

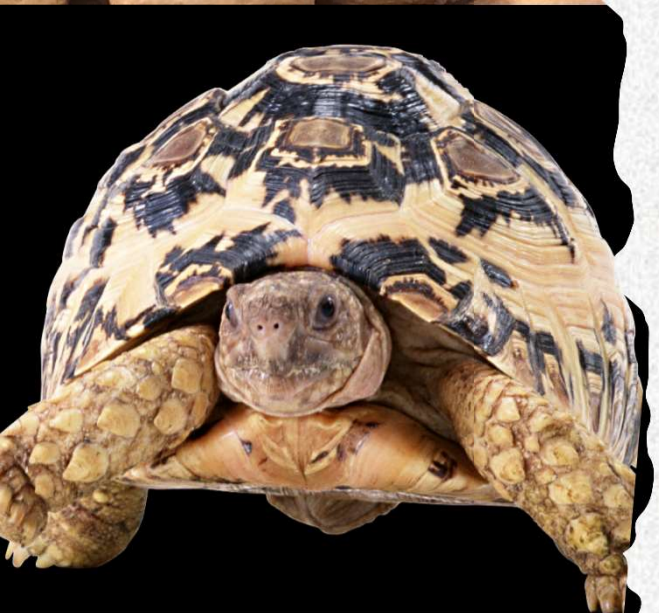
# 如何提升公众表达力

## (沟通的三把钥匙)

張坦岳

---

7/30/2023



我是谁？



# 恐惧

---

- 你会紧张害怕吗？
- 你会逃避吗？
- 你会脑袋空白吗？

(小组讨论报告、写email、  
教主日学、传福音、面试、  
工作汇报)





# 微笑

专注前3分钟  
说清楚讲明白  
目光交流



## 提升沟通的 三把钥匙

---

---

一个明确的主题句

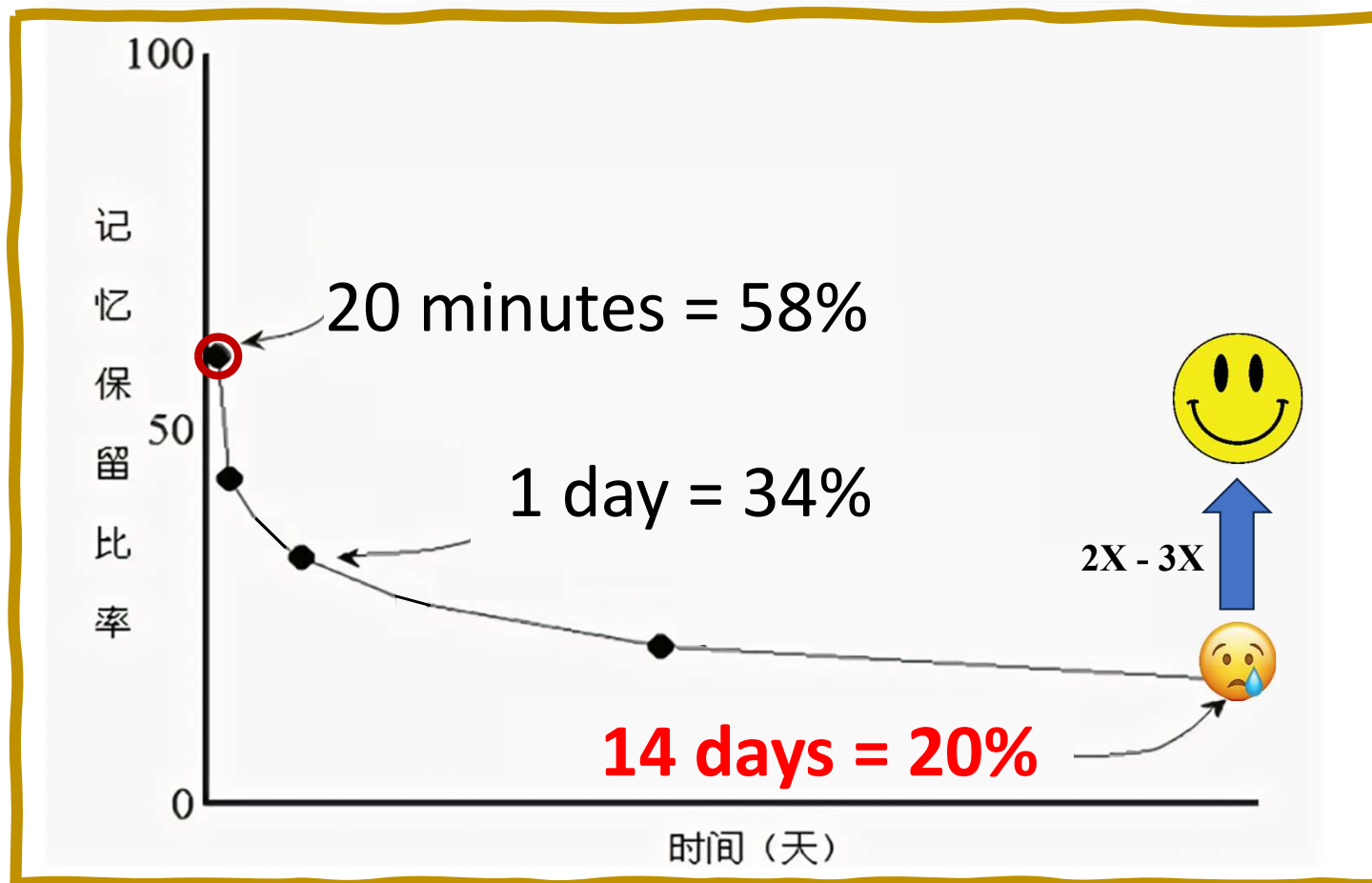
---

内容与技巧并重

---

问三<sup>+</sup>个问题

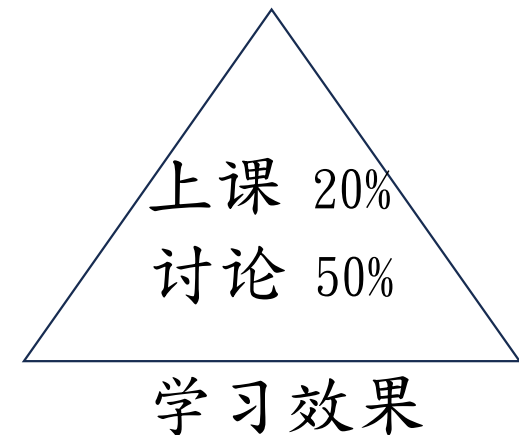
# 艾宾浩斯遗忘曲线



# 为什么要提升表达力？

---

- 人会遗忘
- 帮助对方记住重点
- 帮助对方记住重点14天
- 熟练沟通技巧让你至少事半功倍(2X)



# 我有一个梦想



一个容易记的短语，结论或贯穿全场的句子，用来表达演说的核心内容

## 1. 一个明确的主题句



# 主题句的设计

代表核心内容  
的短语

贯穿全场  
的一根紅線

结论

如何提升公众表达力  
沟通的三把钥匙

1

三把钥匙

2

創世紀-啟示錄  
耶穌基督

熟练沟通技巧让你事半功倍

## 提升沟通的 三把钥匙

---

---

一个明确的主题句

---

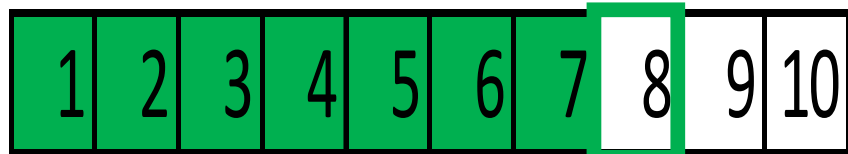
内容与技巧并重

---

问三<sup>+</sup>个问题

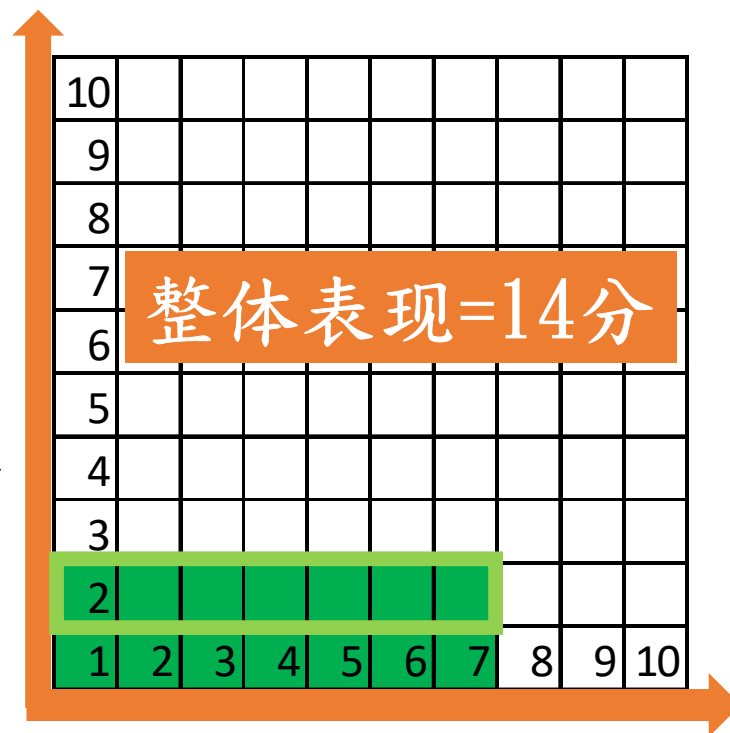
## 2. 内容与技巧并重

整体表现= 8分



内容

表达技巧



整体表现=14分

内容

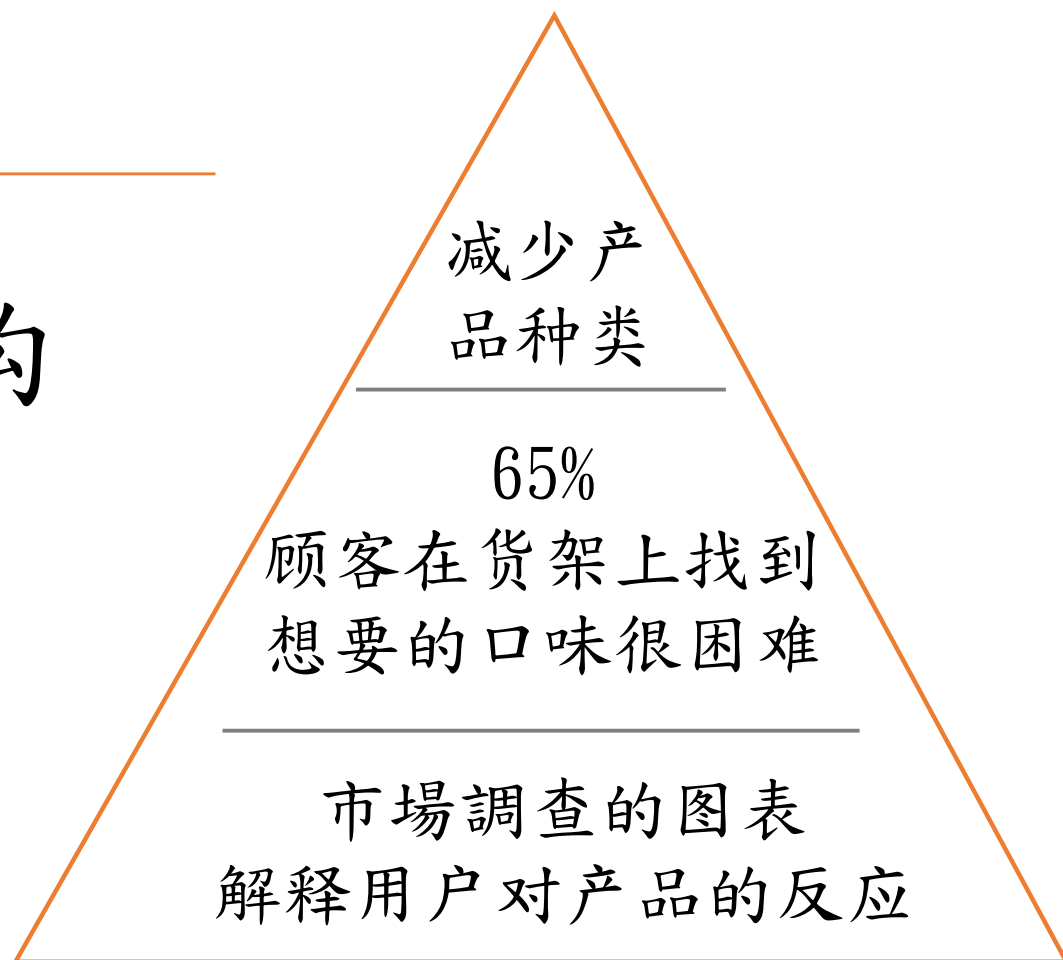
# 表达技巧

1. 金字塔结构

2. 说故事

3. 倾听

...



你写email的时候

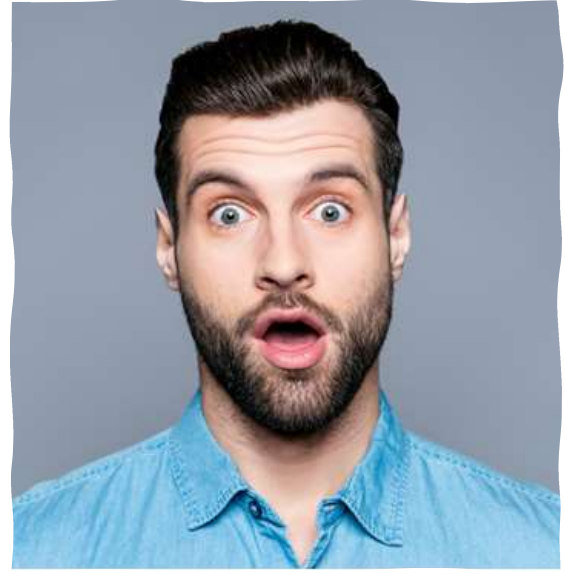
结论放在哪里？

开头还是结尾？



# 肢体语言练习一

---



## 肢体语言练习二

---

来吧  
试试看!



## 肢体语言练习三

---



## 提升沟通的 三把钥匙

---

---

一个明确的主题句

---

内容与技巧并重

---

问三<sup>+</sup>个问题

# 3. 问三<sup>+</sup>个问题

---

## 1. 激发互动的问题

- 代表小组报告的时候, 内容与技巧要并重

## 2. 沟通前自问自答的问题

- 我想要什么？
- 对方想要什么？
- 我遗漏了什么？

# 今天已经问过的问题

- 你会紧张害怕吗？
- 公众演讲的基本礼貌是什么？
- 为什么要提升你的表达力？
- 写email的时候结论放在哪里？开头还是结尾？
- 今天的结论是什么？
- 你想要什么？对方想要什么？

# 小组报告

1

赵..  
钱..  
孙..  
李..



2

重点 1  
重点 2  
重点 3



3

金字塔：  
结论  
故事/见证  
结论



# 内容的取舍

主题句



原始材料

- 一个明确的主题句
- 内容与技巧并重
- 问三+个问题
- 圣灵的提醒



**Free  
Speaking  
Tips**

**Unlock Your  
Potential – Be  
the best version  
of you**

**Craig Valentine  
52speakingtips.com**

## 讨论问题：

1. 故事
2. 结论
3. 补充

在什么情况下你需要在众人面前表达？

(请说一个故事，当时你的情绪是…)

根据你的经验，你觉得今天分享的哪一项最重要？

(请说一个结论和承诺，譬如：下次我可以试试这么做…)

有什么补充吗？

(请你不藏私的补充)



谢谢！