

怕当众演讲成职场发展“瓶颈”

您是不是总是在公共场合哑口,为无法当众演讲而感到苦恼?您是不是无法与人沟通,无法和领导、同事或是同学建立起相互信任的关系?随着职场竞争越来越激烈,当众演讲、与人沟通这些重要的职场生存技能,正越来越受到关注。 快报记者 张曦

大四实习生不会沟通 职场发展受阻

大四了,潘馨(化名)去了一家电视台实习。因为快要毕业了,她非常珍惜这个机会,也希望通过这次实习能多学点专业技能。但潘馨本身是很内向的人,不太善于表达自己,而带她的老师正好也是比较内向的人,结果她和老师之间很少沟通,相互之间也没有共同的话题。渐渐地,潘馨发现自己很难学到东西了,越是这样,越不敢向老师请教问题。“怎么办呢?是不是我不懂沟通交际的技巧啊!”潘馨很是困惑。

其实在职场上,有潘馨这样困惑的职场新人不在少数。有的大学即将毕业,为寻找工作而困惑;有的工作时间不长,但人际交往、演讲方面的才能欠缺,使得晋升机会从自己身边擦肩而过……

沟通、演讲成为不少职场白领、大学生的难题

“其实她有很多办法改善和老师的关系啊!”听到这

个案例,卡耐基培训学校老师顾红军认为,潘同学最大的敌人就是她自己,其实每个人都是好为人师的,只要你积极一点,即便不能熟练运用那些沟通技巧也可以获得别人的认可。“比如她可以趁老师不在的时候,悄悄帮她收拾办公桌啊,这些细节别人肯定会看在眼里记在心里的!”

“当众演讲也是不少职场人士和大学生们的头号难题!”顾红军介绍,自己接触过很多大学生和白领,发现他们在当众讲话的时候非常紧张,而且无法引起听众的共鸣。尝试过很多次后都是失败,渐渐地,就越来越惧怕当众讲话,职场发展也受到了很大的影响。

顾红军老师认为,不少大学生在学校里并没有学到真正的沟通技巧、演讲技能,他们进入社会后,既没有掌握实用技能,在沟通、演讲这些“软技能”上又不能得到上司、同事的认可,从而导致工作就业压力越来越大,自己也越来越焦虑。

学会沟通、演讲技巧并不难

其实,与人沟通、当众演讲这些技巧,是可以通过后天学习和实践来实现的。顾老师认为,掌握一些技巧,并且通过适当的场合检验效果,只要一次就可以改变人生。

比如当众演讲,演讲者可以通过语言具体化的技巧,来达到吸引听众、让听众产生共鸣的效果。说“楼下停了辆汽车”,我们可以在演讲中说“楼下停了一辆黑色的帕萨特汽车”,让人有直观的画面感,这样才容易让别人体会到。如果准备充分,并且又能调动起听众的积极性,演讲者的紧张情绪自然就可以消除。

比如与人沟通的时候,很多人喜欢表达自己的看法,而不会体会到别人的感受,虽然自己声情并茂,但别人却感受不到。所以与人交流时要有重点,可以叙述这件事当时是如何影响到自己的,让别人也仿佛经历了这件事,并且从这件事情上得到了启发。

“快报 09 安全留学护航行动”系列报道之八

新加坡三大公立大学申请 关注小细节 收获大作用



新加坡国立大学、南洋理工大学、新加坡管理大学等三所新加坡公立大学,由于其教学质量、奖学金、就业率高而日益受到国内家庭的关注。日前,快报“第一成长会”不少高中生家庭致电《成长》编辑部:“听说新加坡政府高校对中国留学生的招生政策出现了变化,就三大公立大学而言,究竟体现在哪些方面?”……为了帮助更多第一成长会会员详细了解新加坡三大公立大学各自的特点及招生政策细节问题,快报记者特别采访了被新加坡政府授予“新加坡教育专家”、苏教国际的曹军毅副教授。

细节一:两家大学招生政策出现调整

三所新加坡公立大学中,南洋理工大学、新加坡管理大学今年都相继在中国区招生政策上做出重大调整。曹副教授表示,主要体现在对中国高中生提出的高考成绩变化上。“新加坡管理大学在中国区的招生政策,原来要求高考成绩达本一线学生参加校方组织的SAT I 考试,达到1800分可被录取;2009年起,报考要求调整到江苏考生要求高考总分达本一线上12分、其他地区高考本一线上20分。而南洋理工大学从2010年起,对中国高三的学生取消了高考成绩要求,但对已经参加过高考的高三毕业生,要求必须提交高考成绩;同时也取消了中国举办分科入学考试。学生只需提供雅思6分或托福550分(机考215分,网考80分)或SAT I (阅读600分、写作600分)等成绩即可申请。”

细节二:申请前了解面试资格要求

曹副教授告诉记者:新加坡20%的国际学生中一半都是中国学生,三所公立大学申请者录取比例在10:1左右。

具体到各学校的要求,曹副教授结合三所大学共同要求介绍:语言最基本,其都是各自学校出考试题,没有借鉴

外面的考试。“相对来说,三个大学标准很难把握,其中国立大学高考分数线要求最高;接近清华、北大高考录取线的学生才能取得面试资格;管理大学要求先进入预科学习,SAT I 1800分才能达到预科要求;南洋理工大学2010年申请本科的人员要求雅思6分、托福550分,SAT考试中阅读写作各600分。”

细节三:把握面试细节

从面试角度上讲,三所大学都安排过面试。从程序上来讲,都是先做漫谈式全英文对话,然后进行衍生问答。具体到内容,学校一般都有非常详细的表格,包括为何报这个专业?面试形式,往往采取1对1或2对1的方式,面试官一般派出招生处主任、处长或者院系负责人。面试时间往往控制在10分钟之内;最后延伸问答。“在面试过程中,学校不大透露奖学金和政府津贴等具体情况。通过我们中心出去的学生,最多的奖学金数额可获得每年4万新币。”

提醒:如果您也想详细了解出国留学情况,不管您青睐哪个国家,不管您处于什么水平、想学习什么专业,均可加入快报“第一成长会”,通过致电快报热线96060,留下您的姓名、电话、留学意向、目前学历、咨询问题,成为会员后就可以第一时间内获得留学问题解答了。 快报记者 戴明夷

相关链接 专家现场教你沟通和演讲技巧

打96060报名参与,“第一成长会”将按照您的兴趣设置讲座内容。

为了帮助更多读者深入了解沟通和演讲的技巧,帮助读者在学习工作中获得更大的进步和成绩,克服在当众演讲、沟通交际方面的障碍,“第一成长会”将邀请相关方面的专家来为读者讲课。读者可以通过96060报名参与,报名时请留下您的姓名、联系电话、地址,以及希望听到哪方面的内容,我们将及时与您联系,并依据读者最感兴趣的话题设置讲座内容。

金阳光 苏公境准字 (2002)0019号

金阳光移民专家

首批荣获公安部资质认证 老牌国有企业

江苏总代理 美国新奥尔良重建项目

投资美国房地产基金 全家获取美国绿卡

移民加拿大

- ◆魁省、联邦投资移民(即将提高条件) 不需要全面管理经验和盈利要求;免面试
- ◆PNP省提名计划投资移民 RMB200 万以上的资产;一步到位绿卡
- ◆技术移民 2008年11月28日新政策,6-12个月获得签证

移民澳大利亚

- ◆投资移民 RMB200 万以上的资产;2年以上的管理经验;免面试
- ◆技术移民 2009年1月1日新政策,优先列表3-6个月获得签证

24小时免费电话:400-671-2228

电话:86975058,86975083,86963236

“七心”服务承诺:精心、尽心、耐心、细心、贴心、热心、爱心

咨询地址:南京市广州路5号君临国际2幢603室 网址:www.jsjyg.cn

江苏好年华 JSHNH 教外综资认字[2004]287号

09热点留学项目

澳大利亚名校保录取项目

大四在读学生现在可申请硕士,悉尼大学、墨尔本大学等八大名校硕士申请部分免申请费;高二、高三在读或毕业生可直接申请名牌大学预科,2月开学,20多所名牌大学直接招生,无需面试。 祝我公司夏季澳洲留学签约81人!

新西兰留学免雅思项目

全世界最安全的留学国家,性价比英语国家第一!每年总费用3万元。奥克兰大学、奥塔哥大学等新西兰开始招生,公立高中,名校预科录取,移民政策放宽! 十一年办证经验,江苏最专业的新西兰留学机构!

2010年美国本科研究生招生开始

2010年秋季招生开始,申请提前录取,研究生奖学金正当时,招生大学:华盛顿大学、特拉华大学、圣路易大学、纽约州立大学、旧金山大学等,前100名大学可保录取,奖学金保障。另:承接各类学生拒签案例,签证成功率100%;09秋季入学学生全部顺利赴美留学。

英国排名前20名校本科双录取项目

(半年预科+3年本科) 招生大学:谢菲尔德大学、南安普顿大学、曼彻斯特大学等 专业:商科、文科、理科、工科 学费+生活费 16万-18万人民币/年

法国工程师学院联盟10月来华面试

招生大学:里昂综合理工学院,马亚综合理工学院等,招生专业:环境/土木/水利/计算机/电力/机械/材料/能源/生命科学等 优势:上档文凭(硕士),奖学金免,零语言,招生对象:大三/大四在读,应届毕业生/本科毕业生,理工科,我公司提供免费IELT面试辅导,免费成功机位

加拿大约克大学本科双录取项目

专为中国学生设计,要求后最快进入本科:一步到位进入加拿大五星级名校;进入本科前无需托福,雅思成绩达标即可;语言强化课程只需成功完成,无结业考试 开学:2010年1月 学费+生活费 约14万-16万人民币/年 9月2日,22名学生集体浦东机场欢送!

日本留学培训一站服务

学校面试:9月8日日本名校富士国际语学院面试及考试,升学率100%,另安排日语培训,协助留学贷款,协助本科研究生申请及材料准备,我公司10月签证100%获签

新加坡公立大学/理工学院奖学金项目

公立学院,工作机多,可申请奖学金和线上,招生大学:国立大学、南洋理工、淡滨理工、圣淘沙酒店管理学院等,80%学费减免!学费+生活费 约8-9万/年

韩国庆北国立大学招生

延世大学、庆熙大学、中央大学,12月生报名开始,我公司提供6-12月四个月韩语培训,郑重承诺:国内韩语培训+韩国大学语学院韩语学习+本科或研究生申请一条龙服务 9月6日第一期韩语培训班开学!

2010年春季荷兰公立大学招生

工商阶段家庭首选,鹿特丹商学院 格罗宁根应用科技大学等,专业:金融与会计、物流、国际商务管理等专业,招生条件:本科 高中毕业 雅思5.5; 硕士 学士学位 雅思6.5; 入学时间:2010年2月

留学由此开始 开创美好年华

喜报我公司夏季共签约384人!

8月95人获得签证!

详情请关注江苏留学第一网 www.jshnh.com

咨询电话:025-68890300

江苏好年华出国咨询服务服务有限公司 地址:南京市太平南路2号日月大厦17层A、C座