



IPP
INSTITUTE OF PRINT-MEDIA PROFESSIONALS
印刷媒體專業人員協會

7月份會員活動

職場工作坊：魅力公開演說心法

印刷媒體專業人員協會 (IPP) 於 7 月 29 日 (星期四) 舉行「職場工作坊：魅力公開演說心法」，邀請到兩位經驗豐富的企業培訓導師——李小薇女士及姚光耀先生，分享職場溝通及演說的實用「必殺技」。如何在演說時有條不紊、揮灑自如，令觀眾心悅誠服？如何透過說話演繹建立獨特個人形象，令人印象深刻？這次工作坊為接近 20 名參加者一一解答以上問題，並帶來不少啟發。

金融海嘯餘波未了，在裁員及凍薪的壓力下，增值專業以外的工作「軟技能」(Soft Skills) 逐漸成為通行職場的重要「籌碼」。因此，IPP 自 2009 年起推出一系列的「職場工作坊」，改善上班族溝通、人際及應變等方面的技巧，全面提升職場競爭力。

語言和非語言的影響力 ■

美國黑人詩人及作家 Maya Angelou 曾經說過：「人們會忘記你說的話，人們會忘記你所做的，但是，人們永遠不會忘記你帶給他們的感受」。美國心理學家 Dr. Albert Mehrabian 亦曾經提出過「7% - 38% - 55% 定律」，即是在人類溝通的三個主要元素中，內容只佔 7%，語調佔 38%，而身體語言卻佔 55%。

由此可見，內容的說服力，遠遠比不上說話時的語調；而語調的說服力，又不如說話者當時的身體語言。所以，要成為出色的演說大師，就要緊記以下原則：「演講最重要的不是說話內容，而是表達方法！」

人類思考及感觀溝通 ■

身心語言程式學 (NLP) 是專門研究人類思考及溝通的學問，將人的思考及感觀系統簡單分為四大類：視覺型 Visuals (V)、聽覺型 Auditories (A)、感覺型 Kinesthetics (K) 及分析型 Auditory Digital (Ad)。視覺型人主要以視像接收訊息，喜



■ 擁有超過 20 年企業培訓經驗的導師——李小薇女士及姚光耀先生，輕鬆分享公開演說的實用「必殺技」。

歡看圖表、影像如影片及相片。聽覺型人以聽覺為主要接收訊息的方法，喜歡聆聽音樂，聽步驟、指引及程序。感覺型人重視感覺，喜歡親身體驗事物。分析型人喜歡思考及分析事件背後的邏輯。

若果在公開演說時，能夠照顧到以上每一類型的聽眾，並配合他們常用的感官系統來溝通，效果將會非常顯著。人往往不容易記住文字，但當講者將文字描述成一個畫面時，就非常容易讓對方記住了。

演說四重奏 (4-MAT) 系統 ■

根據人類學習模式的研究發現，人在學習中有不同偏好，了解演說四重奏 (4-MAT) 系統，可以幫助講者準備和調整演說內容的結構。

4-MAT 系統有下面四個相關元素：

1. 有些人要問原因：WHY（例如：為什麼要這樣做？為什麼會發生這種情況？）
2. 有些人想知道事實：WHAT（例如：這是什麼問題？有多少不同種類？有哪些選擇？）
3. 有些人要務實：HOW（例如：我該怎樣做？這是如何運作的？）
4. 有些人想探索未來的後果：WHAT IF（例如：如果我這樣做，會發生什麼事情？如果我不這樣做，又會發生什麼事情？哪些事情是不應該發生的？）

克服上台的緊張情緒 ■

要克服上台的緊張情緒，培訓導師介紹了一個非常實用的 NLP 技巧——卓越圈 (Excellence Cycle)。講者可以首先運用想像力，在前方的地上設一個卓越圈，其大小要足以容納自己站到裡面去的，還可以在這個圓圈中加上自己喜歡的顏色，使自己覺得舒坦、自信且充滿能量。

然後，在心中浮現公開演說時所需的理想狀態，例如要在眾人面前很有自信地演講，需要的是自信心、幽默感及從容不迫的態度。接著，回憶自己過去的經驗，是否有上述的理想狀態？當喚起這種回憶時，重新體會當時的成功、積極及愉悅心情；強烈感受到這種狀態之後，就踏進卓越圈，體會這理想狀態下的自信及滿足。



■ IPP 資深會員黃基勇先生 (右) 在導師的指導下，實習 NLP 技巧——建立卓越圈。

做完這個練習後，把放在地上的卓越圈收回來。日後需要克服上台的恐懼時，就可以把它再次鋪在地上，引導自己走進所需要的理想狀態。

隱喻的威力 ■

人的天性是不喜歡直接被教導的，隱喻 (Metaphor) 卻能夠巧妙地繞過當事人的意識，進入潛意識世界。每一個人人都喜歡聽故事，因此，說故事更容易引起聽眾的好奇及專注。從言傳到意會，從明白到體會，好的隱喻可以有效地啟發聽眾。

要令言語表達多元化及富有趣味，含有隱喻的句子就能收到畫龍點睛之效。隱喻更是表達抽象概念的「顯影劑」，亦是化繁為簡、言簡意賅的表達手段。講者要令聽眾在不知不覺間聚焦於說話內容，隱喻就是強而有力的工具。 ■



▲ IPP 會士陳雲青博士 (右) 及一眾參加者積極參與個案研討，交流彼此的公開演說經驗。

▲ 各參加者都有機會即場練習公開演說技巧，然後由培訓導師親自指導。



IPP 將繼續舉辦「職場工作坊」，讓各會員自我增值之餘，更可與業界友好建立緊密聯繫。有關 IPP 日後精彩活動，敬請留意本會網站 www.ipp.org.hk 或致電 (852) 2243-7858。