


# 讲师授课技巧

BUSINESS PROPOSAL

---


$$a^2 + b^2 = c^2$$

Enter your name



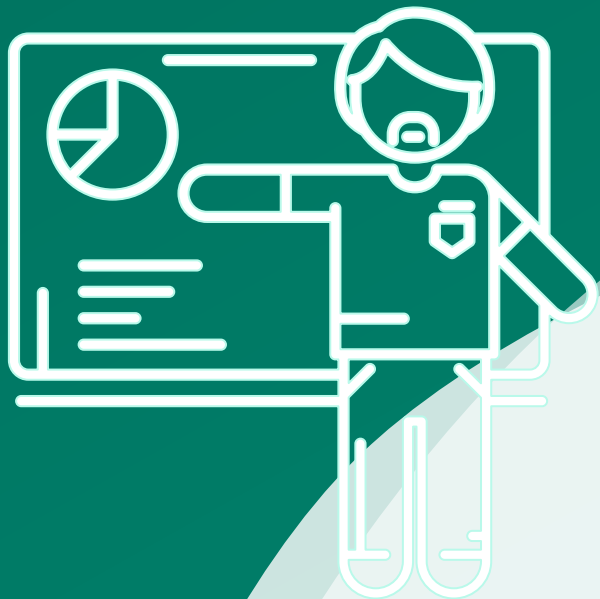
# 目录



- PART ONE 如何有效克服紧张
- PART TWO 如何应对学员的反馈
- PART THREE 培训师的肢体语言
- PART FOUR 培训师的吐字归音

# 01

如何有效克服紧张



## 01 如何有效克服紧张

### 01

#### 压力缓解状态行为

标题数字等都可以通过点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。建议正文8-14号字，1.3倍字间距。

### 02

#### 应对紧张的方法

标题数字等都可以通过点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。建议正文8-14号字，1.3倍字间距。

## 02 应对紧张的方法



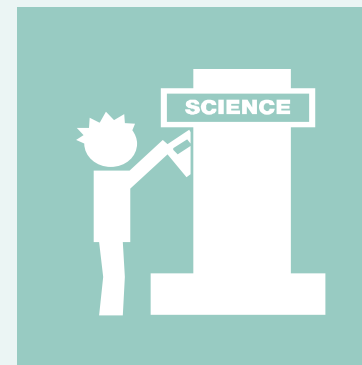
熟悉环境法

生理舒缓法



预演成功法

喝水润喉法



寻找后援法



# 02

## 如何应对学员的反馈

# 学员反馈类型



## 积极反馈

保持策略

标题数字等都可以点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。



## 没有反馈

加强策略

标题数字等都可以点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。



## 消极反馈

改变策略

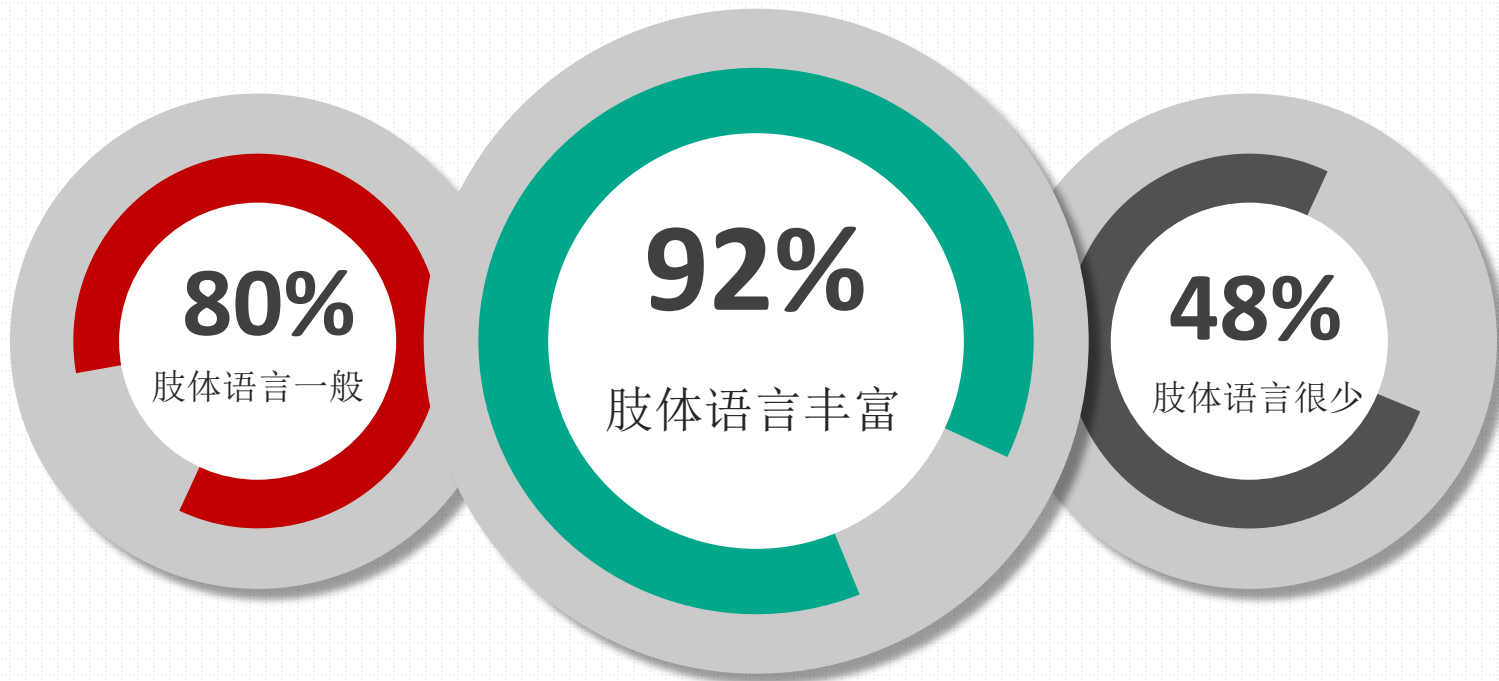
标题数字等都可以点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。

# 03

## 培训师的肢体语言

## 讲师肢体语言的重要性

讲师眼神冷漠呆滞，身姿僵硬木然的话，学员的学习兴趣和积极性将难以调动起来。开小差、打瞌睡的现象也就不足为怪了。试想这样的一堂课其教学效果能有多好？因此，讲师在教学过程中应该充分调动肢体语言，使它成为口头语言及书面语音的有效补充及辅助。



顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。建议正文8-10号字，1.3倍字间距。

顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。建议正文8-10号字，1.3倍字间距。

## 1、培训师肢体禁忌



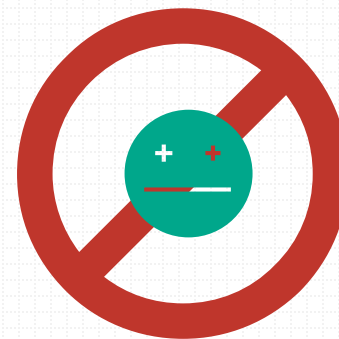
### 掌心向下

标题数字等都可以通过点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。建议正文8-10号字，1.3倍字间距。



### 单手指人

标题数字等都可以通过点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。建议正文8-10号字，1.3倍字间距。



### 背对学员

标题数字等都可以通过点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号、颜色、行距等进行修改。建议正文8-10号字，1.3倍字间距。



## 2、面带微笑 张牙舞爪

教学过程中应该充分调动肢体语言，使它成为口头语言及书面语音的有效补充及辅助。

### 沟通中的有效传达

我们的脸部可以在大脑的驱使下做出喜、怒、哀、乐等情态变化。眼神可以说是最重要的了。运用眼神帮助我们传情达意，让别人从眼神中获知我们的所思所感。

### 中西方的沟通和表达方式

手势也是教学活动中常用的一种肢体语言表达方式。例如：手掌向上抬，示意学生起立或表示鼓励学生大胆讨论、答题；手掌侧立，用力下切，表示斩钉截铁的态度

“各种肢体语言，一般是综合运用的，若你你运用得当，必将增强课堂教学魅力，提高教学效果。肢体语言在课堂上的运用也并非越多越好，要注意适量适度。如果过于频繁夸张地运用肢体语言，未免喧宾夺主了，使得整堂课流于肤浅。”

### 3、讲师肢体语言的要求



表情



眼神



动作



身法

## 4、职业培训师的十二种标准手势

双手前伸  
掌心向上

01 沟通

02 拒绝

掌心向下  
做横扫状

五指并拢  
掌心向前

03 致意

04 警示

掌心向前  
双手上举

## 4、职业培训师的十二种标准手势

手掌侧立  
做切分状

05 区分

06 指明

掌心相对  
向内聚拢

五指并拢  
指向目标

07 组合

08 延伸

掌心相对  
向外展开

#### 4、职业培训师的十二种标准手势

手掌斜上  
挥向内侧

09 号召

10 否定

手掌斜下  
挥向外侧

握拳  
挥向上方

11 鼓舞

12 决断

握拳  
挥向下方

# 04

培训师的吐字归音

# 科学的发声方法

---

孔子曰“工欲善其事，必先利其器”所以，教师要进行好教育这个职业，就必须建立好美嗓的科学方法。嗓音一定要有“气息支持”。“气息支持”是美嗓的“核心”问题，解决了这个问题，基本上就解决了“美嗓”的一半问题。



# 1、学习如何腹部呼吸

01

“狗喘气”



京剧又叫“蛤蟆气”



闻花香

02

仿佛面前有一盆香花，深深地吸进其香气，  
控制一会儿后缓缓吐出。

03

吹蜡烛



模拟吹灭生日蜡烛，深吸一口气后均匀  
缓慢地吹，尽可能时间长一点，达到  
25-30秒为合格。。

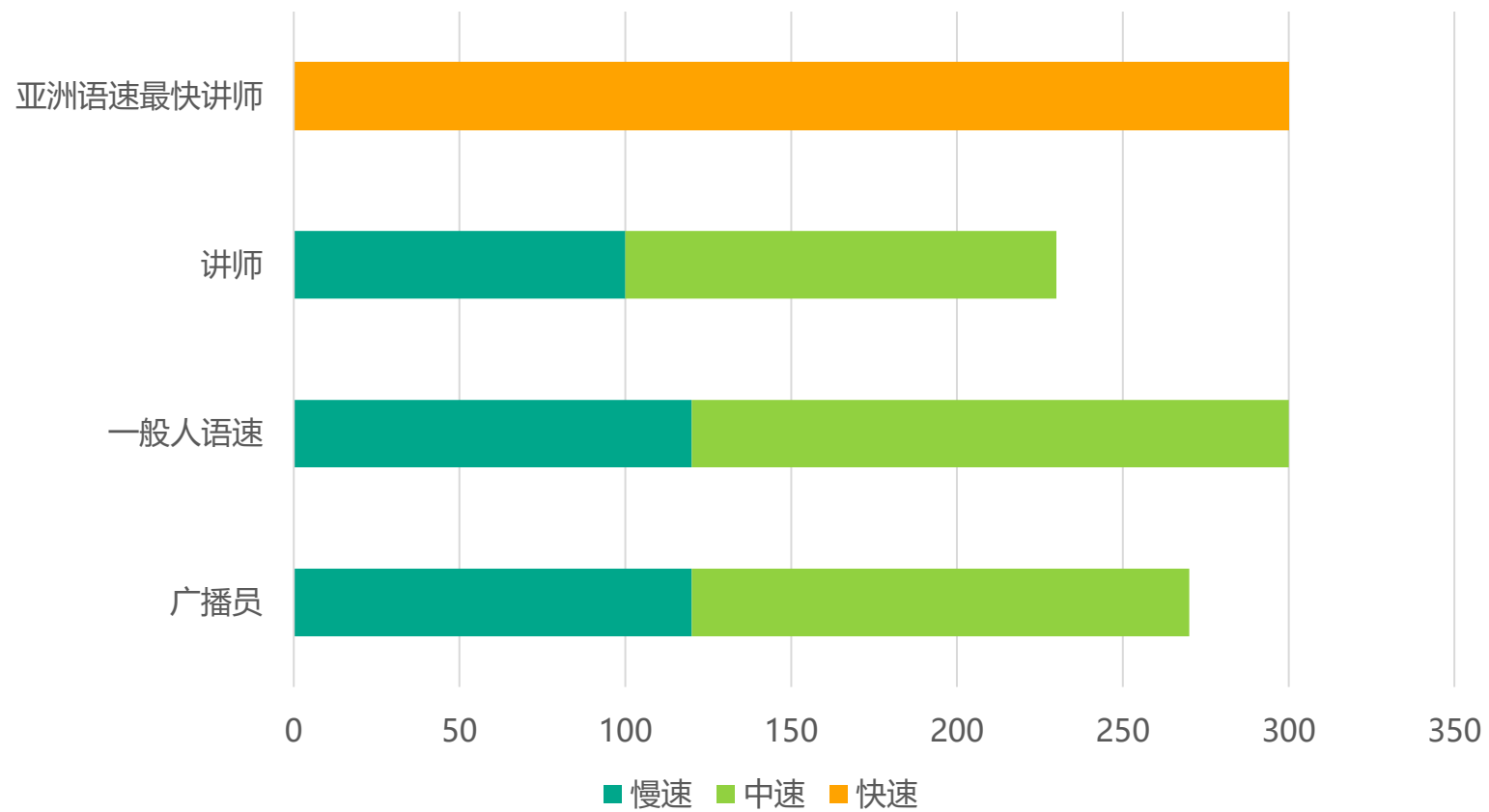


“嘶-----”

04

咬住牙，深吸一口气后，从牙缝中发出  
“嘶-----”声，力求平稳均匀持久

## 2、语速说明



### 3、讲师的音量控制

40-60

中

分贝一般。  
普通室内谈话

20-40

轻

安静、犹如轻声絮语

>60

高

吵闹、有损神经

分贝数

CLICK HERE TO ADD YOUR TITLE

课堂教学的语言，对于音量、音质、节奏等，都有严格的要求。巧妙的对声音加以控制，对提高教学效果可以起到事半功倍的效果。



# 谢谢!

---

