

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



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：不仅要说“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.bjzgxl.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、鼻燥等不适。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。这套动作看似简单，实则作用很大。云门穴是肺经的起点，中府穴为肺之

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：

zhoumolvyou@126.com