

銘傳大學「學習達人」徵文活動

基本資料

級 別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 碩士班研究生 <input type="checkbox"/> 博士班研究生			
學 院	資訊學院	班 級	電子工程學系 三年級 甲 班	
姓 名	汪餘聰	學 號	01372416	

學習達人優秀事蹟簡歷

1. 2013年7月起任杭州陸生在台聯誼會臺北活動組長，2014年7月任北部連絡人，九月至今任聯誼會北部總負責人，北部分會會長。組織過多次活動，並且十餘次作為學生代表發言或演講。
2. 102年度上學期學業成績獲全班第一，全系第一。101上學期成績全班第三，全系第四。102下學期班第四，系第六。101下學期全班第七，系第十。共四學期。
3. 102年度獲得銘傳大學應兆優良學生獎學金。
4. 多益考試660分

學習經驗分享内容

主 題 克服恐懼，展現最好的自己！

不知道銘傳的學弟學妹們是否有過這樣的經歷，無論是通史報告還是自我介紹。只要是上臺或者是在眾人面前講話都會臉紅心跳，結巴，念不出字，頭腦一片空白。心裡頭一個勁想 Oh my god! 快點結束吧！

也許你沒有這麼誇張，也許你天生颱風就很好，不過我想說，這就是曾經的我，膽小害羞，不敢表現自己。但是如今，我作為杭州市的陸生代表，已經進行了十餘次的發言和演講。像是杭州新生赴台行前會，在所有赴台陸生家長，數百人前分享自己的在台學習經驗。我承認我現在上臺還是會緊張，但我已經學會了控制和穩定。故在此借我的經驗與大家分享，共勉。

熱場

一般我上臺時，肯定有點小緊張，這時我會通過幾個熱場的小妙方，來消除緊張情緒，從而走入正軌。**互動式**：如“在坐有銘傳大學的新生嗎？可以舉一下手嗎？”頓一下，“恩，待會都不要走，我是你們學長，待會都留下來請我吃飯”大家哄堂大笑，**自我調侃**：“我叫汪餘聰，餘聰二字取自成語聰慧有餘，算輩分，我是你們大大學長了”，**讚揚互動**：

讚揚上一位發言者“上一位發言同學是我學長。就我所知，他很熱心的參加活動，並且幫助維護陸生權益，所以我希望大家再給他一次掌聲，表達感謝。”大家鼓了掌，就相當於熱了身。以上幾種都是很有趣的小妙方，我在發言時經常使用，都會有不錯的暖場效果。

重點亮點

如果是有 PPT 的發言，不要只顧著一直念 PPT，眼睛要看觀眾，最好你講的資訊要是 PPT 上沒有的。如果可以的話，要有切合主題，最好有能引起大家共鳴的錦句。像這次暑假杭州兩岸大學生交流營，我擔任第一小隊的隊長。我在介紹我們小隊時說“也許你看過高雄的小西湖，但這次你會看到如假包換的真西湖。也學你讀過金庸很多宋代的武俠小說，那杭州的宋城你這次肯定不能錯過！至於我們小隊的隊名，我們想了很久也討論不出如何切合杭州這麼美麗多元化的一個城市，所以我們小隊的名稱乾脆就叫杭州隊！”一時間，台下掌聲雷動，最終這幾句發言還上了我們當地的新聞。因為引起了大家心底的共鳴並且啟發了大家對這次交流營的期待。如此一來整個發言就會有亮點，當然，大家就會記住你。再比如你可以適當用一些比較誇張的說法，相信台下觀眾也會會心一笑，“聚會期間，大家暢飲開懷，談笑風生”，這樣就很有畫面感，也會有暖場的作用。

心理暗示

當然我說過，緊張不可避免，哪怕你講了一百次，也許下一次你還是會緊張，所以關鍵是如何處置。像有一次我作為杭州的陸生代表在很多省級領導前介紹經驗，當時上臺還不覺得緊張，可是演講中途因為腹稿沒有打的很熟，我一時語塞。頓時，呼吸心跳加速，腿也有點抖。這時候我給了自己一個心理暗示“深呼吸，要有豁出去的感覺。”於是我並不慌張，而是很大方的說，我現在有點緊張，請讓我思考一下。然後把忘記那一小塊內容含糊的帶過，著重講下一階段的內容。最終，我下臺時一些工作人員稱讚我講的很好，早就忘了那一段小插曲。所以說演講忘詞並不可怕，而是在忘詞時要學會泰然處之。

禮儀

最後不得不說禮儀也是展現個人魅力的基本參照，上臺要鞠躬，下臺當然也要鞠躬，在講話時眼睛要看著台下的觀眾，要有一種為他們服務的感覺，而不是機械的完成任務，你和大家互動，大家才不會瞌睡。不說你要站得筆直，起碼不要靠著講臺之類的，給人一種你很懶散的感覺的話，估計也就不想聽你講了。最好是塑造一個陽光開朗的形象，會幫你的演講大大加分！

以上就是我在十餘次公共場合發言或演講經歷中一些個人心得和體會，其實上臺發言很訓練人的膽子，你今天上臺展示了自己的魅力。明天在面試時說不定也能因為良好的表現而脫穎而出！萬事開頭難，不是一朝一夕就能克服心理障礙。要多去爭取各種機會，磨練自己的膽氣，再加上一點點的小技巧，臨場的發揮。相信你很快就會成為演講達人！

電子三甲 汪餘聰