

演讲技巧三三六

□ 广州市海珠区健康教育所 张弛

古人云：“一人之辨，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师”。演讲，作为一种社会实践活动，从古至今，绵延不衰，其重要的原因是它有着强烈而广泛的社会作用，有着不可估量的社会价值。更能提高其与人交往和沟通的能力，有助于其正确处理与家人、朋友、同事等各种人际关系。故掌握演讲技巧，是人类身为社会人的必修课。借助于演讲，不仅能保存和传递人类文明的成果，对于演讲者自身而言，是人类交际活动中不可缺少的人生技能。

在经历了漫长的医学生涯后，各位医学工作者都在不同的领域，不同的工作岗位上成为了优秀的人才，在自己的专业方面成为了佼佼者，然而在这段医学学习过程中，我们发现因为医科大学的教学方式和模式的不同，在文学方面我们开始有些脱轨。在大学很多其他专业的学生都会不同程度的学习与交流的技巧即人际关系和心理学方面的课程，比如：商学院的学生人际交往和心理学是一门必修课，师范类学校的学生，每堂课都会学习如何教学，如何与人交流。而我们大部分医学人才在结束医学学习生涯走道职业岗位时都发现自己欠缺这项最基本的技能。演讲作为与人沟通的一种方式，在我们医学岗位上也是一种不可或缺的技能。近年来随着医学模式向生物——心理——社会三因素的改变、疾病谱的改变和医患关系的紧张，医护人员跟患者交流变得尤为重要。作为医护人员及基层医疗机构，从改变不健康行为、精准健康管理、全科医疗服务到与患者沟通，跟患者深入交流，讲述疾病情况等等，都将成为医务人员必备的基本技能和我们的重点工作。从最基本的说起，小到上门诊，大到学术讲座，科普类讲座都需要演讲这门技能。因此，演讲也应该成为我们的必修课程。

那么如何做好一次完美的演讲，让自己受益的同时让听者硕果累累呢？这就需要我们结合“视，听，说，触”四个感官功能。只有同时结合这四个方面，才能让自己的演讲更有感染力和说服力，就能获得完美的演讲效果。如何做好“视，听，说，触”就需要运用到我们下面要讲述的：演讲技巧三三六：

一、坚持三个“一”的宗旨

1. 一讲就明

演讲者对自己所要讲述的内容能清楚明白且无误地表达出来。演讲者首先要做到清楚流畅的表达，精准到位的表述，达到清晰明了的效果。

2. 一听就懂

对于演讲者所演讲的内容，听众能清楚正确的接收，听众能否一听就懂，绝大部分都取决于演讲者的表述，这就要求演讲者站到听众的立场，充分考虑听众的理解能力去组织和表达既定的演讲内容。就是说“用听众的习惯去告诉听众需要听的东西”。

3. 一做就灵

对于演讲内容，听众一旦行动就可以收到预想的效果。演讲者除了说明现象外，还要提供具体做法和相应的技能。而且所介绍的技能与方法应是行之有效的。

坚持以上三个“一”宗旨，演讲就有了一个总的方向，不仅能够使听众简单明了的理解你所讲述的内容同时也能够让你自己在讲述的过程中逻辑清晰，能够让别人的演讲技巧更上一层楼。但要做到演讲的成功，还需要关注三个“关注”转移。

二、做到三个“关注”转移

1. 从“关注”你讲了什么到关注对方想听什么转移

在我们的日常工作中我们会经常看到一种现象，就是在办公室里医生跟患者不间断的用

学术性的语言解释整个疾病基本发展情况以及治疗方式等，然而当医生说到最后了患者仍然一片茫然，不知道讲了什么。这就是我们大多数医护人员常犯的错误，即在我们与患者交流或进行演讲时，我们的关注点在于我要讲什么，是一种主观的讲述，而很容易忽视我们的听众想要听什么。

对于演讲内容的选择，演讲者往往从自身的专业知识及专业角度出发，决定演讲内容，以至于忽略了听众的需求，而这往往会导致演讲现场成为演讲者一个人参与的现场。

因此在演讲中我们需要关注的是听众想要听什么，你的讲座能够让听众有什么样的收获，而不是单纯的关注我需要讲什么。

要创造良好地演讲现场与氛围，收到预想的演讲效果，演讲者要从对方的需求出发，站在对方的立场上想问题，认真思考对方想了解什么？对方通过这次演讲想得到什么？什么样的内容，什么样的安排及表述才能激起对方的兴趣等等？即在演讲的准备中需把关注点从你讲了什么向对方想听到什么转移，换言之就是从你想讲什么向对方想听什么转移。

在我们改变了从讲什么到“听到什么的”过程之后，我们为了能够让听众有收获，真正吸收掌握我们所讲述的知识，就需要把我们的关注点从对方听到了什么再转移到对方听懂了什么，这也是我们今天需要讲述的第二个“关注”转移。

2. 从“关注”对方听到了什么到关注对方听懂了什么转移

演讲中，演讲者不仅仅是将自己的演讲内容表述出来即可，还要密切关注，演讲内容的接收者——听众，是否听懂了你所讲的内容。为了让对方能听懂演讲内容，除了必不可少的解释外，还要考虑演讲内容的表现形式。解释，运用的仅仅是文字语言，有时遇到较为难以理解的问题，光靠文字可能没办法解释清楚，这时若辅以恰当的身体语言等，可以助于问题的解决。如：在防治颈椎病的演讲中，介绍颈椎操时，在做文字解释的时候可以同时亲自示范，头部如何转动，颈部如何拉伸等，都能直观地看到，易于对方的理解与掌握。

对方都不知道听到的是什么，何谈做？演讲的最终目的是要提高大家的行为形成率，可是一次听不懂的演讲连知识知晓都达不到，更不用说行为形成了。

把关注点从对方听到了什么向对方听懂了什么转移，可以让知识更好的被对方知晓，利于演讲的进行。

3. 从“关注”对方听懂了什么到关注回去之后能做到什么转移

行为形成是演讲的最终目的，所以演讲者要重视演讲过后，听众回去之后能就今天的演讲内容做到什么。

我们在给患者或老百姓进行科普类讲座的主要目的是改变他们以往的生活方式和不良作息习惯以及通过科普类讲座的方式让他们掌握健康生活的多种方式和方法。因此我们在演讲时还需要把我们的关注点从听懂了什么转移到回去之后能做什么，这就是我们要讲述的第三个“关注”转移。

举例来说，在关于一次糖尿病健康教育科普讲座中，很多老百姓关注的其实不是“糖尿病是什么”而是“我要怎么做才能预防或降低糖尿病的风险”。这就说明了，在演讲中听众所关心的实际上是他回去后能够做什么，要怎么做？而作为演讲者的我们需要让他们明白如何才能把你所讲述的内容灵活应用到实际生活中。这也就避免不了我们提供一些实际的操作方法及科学依据的经验。

要增加听众的行为形成率，可以从以下两方面着手。一是通过强调不作为的危险性来增加对方有所作为的信念；二是通过提供具体的作为方法来提高对方有所作为的可能性。

如一次关于登革热的演讲，告知家庭预防中要做到清理花盆积水，要促使听众回家后由此行为，一要强化如果不及时清理花盆中的积水，容易孳生花斑蚊，而花斑蚊可以传递登革热，登革热不仅会造成身体的痛苦，对于抵抗力弱且有其他疾病者而言，登革热甚至可以造成死亡；二要告知对方花盆的积水要3天清理一次等具体操作方法。

以上所述的三个关注转移并不是相互独立的，而是环环相扣，相辅相成的。演讲者需层层考虑，逐渐深入，最后融会贯通。

在演讲过程中要坚持三个一的宗旨，做到三个关注转移，就必须具备以下六个“表达”的能力。

三、熟悉或掌握六个“表达”

1. 用最精彩的演讲表达最精准的思维

精准的思维，要求演讲者做到三个方面的精准。一是对演讲内容的核心信息、知识点成竹在胸、在演讲中借助于何种工具或方法进行表述清晰明确、对于演讲过程中，对方会对哪个知识点难于理解，会出现什么样的问题要提前预知；二是对采用何种演讲方式（包括语言、身体语言和情感）有精确的认识；三是演讲的辅助工具——ppt 的制作要精准，表达要清晰明了，平面布局与设计要体现艺术性。做到以上三点，演讲者对于整个演讲过程会有更好的拿捏与把握，再做到精彩的表述，成就一次精彩的演讲就能更上一层楼了。

2. 用最通俗的语言表达最科学的数据

最科学的数据指的是演讲内容的科学性，最通俗的语言是指演讲者的口头表达。演讲者要用老百姓喜欢的方式、习惯的表达及熟悉的语言去告知对方所要讲的内容。如有关平衡膳食中盐的限制为每天不超过 6g，6g 是一个科学数据，在老百姓的日常生活中很少接触 g 这个单位，很难把握 6g 的量有多少，告知对方 6g 盐就是一啤酒瓶盖那么多，啤酒瓶盖是老百姓生活中的寻常物，自然就很容易做到每天摄入不超过 6g 盐。

又如讲吸烟的危害时，会提到被动吸烟。被动吸烟于老百姓而言是一个陌生的名词，演讲者应用老百姓能理解、熟悉的语言做相应解释，可以告诉老百姓被动吸烟，又称吸二手烟，即比如你在家和妻子、孩子一起在客厅看电视，这时你抽烟，你的妻子跟孩子就会变成被动吸烟。用老百姓习惯的语言去描述科学的数据，不仅可以解释得更为透彻，还易于为对方所认同、接收。

3. 用最感性的演技表达最高深的道理

最高深的道理是演讲内容对于听众是难以理解的，是理性的，在表述这些难懂的知识点时，演讲者不单单只是用文字去表述，还应该借助于感官的力量，充分动用视觉、听觉、触觉的力量，还需借助于肢体语言的应用。两个语言不通的人借助于肢体语言以及相应的感官功能可进行一定程度的有效交流，故在演讲过程中，肢体语言和感官力量的恰当运用可以帮助演讲者传递信息，助于高深道理理解的简单化及通俗化。就是说如何用感性的表演去讲述理性的道理。

4. 用最亲身的经历表达最有效的方法

邓小平曾说：“实践是检验真理的唯一标准”。想要对方信服你所说的，最好的方法是以亲身经历说服之。亲身经历最具说服力，在演讲过程中，演讲者用亲身经历去阐述相应知识点，一可以增加可信度，二是自身经历为自己所熟悉，演讲起来更为朗朗上口。另一种可增加说服力的方法是引用大样本数据，真真切切、实实在在的用数据说话，以最科学的方式证明方法的有效性。

5. 用最简单的互动表达最深切的共鸣

演讲是演讲者与听众双方为了解答同一个问题，共同完成同一个目标的过程。演讲过程中，演讲者解释问题，听众理解问题，从而达到知识认同上的同步，引起共鸣。通常可通过设置提问来了解双方之间是否同步。如低年级的老师经常会问：“同学们，你们听懂了吗？听懂了就点点头，没听懂就摇摇头。”老师通过提问以及简单的互动，通过观察学生点头或摇头的动作，可以清楚地观察到，在他（她）与学生之间是否达到了知识的同步。同理，演讲过程中也可设置问题，与听众互动，观察对方对于知识的掌握程度是否达到了你所预期的

程度，可以明白何处该做更多的解释，适时调整演讲策略。演讲过程中所提的问题要利于演讲的进行，为演讲而服务。通过提问，可以得到对方的反馈，明白自身的不足，实现演讲者与听众之间的共同进步。

6. 用最艺术的 PPT 表达最需要的信息

PPT 是演讲者的辅助工具，但不是给演讲者自己看的，是呈现给观众的，是记录演讲核心内容、重难点的载体，是助于观众理解演讲内容的工具。所谓最艺术的 PPT 是指 PPT 制作的艺术，其布局、色彩、大小等均要符合观众的审美要求。对于女观众，要体现色彩；对于男观众，需体现逻辑。怎样的平面设计能更吸引听众的视线，是演讲者要考虑的。将演讲内容的核心信息、知识点记录于 ppt 上，对于难懂的问题，在 ppt 上予以标注，做到突出重点，使听众可以一目了然。

美国现代成人教育之父卡耐基说：“一个人的成功 85%是靠他的人际沟通和演说能力，只有 15%跟他的专业技能相关”。演讲，是一种社会活动，有着巨大的社会价值。人身为社会人，学会如何与人沟通交流，对于社会关系的处理有着重要意义。而演讲技巧的把握，可以提高人类的语言交流能力，是人类更好的立足于社会的一把利刃，为你披荆斩棘，使你的人生道路更为通达。

作者简介

张弛：中医副主任医师。1983 年毕业于长春中医药大学。从事中医临床与研究 30 余年，从事健康教育近 30 年，健康教育与健康促进管理近 16 年。现在海珠区疾病预防控制中心健康教育促进科任科主任，广东省继续医学教育学院、老年大学任兼职教授，主讲社区卫生服务及其管理、全科医学、健康管理、健康教育、中医养生等专业。