

《告别演讲恐惧》

图书基本信息

书名：《告别演讲恐惧》

13位ISBN编号：9787111515412

出版时间：2015-10-12

作者：张萌

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《告别演讲恐惧》

内容概要

人人都会说话，可会演讲的人却不多。然而在现代社会，演讲已经成为了一项必备的技能，展示创意、汇报工作、团队分享甚至公众演讲，需要我们走上台的情形越来越多。

面对演讲，大家的第一反应可能不是该准备什么素材，而是如何克服对于演讲的恐惧。“会不会声音发抖”“会不会忘词”“会不会被嘲笑”……一系列的担忧让演讲变成了一个巨大的心理障碍。

本书从心理学的角度帮助读者认识演讲恐惧的深层因素，提供了一系列有效的改善方法和应对措施。从克服恐惧，到建立自信；从跨越心理障碍，到提升演讲技能；从向优秀者学习，到建立自己的演讲风格。作者通过具体事例和浅显道理，并结合自己的亲身经历，帮助演讲“菜鸟”们完成从起步到精彩演讲的跨越。

《告别演讲恐惧》

作者简介

张萌
毕业于北京师范大学英国语言文学与经济学专业，后保送留校直博攻读功能语言学与脑认知心理学博士学位。现任智能科技、人类未来生活智能服务平台——“极北咖啡”创始人兼CEO，全球青年领导力联盟创始人兼CEO。2008北京奥运会火炬手、被博鳌亚洲论坛授予“全球青年领袖”、“首都十大教育新闻人物”、凤凰网“教育先锋人物”之青年思想者、助学字典公益行动发起人、天津卫视《非你莫属》栏目嘉宾（推荐人），代表作有《张萌分享：青年领导力》、《寻找我们的老师》、《社会教育与高等教育的思考》等。

作者邮箱：zhangmeng@GYLeadership.org

新浪微博：张萌Christina

《告别演讲恐惧》

书籍目录

赞誉

序一（陈峰）

序二（彭宣维）

前言

第一章

我感觉要被演讲恐惧吞噬了/ 001

第一节 我又失眠了/ 003

第二节 为什么总要演讲/ 007

第三节 那些激动人心的演讲/ 012

第四节 恐惧的原来不止我一个/ 018

第二章

揭开演讲恐惧的面纱/ 023

第一节 公众演讲让我眩晕/ 025

第二节 万事俱备，只欠“勇气”/ 046

第三节 那些“我不行”的完美借口/ 080

第三章

做一场有底气的演讲/ 107

第一节 谁是我的观众/ 109

第二节 设置演讲结构是门学问/ 115

第三节 鸡蛋里挑骨头，也是种精神/ 128

第四章

脱稿演讲/ 143

第一节 演讲复盘第一步/ 145

第二节 总有意想不到的事会发生/ 149

第三节 与观众链接/ 160

第四节 让更多的人记住你/ 170

第五章

不说话不代表不思考/ 179

第一节 扔掉讲稿？噢不！/ 181

第二节 成功与失败/ 185

第三节 会说话不代表会演讲/ 195

第四节 恰到好处地应用幻灯片/ 200

第五节 向他人学习/ 205

《告别演讲恐惧》

精彩短评

- 1、作者应该是个好的演讲者，但是这书不太能看下去收获不大。
- 2、北上高铁中看完。本书主要是针对演讲心理的简单应对方法，包括演讲者的主观心理引导，演讲内容的结构设置，演讲过程的动作技巧，演讲之后的训练与复盘，从而在祛除心理恐惧的基础上，做到演讲者与演讲内容、演讲对象的互相增益。但是作者的阐述游移于实用与学术之间，很多都是演讲中笼统的原则，整体论述并不精彩，缺乏吸引人的案例，也缺乏让人恍然大悟的理论解析，感觉作者没有将自己的经验完全传达出来，对演讲误区的规避意义大于对演讲进阶的建设。
- 3、毫无用处。
- 4、有些小tips很值得记录
- 5、由于各种原因，在面临演讲时，几乎每个人都会恐惧，而有些人正确地认识了恐惧并战胜了它。多加练习，多观察他人的演讲，多总结，循环往复，一次次地提升，那个站在演讲台上从容不迫、谈笑自若的人终会是你。做成任何一件事大抵如此。

《告别演讲恐惧》

精彩书评

1、这本书我是断断续续看完的，但是觉得这本书要比市面上很多所谓的某某某的说话之道，等等这类书有意义的多。书里面的很多东西都是可实践的，应该是从作者日常的演讲中总结而来，没有很多太花哨的谁谁谁介绍了什么，或者介绍谁谁谁的经历，所有内容应该都是围绕着菜鸟怎么处理好自己的演讲。虽然没有面面俱到，但是不可否认对于一个菜鸟来说，基础的tips要比空泛的讲解好的多。而且语言也比较平实，没有哗众取宠。在里面我认为最有用的是即兴演讲的部分，正如书里所说的那样，最能考验能力的，锻炼技巧的就是即兴演讲。虽然作为商学院的学生，我们经常会被要求做这样或者那样的PPT演讲，但是一直没有提高，我觉得书里所说的记录反省可能是我们最为缺少的。推荐推荐

2、未看，不过取法乎上仅得乎中，这是一个漫长且艰辛的过程

。-----（我是一个来凑字数的分割线）

《告别演讲恐惧》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com