

# 演讲口才培训班学费 六安演讲口才培训 名师专业指导 博言

产品名称	演讲口才培训班学费 六安演讲口才培训 名师专业指导 博言
公司名称	合肥梦圆博言文化传媒有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	合肥蜀山区望江路与潜山路交叉口港汇广场写字楼A座12楼1215
联系电话	18792182926

## 产品详情

### 演讲培训之手势在演讲中的作用

一般真正的演讲手势都是情到自然处有感而出的。这样会比较自然，评委和观众也会看得比较舒服。但是，演讲还是有它自身的几个比较规范的手势：

一是抒情手势。此手势在演讲中运用频率最1多。比如：兴奋时拍手称快;恼怒时挥舞拳头;急躁时双手相搓;果断时猛力砍下。抒情手势是一种抽象感情很强的手势。

二是指示手势。这种手势是用来指示具体真实形象，又可分为实指和虚指两大类。实指是指演讲者手势确指在场的人或事或方向，且均在听众的视线内。如“我”或“你们”、“这边”或“上面”、“这些”或“这一个”等。虚指是指演讲者和听众不能看到的。比如“在很久很1久1以1前”、“在遥远的地方”。常用虚指可伴“他的”、“那时”、“后面”等词。指示手势比较明了，不带感情1色彩，比较容易做。

三是习惯手势。任何一位演讲者都有一些只有他自己才有而别人没有的习惯性手势，且手势的含义不明确不固定，随着演讲内容的不同而体现不同的含义。演讲手势贵在自然，切忌做作;贵在协调，切忌脱接;贵在精简，切忌泛滥;贵在变化，切忌死板;贵在通盘考虑，切忌前紧后松或前松后紧。

四是模拟手势。用手势描述形状物，其特点是“求神似，不求形似”。比如用双手合抱，把梨子虚拟成一个大球形，表达出人们的真情实意。模拟手势信息含量大，升华了感情，六安演讲口才培训，有一定的夸张色彩。

为什么会造成上台演讲时心里紧张呢，根据心理学研究，大概有一下一些原因：

听众人数

听众的多少会直接影响演讲者的心理。一般人都愿意在“小范围”内讲话。如果听众人数很多，演讲者便会倍加谨慎。因为他们觉得一旦出错或表现不佳，“那么多人”一下子就全知道了。过分的小心谨慎往往加大了怯场的可能性和程度。

### 思想认识方面造成的自卑心理

演讲者只看到别的演讲者的长处，而不能正确认识自己的价值，从而全面否定自己。特别是有专家或领导在场时，这种心理就表现得尤为强烈，总觉得自己说出话会贻笑大方，以致讷讷而不能成言。

### 不习惯当众说话

每个人都具有一种理性的自我形象，总希望别人用赞许的眼光来看待自己，用较高的标准来评价自己。而对大多数人而言，当众演讲有许多未知的因素，他的理性的自我形象面临一种危险和挑战，一旦面对这种复杂而多变的环境，他不能及时调整，准确把握，自己的内在体系一旦受到破坏，紧张感、怯场感便油然而生。

### 缺乏必要的准备

这里的准备，指主客观两方面的准备。主观上，上台之前，没有仔细推敲文稿，没有熟练地记忆，没有精心地设计，对于上台后的成功与否没把握，演讲口才培训班学费，走上讲台自然会心虚，进而导致怯场。一旦某句话没讲好，某个动作没做好，或某个地方忘了台词，就会使这种紧张心理加剧。客观上，事先没有熟悉客观环境，对会场大小、听众的人数、发言的次序、讲台布置气氛等不了解，一上台感到陌生，随之会产生紧张感。

身体状况不佳，不好的身体会分散演讲者的注意力，影响其情感的投入，使精神面貌不佳。

### 演讲培训之提升演讲效果的技巧

- 1、做好充分准备。在正式上台演讲前，可以在镜子前先练习你的演讲，在正式上台时你可以放在手心里一些小纸条以防万一因为怯场而忘了要讲什么，这时，你就可以低头快速的看一下要演讲的内容，这样就可以避免因为紧张而站在那里或张口结舌。
- 2、深呼吸。在上台演讲前，做一次深呼吸，这并不难，因为只是深吸一口气，然后慢慢的均匀的把气吐出来。
- 3、逻辑思维。组织你的思想，并在头脑中设想随之而来会发生什么。如果您断断续续的演讲，那么演讲的效果肯定不会好，因此，心里有一个要演讲的大纲是很重要的。在台下你可以练习拟定你的演讲形式，或练习时记住你要演讲的内容的顺序。
- 4、找准话题点。演讲时请务必有一个点或话题，演讲口才培训班多少钱，通过该点开始你的演讲，然后举例说明或引用其他论据，以此来证明你的观点，如果你很紧张，那么可以有创意的加点喜剧帮助解决紧张神经系统。慢慢的，可视化你的例子，一个接一个的告诉他们。不要害怕增加更多的例子，随时随地的增加一些小细节，这些可以使你的演讲更加个性化。
- 5、互动。可以稍微走动一下，但不要太多，教师演讲口才培训班，演讲过程中注意观察台下的观众，用眼神与观众进行交流，并且加上面部表情和手部表情。这样你的演讲不会枯燥无聊，并且观众会感觉整个演讲很愉快。

演讲口才培训班学费-六安演讲口才培训-名师专业指导 博言由合肥梦圆博言文化传媒有限公司提供。合肥梦圆博言文化传媒有限公司（hfboyan.com）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支敬业的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。梦圆博言——您可信赖的朋友，公司地址：合肥蜀山区望江路与潜山路交叉口港汇广场写字楼A座12楼1215，联系人：卢总。