

# 如何聰明給建議



講師:陳志成  
2017.11.30

# 社團經歷

- 台北市健言社第五屆講師理事
- 台北市健言社認證講師
- 台北市健言社會內會總評
- 台北市健言社(外派)教育訓練
  - **TYS**臺北職涯發展中心:培養幽默感-營造好人緣
- 台北市健言社(會內會)教育訓練
  - 第**106**年度講師培訓課程:知己知彼百戰百勝
  - 第**128**期會內會教育訓練:**PDCA**-解決問題訓練
  - 第**126**期會內會教育訓練:主席訓練
  - 第**117**期會內會教育訓練:目標管理
- 台北市健言社第**115.116**期社長交接主持人

# 本次課程的範圍



- 三明治講評法
- 第一次當講評快速上手
- 講評技巧私房菜

# 第一次講評有哪些**困擾**

超緊張

講評內容  
不知如何  
鋪陳

內容  
記不住

找不到  
講員的問題



# 講評的目的是什麼

對演講者給予即時回饋，  
讓講員能夠進步、有自信

# 學習講評的好處

- 培養傾聽、分析與歸納以及即席的能力
- 成為更好的講員
- 調整生活上給人建議方式

# 三明治講評法



# 三明治講評法-3步驟

- 先認同
- 後建議
- 再鼓勵



# 講員對講評的期待有哪些

- 那裡做得好
- 需要改進的點
- 要如何做
- 給我信心與鼓勵



# 三明治講評法-4原則

- 放大正面優點
- 鈍化尖銳批評
- 言之有物
- 實際建議

# 批評與建議

- 批評-只是在對事件本身做出攻擊
- 建議-針對事件提出解決或修正的方法

例:

譬如說當你看到一個人常常不敢大聲說出自己想講的話，如果你說...

批評:你講話太小聲了啦，你都不敢講話喔

建議:你下次可以試著大聲的把自己想講的話講出來

# 批評性語氣

你應該...

你錯了...

可是...

但是...

可惜的是...

# 建議式語氣

換句話說..

一個小小建議...

你下次可以試試看...這樣會更好

如果...

或許可以.....

# 講評有哪些項目可以講

|    |        |
|----|--------|
| 外表 | 服裝儀容   |
|    | 神態目光   |
|    | 台風笑容   |
|    | 肢體語言   |
| 技巧 | 輔助道具   |
|    | 時間掌控   |
|    | 音量語調   |
|    | 幽默風趣   |
|    | 看稿忘詞   |
|    | 口頭禪.贅字 |
| 內容 | 破題     |
|    | 主題掌控   |
|    | 內容結構   |
|    | 結語     |

# 講評有哪些項目可以講(續)

- 勇氣

試想初次做一個沒把握的事需要的勇氣

- 跟以前比較

以前上台與這次比較進步了多少

# 講評方式1-個別講評法

## 講員一

- 優點...
- 改善建議...
- 鼓勵...

## 講員二

- 優點...
- 改善建議...
- 鼓勵...

優點:可根據講員的狀況作客製化講評  
缺點:時間不容易平均分配



# 講評方式2-交叉講評法

講員一外功

講員二外功

...

講員一內功

講員二內功

...

優點:1.容易比對兩位講員的狀況 2.時間容易平均分配  
缺點:1.兩位資歷差異大不易論述 2.內容評述難以深入

# 第一次講評快速上手

## 事前準備

- 練習當地下講評做練習
- 上場前一定要事先解題
- 擬好自己的講評講稿範本
- 事先了解講員講評對象的程度

# 常碰問題1

Q:講員太緊張幾乎都沒講要如何評?

1.鼓勵其勇氣

2.教導準備的方法

# 常見問題2

Q:講員的問題太多要如何給建議?

依講員程度從最容易改善的

點說起

# 常見問題3

Q:講員太厲害要怎麼做講評?

1.提升解題能力

2.多講講員的優點

3.雞蛋裡挑骨頭,

骨頭挑不到挑血絲

# 常碰問題3(續)-解題示範

題目：一本書的啟示

Step1. 初步解題：

1. 啟發前的情境狀況？
2. 哪本書是什麼？什麼地方如何啟發你？
3. 你了看了之後有什麼行動？改變了甚麼？
4. 你得到的經驗跟價值是…

# 常碰問題3(續)-解題示範

題目：一本書的啟示

Step2. 分析可能的離題狀況是什麼？

Step3. 內容結構上比例是否ok？

Step4. 事件的感動度如何？

# 練習





# 影片分組討論-資淺講員小煒 (假如我中樂透)

分成四組

討論時間:5分鐘

兩組上台分享以下內容:

- 觀察講員有那些優點及改善點，  
依講員程度的提出優點說明以及改善點的優先順序
- 針對小煒講員做講評

# 分組討論-資深講員大煒 (我真的很不錯)

分成四組

討論時間:3分鐘

兩組上台分享:

- 依講員程度提出優點及改善之建議

# 結語

學 習 口 才  
沒 有 奇 蹟  
只 有 累 積