# 能力提升：

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-04-15

*第一篇：能力提升：能力提升：1、（2024年高考）鲁迅说：“天才们无论怎样说大话，归根结底，还是不能凭空创造。描神画鬼，毫无对证，本可以专靠了神思，所谓“天马行空”似的挥写了，然而他们写出来的，也不过是三只眼，长颈子，就是在常见的人体上，...*

**第一篇：能力提升：**

能力提升：

1、（2024年高考）鲁迅说：“天才们无论怎样说大话，归根结底，还是不能凭空创造。描神画鬼，毫无对证，本可以专靠了神思，所谓“天马行空”似的挥写了，然而他们写出来的，也不过是三只眼，长颈子，就是在常见的人体上，增加了眼睛一只，增长了颈子二三只而已。“这表明（C）

A一切要从实际出发B人具有主观能动性

C任何观念都是对客观存在的反映D事物之间的普遍联系

2、（1999年高考）人的头脑不是一间装知识的仓库，而是一座生产知识的工厂。从哲学上看，这一说法强调了（B）

A理性认识依赖于感性认识B意识对客观存在的反映是能动的C必须透过现象看本质D主观同客观的统一是具体的历史的统一

3、（2024年江苏卷）国库也叫做国家金库，一般以为只是放钱的库房。事实上，现代意义上的国库还可以看成是一个簿记系统，用来记录所有的财政收入和财政支出。人们对国库的片面认识是(B)

A．唯意志主义的B．客观存在的主观映像

C．人脑主观自生的D．脱离客观存在的结果

4、（2024天津高考）处于青春期的少年需要特别的关怀。有研究表明，许多处于青春期的少年往往会做出无所畏惧的大胆举动，是由于大脑产生一种恐惧记忆抑制效应，使孩子们对恐惧感“暂时性失忆”。这种大脑效应，会随着年龄增长及大脑进一步发育逐渐消失。这表明（D）

A.意识是人脑的分泌物B.人脑是意识产生的源泉

C.意识活动具有目的性和计划性D.人脑是意识活动的物质器官

5、（2024年全国卷）医学临床实践表明，人的思维活动的灵活多边形与其大脑的“扣带前回”区域相关联，有人喜欢“钻牛角尖”往往与该区域的“换挡装置”出现故障有关，这进一步佐证了(D)

①意识活动的内容和形式是由人脑决定的②意识是人脑加工改造的产物，其本质是大脑机能

③人脑是意识形成的物质基础

④人脑是思维活动的生理基础

A．①③B．②③C．②④D．③④

**第二篇：能力提升**

[能力提升] 已知等差数列an的前3项和为6，前8项和为-4.⑴求数列an的通项公式；

n1\*b4aqq0,nN⑵设nn

求数列bn的前项和Sn，

**第三篇：如何提升演讲能力**

演讲能力的提升

提高口才的最好方法——多练

练习口才和练习游泳是异曲同工的。大家公认的学习游泳的方法，就是跳进水里去练习。一个人懂得游泳的理论和知识，但如果不下水练习，就永远是一只在渴望期待之中的旱鸭子。如果一个渴望在听众面前发表演说能出口成章，并能受人欢迎的话，那就必须提高勇气，放开胆子，树立信心，付诸实践，勤学苦练。具体来说，练习演讲、提高口才的经验大体有以下几点：

强烈的热爱。对演讲与口才的学习要有强烈的欲望和热爱，才能产生多练的激情和毅力。“热爱是最好的老师”。热爱的感情有巨大的鼓舞力量。没有强烈的热爱就不会有坚定的志向，也就缺乏顽强的毅力去从事自己的事业。古往今来无数事实告诉我们，任何一个有成就的人，无一不是对他所从事的事业有着热爱的感情。他们孜孜以求，如醉如痴，以致达到废寝忘食的地步。

刻苦的实践。天道酬勤，勤能补拙。勤奋和刻苦是产生天才的土壤。被人们称为天才的人，他们自己往往不承认自己是天才。我们说鲁迅是伟大的天才，可他自己却说：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在上的。”纵观世界上着名演讲

z0b2e 丹东口才培训 www.feisuxs 家的成功，都是在勤奋刻苦的练习中产生的。着名演讲家、英国前首相邱吉尔就是在演讲方面勤奋刻苦的典型代表。他的儿子伦道夫在一书中曾这样写道：“我的父亲之所以能成为世界上十大杰出的演讲家，就是因为他把毕生的精力都花在练习演讲、写演讲稿和记忆这些讲稿上了。”正是由于邱吉尔对演讲的酷爱和刻苦练习，才使他的演讲达到了炉火纯青的境界。直到今天，人们对邱吉尔那富于激情和鼓动性的演讲仍津津乐道。演讲是一种能力，能力离不开实践〈点书，听听讲座，懂点演讲的“门道”并不难。真要亲自登上讲台，面对成百上千的听众，口若悬河地演讲一番，除了长期反复地实践是没有什么秘诀和窍门的。古人说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”因此，每一个初学演讲者，要勇于实践、刻苦多练，实践才能使一个人成长、成熟。不要怕幼稚，不要担心失败，失败是成功之母；不要怕挫折，挫折更能坚定你的信心；更不要怕讥笑，讥笑会激励你不达目的誓不罢休的决心。

z0b2e 丹东口才培训 www.feisuxs 耐心加恒心。冰冻三尺，非一日之寒。初学演讲的人，特别是青少年，往往急于求成，缺乏耐心和恒心，希望自己很快就能成为一个口若悬河的演讲者。这是把学演讲看得太容易了。在实践中一遇到挫折或受到别人的嘲讽，往往又容易产生畏难情绪，觉得学演讲太难而失去信心。鲁迅曾说过：“做一件事，无论大小，倘无恒心，是很不好的。而看一切太难，固然能使人无成，但若看得太容易，也能使事情无结果。”演讲既然是一种能力，是一门艺术，学会它自然要花费一定的时日。不要企图一口吃个胖子，而应该循序渐进，不要以为听几堂演讲课、看几本演讲书、上台讲几次话就能成功。要有毅力，要持之以恒。在日常的、学习、生活中不放过任何一次公开发表讲话的机会，如回答老师提问，小组讨论，大会发言，交谈、辩论、演讲比赛等。要充分利用这些机会锻炼自己口才，提高演讲水平。俗话说“操千曲而后知音，观千剑而后识器”，讲的就是持之以恒地实践，而终能成才的道理。

z0b2e 丹东口才培训 www.feisuxs 科学的练习。初学演讲的人应该掌握科学的合理的练习方法，即从易到难，从小到大、从短到长、由分到合、由点到面循序渐进的练习方法。

（1）从易到难。相对而言，以叙述和抒情为主的演讲比较容易掌握，以议论为主的或综合运用各种表达方式的演讲比较难。这与书面表达的学习顺序是一致的，首先应掌握叙述、描写、说明、抒情等基本演讲能力，进而过渡到议论和综合型的演讲。没有比较坚实的叙述事件的表达能力，演讲是不容易获得成功的。所以一开始就要把叙述型演讲的基础打好，然后再进行说理议论型的演讲练习。

（2）从小到大。初学演讲的人，应从自己比较熟悉的内容开始，比如青少年比较关心的理想、立志、学习、纪律、友谊等内容，而不要急于去谈论那些自己不太熟悉的、比较复杂的大道理、大内容—始练习演讲时题目要小一些，目的要简单，内

z0b2e 丹东口才培训 www.feisuxs 容要具体，这样比较容易成功。然后一步步过渡到大题目、大容量、高层次的演讲。

（3）从短到长。演讲时间的长短也要体现循序渐进的原则。当然有些短的演讲难度也很大，但一般说，短的演讲主题集中，单一，开门见山，简单明了，初学者比较容易掌握，即使不太成功，听众也能谅解。长的演讲结构复杂、涉及面广，主题不容易把握，特别是在控场能力较差的情况下，容易造成失败。此外，初学演讲的人，在语言运用上也要力求多用短句，简洁明白，尽量小用或不用含信息量大的比较长的复杂句子。也就是说，有时为了说明一个问题，宁肯用三个短句，也不用一个长句。

（4）由分到合。演讲是一个综合性的活动，它包括许多内容和基本功。一次演讲的成功与失败固然与演讲者自身德才常识各方面的修养有直接

z0b2e 丹东口才培训 www.feisuxs 关系，但这几方面修养很高的人却不一定能成为一个很好的演讲者。这是因为演讲还有一系列技巧问题。比如说话的技巧，发声的技巧，仪态手势、面部表情的技巧等等。要求初学演讲的人一下子把这些熟练地掌握是不可能的，而且在练习过程中，这些技巧的熟练程度也不会是平衡发展的。解决的办法，是下功夫先进行单项练习，特别是自己感到薄弱的环节，要反复练习，集中力量突破难点。在单项练习的基础上，再进行综合练习，反复试讲，一步一步地使整个演讲从内容到语言表达、姿态手势、面部表情、眼神等的配合达到和谐统一，尽善尽美。

（5）由点到面。一般来说，初学者练习演讲都是一人一个点，先个人单独练习。这种练习法比较方便，不受拘束，不受一些条件限制，只要是自己在空闲时间，随时都可以练习。但是这种关门闭户的单个练习，必须要在老师或正确的演讲方法指

z0b2e 丹东口才培训 www.feisuxs 导下进行练习，否则就会适得其反，得不偿失。当单个练习达到一定程度时，就应该尝试当众练习了。这时，可以请来自家人或一些朋友、同事乃至有经验的演讲者。练习者演讲一段，然后就让他们提出意见，以便改正缺点，使演讲日趋完美。“丑媳妇总得见公婆”，在演讲基本熟练后，就必须拿出勇气来，面对听众，到大庭广众中去练习演讲。在这种实践中，最容易发现自己的优缺点，也能最有效的较快的提高自己的演讲水平。值得注意的是，演讲者每讲完一次后，都应该及时地虚心地征求一下听众的意见，然后认真总结，精心研究，注意发扬成绩，克服缺点。久而久之，熟能生巧，演讲水平定会得到提高。

此外，在练习演讲的过程中，还要善于学习他人长处，克服自己的不足。每个演讲者都有长处和不足，善于学习的人懂得取长补短的重要意义。鲁迅曾说过：“只看一个人的着作，结果是不大好的；

z0b2e 丹东口才培训 www.feisuxs 你就得不到多方面的优点。必须如蜜蜂一样，采过许多花，这才能酿出蜜来，倘若叮在一处，所得就非常有限，枯燥了。”所以说，高超的演讲才能，只属于那些博采众长、刻苦练习、勤奋磨练、持之以恒、执着追求的人。

**第四篇：项目经理能力提升**

项目经理能力提升（TY02）

通用培训大纲V1.2

现代市场条件下，商业公司的竞争力并不仅仅来自于其技术和装备水平，更多的来自于其公司的系统项目管理能力及其项目经理的整体管理素质。

尽管项目经理们常年工作在项目现场，尽管他们许多已走上关键管理岗位，但限于专业教育、职业经历或项目特性的局限，以及行业的高速发展，导致他们淹没在繁重的日常事务中，缺乏必要的职业训练，实际履职能力不足。

更重要的是，对于许多公司，项目已经成为其主要运营模式，拥有一大批具有专业水准的项目经理人队伍，并不仅仅是上岗前的临阵磨枪，而应当是自身长远发展的战略需要。

《项目经理的能力提升》课程，针对上述需要，结合目前项目经理的人力资源状况，提供了“利用现代项目管理，提高项目经理工作绩效”的初步解决方案。

找讲师、公开课，上诺达名师网，中国最大的培训平台 http://qy.thea.cn/

一、本课程特色和学习收益：

本课程采用讲师讲解+案例研讨的方式，帮助已经有项目经历的项目经理发现问题，更新观念，调整知识结构，总结升华项目经验，进一步理解项目的管理规律，熟悉项目管理的主要工具，明白项目经理应该做的关键工作，切实提高技能、提升效率，更加专业的服务于公司和客户。

通过本课程，学员可以：

1、培养科学项目管理思想，改变传统粗放的经验管理现状，基本掌握独立管理一个完整、简单项目的能力；

2、认识项目本质特点以及项目管理的特定规律，可以将现代项目管理的系统理念、方法与工具，运用于真实项目；

3、认识技术工作和管理工作的差异，调整知识结构，加快转型；

4、有效管理和控制公司和项目的各方利害关系人；

5、初步掌握一个可执行项目计划的简单编制方法；

6、有效管理和控制项目的多重目标；

7、有效管理和控制过程变更及系统风险；

8、分享业内优秀企业和讲师管理经验和教训的升华总结；

二、本课程的实施方案：

1、现代项目管理主要观点

1.1 通过项目全生命期管理，把握项目全局和细节； 1.2 通过系统的计划和管理，实现项目的多重目标； 1.3 风险意识和风险控制，保证项目有序；

找讲师、公开课，上诺达名师网，中国最大的培训平台 http://qy.thea.cn/

2、优秀项目经理的职业素养和能力要求 2.1 PM的权限和责任

2.2 技术工作与项目管理的不同特点与差异 2.3 转型中的PM需要认真调整的关系 2.4 PM应该如何开始自己的项目？

2.5 项目进度计划应包含的实际内容？ 2.6 控制项目风险的流程与方法 2.7 项目进度计划的实用编制法和工具 2.8 项目团队的概念和组成？ 2.9 PM与团队的关系？

2.10如何准确界定团队成员的责任和权利？ 2.11通过沟通实现对项目的管理 2.12与关键干系人沟通的技巧 2.13 组织和参加项目会议的方法 2.14 PM如何管理团队 2.15项目实施中的现场管理

2.16现场突发问题的随机处置和分类管理？ 2.17应对变更的五大原则？ 2.18 控制变更的三大手段

2.19 PM如何监控/检查团队绩效？

找讲师、公开课，上诺达名师网，中国最大的培训平台 http://qy.thea.cn/

温馨提示：

以上是一个通用大纲，不一定针对贵司实际特殊需求，仅供参考。贵司如需定制大纲，请反馈需求调研表，老师会尽快提供针对性大纲。

侯岚，房地产工程项目管理专家，PMP，高级工程师，经济学硕士，北大/清华/地大/重大等多所知名高校特聘教授，国家外国专家局、多家著名跨国公司、央企、民企和培训机构的常年项目管理咨询培训顾问，复合型项目管理实战专家。

超过30年技术、工程、政府工作经历，拥有国有大型成套设备公司、英国BEAVER公司和澳大利亚BHP公司深厚工程技术背景，历任产品工程师、技术经理、生产经理、销售经理。历任中国光谷东湖高新集团下属的若干个房地产开发公司担任副总经理、总经理等职位。亲历亲为多个亿元级商业项目和房地产项目的组织和管理。具有丰富的跨行业项目管理经验，深刻了解各类大型工程项目的运作经营，善于站在公司战略的高度，实施对具体项目的精细化管理。

2024年起专业从事现代项目管理的咨询服务，先后组织或参与多个国内外找讲师、公开课，上诺达名师网，中国最大的培训平台 http://qy.thea.cn/

工程的项目管理咨询和培训，项目金额从几千万至数百亿元，项目涉及石油、煤炭、石化、煤化、碱化、精细化工、特种化工、火电、水电、核电、风电、输变电、煤电一体化、房地产、公路、铁路、桥隧、港口、机场、矿山、市政、水工、环保、汽车、水泥、烟草、电子、电工、通讯、IT等多个领域，先后为数百家跨国公司、上市公司、央企及民营企业及数万名专业人员提供项目管理咨询和培训。作为国家外国专家局PMP师资团队成员，侯岚老师先后在全国13个PMP考点担任主讲老师，对PMP考前培训具有深刻经验。

侯岚老师拥有管理多家公司和项目的成功经历，知识全面、口才良好。作为既具有扎实理论修养，又拥有丰富实践经验，横跨政府、制造、商业和工程建设不同领域的复合项目管理专家，他擅长多视角分析，多层面沟通。他开发的《工程项目管理》系列案例课程，旁征博引、深入浅出，极具专业深度和广泛的咨询性，在各行业获得广泛赞誉，客户评价“有功力，高性价比”。

Ctrl+鼠标左键【点击访问诺达名师官方网站】

找讲师、公开课，上诺达名师网，中国最大的培训平台 http://qy.thea.cn/

**第五篇：如何提升演讲能力**

如何提升口才和演讲能力

【老虎题记】如下分享老虎秘籍：如何提升口才演讲。各位只要去实践这些秘籍方法，必然提升口才和演讲能力。少说知易行难的废话，这个世界没有困难事，只有不践行。正文：

口才是社会人生的重要能力，口才体现了一个人的逻辑敏捷，知识的渊博，思维的系统，还有最重要的人际理解能力。对于职场人士，业务能力和绩效产出是工作的根本，然而沟通口才令个人能力展示锦上添花。青年人若想提升口才，进行演讲训练是一个有效的方法。演讲能力，特别是公众演讲能力对青年人的综合素质要求很高，同时也是展现青春风采和个人才华的重要舞台。然而，很多人害怕公众演讲，上台前心砰砰跳，腿脚发软，硬上台后则声音颤抖语无伦次。我见过不少衣着鲜光时尚前卫油头粉面的小帅哥小靓女，和朋友在一起时神气气活现，然而到了公众发言的时候，就雷人之极，不是表达缺少内涵肤浅偏颇就是紧张不已。

老虎最初并非口若悬河，也有脸红心跳，不过，后来随老虎看了很多名人演讲报告会，加上自己的勤奋和思考和学习和练习，总结了一批公众演讲的技巧和原则，大幅提升演讲水准。后来在工作上能够得心应手，轻松驾驭公司内授课，高校和公司内外的演讲。正如前面强调，一个人的公众演讲能力非常重要，是口才能力的重要体现，如下具体分享老虎的演讲心得和经验指南给同学们：

【演讲的核心和本质是什么？】

演讲的核心是什么呢？如果我们剥离装束、容貌、伶牙俐齿、口若悬河、肢体动作、声调、观众互动等等所谓的演讲技巧。其实这些所谓的技巧都是垃圾，如果你的演讲缺少真正的核心——演讲必须是对观众具备价值的和富有思想的。

演讲的本质是思想的力量，演讲的核心就是价值的传递。

很多人往往忽略演讲的核心，而盲目追求其他技巧，华丽辞藻或报笑料等。如果你的演讲思想足够强调和富有意义，抛却技巧，同样给人震撼。如果仅有虚张声势的演讲技巧，即便把观众给忽悠地鬼迷心窍，最终会因为缺乏思想的力量和价值，而最终被人们鄙视和忘却。

所以再次强调，无论面对什么样的演讲主题，一定要令你的演讲内容富有听众价值和深刻有力的思想。这也正是伟人物的伟大演讲的根本在于其中传递的伟大思想。

你会说自己小人物，但是小人物也有思想，也有价值和人们分享。那么接着的问题就是如何提升自己的内涵，令自己的观点论点更具思想力量。这方面我鼓励大家做好每天日常的努力，多读书、多思考、多讨论、多学习、多交流、多总结反思，同时保持热忱开放自己的视野，从各种各样的事物中发现灵感和思考。这一切的努力也会令你更加充满自信！

【讲故事传递思想】

有了好的思想力量，如何在演讲的时候更容易让听众关注和理解呢？研究表明，听众对于听

不懂的内容会很快困倦和注意力转移，简单说就是人的大脑会抵触听不懂的内容。因此，作为演讲者很有必要通过形象的比喻和通俗易懂的“故事”来承载和传达思想和演讲主旨。

【逻辑清晰三段论】

清晰的逻辑对于优秀的演讲同样重要。演讲的逻辑在整体上体现在演讲的结构大纲上。

我最常用，并且发现简洁有效的就是经典的议论文“三段论”。第一部分结构，开场点题介绍背景，简言是指开门见山，也可以是提出问题；第二部分，组织内容对开题观点进行逻辑支撑和阐述说理，也就是摆事实讲道理，也可以是解决问题；最后一部分，总结全篇升华主题，强调愿望和结束演讲。

【语言艺术】

带着有力的思想，通过三段论讲解你的小故事，能否就真正引人入胜呢？这个时候就需要语言艺术了。这方面有大量的专业课程以及大家语文中都学到了不少。

这里就提几个老虎常用的方式：1）自问自答：引发听众思考，这里一定要质问令人反省和触动的问题，问题有冲击力和代表性，然后在听众还在思考时，你坚定陈述答案；2）重要观点的特别强调：对于特别重大和重要的观点，我在演讲时会特别直白表达，说某某个观点非常重要，以及为什么和对什么重要。；3）排比句的运用：这种修辞很鼓励用于思想的表达和演讲中的华彩展现，或者一个漂亮的令人影响深刻的有力结尾。

【话音控制】

我们的演讲是通过说话演绎的，因此动听的、浑厚的、清晰的、富有磁性的声场，在阐述你的思想时将感染和鼓励听众。尽管不是每个人都有优质的声线，但是，重要的是，请记住“话为心声”，如果你的思想是诚恳的，你的演讲是真挚的，从你的心底都发出这些坚定的信号，就一定能够感染听众。大家可以找找马丁路德金的《I have a dream》，绝对魅力和宗教般感召。有关话音控制，老虎想再另外撰文分享，然而从常规的话音控制技巧上，可以遵守一个基本的准则：越重要的内容，话音越要传递控制力，同时可以一字一顿地表达观点。只要你足够诚挚和用心，听众能够感觉到。另外练习朗诵能够很好改善语言和声音控制能力。这里总结的一句话：用心诚挚地演说演绎！

【肢体感染】

如果大家看过列宁的演讲等等，他们都会大方舞动手臂，强化演讲力量。这方面因个人风格差异会很大。基本的建议是如果动用肢体感染，动作要大方自如、从容、发自内心，展现你的风采即可。

【眼神接触】

演讲的时候，演讲者应该大方群视观众，秘诀在于演讲中都要保持对所有观众区域的眼神交流，从演讲开始到结束整个过程中，逐个区域看着他们的眼睛，让每个观众都感觉你曾经看过他。当然，切忌扫视和眼神的飘忽，当然更不要对着观众眨眼，因为这样太雷人。

【自始至终与听众互动】

演讲伊始就应该与听众互动，一开始就吸引观众的参与和分享，典型的做法是进行现场调查，或提出有趣问题请大家回答。

【练习！练习！再练习】

很多人一上台就啥都不知道了，熟能生巧是永恒真理，建议重要的演讲个人要演练9次以上，普通演讲也要5次演练，你越认真演练，你的收获越有效和富有含金量。另外请几个好友做听众，同时最好能用手机或DV摄像机全程记录演讲过程，然后一次一次重放和分析和提高。老虎用这一个方法亲自指导过几个同事提升非常有效。

【一些小tips】

\* 多观摩名人的演讲视频录音，演练著名演讲的文字稿。老虎还专门背诵过不少著名的历史时刻的演讲篇章，都会非常受益。比如国家元首级别的致辞或演讲，都是绝佳的参考。\* 出场上台箭步有力，昂首挺胸，保持气宇轩昂，展现青春风采。

\* 着装符合场合，多数鼓励正装或符合场合身份装束。

\*自信心很重要，然而自信心来自于艺高人胆大，只有努力锻炼和提升演讲能力，自信与演讲也就相辅相成提升了。

\* 适当引用名言和大师的经典来呼应演讲主题，支持观点结论，是常用有效方法。也要求大家平时就注意积累和提升，这样用的时候才不会贫乏。

\* 不要低估听众智慧，对于常识问题还反复解释会令观众厌倦。

\* 坚持言简意赅，你能否用一句话概括你的演讲？这是对核心思想做到有冲击力的验证。

【后记】老虎的这些方法虽然是自己摸索学习总结，篇幅缘故只能择部分要点简介。大家也会发现很多专业演讲书籍，有更权威全面的教程，都鼓励大家去学习。老虎的经验算是个引子和参考。也鼓励你参加演讲口才方面的培训班或学校的口才演讲协会和辩论队，虽然老虎没参加过，但有了这方面的锻炼对年轻人和大学生综合素质的提升很有帮助。如果你觉得本文有帮助，请更多分享给你的同学和朋友们。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！