

“胸有成竹”有助演讲出众

桂城街道创思大讲堂走进广东瑞洲科技有限公司

“演讲的目的,就是说服人!”近日,桂城街道创思驿站邀请南海讲师团讲师叶永恒,走进广东瑞洲科技有限公司,为企业员工带来了主题为《演讲(口才)能力提升的几个重要问题》创思大讲堂,让产业工人们从前期准备、心理状态到演讲技巧等方面都对演讲有了更深入的了解,一定程度上提升了大家的演讲口才与能力。

“演讲就是要说服人,而要达到说服人的目的,演讲者就必须做好认真的准备,例如思考清楚用什么道理、什么事例作为演讲的素材,演讲的方向主题是什么等等,这就是我们说的写稿或者打腹稿。”叶老师指出,演讲前只有经过周详的思考,才能做到“胸有成竹”,而这正是演讲的基础。

叶老师举例了四种不同的演讲类型进行一一介绍。“如果是政治类、方针政策类的演讲,应该让听者明白这是正确的,



创思大讲堂上叶老师与产业工人交流。

应该拥护和执行的;如果是道德修养类的演讲,应该让听者明白这样做是对的,应该这样做;如果是产品营销类的演讲,应该让听者明白这样的产品是好的,购买这种产品是不错的选择;如果是投资类的演讲,应该让听者明白这种投资是十分

必要的,收益是可以的,这种投资是值得的。”

随后,叶老师通过举例北宋画家文同画竹的故事和毛泽东主席在党七大闭幕仪式上的演讲,指出了演讲最基本的要求——“胸有成竹”的重要性。“这其实就是我们平常所说的

自信,心中无底,自信就是一句空话。”他说。

而在演讲时要做到“胸有成竹”,就需要平时不断努力,日积月累。叶老师建议可以做到以下几点:多读书,积累知识;多关心世事,开阔视野;多思考问题,多反思为什么;多做

事,在做事中明理;多与人交流或多听,增加语言储量;不放过任何锻炼的机会,做到熟能生巧。这些指点意见现场也获得了企业员工们的一致认可。

广东瑞洲科技有限公司外贸部经理刘长林非常喜欢演讲,曾参加过瀚天科技城的演讲比赛并取得一等奖。在课堂上,刘长林听得格外投入,并积极参与互动,向老师提出疑问,虚心学习交流。“老师讲课的过程,就是一次精彩的演讲,我从中学到了许多知识,也坚定了自己在演讲前需要做充分准备的想法。以前我在演讲时常会遇到词穷的问题,听了老师讲课后,我认为这还是自己积累不够的表现。这节课我获益良多,希望接下来创思驿站能有更多贴合我们兴趣爱好的课堂送进企业,丰富我们的生活,提高我们各方面的技能。”刘长林说。

撰文/摄影 邹韵斯

不打不骂也能教出好孩子

职场爸妈齐聚职工家学习育儿新方法

时下正面管教的育儿模式正风靡全球,近日,以“不打不骂教出好孩子,做新时代不焦虑的父母”为主题的正面管教亲子关系微课堂在瀚天职工家举行,20多位爸爸妈妈齐聚一堂学习育儿新方法,促进家庭关系文明和谐。

活动邀请中国优秀青年志愿者、南海十大杰出义工吴文苑担任讲师,她是美国正面管教体系注册认证家长讲师,曾跟正面管教创始人简·尼尔森及美国正面管教协会前主席、高级导师Dodie学习。“随着社会越来越重视平等,家长和孩子间也应该互相尊重,正面管教有利于教出内心充满爱和能量、有勇气、会应对生活、会合作沟通的孩子,适应未来的社会生活。”吴文苑指出了正面管教的意義。

“从小宝出生以后,大宝的习惯都慢慢变坏了。”“孩子不愿意做作业,老是闹情绪。”“孩子不听话总惹我生气,骂完孩子后又特别内疚。”……活动中,产业工人们纷纷提出自己在教育孩子时遇到的困惑,希望寻求老师的经验帮助。“任何情况下,父母都不应该减少对大孩子的爱,平日我们应该与孩子保证足够的相处时间,观察孩子的情况和需求。处

理孩子情绪问题时,家长首先不能带着情绪,而应该先接待孩子的情绪,再分享自己的经验引起共情,最后商量解决问题的方法。”吴文苑在解决孩子情绪问题上的正面管教“三步曲”让在座产业工人们十分认可。

课堂上,吴文苑还通过订立课堂公约、讨论孩子挑战行为、期待孩子未来品质、角色扮演换位思考、正面管教五大原则、传授亲子关系处理技巧等环节,一步步深入地带领为人父母的产业工人们反省自身在教育孩子方面的存在问题,以及理解并接受正面管教的好处和方法。她还带来了育儿GPS理论、



家长们课堂上趣味互动欢乐十足。

儿童敏感期理论、埃里克森人生八阶理论等育儿“干货”知识,更新大家的育儿思维,帮助家长更好地理解孩子各种不良行为。

“我自己就很容易带着情绪去责骂孩子,原来这会对孩子成长起反作用。而且孩子

生活中经常说‘不’,我以前很不能理解,但现在明白了原来他正处于秩序敏感期,是因为环境的改变让他有各种不良反应,我以后就不会因此责怪他了。”现场一位产业工人高智珍畅谈自己的收获。

撰文/摄影 邹韵斯

产业工人学八段锦养生

接下来还有中医经络推拿养生等系列课程

“在办公室长时间工作,特别想学习一些健身及养生功法,缓解亚健康状态。”瀚天科技城产业工人于红近日向桂城创思驿站提出需求。于是,桂城创思学院链接社会资源,组织部分产业工人参加健康养生学习班系列课程之八段锦养生功法班。

活动特邀佛山市南海区武术协会副秘书长,国家注册武术教练员、裁判员、社会体育指导员朱海雄担任教练。“八段锦一共有八式,分别为两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攢拳怒目增气力、背后七颠百病消。”朱海雄一边讲授八段锦养生功法的相关知识,一边与产业工人们共同练习八段锦。

有女性产业工人表示:“女性学八段锦是相当有好处的,可以调理三焦和胃肠、拉伸筋骨,让女性更加年轻健康。”八段锦整套动作简单易学,功效显著,适合需要改善各种亚健康状态的人群,受到产业工人们的一致好评。

接下来,该健康养生学习班系列课程还有中医经络推拿养生班教学、太极基础功法班教学等,给产业工人提供一个学习和运动放松的机会,并让他们在活动中了解我国博大精深的中医和武术文化。

撰文/邹韵斯



正面管教亲子关系微课堂在瀚天职工家举行。