淡江時報 第 1151 期

劉慧恩傳授聲音表達與演說技巧

學生大代誌

【記者鍾子靖淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心10月20日下午1時在HC104，邀請魅力人聲課程品牌創辦人劉慧恩Belinda主講「聲音表達與演說技巧」，帶領參與者透過精進表達的小撇步，克服緊張情緒，創造個人的魅力臺風。

首先，劉慧恩請大家寫下參與講座的學習目標，接著以小組方式進行自我介紹，熟悉彼此，多數與會者都顯得不太自在，簡單帶過。「我叫劉慧恩Belinda，是一位聲音課程的培訓師」，劉慧恩以宏亮的聲音開啟演講內容，她表示，自我介紹是很多場合必備技能，舉凡工作面試、拜訪客戶、認識陌生人，都需要好的自我介紹，讓人產生好印象，但很多人都忽略要好好練習，把自己介紹給別人這件事。

許多人都對「公開說話」感到緊張、恐懼，在需要發言的場合都會語塞，若是和朋友、熟人，卻能侃侃而談，這讓很多人對於「為什麼不能好好說話？」產生困惑，劉慧恩表示，在公開場合說話會緊張，是非常合理的，我們不用否定，應是接受情緒的存在，再把集中力放在眼前的觀眾，去好奇觀眾對什麼內容有興趣、用心去感受他們，只要注意力不放在自己的一舉一動，緊張就會隨之消失。

除了分享克服緊張的小撇步，劉慧恩也傳授建立演說架構的O-C-E技巧，良好的Opening（開場）是吸引觀眾的關鍵，使用提問作為開場是常用手法，先引發觀眾對內容的好奇，才能讓人持續聆聽；Content（內容）則是演講核心，清晰的架構有助他人理解，使用分段方式會更讓人明瞭該段主旨；Ending（結尾）把重點整理出來，重現主題，讓人留下更深印象。

最後，為了讓與會者實踐自己對講座內容理解，劉慧恩請所有小組再次進行自我介紹，運用她分享的架構和技巧，自我驗收成效，同學們都明顯進步許多，已能情緒放鬆、神情自若，並口齒清晰的把自己完整的介紹給他人。

統計三楊昕穎表示，以往上臺報告都以唸稿為主，不會注意臺下反應，日後會多加練習，把目光移向觀眾，並使用開放肢體語言等技巧，培養出個人的臺風魅力。

吉爾
時報社