

## 培英教会我一敢于是迈向成功的第一步

◎骆淑娣

在3月份培英计划启动会上，几乎每个培英成员在会上分享自己的学习目标时，都提到了希望提高公众演讲表达能力。很快4月份，行政中心就精心策划了一场关于“演讲与表达”的专题会议，会议邀请了AACTP惠州培训师俱乐部的资深团队来到德威做分享。这个课题不仅贴切我们的需求，而且还带给我们一场完全崭新的体验。会议中设置了很多角色，比如：总主持，即兴主持，时间官，赘词官，即兴点评等，每一个角色都有自己的使命。在这一场会议中，大部分角色都由外请的培训师俱乐部资深会员担任，而我在既紧张又兴奋的情绪下，挑战了即兴主持人的角色。

报名了这个角色后，我就开始为这个角色做充分的准备，首先我通过官方网站详细地了解了该角色的主要任务是什么？技巧有哪些？还参考了一些即兴演讲的话术案例。除此之外，我主动向我的经理及俱乐部资深会员请教，寻求他们的指导和帮助。这么一番请教下来，我知道了做好即兴主持的关键点：1、设计演讲话题时除了结合主题，也可以引用当下热门词汇，这样会更容易找到切入点和共鸣；2、话题之间需具有逻辑性，最好通过即兴话题带出鲜明的主题和观点；3、话题难度顺序上要循序渐进，不能一上来第一个话题就让全场鸦雀无声；4、主持人要做好上下衔接串场，话术起到承上启下的作用。把握这几个关键点后，我这个即兴主持人就算半个“胸有成竹”了，还有半个还是要看现场的发挥。

当天主持的我，虽然做了很多准备，但也避免不了公众表达的紧张。站在台上的我，有时候大脑也会空白忘词，有时候面对场下的安静也会尴尬，手心冒汗。尽管如此，我依然故作镇定，绝不主动暴露自己的紧张。好在整个环节也在计划中进行，流程还算顺畅，现场也得到了老师们的很多鼓励和肯定。所以我觉得自己的挑战算是成功了。



面对那些不曾做过，觉得很难的事，恐惧和害怕失败是人之常情，只不过有些人会克服内心的恐惧，敢于踏出第一步并为之努力；而有些人则会被畏难情绪困住，消极逃避，止步不前。

通过这次角色的挑战和会议专题工作坊《职场能力钉—有效表达》陈刚老师的分享，我更加深刻地体会到“敢于是迈向成功的第一步”。在逻辑命题：敢于、乐于、善于中，我选择的是：敢于、善于、乐于。因为我相信所有突破和提升的第一步一定是敢于。面对挑战时不逃避，敢于去接受它，克服它，在这个过程中，一定会有所成长和收获。不断的敢于，不断的复盘和总结，练就了善于，而一旦善于后，我们就会更加乐于去做一件事。

接下来几个月的培英课程都采用“即兴演讲+专题工作坊”的形式开展，这样的形式不仅给予平台给大家锻炼公众表达能力，而且专题工作坊也给大家拓展学习业务知识，可谓是一举两得。我也在后面的课程中，不断地挑战新的角色：破冰师、即兴点评、总主持。每一个角色对于我都是新的挑战，但是每一次面对它，我都会尽我所能去做好充分准备，不打无准备的仗。自信源于底气，底气源于努力。每完成一个角色，我都感到自己又进步了一点，从忐忑紧张到从容不迫，敢于是一切变化成长的开端。



在这个过程中，不仅仅是我，我还看到一起参加培英计划的小伙伴们也有了喜人的变化。我看到，有些伙伴第一次上台即兴演讲时，紧张到手也在颤抖，2分钟的演讲时间在台上变得如此漫长和难熬，往往讲了不到1分钟就下台了，但是经过多次的敢于上台的训练，好多伙伴都能站在台上自信大方的侃侃而谈，从原来的“欠时王”变成“准时王”甚至“超时王”；我看到，有些伙伴由原来的局促紧张，语句不顺，赘词频现，转变为在台上努力地调整状态，就算停下来思考也要把自己的观点表达清楚，那股韧劲让人尤为感动；我看到，有些同学由原来僵硬地照稿念，转变为轻松地脱稿演讲；我也看到，好多小伙伴和我一样在不断地尝试新的角色，并都取得了很大的进步。我是多么的幸运，能和一群积极向上的伙伴们互相鞭策，共同成长。同时也要感谢公司，能创造这个学习平台让员工突破自我，提升自我。所以，勇敢地往前走吧，敢于是迈向成功的第一步，不负时光，不负己！