組傑出教育訓練模式獎
(1995/加拿大)

著作： 我國行政機關辦公室自動化發展政策之研究(1984)
飛天的能力(1995)，專家變贏家(2000)
心旅(2007)，我的心經(2008)，態度對了就對了(2018)

樂趣： 研究人與組織發展，立志做一個教育工作者
從事管理與教學工作34年
授課經驗超過300家公司組織

Neptune

課程單元

1. 自信口才力-1
2. 自信口才力-2
3. 如何善用科技學習

Neptune

自信口才力課程大綱

- 新時代人才善用的五種力量
- 寫下引人注意的自我介紹(練習)
- 個案分析(向上人簡報)
- 表達技巧的五種力量(5P)
- 準備演說的5S原則
- 簡報三真與三要素
- 克服上台恐懼(分享)
- 如何說故事 (影片+故事學)

老比丘對善女人說法的故事

老比丘對善女人說法的故事

新時代人才的五種力量

Power of Voice 口才力
Power of Commitment 承諾力
Power of Giving 付出力
五種力量
Power of Innovation 創新力
Power of Partnering 結盟力

自我介紹範例

- 怡芬
- 我愛健怡，更愛芬達
- 正東
- 太陽正確出來的方向：東方
- 美娥
- 美麗，落入凡間的嫦娥
- 高明智
- 真高興與您分享聰明與智慧

練習：寫下引人注意的自我介紹

個案分析(向上人簡報)

- 法華心香讀書會團隊，回去精舍向上人報告，幾位師兄姊的口才力分析
- 這些師兄姊平常都是非常優秀的，曾經分享或擔任講師，講的頭頭是道。本次個案以增進大家學習為目的，僅取重點或問題說明，故以化名呈現
- 聽完請寫下您的學習心得，感恩

文一師兄

- 接著前面勸素的報告，也報告自己勸素的情形
- 報告團隊利用假日在公園勸素，有多少人參加，用什麼樣的形式
- 有敲平安鐘，吉祥鼓，利用電腦螢幕點天燈，填寫發心祈願卡掛在祈願樹等等

- **做你所說，說你所做**
- **人事時地物交代清楚**

惟二師兄

- 抱持感恩心，來向上人說感恩，惟二師兄有一顆單純的心，很真誠的說出去年參加靜思生活營之後就戒酒了，來參加法華心香讀書會之後就開始吃素。今年已經在培訓，參與各項勤務，非常感恩上人。
- 他說的非常真誠，上人給他祝福，他非常感動。

- **簡單一心，真誠表達**
- **說出因果，行為改變**

明三師兄

- 資深志工，20多年來做了很多，剛退休。近半年參加法華心香讀書會，突然法喜充滿，每天做功課，天天聽法，抄寫講義。連晚上運動也與同修師姊分享經文要義，自己行動間也用手機聽法.....。
- 明三修福20多年，菩薩招生，賑災發放建大愛村均有參與，有此資糧，聽法時很容易入心。
- 問題是如何將自己的法喜在短短3-5分鐘講出來，當天有點緊張，又沒聚焦，只聽到他最近如何精進，感覺有點片斷，缺乏主軸。

- **先講結語，最大改變是甚麼？**
- **使用聚焦策略，圍繞一個主軸說明。**

慮四師姊

- 資深菩薩，因緣際會投入慈濟已30年，當年在生命最低潮遇到慈濟，感恩上人，感恩慈濟，多年投入導讀與推廣靜思文物不遺餘力。
- 慮四師姊報告的時候，從他接觸慈濟的因緣開始講。大家都替他擔心，因為如果要將來龍去脈講完，可能要十幾分鐘。他忘了他只有3分鐘。後來，因為當天談到很多勸素的情況，他想講他吃素的因緣，我們也替他擔心，因為他吃素的故事很精彩，可是沒有10分鐘也講不完。結果在旁人提醒中，他報告完畢，但是具體的重點就不深刻。

- **掌握時間，選擇一門深入**
- **長話短說，讓人印象深刻**

濟五師兄

- 濟五師兄選擇以線上學習作為報告的主軸，並分為3個重點來報告。第一，法華心香讀書會實體有200人， 線上直播變成2000人，增加10倍。第二，掛在網頁上給大家預習跟複習，每天約有1000人次去複習觀看，用心看完的約50人。第三，出版法華經裡的7個故事，實體書本印了16000本，網頁版的有2萬人觀看。(同步呈上一本小冊子及一本放大版)
- 開場的時候說明，這趟回來是跟上人請安，也讓上人看見在疫情期間，弟子精進的腳步沒有停止，很感恩有一個很棒的團隊來共同成就法華心香讀書會的因緣。最後，請上人開示如何讓法廣傳。

- **有主軸，有重點，有策略**
- **講數字，講目的，講感覺**

修六師兄

- 出來讚歎濟五師兄帶領法華心香團隊，做得很好。
- 只講一個重點，口氣很有力，很簡短。

- **講讚歎的話，講愛語**
- **簡短、單一、有力**

靜七師姊

- 出來補充他有時候會帶海外回來的師兄姐，參加法華心香讀書會，大家也都是法喜充滿，有很多正向的回饋，也把法的種子帶回去。

- **報告需要的資訊，補充不足的部份**
- **整合大家意見，讓報告更圓滿溫馨**

我的學習

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

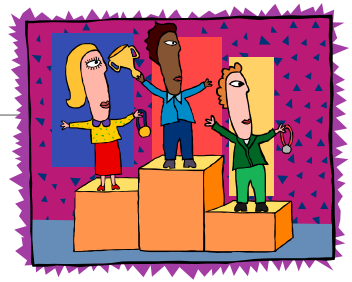
表達技巧的三種力量

- Voice Power
- 聲音的力量，掌控氣氛的聲音

- Eye Power
- 眼神的力量，會說話的眼睛

- Body Power
- 肢體的力量，非語言溝通的肢體

表達技巧的五種力量



- Voice Power
- Body power
- Eye Power
- **Listening Power**
- 聆聽的力量，真誠與關心的展現
- **Intelligence Power**
- 智慧的力量，知識與應用是真實力

影片欣賞

- 醫子喻—林富美師姊

林富美師姊說故事的優點？

準備演說的5S原則

一、微笑（Smile）
二、研究（Study）
三、簡單（Simple）
四、故事（Story）
五、成功（Success）

準備演說的5S原則

一、微笑（Smile）

- 面對鏡子微笑
- 每天練習微笑
- 上台保持微笑

To Start Each Day
in a Smile Way

準備演說的5S原則

二、研究（Study）

閱讀

閱讀
實用主義
美化主義

生活經驗

生活經驗
獨特的，做志工，自助旅行
家庭，社會關懷，自我成長

聽演講

聽演講　TED，YT，百家講壇

上網搜尋

準備演說的5S原則

三、簡單（Simple）

準備演說的5S原則

三、簡單（Simple）

林語堂：
紳士的演說應該像
女人穿的迷你裙，
越短越好！

Annie參加英語演講比賽的故事

準備演說的5S原則

四、故事（Story）

沒有故事就不要上臺

準備演說的5S原則

五、成功（Success）

我的學習

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

時然後言，人不厭其言

「時然後言」，

掌握恰當的時機，表達愷切的見解，是高度的語言藝術。

「人不厭其言」

只在適當的時機才說話，所以人們不會討厭他所說的話。

在對的時間，用對的方法，講對的話。

不要企圖說的完美，要真實自在

- 不要死背逐字稿
- 不要執著於固定模式
- 不要試圖詳盡說明
- 不要完全照著練習進行
- 不要過度包裝自己
- 不要怕意料之外的提問
- 不要預設立場
- 要做大綱，記大綱，看大綱
- 要順著現場人事物去發揮
- 要注意聽眾反應與理解
- 要專注現場現況調整比重
- 要捨棄自己很棒的心態，縮小自己
- 要接受會有意料之外的提問
- 要有心理準備，接受各種結果

口才變好的八項領悟

- 按照預定進行，這其實是不正常的做法
- 回答問答可以進一步說明自己的主張
- 比起正確解答，先出浮現腦中的答案
- 沉默會引發焦慮，先隨便說句甚麼都好
- 努力讀取對方的真心話
- 比起自己搶著說話，更重要的是讓對方說話
- 某人結束發言後，立即接上話最好
- 反正又不會死人，把簡報或演講當成「與聽眾之間的聊天」

簡報者的能力

- 觀察能力
- 表達能力
- 分析能力
- 邏輯能力
- 創造能力
- 親和能力
- 幽默能力

如何增進簡報者的能力

- 多聽
- 多看
- 多分析
- 多練習
- 多觀摩

使用符合需求的話題

- 以自己的親身經歷為例
- 以家人為例
- 以同仁為例
- 以大家的情感為例
- 以彼此的連結為例
- 以客戶(聽眾)本身的感受為例

使用符合需求的話題

讓雙方契合

- 以自己的親身經歷為例
- 以家人為例
- 以同仁為例
- 以大家的情感為例
- 以彼此的連結為例
- 以客戶(聽眾)本身的感受為例

表達演說重點

- 內容是重點
- 態度是關鍵
- 技巧是輔助

簡報三真

- 真心
- 真誠
- 真話

簡報說服力三要素

- 熱忱是最好的態度
- 信心是最佳的技巧
- 知識是最棒的內容

克服上台恐懼

- 專注開場的5分鐘
- 上台前禱告
- 聲音放大一點
- 先看微笑的人
- 放開姿勢，站好
- 充分準備，記重點
- 事先演練，接受變化球

如何說故事—故事學

影片欣賞

- 窮子喻-楊銘哲師兄20200318

楊銘哲師兄說故事的優點？

如何說故事的學習

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

好書介紹—故事學

靜思閱讀

作者： 歐陽立中

出版社：國語日報

出版日期：2019/10/01

故事像未開採的金礦，藏著出其不意的驚喜。

人生像未琢磨的寶石，潛藏獨特的天賦力量。

我們的努力，都值得封裝成故事。

前提是，你要學會：怎麼說故事。

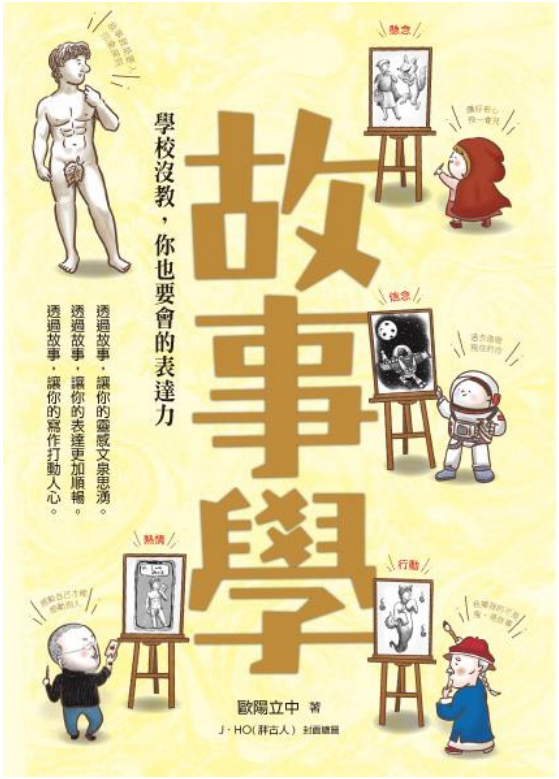
歐陽立中：「我把所有最實用的說故事方法，都寫進這本書了。

我渴望用一本書的時間，讓你英雄出少年。」

✔透過故事，讓你的靈感文泉思湧。

✔透過故事，讓你的表達更加順暢。

✔透過故事，讓你的寫作打動人心。



奈普敦週刊第0354期

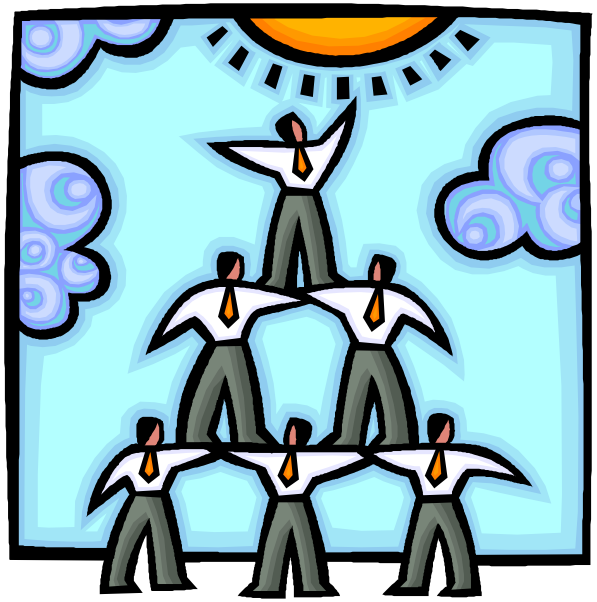
https://www.neptune-it.com/neptuneweekly-2020/0354

我的學習與行動計劃

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

明月清風應無價
智者慧根覺有情

感恩



奈普敦智慧平台
https://www.neptune-it.com/