

# 职场人该如何提高表达能力?

□ 本报记者 张晶

## 职工困扰:

我发现自己在工作中常常无法清晰地表达观点,尤其在团队会议或汇报时,自己的表达总是缺乏吸引力和说服力。尽管我已经努力去讲清楚事情的来龙去脉了,可得到的反馈总是不太理想。这让我感到很沮丧,不知道该如何提升和改进自己的表达能力。

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

实际上,会“讲故事”已经成为职场人必备的一项沟通表达能力。斯坦福大学的心理学研究发现,如果一个事实被包裹在故事里传达,听众记住这件事的可能性会高出7倍。因此,掌握讲故事的技巧对于提升表达力至关重要。通过讲述有结构、有层次的故事,你不仅能更好地传达信息,还能让听众更容易理解和接受你的观点。在表达时,使用“CAR”法则是一种非常实用的方法:“CAR”代表Challenge(挑战)、Action(行动)和Result(结果)。它源自结构化面试和职场沟通训练,是一种能够快速传递重点、激发共鸣的表达工具。

## 专家建议:

通过构建一个清晰的情境、行动、成果的故事结构,我们可以把枯燥的数据和经历变成一段引人入胜的表达内容。

铺垫挑战背景。让听众理解“这事为什么难”,这是表达的第一步,是引起



邵怡明 绘图

听众兴趣。讲故事要从“冲突”或“难点”入手。不要害怕讲出问题,反而应该把挑战讲清楚,让别人知道你面对的是一个“值得解决”的问题。可以从三点着手:首先,要聚焦问题核心。不是简单说“当时很难”,而是指出难在哪里。例如:资源有限、时间紧迫、流程混乱、需求模糊、协作障碍等。其次,要加一点情绪张力。适度表达你当时的紧张、压力感或“不知所措”,能增强故事的代入感。最后,是设置悬念。可以以一个问题形式提出挑战,比如:就在项目即将进入关键阶段时,客户却突然提出重大调整,我们一度陷入两难等。

突出具体行动。要让听众看到“你做了什么”,行动是故事的“骨架”,关键是讲“你是怎么做的”,而不仅仅是“你参与了什么”。清晰的行动描述能体现你的思维方式、应变能力与执行力。具体可以这样做:首先,要明确“你”在做什么。是组织者?协调者?推动者?问题解决者?避免用“我们”泛泛而谈,要凸显“我”的角色与贡献。其次,要展示决策过程:不仅要讲“做了什么”,还可以加一句“为什么这么做”,体现你的判断力。最后,是要把细节描写真实。例如:我第一时间梳理了客户的新需求,

并绘制成流程图,带领团队一起头脑风暴修改方案等。

汇总真实结果。想让表达落地、有力,关键一步是“收尾”。目的是让听众看到你的努力带来了怎样的价值。一个好的“结果”,是表达中最有说服力的部分。我们可以通过以下几种方式来呈现:用数据增强可信度,如“节省成本20%”“客户满意度提升30%”“方案通过率达90%”等。

讲出多重价值,不仅是完成任务,还可以提及组织认同、团队成长、客户反馈等。展现个人成长,表达中不妨补一句你自己的收获,如:这次经历提升了我对跨部门沟通的掌控力等。

讲好一个故事,不仅展现了你的思维和表达方式,还展示了你解决问题的能力。通过“CAR”法则,你可以更好地整理和表达自己的职场故事,提升表达力,赢得更多的听众和支持。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 养生之道

# 三招呼吸功法助你强健肺气抗“燥邪”

□ 刘凯

秋风送爽,天高云淡,正是养肺护肺的黄金时节。中医素有“秋气通于肺”之说,秋季气候干燥,最易伤及肺脏,引发干咳、咽痒、鼻塞等不适。而通过科学合理的呼吸锻炼,不仅能增强肺功能,提高机体抗病能力,还能有效预防秋燥伤肺。

立秋过后,虽然暑热未完全消退,但空气中的水分已悄然减少。这种由夏入秋的气候转变,对人体最直接的影响就是“燥邪伤肺”。肺为娇脏,喜润恶燥,主管呼吸,外合皮毛,开窍于鼻,与大肠相表里。一旦肺脏受损,不仅会出现咳嗽、咽干等呼吸道症状,还可能引发皮肤干燥、便秘等问题。现代医学研究也证实,秋季是慢性支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的高发期。干燥的空气会使呼吸道黏膜水分蒸发加快,防御功能下降,病毒细菌更易乘虚而入。同时,秋季昼夜温差大,人体免疫系统需要更多能量来适应温度变化,若此时不注意养护,很容易“中招”感冒。

## 晨起拍肺经 唤醒沉睡的肺气

清晨5-7点正是肺经当令之时,此时进行适当的拍打按摩,能事半功



倍地激发肺经气血运行。具体方法很简单:站立或坐姿均可,全身放松。先用右手掌沿左手臂内侧,从锁骨下方的云门穴开始,经中府穴、天府穴,一直轻拍至拇指少商穴,反复36次。然后换左手拍打右臂,同样36次。拍打力度以微感酸胀为宜,不可过重。云门穴是肺经的起点,中府穴为肺之

募穴,天府穴能清肺热,少商穴则可清热利咽。通过有序拍打,能疏通整条肺经,促进气血流通。长期坚持,可明显改善晨起咽干、痰多等症状,增强呼吸道防御能力。不过,患有肺结核、肺气肿等疾病的朋友,不宜采用拍打法,可改为用拇指指腹轻柔按揉上述穴位,每个穴位按揉1-2分钟,同样能起到保健作用。

## 午间练“六字诀” 调息养肺祛秋燥

午后1-3点,是一天中阳气最盛之时,也是练习呼吸吐纳的黄金时段。源自道家养生法的“六字诀”,尤其适合这个时间段练习。练习时,选择空气清新、双脚分开与肩同宽,膝盖微屈,双手自然下垂。深吸一口气后,缓缓呼气同时发出“咽”(音同“丝”)的声音,想象将体内浊气全部排出。重复6-12次,注意呼气要比吸气长,比例约为2:1。现代医学研究表明,这种深长缓慢的腹式呼吸,能显著增加肺活量,改善肺泡通气效率。同时,特定的发声振动可刺激支气管纤毛运动,帮助清除呼吸道分泌物。对于长期吸烟、接触粉尘或患有慢性支气管炎的人群尤为有益。

## 傍晚散步配合呼吸法 敛阳润肺助安眠

傍晚时分,伴着落日余晖散步,本是极好的养生习惯。若能结合特定的呼吸方法,养肺效果将更上一层楼。建议采用“呼三吸一”的节奏:缓步行走时,前三步自然呼气,第四步深吸气。呼吸要深、匀、细、长,想象吸入的是清凉纯净的秋气,呼出的是体内燥热浊气。每次练习15-20分钟即可,以周身微热、气息平和为度。这种呼吸法符合中医“秋季养收”的理念,通过有意识地延长呼气时间,帮助收敛浮越的阳气,滋养肺阴。同时,适度的有氧运动能增强膈肌力量,提高肺通气效率。许多坚持练习的朋友反馈,夜间睡眠质量明显改善,晨起口干舌燥的现象也大大减少。对于工作繁忙的都市人,即使抽不出专门时间,也可在上下班路上实践此法。搭乘地铁或公交时站立练习,同样能收获不错的效果。

本版邮箱:  
[zhoulmolvyou@126.com](mailto:zhoulmolvyou@126.com)