

# 談練習

商業簡報網 / 韓明文 講師

[www.pook.com.tw](http://www.pook.com.tw)

# 隨緣還是隨興？

隨緣是盡力之後的放下，隨興是低空掠過的態度。隨緣是全力以赴之後，對於任何結果都沒有遺憾。隨興是下台後隨之而來的懊惱後悔。隨緣與隨興，哪個是你的練習態度？

# 練習與自然

上台要忘掉一切，忘掉內容，忘掉成敗，忘掉自我，不去做任何事，只讓內容自然流露。自然是努力練習之後，自然而然所形成的能力

# 由大到小的練習

由主軸到大綱、從大綱到段落、從段落到項目符號，最後，再把細部內容填補上去。簡報是採由大到小、從概念到口語的練習方式

# 從分到合的練習

掌握簡報大綱就能活用零碎時間。讓自己具有隨時調出某個段落的能力，再利用瑣碎時間讓每個部分逐漸熟成，最後再進行統合表達。簡報就是這樣練就起來的

# 由內而外的練習

首先，從心想開始，接著口說出來，最後再加入聲音表情與肢體動作。別只是想，別只是講，試著由內而外，逐漸加入多層次練習項目，嚐試以全人方式進行表達

# 練習與緊張

清楚自己要做的事、要說的話、要執行的動作，就能降低緊張感。以充份的練習，悉熟台上的每個環節，以對治那顆狂亂的心。上台前緊張點、上台後就輕鬆點

# 練習與時間管理

上台時的緊張，容易模糊簡報者的時間感受。因此，每次練習時，都試著加入時間元素。按下馬錶，計算每張投影片所需花費的時間，計算整場簡報所需花費的時間



# 以具體方式練習

能用講的就別用想的，能站上舞台就別站在鏡子前面，  
能使用主場就別使用客場，能真實體驗就別虛擬實境。  
練習以具體化為原則，以儘可能接近真實的方式演練

# 練習不斷練習

練習的密訣在於不斷練習。練到毫不費力，練到成為本能，練到成為自然狀態，練到成為身體的一部分。簡報會因為你的枯燥而顯得燦爛

# 練習成為自己

那個慌亂、緊張、語無倫次的人不是真實的你。唯有練習，才能達到一心不亂，讓台上的表現趨近於台下。那個自信、沉穩、言之有物的，才是真正的你

# 練習與文字遊戲

加減一兩個字，試講一下。前後句顛倒，試講一下。換個排列組合，試講一下。找出幾種接近的說法，再試講一下。好的簡報者具有微調型人格，在每次調整之中，琢磨出語言魅力

# 練習與他人回饋

找個專業第三者一起練習，請他給你具體回饋。不是看起來不錯，而是好在哪裡。不是感覺怪怪的，而是應該如何改善。清楚的回饋，是練習與刻意練習之間的差異

# 練習與自我回饋

錄下自己的聲音與影像，然後進行反覆觀察，從不舒服的狀態中自我學習。你永遠是自己的第一個聽眾，他人只能短暫影響你，只有你自己，才能長期影響自己

# 練習與開場

多花點時間進行開場練習，這是整場簡報的最高風險時刻。熟練上台前三分鐘要說的每個字、每句話。如果能安然渡過開場的緊張時刻，接下來的事情就會容易一些

# 練習與沉浸

簡報前幾天試著活在一種沉浸狀態之中。走路、吃飯、若思若想，都與這件事情相關。在這段期間裡，跟簡報談場戀愛，讓它成為你的唯一心事



# 練習與頻率

練習次數的下限，上台幾分鐘就練習幾次。練習次數的上限，沒有極限，端視你的自我要求與重視程度。簡報講求因果關係，而且通常是現世報。老實一點，才能順利一點

# 練習與備忘稿

準備簡報時，試著把PowerPoint備忘稿功能拉到1/2高度，一邊練習、一邊記錄重點。投影片代表部分的你，備忘稿才是真正代表簡報者

# 練習與起始點

簡報力來自於態度而非速度。即早開始練習是簡報成功的關鍵。更好的起始點就是現在，最不需要練習的時間，往往就是最好的練習時間

# 練習與目標

達成練習目標的三個指標：① 練習到完全不需要投影片、  
② 練習到完全面對觀眾、③ 練習到完全收攝自己的身  
口意

# 練習與效益

練習能讓爛的變差，差的變好，好的變更好。練習就是自我加持。一切的定，都來自於練習。一切的神奇，都來自於練習

# 練習與穿越

經由不斷練習，創造一場精彩簡報，帶領觀眾穿越時空。  
暫停他們對於時間、空間、生理、手機的感受，一起進入到你的小宇宙之中



歡迎加入商業簡報網

粉絲專頁



# 講師簡介

韓明文

專職簡報企管講師

微軟PowerPoint MVP

1,000+場企業授課經驗

商業簡報網站長

暢銷書作者

500大企業指定簡報講師





# 課程內容



簡報製作原則

邏輯性簡報建構

十倍速簡報製作

口語表達技巧

內部講師教材製作

STP技術性簡報法

商業簡報KPI

資訊圖表式簡報製作

商業簡報整合技巧

高階簡報製作

商業圖表活用術

商業圖解技巧

# 商業簡報網 韓明文

**M** 0930-096593

**B** 簡單X簡報、企劃+、圖表+、簡報+

**W** [www.pook.com.tw](http://www.pook.com.tw)

**E** [mwhan@pook.com.tw](mailto:mwhan@pook.com.tw)