



~正向迎接挑戰，開啟嶄新人生~

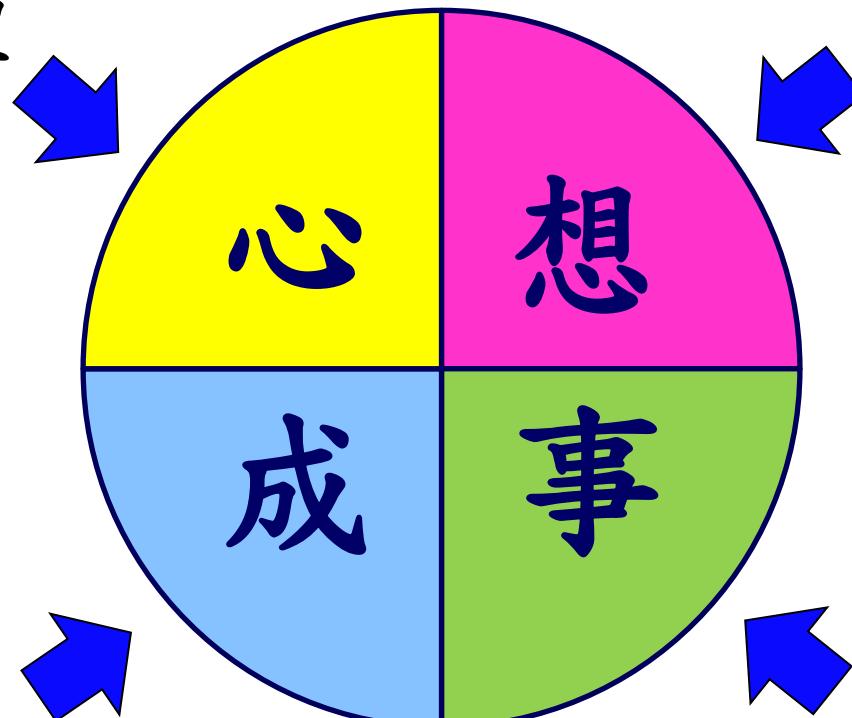
表達核心四理念

心理建設
心態管理

內容設計
架構管理

成果展現
整體管理

事前準備
狀態管理

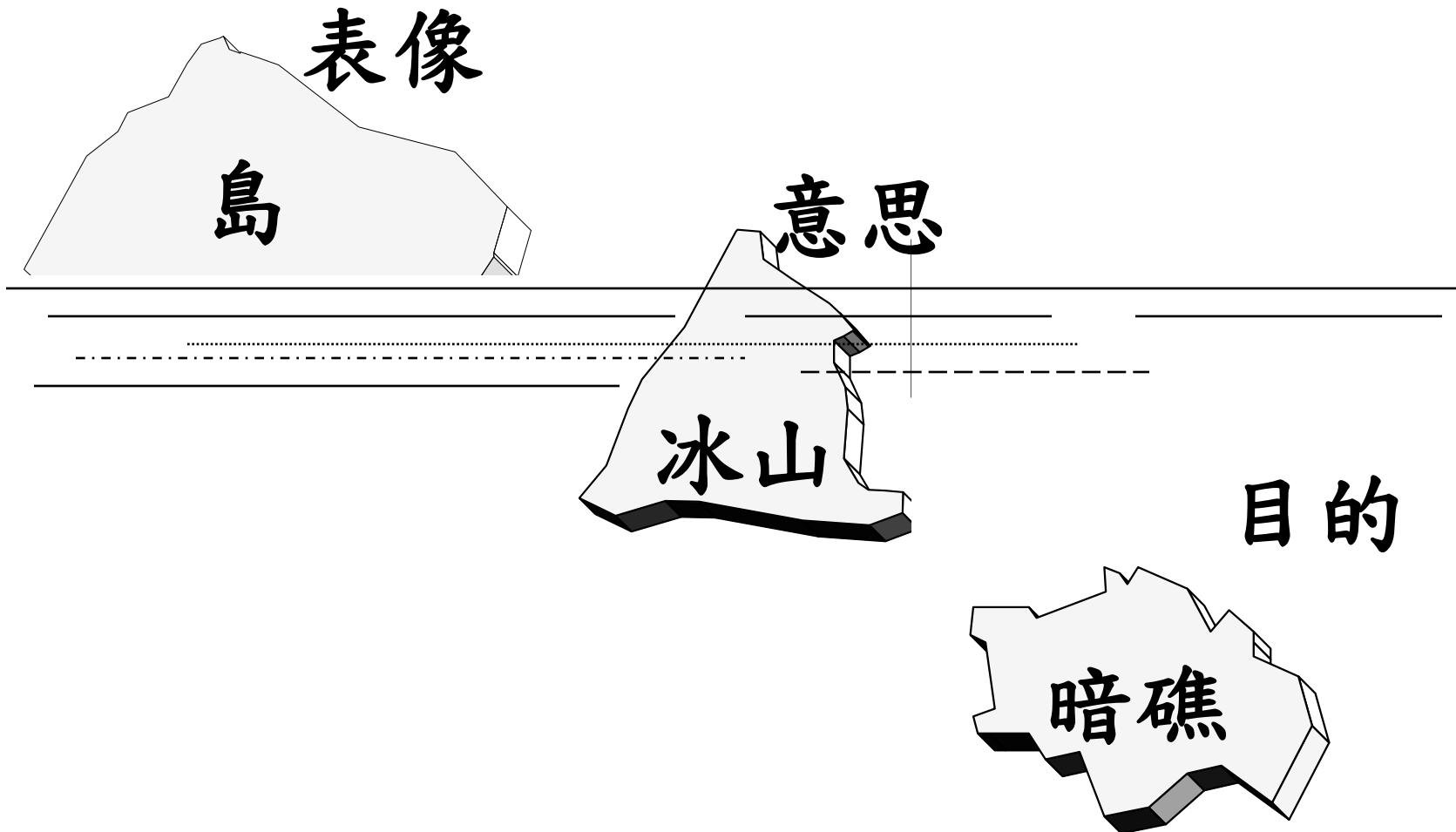


如何克服恐懼？

勇氣比完美更重要



表達三層次概念與練習



表達SOP流程

誰

(Who)

說什麼

(Says What)

透過什麼方式

(In Which Channel)

向誰

(To Whom)

產生什麼樣的效果

(With What Effect?)

自我介紹的技巧練習

1. 問候大家
2. 姓名
3. 行業及專長(問題與解決)
4. 感謝一個人
5. 稱讚團體
6. 貢獻與期許

個性化表達三面向

感受、思想、時空

- | | |
|--------|---------|
| 1. 我看到 | 6. 我希望 |
| 2. 我覺得 | 7. 我相信 |
| 3. 我發現 | 8. 我決定 |
| 4. 我認為 | 9. 我過去 |
| 5. 我未來 | 10. 我知道 |

成功

【成功表達的三個基本功】



自信帶來相信

敢動才有感動

開口聲得人心

cause -----> effect
affect



臉部表情訓練

喜 憤 憂 悲 恐 驚

① 喜樂

⑥ 恐懼

② 憤怒

⑦ 驚嚇

③ 悲傷

⑧ 疲憊

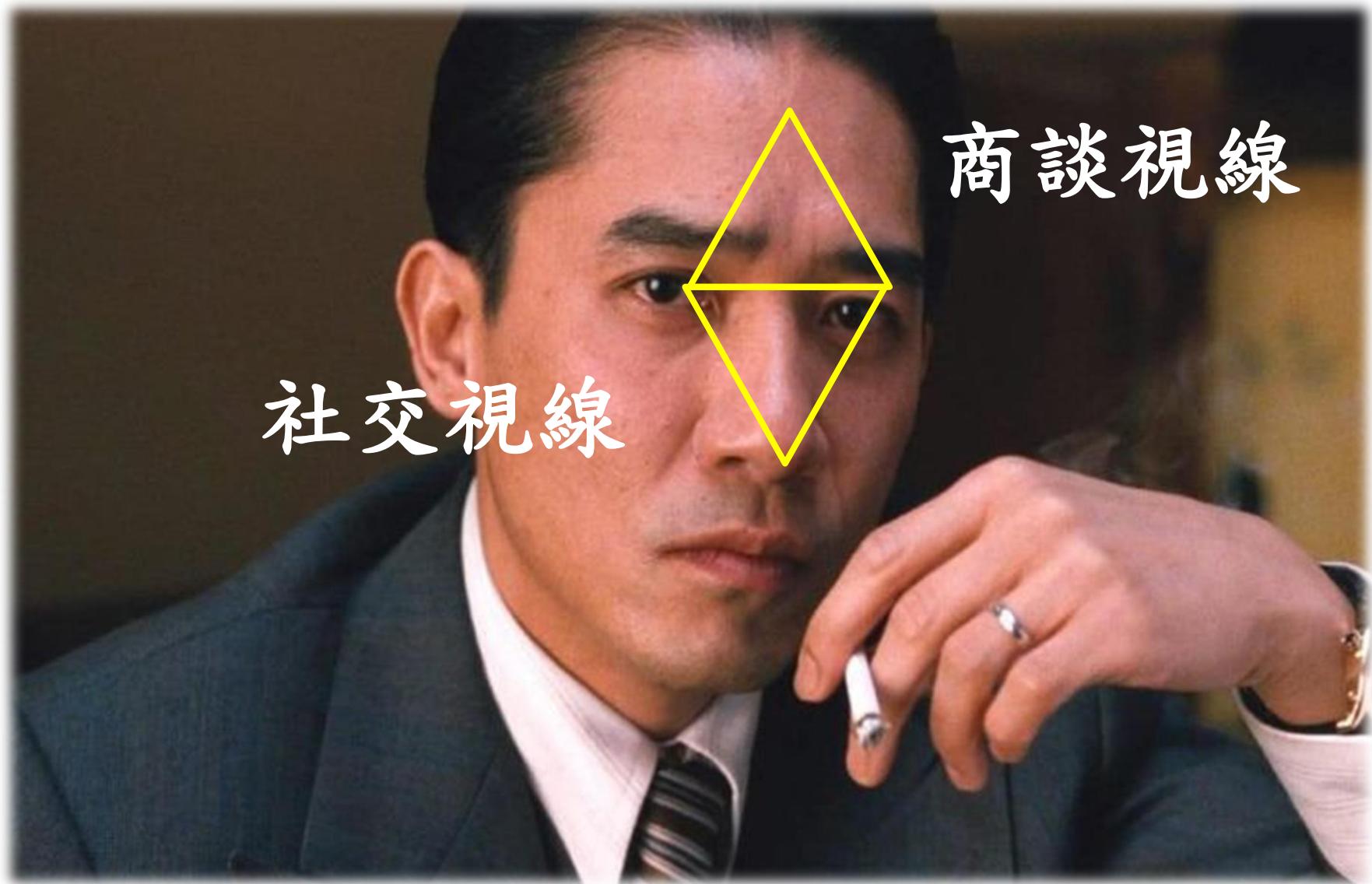
④ 憂心

⑨ 煩悶

⑤ 急躁

⑩ 興奮

眼神訓練



肢體三概念

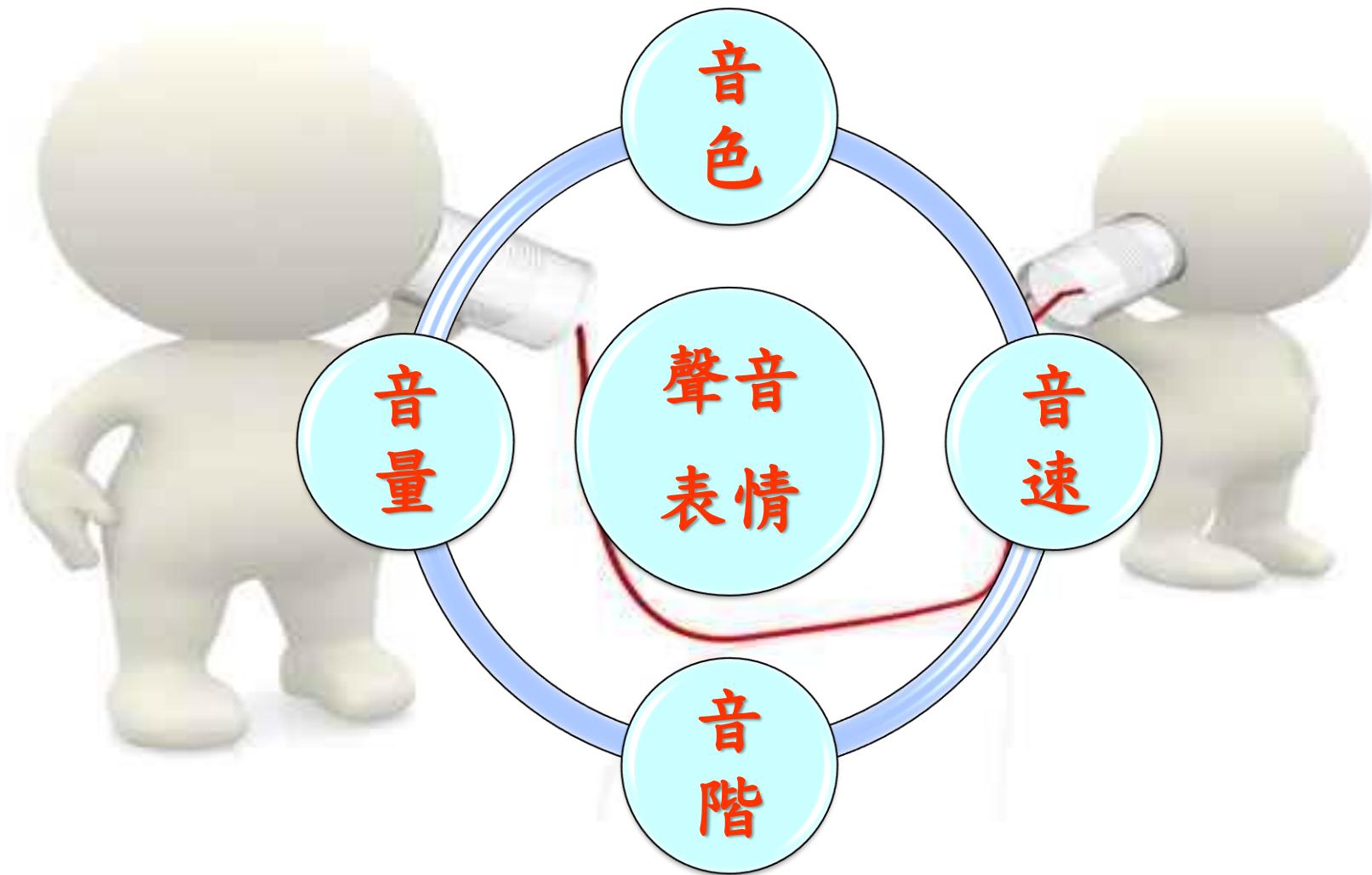
擁抱手式



功夫手式

魔術師手式

聲音四大特質



一句話的多種意涵

哈嚕，黃老師（遠距、近距、輕聲、氣聲）

這位先生（小姐），請問怎麼稱呼您比較方便呢？
(熱情、溫柔、客氣、感激)

沒問題，那我們約下禮拜二好嗎…
(開心、焦慮、懷疑)

唉呀，您太客氣啦，我怎麼好意思收這麼貴重的禮呀！
(緊張、嚴肅、虛偽)

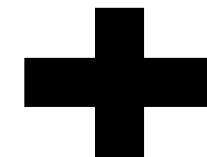
我不是早就告訴過你，這個人非常不守信用，你就不信，你看，現在出事了吧！
(輕鬆、冷諷、幸災樂禍、激憤)

成功表達的三大基本心法

- 
1. 感染力
2. 共情力
3. 邏輯力

神

五覺想像力



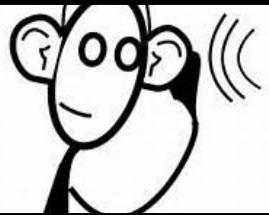
臨場
反應力



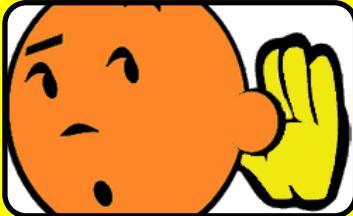
共情的呼應技巧



邏輯表達的策略



找到聽者期望



掌握聽者背景



針對聽者需求

邏輯表達結構
的基本內涵



理解

1. 隱性思維顯性化

重構

2. 顯性思維結構化

呈現

3. 結構思維形象化

理解：如何清楚知道

第一步 識別

- 識別信息中的事實及觀點（理由、結論）

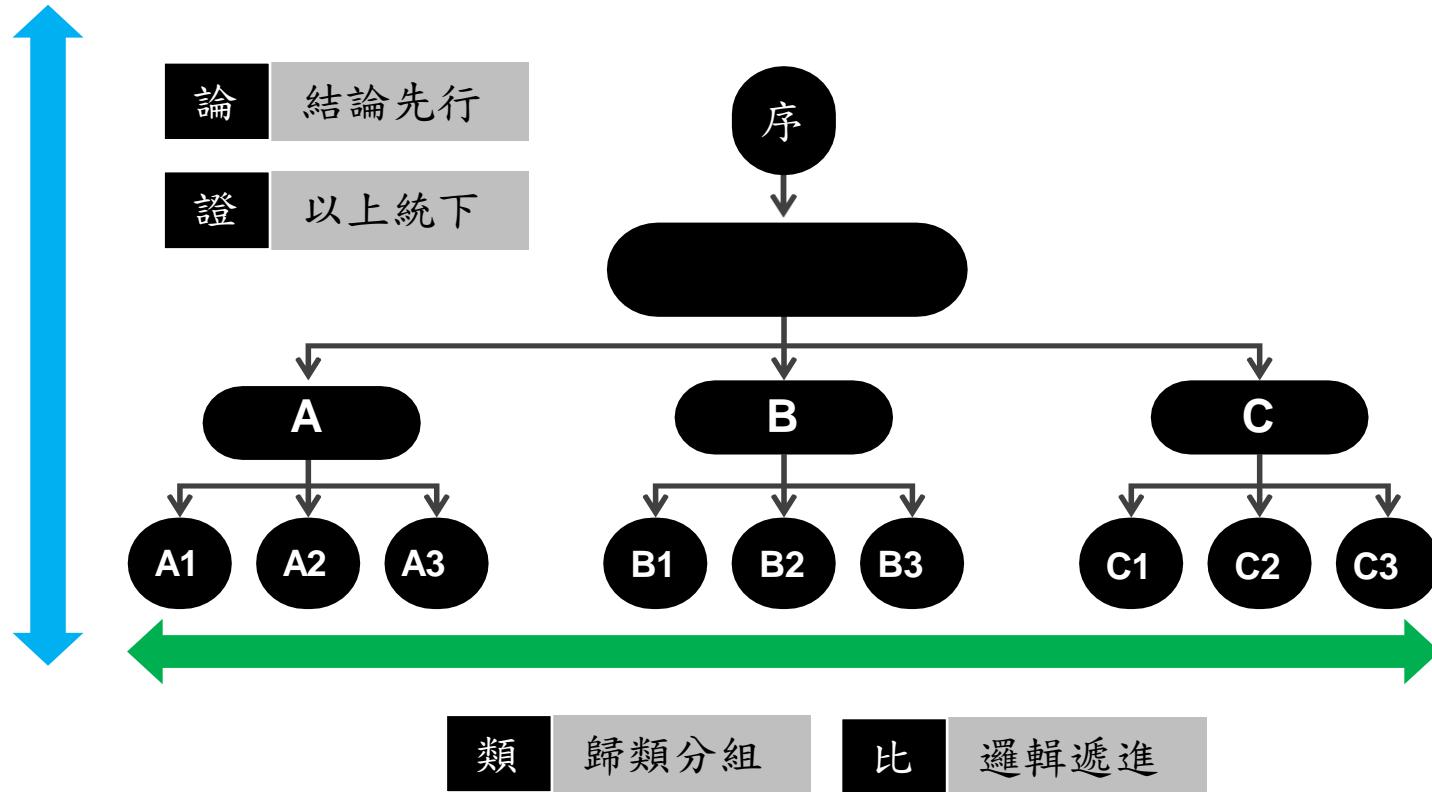
第二步 判斷

- 判斷事實與觀點的對應關係，畫出結構圖

第三步 概括

- 一句話概括出所有內容

重構：如何有邏輯架構



邏輯表達思維習慣

概括

(中心思想)

分類

(各自獨立)

順序

(輕重先後)

表達觀點模組運用

時間

空間

人物

天平

時間

透過循序漸進的先後順序，安排話題內容

使用益處：

可隨時運用且條理清楚，具有明確
步驟及引導作用

運用技巧：

- 早、中、晚
- 初期、中期、晚期
- 第一步、第二步、第三步
- 第一個月、第二個月、第三個月

空間

透過描述具體空間概念，讓聽者腦海有畫面，進而營造

使用益處：

可強化聽者空間概念，對表達內容
印象深刻，並帶動較輕鬆氣氛

運用技巧：

- 亞洲、歐洲、美洲
- 大廳、泳池、健身房
- 台北、台中、高雄
- 廠房、教室、休息室
- 銷售部、行政部、財務部

人物

透過不同對象、角色，讓聽者有不同參考方向

使用益處：

可表現專業、客觀謹慎的態度，所提出觀點讓人感覺成熟穩重，富有人性

運用技巧：

- 老人、小孩、伴侶
- 董事長、總經理、主任
- 研發人員、銷售員、客服人員
- 客戶、同事、廠商

天平

針對相對立的意見，提出合理中立觀點，有效引導聽者認同，進而突破僵局

使用益處：

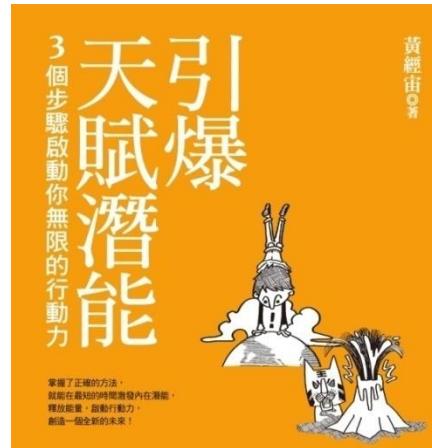
有效整合分歧意見與對立，以多元觀點
化解僵局，創造相互尊重的雙贏結果

運用技巧：

- 離職—留任—階段規劃
- 分手—繼續—溝通包容
- 嚴格—自由—恩威並進
- 禁止—開放—有效管理
- 配合—不配合—互相協調
- 投資—不投資—審慎配置

唯有練苦工，方能預約成功！

～黃金教練～



順著天賦做事，
才會成功！

天賦不代表成就，
但是有成就的人一定是發揮了自己的天賦，因此想要開發自己的天賦潛能，
就要懂得如何將能力發揮到極致，而非專注於改善弱點。

