

把握不同「溝通」機會 提升公開演說技能

優質教育⁺ 之 因材施教

在我的職業生涯中，很慶幸經常有機會在不同場合發表演說，例如大型演講、媒體訪問、家長座談會等，因此我深深體會到公開演說技能的重要。很多人以為演說技巧是透過練習而熟能生巧，但根據我的經驗，其實是需要經過針對性及多元化的訓練，才能令人在公開演說時感到自在。

小學時期的我不是一個能說會道的人，當我十二歲上寄宿學校時，我不僅經歷了文化差異，更經歷了「說話」的考驗。課室的U形排位設計讓老師可以直接與學生對話，而且每個課堂都要進行小組討論和陳述，與我原本在香港接受單向式教學有着天淵之別，所以我第一年的寄宿生活比較難以適應。



其後在老師的鼓勵下，我參與很多學校活動，當中提供了大量的演說機會——從戲劇課到校園話劇，每次都有機會嘗試放膽地利用不同方式去表達自己。加上每天進行課堂討論，在老師的誘導下積極對主題發表意見，整個過程不設對或錯的答案，或許人們認為這討論形同「吹水」，但只要符合上文下理，過程自然便會由原本的主題變成更有意義的對話。這些經驗啟發了我，讓我漸漸勇於發表，明白演說是一項重要的生活技能，有助我在不同的環境下與別人進行對話交流。

人們通常認為公開演說是指站在台上講話，但我認為所有在公眾場合說話的機會都是公開演說。無論是在商務午餐時與別人對話，抑或向大眾發表演說，兩者都講求節奏、音量、語調和長度的評估和應用，以恰當地傳遞信息、進行游說及建立關係。以下我希望與大家分享訓練學生演說技巧的三部曲。

鍛煉演說技巧三大關鍵

很多學生在面對講台和觀眾時都會感到害羞而不願演說，所以要鍛煉公開演說技巧，首要克服講台/觀眾帶來的恐懼；其次是學習及提升技能；最後是演說的內容策劃。

(1) 克服怯場

不少香港父母都鼓勵孩子參加朗誦比賽，但性格比較害羞的學生本來就不擅長放聲說話，在公眾面前朗誦只會令他們更抗拒，因此我認為訓練學生演說技巧需要循序漸進。從心理學的角度來看，首要考慮孩子對環境的熟悉感，因為通常陌生環境才是令他們感到不安的因素。

家長可嘗試利用家中的舒適環境作「舞台」，例

如在用餐時分享當日所見所聞，讓孩子有機會發表演說；亦可在家中搭出一個小平台模擬課堂環境，在眾多熟悉的家庭成員面前進行演說，以鍛煉孩子在人前說話的膽量。我猶記得在英國寄宿學校參與的第一場戲劇表演，雖然我沒有半句對白，亦被道具服飾蒙着臉，但卻慢慢地令我熟習處於舞台而不怯場，並開始享受在台上演出的感覺。

(2) 學習及提升技能

提升演說技能會令學生增強信心，表現能收事半功倍之效。以朗誦為例，縱然孩子可以很順暢地朗讀詩文，但為甚麼有些家長仍會覺得孩子在面試或面對陌生人說話時表現不濟，聲綫仍然不足？這是因為他們未能在不同場合自如地運用其技巧。所以我建議在日常生活中，可以講故事作練習，以戲劇形式凸顯角色人物的情感來進行訓練，這樣會令孩子更容易掌握。

此外，演講中姿勢配合亦很重要。我在求學時期曾接受默劇訓練，想像如果一旦失聲無法與人溝通，便會手舞足蹈地用身體姿勢和手勢表達，對增強我的肢體語言和演說技巧有莫大幫助。另一要訣是為孩子提議多樣化和有趣的演說情境例如生日會致辭、主持電視節目、產品介紹等等，目的是令他們在日常生活增加演說機會，並將學到的技巧應用到不同環境中，這樣孩子便不會感到不自在。

(3) 演說內容策劃

構思內容的技巧對於青少年學習至關重要，這不僅適用於公開演說，更適用於論文寫作和面試。學生要認清觀眾群和演說主題，組織重點和分割敘事的情節，並適時地加入一些「金句」，便能令觀眾全情投入其演說內容。

很多時觀眾在聽他人演說時都需要一些視覺上



的刺激以保持專注，因此簡報幻燈片的設計是一項非常有用的工具，例如講述變異理論時，需要凸顯某個觀點和一些關鍵論點，簡報能在台上顯示出來，協助演講者論說。這種方法亦有助學生將視線從演辭提示紙上移開，他們不可能記住整個演講的講辭，但在幻燈片的輔助提示下，他們便可以較易道出重點和關鍵信息，演講時會更有信心。

當學生訓練有成時，我會鼓勵他們即興地應用所學得的技能。例如請他們用三分鐘準備一個七分鐘的演講，這個練習對應付面試非常有效，有助訓練學生即席及提前思考，作出適時的對答和交流。正如之前所說，學生可以在不同環境、活動主題和方法鍛煉公開演說的技巧，希望他們將來能夠在任何情境下都能大膽自信地表達自己。

馬賢慧
周大福教育集團首席策略官及
ARCH Education合夥創辦人