

如何提高表达能力，用好这30招就够了



思想漂流

2022-09-30 10:43 江苏

关注



怎样才能精进我们的表达能力，让自己成为一个表达高手呢？

下面30条实用的小技巧，希望能够给你一些启发。

1.注意场合。不同的场合，表达方式也要有所区别。在会议、报告等注重实际内容的场合发言，要避免说一些表达个人情绪和感受的话，比如“我听到这件事的时候，有点难以置信……”；而在亲密关系的交流中，表达情绪和感受，则可以让对方更快地理解你。

2.好好规划时间。在一些时间紧迫的情况下，做好时间规划可以让你更加从容不迫。比如一次会议上，你只有3分钟的表达时间，那么你就要规划好每分钟应该讲些什么，甚至还可以将1分钟分成2个30秒或者3个20秒，分别进行规划。

3.做好充足准备。不是逮什么说什么，乱说一气，想要说得精彩，必须有充分的准备，而这一准备过程，其实就是提升自信的过程。比如你要参加一个演讲，但是你很紧张，那演讲之前，提前想好你要达成的目的和采用的表达方式，并试着把稿子背得滚瓜烂熟，那表达效果一定会好很多。

4.弄清楚你的受众是谁，换位思考。表达，很多时候是一种双向互动的行为。表达的时候一定要时刻想着受众，也就是你的表达对象，思考他们的需求是什么，思考哪些话不该说、不必说，该用哪种形式去说等，然后据此组织内容。表达不是自嗨，不能停留于自我的世界里。

相关推荐



领导如何塑造自己的领袖魅力？凭借这...

第一桶金学派 1评论



如何训练清晰流利、精炼的表达能力？...

企业老板研习社 1评论



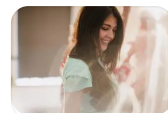
3个层次，提升你的表达能力，帮你认...

第一管理学派 2评论



沟通——我们与外界维持良好关系的...

第一管理学派



当众讲话就得这么练，5个方法，克...

企业老板研习社 1评论

换一换

- 1 胡歌：我当爸爸啦 爆
- 2 媒体:录音笔在胡鑫宇遗体边... 热
- 3 圆梦乘组的新春生活
- 4 胡歌曾说最伟大的职业就是父亲
- 5 胡歌感情经历回顾
- 6 胡鑫宇曾写下:如果不活了将会怎...
- 7 三亚通报村民路上拦车收费
- 8 国家电网董事长年薪90万 热
- 9 男子打球6天后头皮里发现2颗牙
- 10 田亮女儿网球职业赛首秀告捷



5.找到主题或聚焦点。每次表达开始前，你都要知道此次表达的主题或者聚焦点在哪儿，要围绕主题或聚焦点去展开论述，这样才不会跑题。

6.不怕出丑。好口才的第一个拦路虎就是“不敢说”。因此提升表达能力，首先要锻炼自己的胆量。不要怕羞，不要怕出丑，抓住每一次公开表达的机会，有什么想法，大胆说出来，当你说出来的时候你就会发现，它其实并没有想象的那么难。

7.先说结论。把重要的结论先说出来，然后再围绕结论做阐述。比如你可以这样说：“我认为这件事应该这样做，理由是……”这样一来，哪怕别人来不及听你的理由，也可以快速明白你的想法。

8.将内容概括成三点。当我们把结论说出来了，如果对方还有时间，或者还有兴趣听你讲下去，那么你可以归纳三条以内的论据作为自己观点的支撑。为什么是三条以内呢？因为人的记忆力是有限的，一般情况下，人们可能记得住一、二、三，但不一定记得住四、五、六。

9.多用短句和常用词汇，放慢语速。学会断句，将一句冗长的话分成几个短句表达。用词要简单易懂，少用复杂高深的词汇。重要的内容可以稍微放慢语速，如果想要强调某个内容，说之前可以稍作停顿。

10.学会铺“踏脚石”。如果你要讲的内容比较难，为了让别人理解你的意思，不要一下就把所有内容全部堆出来，而是循序渐进，先放入几块“踏脚石”，帮助双方顺利建立沟通的知识基础。比如你问一个小学一年级学生，1减2等于多少，他一定会说你的题出错了，因为他的认知里没有负数的概念。所以，想要他理解这道题，你先要引入负数的概念，而这个负数的概念就是“踏脚石”。

11.发音清晰，语调有起伏。发音要清晰，确保每个人都能清楚地听到你说的话；要注意语调，让你的声音有起伏，听起来情绪才更饱满。

12.配合身体语言。表达的时候，如果能加上合适的身体语言，往往能起到事半功倍的作用。平时你可以多对着镜子进行练习，看看自己的眼神、表情和肢体动作是否和自己的表达相协调。

相关推荐



领导如何塑造自己的领袖魅力？凭借这...

第一桶金学派 1评论



如何训练清晰流利、精炼的表达能力？...

企业老板研习社 1评论



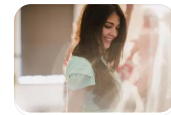
3个层次，提升你的表达能力，帮你认...

第一管理学派 2评论



沟通——我们与外界维持良好关系的...

第一管理学派



当众讲话就得这么练，5个方法，克...

企业老板研习社 1评论





13.学会讲故事。故事天然具有吸引力，一个好的故事，可以让听众一直跟着你的思路往下走。那什么样的故事最好呢？发生在自己身上的、身边的故事，往往最能打动人。

14.借助修辞手法。通过比喻或者比拟的方式将一些复杂、深奥的内容简单形象地表达出来，可以让人更容易理解；通过对比和比较的修辞手法，可以给人更直观的效果；而通过连串的排比，可以给人产生更强的震撼。

15.借助“名人”“名事”“数据”的力量。表达时，适当引用权威人士的话、经典的案例、真实的数据，可以让你的观点更有说服力。

16.类似或相近的词语不要频繁使用。讲话时，尽量避免近义词的重复使用，或是相近的形容词在同一句话中重复频繁使用，这样会增加听者的听觉疲劳，抓不住你想表达的核心思想。

17.搭配视觉化信息。数据表明：人靠听觉，只能掌握15%的信息；靠视觉，能掌握30%的信息。所以在表达时搭配视觉化信息，会让听众对你说的话感受更加直观。比如汇报工作时，说到某个数据的变化时，你可以用图表辅助呈现。

18.巧用“为什么”设问。在表达时，你可以先通过设问“为什么”，作为对接下来内容的概括，引起受众的短暂思考，然后再根据层级要点，自上而下进行自问自答。这样一方面让你的概括和表达具有逻辑性，另一方面也能将受众带入你的表达逻辑中，形成双向互动。

19.多观察听者的反馈。表达的时候要注意观察听者的神态及动作，并根据听者的反馈适时调整你的表达方式和内容。比如在表达的时候，你发现很多人都打起了哈欠，那么你可以试着讲一个与主题相关的小故事或小笑话，把听众拉回来。

20.增加平时的知识积累。古人云：“巧妇难为无米之炊”，知识积累不够，表达就是无源之水，无本之木。所以想要提高表达能力，平时就要多学习、多积累。无论是书本知识，还是经验常识，无论是政治、经济、文化，还是法律、道德，都要积累，这样在表达的时候才能有更多的素材和论据支撑你的观点。

21.多朗读、跟读。朗读可以提升我们大脑的语感。当你对文本材料进行重复地朗读，这个过程不仅可以强化口腔肌肉的开合柔韧度，让你说话更流畅，而且还能够让文本材料的语言表达方式，变成你说话内容的一部分。跟读，建议跟读新闻，一是因为新闻语言表达非常标准，没有混乱的网络用语；二是因为新闻一般都是三五

相关推荐



领导如何塑造自己的领袖魅力？凭借这...

第一桶金学派 1评论



如何训练清晰流利、精炼的表达能力？...

企业老板研习社 1评论



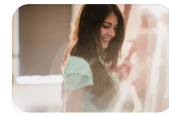
3个层次，提升你的表达能力，帮你认...

第一管理学派 2评论



沟通——我们与外界维持良好关系的...

第一管理学派



当众讲话就得这么练，5个方法，克...

企业老板研习社 1评论

22.多思考。只有多思考，你才能表达出别人想不到的观点，让人耳目一新、印象深刻；只有多思考，你才能快速看清本质，讲出想表达问题的关键。

23.练习写作。写作的过程，其实是锻炼思维的过程。我们大脑中的很多东西都是碎片化的、不成体系的。借助文字，把大脑中的想法写在纸上，你可以一层一层地去分析、思考、总结、概括，这样内容和内容之间就会更有逻辑。

24.向他人学习。做一个有心人，多留意他人的表达方式，多向表达能力强的人学习，多想想如果是我来讲，我会怎么讲？和他有哪些差距？可以怎么提升？这样时间久了，你的表达能力自然就会提高。

25.看经典演讲视频。平时可以看一些经典的演讲视频，模仿里面人物的发声与动作，在此基础上形成自己的风格。

26.多与人交流。多把自己置身于交流氛围浓厚的环境中，将自己日常所听、所看、所想，有条理地分享给他人听。

27.经常揣摩话语之间的关联性。听一段话，读一篇文章，不要只留意表面的内容，多去揣摩这段话、这篇文章要表达的核心观点和逻辑脉络，久而久之，你在表达的时候就更能抓住重点、逻辑也更清晰了。

28.自问自答练习。可以每天时不时提问自己一些问题，然后当即小声说出答案，等思考一会儿后再回答一次，晚上再进行一次分析整理。坚持下去，可以很好地提高临场表达能力。

29.复述。看完一个演讲、辩论或者文章后，尝试用自己的话有条理地复述出来。从接收信息，到输出信息，这不仅锻炼你大脑加工信息的能力，还锻炼了大脑把信息转述成语言的能力。

30.通过录视频或录音进行自我纠正。每天抽出几分钟的时间，谈谈今天都发生了哪些有趣的事，用视频或者录音的方式记录下来。录完之后，分析视频或录音中自己的表达情况，有没有表情不自然、说话不连贯、声音不清晰、没有逻辑等问题，有的话及时纠正和调整。

相关推荐



领导如何塑造自己的领袖魅力？凭借这...

第一桶金学派 1评论



如何训练清晰流利、精炼的表达能力？...

企业老板研习社 1评论



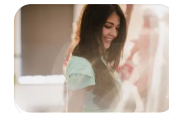
3个层次，提升你的表达能力，帮你认...

第一管理学派 2评论



沟通——我们与外界维持良好关系的...

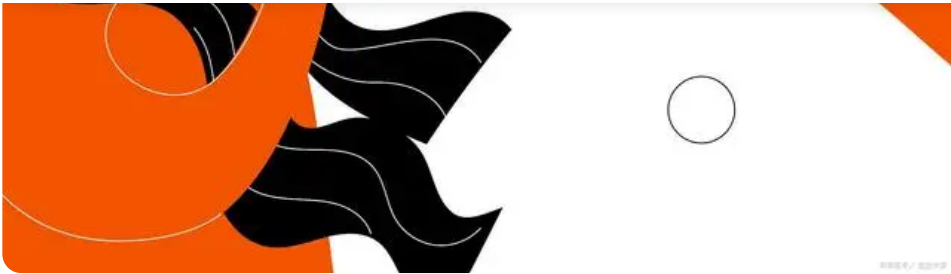
第一管理学派



当众讲话就得这么练，5个方法，克...

企业老板研习社 1评论





张朝阳老师 / 张朝阳

举报/反馈

大家都在搜

如何提高表达能力 如何快速提高自己的表达能力

发表评论



发表神评妙论

发表

相关推荐



领导如何塑造自己的领袖魅力？凭借这...
第一桶金学派 1评论



如何训练清晰流利、精炼的表达能力？ ...
企业老板研习社 1评论



3个层次，提升你的表达能力，帮你认...
第一管理学派 2评论



沟通——我们与外界维持良好关系的...
第一管理学派



当众讲话就得这么练，5个方法，克...
企业老板研习社 1评论