

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	教育暨應用語文學院	班 級	應用中國文學系 三年級乙班	
姓 名	王悅寧	學 號	01430275	

學習達人優秀事蹟簡歷

擔任

1. 103 學年度應用中國文學系 現代小說及習作 教學助理一年
2. 教育部線上課輔數位學伴計畫 課輔老師兩年
3. 教育部線上課輔數位學伴計畫 帶班老師半年
4. 聽障生筆記支持小組 筆抄輔導員一年半
5. 教育部史懷哲教育服務隊 國文老師一個月
6. 新竹國中小補習班 英文輔導老師及實習助教一個月

學習經驗分享内容

主 題 「讚」出你的自信來

「什麼？今天要上台報告？」你是否曾經一聽到上台便手腳發軟、聲音顫抖？是否一看到台下人群就說話結巴、眼神飄忽？感覺自己好像成為外星人，而所有人都對你投以奇怪的目光，還是你已經做足了準備，卻一上台就忘了所有的台詞或報告內容？

這些大概是多數人上台所遇到的狀況。緊張基本上源自於心理對威脅的反應，許多人因為擔心失敗，所以每當上台時，總是無法清楚表達自己的想法，然而經歷過大大小小的場合與報告，每個人都有克服緊張的方法，現在我和大家分享我克服緊張的方法，並且能夠在台上即興演講的經驗。

一開始我做的簡報都是文字，都是缺乏影音和圖片的簡報很難讓人專注，然而演講者的經驗不足，往往要藉由簡報引起觀眾注意。在得知報告主題後，你必須先思考與這個主題相關聯的人事物，以「太陽」為例，你會先想到的是什麼？是溫暖、好心情，還有呢？我想到太陽花、陽傘、美國加州的沙灘等，你要讓自己即時成為 google，迅速的將所有的想法串聯，然後再反思若是你想得到的，別人也會想到嗎？如果那個事物是容易讓大眾聯想的話，我建議你不要將這個想法放在簡報中，你可以提及它引起觀眾共鳴，但簡報內容盡量不要出現觀眾們想得到的答案，你要告訴觀眾不一樣的想法！

第一張簡報我都習慣用圖片聯想法，詢問觀眾對這個圖片的想法，開場時與觀眾有互

動，若是沒有觀眾回應也別灰心！在往後的簡報也要盡量與觀眾互動，或是製作能夠引起觀眾共鳴的話題，相對簡報會進行得比較順利。上台經驗不足的話，可以先簡介自己報告的摘要，也可以將摘要放在簡報中，如此可以緩和自己緊張的情緒，慢慢使自己習慣這種壓力及氛圍，再進行今天的簡報，簡報製作的技巧就是圖文並茂，文字不要超過二十字，圖片除了可以吸引觀眾目光，也可以幫助你拉長簡報時間，還可以提醒你如何延續演講，內容盡量精簡、概要，這樣才有空間讓你發揮口條。

演講中可以安排和觀眾有互動，還有安插一些影音，藉此放鬆觀眾注意力及壓力，也讓自己喝口水，思考接下來的演講內容，最後結尾可以幫觀眾回顧前面重點，再作結語，若是演講場合比較輕鬆，可以選擇用一個溫馨感人的故事或影片做為結尾。我不是個天生的演說家，但是我讓自己成為一名隨時處於演說狀態的人，我要求事事完美，且都要作事前功課，正因為害怕上台報告，所以我更珍惜每一次上台的機會，這樣我才能夠戰勝恐懼，讓昨天的自己比今天的我更加進步。