



# 兒少溝通與口語表達 衛教研習會

彰化基督教研習

學員姓名



小大人  
表達學院

小技巧、大改變、  
人人學得會！

# 1 人際溝通的基本概論

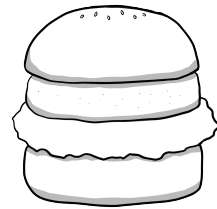
## 什麼是好的態度？

以下七種狀況，你符合幾項呢？

- 見到他人會主動打招呼
- 「請、謝謝、不好意思」很常掛在嘴邊
- 會把完整句子表達清楚
- 戴上口罩說話時，更會注意放大音量，以免對方聽不見
- 說話之前都會習慣微笑
- 傾聽對方說話時，會眼睛看著對方，並適當地給出回應聲 例如「恩～」 「喔～」
- 當別人提問時，會先重述對方的問題再回答

## 無往不利的自我介紹-漢堡自介法

人際互動的前提，是經營好自己的「個人品牌」



- 開頭
- 兩個關鍵字
- 解釋
- 結尾

### 開頭

大家好，我是 ..... 。（ ..... 好！）

### 內容

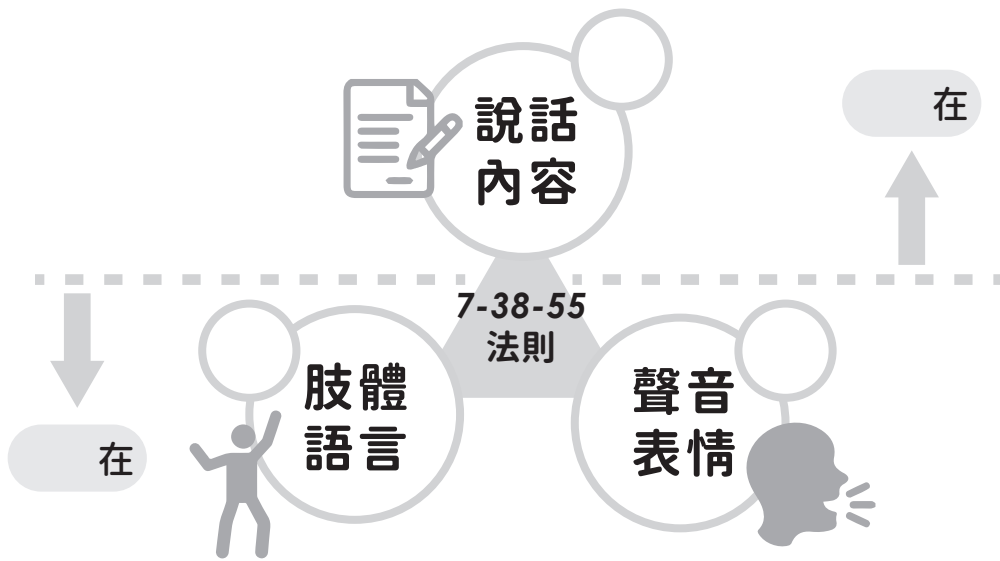
如果要用三個形容詞來形容我，  
那會是 ..... 、 ..... 和 ..... 。  
因為 .....

### 結尾

關於溝通技巧，目前比較想提升的部分是 .....

以上，是我的分享，謝謝大家！（掌聲鼓勵）

## 溝通密碼7-38-55



## 人際互動三階段

我在意的

院方在意的

溝通萬花筒

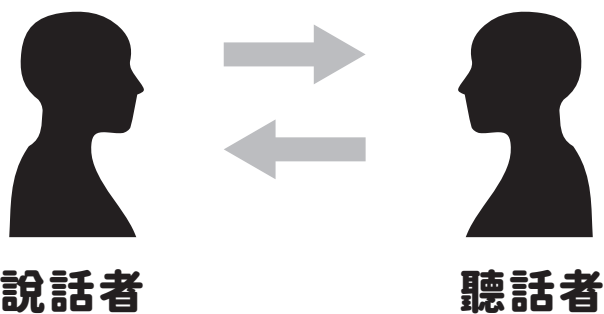
孩子在意的

家長在意的

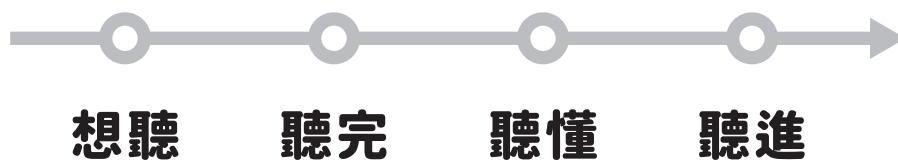


## 2 溝通的傾聽與回應技巧

聊出無敵好人緣



傾聽四部曲



小小海賊王



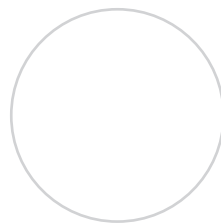
## 溝通三明治



先說**優點**



再給**建議**



正向**總結**

## 回饋三明治說話架構練習

**先說優點**

我覺得他很棒/值得學習的地方是...

**再給建議**

另外/順帶一提，我覺得可以更好的地方是...

**正向總結**

整理來說，我覺得...

## 具體回饋

**肢體語言**

眼神接觸、黃金三角形、笑容、肢體動作

**聲音表情**

聲音起伏、斷句停頓、重音強調、咬字清楚

**說話內容**

有頭有尾、邏輯、有重點、舉例、疑問句開場



# 3

## 與兒童、青少年溝通技巧

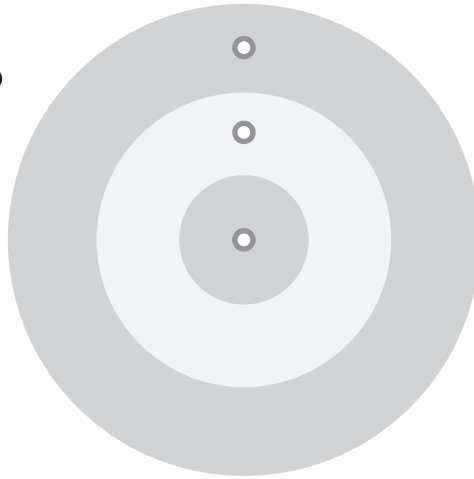
### 畫布上的那一點

肯定自己、讚美他人

### 讚美同心圓

#### 特質與成就

- 正向特質
- 成就  
(特別厲害的地方)



#### 外在

- 穿著
- 髮型
- 長相
- 物品

#### 潛能

•...天份

### 屬於我的十句好話

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



# 4 聽聲辨人 聲入人心

## 如何聽聲識人

情緒

動作



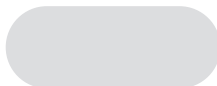
## 你用聲音呈現

感

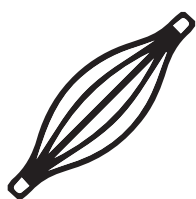
## 聲音帶著潛藏的密碼

聲音

內容



## 放鬆篇



肌肉

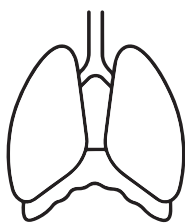


臉部



舌頭

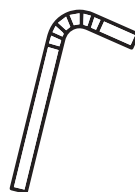
## 呼吸篇



胸腔



聞花香  
吹蠟燭



吸管



嘴唇

## 保養篇



多喝水

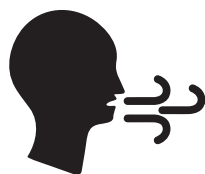


不吃甜食



不菸酒

## 觀念篇



流動



眼神接觸



聽覺訓練





## 附錄

### 線上練功房



【說話人聲】  
用這三招！提升自信的肢體語言！



【說話人聲】  
咬字發音不清晰？立刻張大嘴吧來練習！



【Hahow線上課程】  
超人氣吸睛表達力－職場必學表達課！



【演講回饋表單】  
歡迎掃描，進入表單給我們這堂課程的回饋喔！  
您的回饋，會讓我們



# 筆記欄



# 筆記欄

