

職場溝通秘技(二)

突出的演說技巧能改寫你在職場的「故事」!

擴闊出路
工作選擇多

突出工作表現
升職機會高

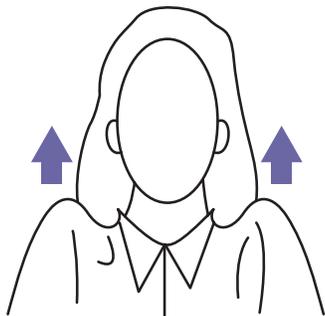
富競爭性
為自己製造機會

姿勢(Posture)

良好的姿勢有助你保持一個自信、輕鬆自如的狀態進行演說。站姿或坐姿得宜，才能給人一個專業、尊重場合，且對演說有充足準備的第一個好印象。

另外，很多人在會議、培訓或見客中演說時，心情緊張。肩頸肌肉有時便會在不知不覺中繃緊、聳立起來。這不但影響你整個姿勢，且是一個「緊張」的訊號。那麼，你便需要把肩膀肌肉鬆弛下來！

當你進入一個鬆弛的狀態，除肩頸肌肉外，就連聲帶附近的肌肉都能得以鬆弛，奠下輕鬆發聲的好基礎。



聲線及語韻(prosody)的運用

聲線就像穿衣一樣，給人留下第一個印象。保護聲線固然重要，好讓你能擁有一把清晰的聲線。但如聲線清晰，卻不懂善用及投射，那就太可惜了！

要有效地投射聲線，你需配合運用：

- 腹腔呼吸
- 共鳴
- 輕鬆發聲
- 適當聲量
- 張開發聲道
- 適當聲調

你試過聽演說時，講者一「開聲」，你便沒有心機聽嗎？這是由於有些人說話時聲音單調。故此，你們演說時，除了投射聲線外，還得需適當配合運用聲線，造出抑揚頓挫，在適當位置加強語氣及運用節奏，突出重點及製造高潮。這樣的聲線及語韻運用，定能吸引聽眾繼續聽下去。

身體語言的運用

有研究指出人們在溝通中，65%的訊息是以非口語模式傳遞的。故此，我們不可忽略手勢、表情及眼神運用的重要性。

在演說中，有些講者過份倚靠講稿，未能與聽眾進行眼神交流。有些講者則因太緊張，眼神只集中一點，未能顧及全場。

另外，有效的運用手勢及表情，可使演繹變得生動，整個演說富感染力。

運用出色的演說技巧，不但能使你有效地傳遞演說內容，且更透過演說給人一個突出的好印象。📌

