

黃小胖不藏私 教你開口秀出魅力

學生大代誌

【記者陳楷威淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心自11月16日至12月7日，每週三下午1時至4時在SG122舉辦「職場自信表達工作坊」，邀請喜劇演員、脫口秀教母黃小胖以「開口秀出你的魅力」為題，帶領學員透過開口表達，更認識自己，並能上臺表達自如，不再有壓力。

第一週課程為「動一動！你身上有許多未開發的能力，從你的身體開始展開意識，享受被觀看的自我」，上課環境為沒有桌椅的舞蹈教室，黃小胖請學員們圍一圈坐下，並說明：「這樣的形式有助於我們表達自己」，並比較國內外上課模式的差別，臺灣學生在課堂中說出自己想法的機會，實在是太少了，因此在面對需要表達意見時，常會不知所措。

接著，黃小胖請學員面對鏡子，學習認識自己，然後先以平常自然的方式走路，再感受面對他人的注視及干擾下，如何適應來自四面八方的壓力，轉換為享受被觀看的自我。黃小胖表示，脫口秀和上臺一樣，須以平時穩健的姿態上臺，並將注意力放在表達上，如此在臺上表達時就能不受觀眾影響。

後續三週課程規劃為「定位自己被觀看的形象，學習專注與放鬆」、「了解情緒、狀態，透過覺察氣場來接受自己的存在」，以及「依靠情緒的渲染，讓你好好說話，展現個人魅力」，黃小胖希望藉由四週的實作訓練，讓學員了解上臺也是可以自在的表達，並且都能勇敢的說出自己的想法，用自信的方式表達自己。

