

生動你的肢體表達觀眾

Ted.com 的三篇演講:

1. 你的肢體語言決定你是誰 - 艾米·柯迪 Amy Cuddy: Your body language shapes who you are

哈佛大學心理學教授艾米·柯迪教導我們如何使用我們的肢體(非語言訊息), 可以改變人們對我們的印象。她強調只要我們改變身體姿態, 就能改變自我感覺, 同時也改變別人對你的感覺。她更進一步提出生理化學變化的研究證據。

2. 青年與組織-克林·鮑威爾 Kids need structure - Colin Powell

克林·鮑威爾曾是美軍陸軍上將和國務卿, 是一個深具領袖風範的領導者。他以個人成長的經歷, 提出孩子需要良好的學前基礎教育, 甚至強調從孩子還未出生, 母親就該準備。他的演講使用大量的手勢, 值得參考。。

3 想要幫助人嗎? 閉嘴, 然後聽吧 - 艾諾斯托·思羅利 Ernesto Sirolli: Want to help someone? Shut up and listen!

世界知名的經濟發展專家艾諾斯托·思羅利提起他年輕時參加義大利援助非洲每項計劃都失敗, 他學到閉上嘴, 專心聽當地人講他們的需要。他更提到團結力量大, 不要一個人創業。

我們的想法和感覺, 影響我們的生理。我們的生理也會影像我們的心理。

偉大的領袖都有極佳的肢體語言, 散發自信。

如果你緊張, 覺得你不配, 假裝直到你成功, 假裝直到你成真。

錄影自己的演講的前幾分鐘, 記錄所有無意義的習慣和手勢, 重複改正。

演講前調整自己生理準備到最佳狀態

學習走動, 移位, 不要固定不動, 不要手插褲袋。

手勢可以讓有力的論點更有力, 關於使用手勢的建議

謹慎使用

在關鍵時刻使用手勢

在勢力圈內使用手勢

** 勢力圈是指眼睛以下, 肚臍以上, 兩手張開的範圍