

邱建智口語表達能力

酷學習

教育學院師資培育中心於10月14日，邀請中華康輔教育推廣協會副秘書長邱建智，以其擔任多校和社會團體的專業講師經驗，在「班級經營」課堂中分享口條能力的重要性及培養口語表達、肢體開發等能力。

邱建智認為，很多人覺得說話僅須直接表達即可，或者是擁有順暢的說詞、從容且自信等條件，幾乎等於一個擁有良好口條能力的人。儘管大家都知道表達能力很重要，但他們卻忽略口語表達只是種工具，而該如何善用工具，才能完整呈現內容，邱建智說明，「很多人聽話時，不是單純只在聽，更是在理解其中的意涵，所以要知道該如何引起聽者共鳴，才能得到更好的效果。」尤其，像是師資生未來工作性質須上臺表達，更應該思考如何增進教學能力，進而脫穎而出，取得先機。如何才能擁有良善的口語表達能力，整理如下：

◎先清楚區分「目的」和「目標」的差異

究竟該如何表達呢？「你因為什麼而來，就會帶什麼而走。」邱建智建議先釐清「目的」和「目標」；目標是時間、程度等條件，而目的則是最終效果。舉例來說：「『現在你用30秒讓旁人認識你，並且印象深刻。』你覺得哪個是目標？哪個是目的？」其實「認識你」是目的，其他的條件皆為目標；所以抓住關鍵的目的，才能更準確的思考如何表達；因此，邱建智強調：「先決定目的，再設定目標。」

◎差異化與狀態改變

能辨明「目的」和「目標」之後，邱建智緊接著表示，「如果能在表達的同時，做出與眾不同的變化，且讓彼此的狀態改變，皆是最能夠使人印象深刻的行為。」例如情境設定在「你和旁邊的所有人花30秒認識」，此時該如何讓大家認識你，有些人會選擇拿起麥克風，有些人則站起來自我介紹，即成為差異化與狀態改變的關鍵。

「你的想法會決定行為。」邱建智指出，當你做出獨特選擇，或是改變其他人現有狀態時，你就會搶先一步讓別人對你印象深刻。此外，在完成目標的同時，仍須確認是否達成目的，不然即使口條再好，也無法突顯自己，更難以收得成效。

◎表達4心訣—有效、有趣、通情、達理

邱建智說明，「表達有4心訣—有效、有趣、通情及達理。」有效是指對方能理解內容，有趣是能吸引對方聽下去，通情則是讓聽者有適切的情緒及共鳴，進一步了解講者「據之有物，言之成理」，即是達理，完成最好的表達。

其中「有效」的重點在速度須適中，聽眾人數很多時，可以藉由多點斷句來放慢速度

；當然，還要儘量讓音調起伏、咬字清楚、減少贅字，避免產生模糊的空間。至於「有趣」，邱建智則是以加拿大脫口秀藝人Russell Peters為個案舉列，並提示「演說演說，有演有說；先演再說，演重於說。」所以，在表達的同時搭配肢體動作，會使你的表達更引人注意。

◎學會口語表達

「練習」很重要，邱建智建議先從自我介紹開始，嘗試藉由了解最深的人物，練習讓自己學會清楚表達。設定在1分半內，嘗試如實地說出個人心情、經歷，同時亦可考慮增加內容豐富度。爾後，從繪本開始練習說故事，雖然素材不多，但可讓人思考如何豐富腳本；長此以往，當需要完成半小時演說時，自然能有清楚的架構及脈絡來表達內容。（文／沈彥伶整理）