

最新口才培训的演讲稿(优秀9篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

口才培训的演讲稿篇一

1、大声朗读

你自己读。大声读出来。坚持每天读一些文章，不仅练口才，而且积累一些知识的信息量，更重要的是对身体有很大的好处，清嗓子清胸，化天地之气，化身为浩然！阅读积极的文章，特别是“世界上最伟大的推销员”，我们强烈鼓励你记住它们。两三年来每天朗读半个多小时。

2、在镜子前练习

建议你在自己的客厅或办公室的某一面墙上安装一面大镜子，在每天朗读的过程中，去镜子上训练，训练他们的眼睛，训练他们的表情，训练他们的肢体语言，这样的效果更好。

3、自己录音

如果条件允许的话，我建议你每隔一周，把你的声音和讲话过程拍摄下来，这样反复观察，反复研究我粘在哪里，手势不到位，表情不自然，随着时间的推移，你的口才自然进步。看一次你的相机总比上十次或二十次舞台好。

4、试着躺下大声朗读

如果你想培养你的运气技巧，移情技巧，我会教你一个非常简单的方法：躺下大声朗读！当我们躺下时，一定是腹式呼吸，

腹式呼吸是练习声音和空气的最佳方式。睡觉前，大声朗读十分钟。在你醒来之前，在床上唱一首歌然后起床。坚持一两个月，你会感觉呼吸更好，声音更响亮，声音更好听，更有穿透力，更有磁性！

5、速读训练

这种训练的目的在于训练人们的口才，准确的语言和清晰的表达。

方法：找一篇演讲稿或写得好的散文。先拿字典，字典里的文章不知道或不懂的单词，要查单词，弄清楚，弄清楚，然后开始读。一般来说，你会开始慢慢地，越来越快地阅读，直到你达到你能达到的最高速度。阅读过程中不要有停顿，发音要准确，发音要清晰，尽量做到声音完整。因为如果你不把每一个词都念完整，那么，如果你加快速度，你就听不到你在说什么，速度就会失去意义。我们的速度必须建立在清晰清晰的发音基础上。我们都听过体育评论员宋世雄的评论，他的评论很“快”。

宋世雄对“快”的诠释，快而不乱，每一个字、每一个音都读得非常清楚、准确，没有歧义的地方。我们要快，他的方式是快，口齿清楚，准确，不是为了快而快。

6、即兴朗读

在业余时间，你可以拿任何一张报纸，翻到任何一段，然后试着继续读下去。另外，在阅读过程中，注意句子的前半部分看课文，后半部分从课文看前面(假设有听众)。随着时间的推移，你会发现你的记忆力提高了很多，你快速理解和即兴发挥的能力也提高了很多。

7、背诵

背诵，不仅要求你背诵一篇演讲稿、散文，即使任务完成了，我们也要求背诵，一是“背诵”，二是还要求“背诵”。这项训练的有两个：一个是发展记忆，另一个是发展口头表达。试着一篇一篇地背一些文章。随着时间的推移，那些文章里的话自然都会转化成自己的话，练到一定的时间才能张嘴就出章了。据称：通读唐诗300首，不会朗诵的诗也会吟诵！

8、复述法

复述的方法很简单，就是重复别人的陈述。找个搭档一起训练。首先，让对方接一个话题或故事。先听听你自己。然后重复给另一个人听。这种做法旨在发展连贯性和即兴创作，以及语言组织。如果你能在一群人面前重复一遍就更好了。它还能锻炼你的勇气，克服你的紧张。

口才训练技巧

一、“激”的技巧

在用户产生了买东西的欲望，却又犹豫不决的时候，业务员要适当地运用“激”的技巧，激发对方的好胜心理，使其迅速作出决定，但要把握“激”的火候，不可太过。

二、“比”的技巧

常言道：“不怕不识货，就怕货比货。”当我们推销时，可以带上合适的同类产品介绍给顾客，让顾客在对比中产生不同的感受，从而增加你的说服力。

但是在“比”的过程中要以事实为根据，不可夸大其词。

三、要有针对性

在经过简单的交谈和观察之后，掌握对方的特点，再有针对性地选择合适的语言，往往能提高销售的成功率。

四、“贴”的技巧

有的人说，一句贴心的话，就能找到万千户客。这是有道理的。

在推销业务的时候，一句贴心的话，会使顾客完全“忘了”你是业务员，并把你当作他们的知己；一句贴心的话，能缩小你和顾客的距离，让顾客对你言听计从。

如此，既打开了产品的市场，又交到了朋友，帮助了客户，最后也帮助了自己。

五、委婉

业务员的认知和情绪有时并不完全一致。正是因为这个原因，即使业务员说得完全正确，但在情感上顾客也很难接受。

因此，推销就以失败告终了。但如果你磨掉你说的话的棱角，变得委婉一点，也许对方就可以从理智上接受你的观点，还可以从感情上接受你的观点了，这就是委婉的妙用了。

口才训练方法

1、注意礼貌用语

作为一位销售，面对顾客时一定要表现出足够的礼貌与耐心，尤其要注意礼貌用语的运用。如果你不善于使用礼貌用语，你最好查找相关资料去学习一下，学会如何将话语说得更有礼貌，更能打动顾客。

2、练习推销用语

你要深入了解你所推销的产品，然后根据产品的特性，设计出与之契合的介绍内容，并不断的修正、润色，务求令到你的介绍语更加出色。接着不要不断练习，让自己能熟练于心，张口就能介绍出你的产品的特性与优点，吸引顾客的关注。

3、说出顾客想要你说的话

要促成一笔交易，你就要懂得说出顾客想要你说的话。想知道顾客的心思，你要学点消费心理学，学会察言观色，引导客人说出他的想法，然后你再想办法迎合他的需求，说出他喜欢听到的话语，这样更有利推销。

4、增加知识面

销售员不仅要懂得推销方面的知识，还要学习其他的知识，增加知识面与谈资。既然如此，你就要多花些心思在阅读方面，多读一些好书有助增加你的内涵哦！

口才培训的演讲稿篇二

一个人敢说话、会说话，还不等于有口才，正如一个人会骑自行车还不是艺术一样，只有杂技演员娴熟的骑车表演才称得上艺术。演讲上是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事，它包括很多方面的技巧，诸如声音的字正腔圆、吐字归音，形体的动作、面部表情和仪表礼节，控尝应变的方法，即兴说话的诀窍，论辩的艺术，对话的妙法等等。这些都需要我们从理论到实践，对演讲的技巧进行系统的学习和运用。

没上这个课之前我根本就不在乎这方面的锻炼，虽然明白口才很重要，却不明白那里面包含的深层含义。演讲是一种思想性、政治性较强的现实活动；演讲是真理的呐喊，演讲是心灵的共鸣，演讲是人格的展现。因此，演讲者务必具有较高的政治素质，良好的道德品质，高尚的思想情操和无穷的人

格魅力。只有这样演讲者才能说服人、感染人、打动人、鼓舞人，从而促使人们去行动。

演讲与口才

演讲绝不是像有的人所想象的那样高不可攀，可望而不可及。我们不难发现，那些闻名于世的杰出演讲高手都不是生就的天才，而是经过长期不懈的艰苦锻炼成功的。。”世界上没有什么天生的演讲家，如果有的话，那就是奋斗不息的你。那么，怎样才能提高自己的演讲水平和口语表达潜力呢一个人要想提高自己的演讲水平和口才，就务必要做到：多看、多听、多问、多写、多记、多想、多学、多练。

一、多看一些演讲与口才方面的书籍和文章。演讲具有很强的科学性和艺术性。

二、学会“听”话的艺术。要学会说话，首先就应学会“听”话。“听君一席话胜读十年书。”会“听”话的人既能很好地领会，理解别人说话的意思，又能仔细地欣赏、揣摩别人说话的技巧，更能从别人的言谈中听出言下之意和弦外之音，同时，还要做到察颜观色。“言之于口，不若行之于身。

三、柏拉图说过：“不明白自己的无知，乃是双倍的无知”。英国诗人雪莱说过：“我们学得越多，就越发现自己无知”。我国古代教育家孔子也说过：“知之为知之，不知为不知，是知也。”一个人要想提高自己的演讲水平和口才，就务必放下架子，丢掉面子，向有经验的演讲者和对口才有研究的专家虚心求教，不懂就问，不耻下问，这样就能使自己的演讲与口才潜力发生质的’变化，收到事半功倍的效果。

四、多写一些学习演讲与口才的心得体会，把自己对演讲口才的认识、感受用文字写下来，并上升到理论的高度。同时，把自己工作中，生活中所见，所闻，所思的闪光语言，写在

本子上，记录下来，以便日后查阅使用，这就是我们常说的：好记忆不如烂笔头。

五、要经常冷静思考，反复分析，为什么有的人讲话十分受欢迎，有哲理，有深度，有广度，使人感动万分，受益匪浅；为什么有的人说话枯燥无味、漫无边际、毫无新意，甚至令人反感。多思者，就能从中悟出道理，获得经验和教训。

六、“积之愈厚，发之愈佳”。一名优秀的演讲者，一个口才出色的人，务必要有广博的知识，丰富的联想，演讲起来，才能上下几千年，纵横数万里，山南海北，古今中外，旁征博引，融会贯通、谈吐自如。一个机智风趣的演讲家还务必具有随机应变，对答如流的潜力，演讲起来才能谈笑风生，妙语联珠，巧问妙答，左右逢源。而要做到这一点，没有渊博的知识积累是无法实现的。

七、“言之于口，不若行之于身。”语言是灵魂的镜子，是行动的影子。一个人的行动和为人是的语言。我们每个人都明白，把语言化为行动，比把行为化为语言困难多。所以，一个人要想成为合格的演讲家，成为受人欢迎的演讲家，就务必多学做人，树立起良好的形象，展现出人格的魅力。

“即使一个口才笨拙，不敢应对群众讲话的人，只要肯努力实践，刻苦学习，并且把演讲与事业连在一齐，是完全能够成为很好的演讲者的。

口才培训的演讲稿篇三

演讲能力是一种很重要的能力，而好的演讲能力不是与生俱来的，要提高演讲的口才能力，口才、形态等技能的训练是必不可少的，这样才能全面提高你的演讲能力。下面给大家分享一些关于演讲口才的训练方法，希望对大家有帮助。

演讲口才的训练方法

1. 练习演讲的形态

首先应该练习一种从容淡定的演讲姿势，放松自己的身体，缓解僵硬的情绪，每一次举手、每一个动作都应该端庄得体，展现出自信。

如果你不知道如何训练你的演讲形态，可以报名参加专门训练演讲形态的课程，或者向一位演讲大师学习。

2. 提高文化学识

演讲应该要围绕中心思想展开，演讲的内容需要润色以使其更吸引人。要想有好的思想和好的语言修为，就必须提高你的文化学识，而文化学识来自书本、生活或旅行。

3. 提高写作技巧

在发表演讲之前，必须先写一篇演讲稿，这样你的好文笔和才能才会被展示出来。

那如何提高自己的写作能力?首先，你应该多写，积累写作经验;其次，学会将你的说话文字化，善于修饰你的语言;最后，写作规范化，注意主次分明，突出中心思想。

4. 声息训练

要做一个好的演讲，你还需要有声息训练，需要通过朗读、速读、练声、呼吸调节等方式调整来训练你的发音、语速和气息;也可以通过录音的方式了解自己演讲的优缺点，及时纠正缺点。

5. 彩排

不要以为读写能力、口才和写作能力都提高了，就万事俱备了。要想成为一个好的演讲者，就得进行上百次甚至上千次

的演讲，在一次次演讲中提升你的演讲能力，纠正缺点，减少出错。

如何练演讲口才

模仿

如果在公开演讲方面没有太多经验，那就从模仿开始吧。首先，找到自己最喜欢的演讲者，比如乔布斯、雷军、马云、董卿等，在网上观看他们的演讲视频，模仿他们的演讲风格、语调和肢体语言。先模仿，然后慢慢找到自己的风格。

另外，推荐大家去看tedtalk的演讲视频，里面有非常经典的演讲值得学习。

看电影

这就是逻辑背后的逻辑，当你学会寻找事物背后的逻辑时，你的思维就会打开。

最后一定要总结一下，闭上你的眼睛，总结一下电影的内容。用2-3分钟的时间复述，这个时候的复述是很锻炼你的逻辑能力和总结能力的。

多输入

言语的本质是输出，要有一个好的输出，时间的积累是很重要的。获得各方面的知识，把自己的知识输入内化，加以利用，加以分享，达到输出的效果，这才是真正的学习。

不能使用的知识最终会被遗忘，成为知识的坟墓。因此，我们不仅要注重知识的积累，更要把学到的知识付诸实践，养成分享的习惯。

训练基本技能

要成为一名优秀的演讲者，训练流利的演讲是关键的一步，这是基本功。要提高自己的表达能力，应该多练习绕口令，每天十分钟躺着读书，每天训练口部操。

因为控制我们说话的三个器官是嘴唇、牙齿和舌头。如果嘴唇和舌头没有力气，说话就会干瘪无力，容易结巴。

为自己的演讲作好充分准备

1. 平时多练习说话。可以尝试对着镜子中的自己说话，观察自己说话时的表情是否自然、肢体动作是否得体、目光是否灵动。改正镜子中出现的一些小动作：抓头发、揪衣服、摸眼镜等，拥有一个大方的演讲形象。
2. 经常收集说话资料。演讲的素材是需要积累的，养成经常收集资料的习惯，能让你的演讲内容更饱满。多阅读报章和杂志，多关注电视和网络，多记诵名言和佳句，并将所得的资料加以应用，将使你的演讲更具智慧。
3. 向演讲高手学习。多参加他人的演讲会，学习高手们的演说本领。从他们的演讲中，反思如何使自己讲得更好。还可以请高手给自己提意见和建议，连同所观察到的有用的技巧，运用到自己的演讲中，改进自己的演讲口才。
4. 上台前细心检查。看看你要用的资料是否带齐了；再思考一下，讲稿的内容是否切合主题，架构还有没有漏洞，词句是否简洁易懂，引用的材料和数据是否准确；后别忘了整理一下着装和仪表等。小心谨慎，确保万无一失。
5. 及时调整情绪。很多时候紧张是难免的，即使是演讲高手，面对陌生的人群也会多少感到不自在。上台演讲之前，必须及时调试自己、放松心情，不要给自己设定过高的目标、施

加过大的压力。告诉自己一定能行，一定能做好。用演讲流露出你的自信，别人肯定也会认同你的看法。

口才培训的演讲稿篇四

演讲并非一场简单的说话，演讲是要有技巧、有口才的，提高演讲技巧的六种方法分享给大家，欢迎阅读。

1诱发演讲兴趣

只想做好一场演讲而对演讲没有兴趣是万万不可的，兴趣太重要了！兴趣能使你心甘情愿、不计时间与报酬、不断努力地去做好一件事，你付出越多，收获将越大，所以要想提高演讲技巧，那就请你先诱发对演讲的兴趣吧！

2多看书

3语言培训

进行语言培训，一是为了提高你的措辞能力，二是要锻炼你的口齿发音。你可以根据自己的喜好与学习条件，进行语言培训。

当你发现自己的脑筋越来越灵活，语言表达越来越流畅、清晰与口齿越来越伶俐的时候，你的演讲能力一定提高了许多，如果你想获得更好更专业的语言培训，提高自己的演讲能力，可以点击文章底部“阅读原文”进行报名，参加我们为你提供的专业培训课程，让你的演讲处处能赢得掌声！

4掌握正确的演讲姿态

充满自信、风度翩翩的演讲者更能捉住听众的心与掌控现场，

你认为你在这方面有所不足，你就要学会端正演讲姿态。

演讲时，你要做到神情自若，举止、谈吐端庄大方，不时与听众互动，期间避免小动作过多，泄露你内心的不良情绪。

5多交流

你从不是一个人，所以多与你身边的人交流吧，无论是熟人还是陌生人。其实，演讲就是一场你作为主导的交流过程，提高你的交流能力，你的演讲口才技巧自然会得到提高。

6做足完全准备

在演讲前，你应做足完全准备，首先写好演讲稿，然后将你的演讲稿熟记于心；再训练好你的演讲口才、姿势与反应，提前设想在演讲中可能会出现各种状况，做好应对措施；最后，你要准备好你的演出服装，以最好的状态迎接专属于你的一场演讲到来。

先提高你的演讲技巧再去进行一场演讲，你会发现你的表现变得更好了，所以努力培训吧！

口才培训的演讲稿篇五

大家下午好！

我们当然不愿见到自己如此窝囊，但惟恐现实就是这样。然而，我们仍可寻回自己所期冀的目标，那些怀着信心去追求卓越的人，灵性将会在奋进坚持中获得洗涤，那些敢于在逆境中求生的人，顾盼于镜子的影象时，定能见到自己的真貌。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真

貌！毫无疑问，每个人都渴望成功，但问题在于，并不是每个人都能成功。成功需要我们怀有梦想：没有了理想，连流浪都找不到方向！没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼岸。

成功需要我们不断努力：努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并不危险，懒惰散漫才是最危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客！

成功需要我们耐得住寂寞：每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

为了理想我们抱有终生的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦而自卑。

口才培训的演讲稿篇六

很早就有一个梦想，能够站在讲台上向无数的听众诉说自己的心声，表达自己的观点，与所有人的内心产生共鸣。这是一个梦想，也是自己一向努力的方向。于是在大学第一次选选修课的时候，我又想这个梦想他进了一步，我选取了由谭

老师主讲的演讲与口才。期望能透过系统的训练与正规的知识培训，增强自己的信心与潜力。

第一次上谭老师的课就被其演讲的风趣与务实的作风所折服，兴趣也由之而来。老师的“十个回回儿九个哈”的自我介绍更是风趣幽默，至今仍记忆犹新。于是，在这种氛围中，这学期的演讲与口才课就开始了。

第一堂课老师讲了很多东西，有些东西很有新意，听起来有些如梦初醒的感觉。但是更多的还是对此刻的状况有了一些了解。虽说学校土木专业的就业率很好，但感觉对个人而言也许就是心理的安慰罢了。毕竟就业或是考研靠这个是没用的，还得看自己的潜力了，准确地说是各种潜力。就拿就业来说，单不说学科成绩如何，就说英语和实践经验就让此刻的我头疼。个性是口语，看了很多家大型公司的实习生项目，英语不行免谈。貌似此刻什么都不行，对了，正因为不行，就要过早的知晓并且提高自己。听着老师讲这讲那，真感觉自己就是一名大四的即将毕业的学生，随时等待人生的召唤。说实话要真是大四，那可真的两眼一摸瞎了。但是回过神来，还在大一呢，瞬间感觉时空变换，不禁感慨，早下手为强。此刻专业已经确定了，算是完成了当初定下的目标，但随之而来的就是确定自己的方向。毫无疑问，谭老师的课给了我很多选取，让我在纷杂的社会竞争中看见更多的道路。

课程最重要的环节估计就是上台演讲，经过了每节课系统的知识讲解与事例分析，感觉自己演讲有更实际的认识，对演讲的渴望也有所加强。但惭愧的是，一向都没有那个胆量上台作一次真正的面向一百多人的演讲。只是像多数人一样坐在下面做看客，看着上面的同学发表着自己的观点。总会感到一种不安和羡慕，羡慕的是他们的口才，不安的是自己这种状态的未来。每次有这种感觉的时候，都有试图改变的冲动。

老师每次讲课都会给大家带给很多演讲的机会，例如美文朗

诵，诗歌朗诵，即兴表演，情景模拟等等，我们都会争抢这难得的表现机会，锻炼我们的演讲才能，老师还为我们带给了各种素材让我们课下自己训练。

每次我上台演讲的时候，腿都会不自主的打颤但是还是有自信的。准备上台之前，心还是怦怦的跳，真怕在台上忘词啊！但是等到了台上的时候，紧张的情绪奇迹般的静了下来。没有当初的担忧，一切进行得很顺利，准确的表达了自己的观点，到了即将接近尾声的时候，开始有一种享受这种感觉的冲动。先前的畏惧也消失得无影无踪。课堂的时间是有限的，关键是我们需要在课下多练习做到多看，多写，多练。

多看一些演讲与口才方面的书籍和文章。演讲具有很强的科学性和艺术性，因此，演讲者务必认真系统的看一些与演讲相关的书籍如：演讲学、演讲美学、修辞学、逻辑学、心理学、语言学、交际学、伦理学、教育学等，全面掌握演讲知识和规律，打下扎实的理论基础后，再由理论到实践，用理论指导实践。这样就能使自己的演讲与口才水平在实际运用中得到较快的提高。多看别人演讲，多看一些名人的演讲录像，多看一些电视谈话节目和电视论辩赛。这样就能增强对演讲的感性认识，提高对演讲态势语言技巧运用的理解，先写书面稿，背熟，上台脱稿；慢慢地只写几点提纲；再到只打一下腹稿；发展到最后不要任何准备，能临场发挥、见机行事、出口成章、口若悬河；其演讲口才水平就会由量变到质变，到达一个较高的层次。多写一些学习演讲与口才的心得体会，把自己对演讲口才的认识、感受用文字写下来，并上升到理论的高度。同时，把自己工作中，生活中所见，所闻，所思的‘闪光语言，写在本子上，记录下来，以便日后查阅使用，这就是我们常说的：好记忆不如烂笔头。

伟人毛泽东早就告诫过我们：“语言这个东西，不是随便能够学好的，非下苦功不可。”演讲与口才的技能不是天生的，也不是无师自通的。同其他任何才能一样，口才的获得来之于勤奋的学习、刻苦的练习。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自

苦寒来。”古今中外一切口若悬河、舌辩滔滔的演讲家，一切能言善辩、口才出众的雄辩家，一切口齿伶俐、善于应酬的交际家，都不是天生的，而是在后天的努力和苦练的基础上，靠自信、勇气、拼搏、锻炼造就而成的。

谭老师以前告诉我们让我们做到五个一，其实我们就应做到五个一百。

- 1、记住一百句名人名言、哲理格言。
- 2、记住一百首诗词歌赋。
- 3、记住一百个古今中外动人的故事情节。
- 4、记住一百个幽默风趣的笑话。
- 5、记住一百段在不同的场合下说话的语句。

本学期的课程已经结束了，回顾这半个学期来的学习，学到了很多，演讲的知识、待人处事的礼仪以及对职业的认识。但我想这节课最有价值的收获，就是信心的建立与获得了用心的态度。透过演讲的训练，建立的个人的自信心，同时更锻炼了思维潜力。这也许是书本上不能学到的，但却使人的一生中最重要的。这种潜力，这种用心的态度。是演讲与口才带给我最重要的最宝贵的财富。最后，感谢谭业庭老师，感谢演讲与口才。

口才培训的演讲稿篇七

无论做什么事情，好的口才才会提高事情的成功率。但是，你首先也要明白，培养好的口才没有速成的方法，不可以两三天就让你成为一个有口才的人。

- 1、自我暗示：每天清晨默念10遍我一定要最大胆地发言，我

一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行！今天一定是幸福快乐的一天！（平常也自我暗示，默念或写出来，至少10遍。）

2、想象训练：至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲，想象自己成功。

3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。

一、多看

1、多看一些演讲与口才方面的书籍和文章。

2、多看别人演讲，多看一些名人的演讲录像，多看一些电视谈话节目和电视论辩赛。这样就能增强对演讲的感性认识，提高对演讲态势语言技巧运用的理解，并从中感悟出演讲的精髓和要义。

二、多听

1、多听别人演讲，多听别人说话，以提高有声语言的表达能力。

2、多听电台、电视台播音员、节目主持人播音、讲话，提高自己普通话的标准程度和音色、音质、音量的水准，以达到演讲语言流畅悦耳、优美动听的目的。

3、多听自己的讲话练习或录音（像）。正如罗马哲人塞涅卡说的那样：在向别人说些什么之前，首先要把它说给自己听听。初学演讲者在正式上台讲话之前，应该反复地练习讲几遍。每讲一遍，自己留心的听，仔细找出语言上的毛病、弱点和不足，并认真加以改正。如果每次演讲、发言之前都能坚持试讲、试听几遍，长此以往，其口语表达能力则会不断提高。

演讲是一门学问，有许多客观规律和成功的经验。但不少人都有这样一个误解，认为说话是天生的，自然而然就会了。因此，很多人对说话的艺术和技巧都不大在意，更谈不上用心去求教，去学习。柏拉图说过：不知道自己的无知，乃是双倍的无知。孔子也说过：知之为知之，不知为不知，是知也。一个人要想提高自己的演讲水平和口才，就必须放下架子，丢掉面子，向有经验的演讲者和对口才有研究的专家虚心求教，不懂就问，不耻下问，这样就能使自己的演讲与口才能力发生质的变化，收到事半功倍的效果。

1、多写发言稿、演讲稿。认真写好文字稿，并不断的修改、完善，然后把稿子背熟，在演讲前做到胸有成竹。

2、多写一些学习演讲与口才的心得体会，把自己对演讲口才的认识、感受用文字写下来，并上升到理论的高度。同时，把自己工作中，生活中所见，所闻，所思的闪光语言，写在本子上，记录下来，以便日后查阅使用。

孔子说：学而不思则罔，思而不学则殆。想与说，思维和表达，相互之间交流传递，循环往复。有声语言这种区别于书面语言表达的、想说就说、随想随说的特点，就决定了说话者要才思敏捷、思维灵活，又要深思熟虑、三思而言。这是多思的要求之一。

多思的要求之二，要经常冷静思考，反复分析，为什么有的人讲的话有哲理，有深度，有广度，使人感动万分，受益匪浅；为什么有的人说话枯燥无味、漫无边际、毫无新意，甚至令人反感。多思者，就能从中悟出道理，获得经验和教训。

1、多学知识。

培根说：知识就是力量。所以说，多学知识，是提高口才和演讲水平的前提。因为知识是口才的基础，没有知识就肯定没有口才。那些学识浅薄，胸无点墨之人，是根本说不上有

口才的；说起话来，不是信口雌黄，就是错误连篇。

2、多学演讲技巧

一个人敢说话、会说话，还不等于有口才，正如一个人会骑自行车还不是艺术一样，只有杂技演员娴熟的骑车表演才称得上艺术。演讲上是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事，它包括很多方面的技巧，诸如声音的字正腔圆、吐字归音，形体的动作、面部表情和仪表礼节，控场、应变的方法，即兴说话的诀窍，论辩的艺术，对话的妙法等等。这些都需要我们从理论到实践，对演讲的技巧进行系统的学习和运用。

1、多记名人名言、哲理格言。

诗有诗眼，书有书魂，演讲也要有演讲意境。一首诗有一联名句就是可称为好诗；一本书有一句名言，就有阅读的价值；同样，一篇演讲中，如有一句哲理名言，便能使听众受益匪浅，难以忘怀。因为无论演讲者阐述的观点多么的标新立异或超凡脱俗，其实都是或多或少地被历史上的名家论述过的。名人名言是永远闪烁着智慧的光芒的，而名家所具有的影响力也是恒久存在的。因此，演讲者应抓住听众内心深处的心理，恰当地引用哲理名言或权威人士的论述，让它们服务于自己的理论观点的论证，加强演讲的说服力量。

2、多记诗词歌赋。

演讲者应该多读一些诗词歌赋，多记一些诗句在脑海里。俗话说：熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟。在演讲时，适当地引用一些诗词歌赋，不仅能产生美的意境，而且还能提高说话者的文学品味和人格魅力。

3、多记古今中外动人的故事情节。

演讲的目的是为了说明和鼓动，也就是说：演讲不仅要以理服人，而且也要以情动人。演讲产生的最佳效果的基础是听众首先被演讲的内容所感动，然后，使听众在夹叙夹议中不知不觉地接受演讲者的思想和观点。如果只讲一些空洞的、毫无说服力的大道理就不可能增强演讲的可信度和感染力。

4、记住幽默风趣的笑话。

在一般情况下，听众都渴望听到轻松有趣的演讲。那种基调过于严肃，内容过于单调的演讲是难以得到听众好评的。所以善于在演讲过程中穿插一些趣闻、轶事、幽默、笑话等方面的内容，可以使演讲的观点既能形象化、生动化，又能够加深听众对观点的理解和记忆；还能增进演讲者与听众的交流，调动演讲气氛，强化现场效果，消除听众的压力，振作听众的精神，使听众的注意力集中于演讲本身；同时还能给听众带来欢乐，让会场充满笑声，使听众更喜欢和信任演讲者。

演讲与口才的技能不是天生的，也不是无师自通的。同其他任何才能一样，口才的获得来之于勤奋的学习、刻苦的练习。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。古今中外一切口若悬河、舌辩滔滔的演讲家，一切能言善辩、口才出众的雄辩家，一切口齿伶俐、善于应酬的交际家，都不是天生的，而是在后天的努力和苦练的基础上，靠自信、勇气、拼搏、锻炼造就而成的。

口才培训的演讲稿篇八

自己读书，大声地读出来。每天坚持朗读一些文章，既练习口齿清晰伶俐，又积累一些知识量信息量，更重要的是对身体大有裨益，清喉扩胸，纳天地之气，成浩然之身！建议大家多读一些积极向上的文章，每天坚持朗读半小时以上。

2对着镜子训练

尝试去背诵一些文章，一篇一篇地去完成。天长日久，那些文章字句自然就转化为自己的词语了，练到一定时间就能张口就来口出华章。所谓：熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟！

7复述法

写日记是最好的自我沟通的方法，每天写上一千来字，既整理自己的思路，反省当日之进步与不足，梳理自己的情绪，释放一些不快，又可以学会遣词造句，天长日久，手能写之，口必能言之。

9多找机会上台

很多同学认为生活中缺少锻炼的舞台，没有公众场合发言的机会。其实，这是一种误区，我们平时生活中，公众演讲的机会太多了，只是我们没有发现，没有这个意识去参与。如果你想突破口才瓶颈，你一定要多找机会讲话。

口才培训的演讲稿篇九

一、练心理。

讲不好。学游泳不下水是学不会的，练公众讲话不去讲也是学不会的，练这种公众讲话的心理素质也是一样，需要在公众面前去训练。很多人会说，练习机会少。我想说：有机会时一定要上，没机会时创造机会也要上。我在训练学员时，会把他们带到人多的地方去，比如超市，广场等等，哪人多就去哪，然后让他们在人流中把自己事先准备好的讲话内容大声讲出来，可以是一个小故事，也可以是自己的一段经历，从而来训练自己在公共场合说话心理素质。面对人来人往，一双双陌生的眼睛会用各样的眼光看你，第一次你可能根本讲不下去，但慢慢地你会发现，你能讲完了，知道自己在讲什么了，最后能很流利、很有感情的讲完了。再回到一些公众场合，你会发现，自己连在大街上都能讲好，这个舞台算什

么，你的心态会比以前从容很多。当然，这仅仅只是我们平坦用得比较多的一种方法，其实还有很多很多，大家自己也可尝试的去试试。可能对你没有用，但如果万一有用了，那你收获就大了。

二、练听力。

练说必练听。听好是说好的前提。上帝给我们两个耳朵一张嘴，少说多听。口才好不是说你能讲多少，而是你能不能讲好，讲到关键，讲到点子上。话不在多，精辟就行。我们要善于去听弦外之间，言外之意。这个是基本功，没有什么技巧，我只能说的是，平时听别人说话时多长个耳朵，仔细听，听完后再仔细想想，他为什么要这么说，他说这话什么意思，他想让我理解什么，多问自己几个为什么，慢慢你的耳朵就会越来越敏锐了。同时，听时要结合环境，说话者的口气等等。用“心”去听，而不仅仅是耳朵。

三、练肚皮。

胸无点墨，是不可能拥有好口才的，最多只能算耍嘴皮子。给人一杯水，自己得有一桶水。我们平时应该多积累知识，这是一个厚积薄发的过程，需要一个沉淀的过程的。那我们从哪几个方面去积累知识呢。第一，专业知识。你所在行业的专业知识是让别人愿意听你讲话的内容，你知道，别人不知道，这就是你存在的价值。第二，社会人文知识，不时聊天讲话总不能只讲你的专业知识，还得讲讲大家都知道的事，一起表达下各自的看法，这就需要社会人文知识，这个包罗万象，在生活中看到，听到，多长个心眼，记一点在心里，这样聊起这些话题时不至于一无所知。第三，社会科学知识。

1[n和l不分。比如：老奶奶来了。如果这句话你读起来像一个音一样，那你基本上这两个音分不清的。

2[zh和z不分。就是平卷舌不分。“四是四，十是十，十四是

十四，四十是四十。”

3[h和f不分。“化肥会挥发。”

以上提到的几个音，如果发得不准，是很明显的，其他发音比如前后鼻音发得不准什么的，一般日常生活中是不太听得出来，但以前几个音，如果你存在问题，那么请下点功夫纠正下。

纠正发音常用方法我也给大家提几点吧

1、绕口令。

nl:

老龙恼怒闹老农，老农恼怒闹老龙。农怒龙恼农更怒，龙恼农怒龙怕农。

hf:

(1)初入江湖:化肥会挥发

(2)小有名气:黑化肥发灰，灰化肥发黑

(3)名动一方:黑化肥发灰会挥发;灰化肥挥发会发黑

(4)天下闻名:黑化肥挥发发灰会花飞;灰化肥挥发发黑会飞花

(5)一代宗师:黑灰化肥会挥发发灰黑讳为花飞;灰黑化肥会挥发发黑灰为讳飞花

平卷舌:

司小四和史小世，四月十四日十四时四十上集市，司小四买

了四十四斤四两西红柿，史小世买了十四斤四两细蚕丝。司小四要拿四十四斤四两西红柿换史小世十四斤四两细蚕丝。史小世十四斤四两细蚕丝不换司小四四十四斤四两西红柿。司小四说我四十四斤四两西红柿可以增加营养防近视，史小世说我十四斤四两细蚕丝可以织绸织缎又抽丝。

2、对照发音练

栽花-摘花昨夜-卓越祖父-嘱咐租子-珠子暂时-战士

造就-照旧资源-支援自愿-志愿字纸-制止辞职-赤字

自立—智力粗布—初步擦车—叉车史记—死记栽花—摘花

无奈-无赖南天-蓝天闹灾-涝灾留念-留恋牛年-流年

女客-旅客允诺-陨落浓重-隆重泥巴-篱笆恼了-老了

新粮—新娘旅客—女客呢子—梨子新连—新年脑子—老子

开方-开荒防空-航空幅度-弧度理发-理化复员-互援

防止-黄纸开发-开花初犯-出汗飞机-灰鸡仿佛-恍惚

欢呼-反复粉尘-很沉伏案-湖岸废话-绘画公费-工

3、跟着新闻联播练

其实这个方法是最简单，但是是最有效的。每天有半小时的新闻联播，他说一句自己跟着读一句，要模仿他的语音语调，发音等等。只要你能每天练习一个小时，坚持一个月，就会有很明显的提升。

练习普通话的方法也很多，这里我也就简单给大家提几点，希望大家能有所受益。

五、练思维

口乃心之门户。言为心声。语言其实是一个人内心思想的反应，一个良好的口才，是需要敏锐的思维来辅助的。从心理学原理看，思维与语言是紧密联系的，语言所达的是思维活动的结果，如果思维不敏捷、不清晰、不严密，语言的表达也就不可能流畅清楚。

训练思维方法有以下几种：1、脑筋急转弯2、思维训练题3、中国象棋等等

方法有很多也很简单，但贵在坚持，你能不能坚持每天花20分钟来做思维训练，那就要看你的意志了。

六、练肢体语言

通过行为科学的研究，一个人在表达过程中，其中肢体语言占55%，语音语调38%，文字仅占7%。比如“我没说他偷了我的钱包。”这句话，使用不同的语音语调、面部表情、肢体语言可以表达出很多种意思，这句话至少有7种以上的意思，大家可以自己去分析体验下。

那么如何去提升自己的肢体语言水平呢。参加过演讲口才类培训的朋友应该知道，会教大家很多“菜”，比如“点菜”“切菜”“炒菜”等等，其实这八个菜来训练自己的肢体语言是非常好的，我自己的肢体语言就是主要通过这些“菜”来完成。当然，还有两个“火锅”，这两个“火锅”是我独创的，其他地方是没有的。

除了这个，还有手语舞蹈也是一种非常好的方法，比如感恩的心踏浪等等，大家每天可以对着镜子练一练，10分钟的时间，坚持数日，必有好处。做任何事，都贵在坚持，有句歌词叫“没有人能随随便便成功。”学演讲口才也好，做其他事也好，想要把它做好，就要有决心，有毅力。就像现在自

己写博客一样，我下定决心，每天早上六点起床，花一个半小时写一篇演讲口才训练技巧方面博文。既然下决心了，就一定要执行下去，昨天写到建议的第六点了，接着写下面第七到十点。

七、练速读。

速读法对于练演讲口才是很有帮助的，很多时候我们在公众前一说话时就会有疙瘩，想一下子把话说出来，结果疙疙瘩瘩憋着说不出来或说不好，其实这是我们口齿还不够伶俐，解决这个问题最好的办法就是练速度。那如何练呢，分以下三个步骤：

1、找文章。找一篇你感兴趣的文章或一个段落。

2、查字典。很多人会问：老师，查字典啊，我小学毕业后就没查过字典了啊。我们无法保证我们认识找的文章和段落中的每一个字，如果事先没有查字典，就开始练习，读着读着就碰到一个不知道怎么读的字，一次两次还好次数一多，练速度的兴趣就会大打折扣，所以第二步一定是查字典。

3、由慢到快。一开始时不要追求速度有多快，先读准，读好，再读快。

其实口才基本上都是靠练出来的，没有天生谁的口才就很好。美国南北战争时期有个人的名字叫林肯，大家应该都知道。他年轻的时候，每天徒步30英里，去法庭上听律师的辩论。大家都知道，律师的口才都很好。回来路上，他就会边走边练，看到一片玉米地，就对着玉米地练，看到一棵大树，就对着大树练；我国革命时期有个革命家叫肖楚女，他在年轻的时候，每天早上背一块镜子，爬到山上，然后把镜子挂在树上，对着镜子练演讲口才；有个人的名字叫杰克韦尔奇，通用的前ceo，被人们称为20世纪最伟大的ceo，可大家可能不知道，杰克韦尔奇在小时候是有严重的口吃的，他身边的小朋友都

笑话他，有一次他就去问他妈妈，他为什么会口吃，他的母亲非常的伟大，回答道“小孩子，你知道你为什么口吃吗，这是我和你爸爸故意让你口吃的，因为你大脑运转的速度太快了，你的嘴巴根本跟不上大脑运转的速度。”口才都是靠练的，没有天生的口才，只有后天的苦练的口才。

八、练演讲

这里我要申明一点，我讲到的演讲都不是演讲比赛中的演讲，因为演讲比赛是一种文艺性活动比赛，追求的是美，但我们现实生活中，其实更侧重于实用，我讲的演讲定义是：当面对两个或两个人以上讲话时，即为演讲，或者称之为公众讲话。

很多人会说，我想练，但我没有机会，没有人愿意让我练。天下没有送上门的肥肉，但没有送上门的肥肉我们是不是就不吃肉了呢？机会其实到处都有，只不过你是想练习一下还是一定要提升自己演讲口才水平了，这两种态度就决定了你的行动了。林肯年轻时是一定要提升口才水平，所以，他愿意每天徒步30英里，去听别人辩论，他学了之后没机会，没地方练，就找玉米地，对着玉米地练，对着大树练；肖楚女没有机会练演讲口才，就每天早上背块镜子自己去山上练。不要去抱怨自己没有机会，当你在抱怨没有机会时，你的竞争对手都已经在创造机会了。如果你真的是想提升演讲口才水平，是不可能没有练演讲的机会的。

演讲练习时可分为主题演讲和即兴演讲。两种方式，顾名思义，我就不解析了。我们演讲过程中，一定是以讲为主，演为辅。演讲演讲不能没有演和讲，其实“讲”靠的是我们的口才，“演”是让我们用一种深刻的方式去表达给听众。肢体动作，语音语调，面部表情都是在“演”这部分里面的。

九、练辩论

辩论是提升自己说服力、影响力的过程。如果通过语言，让

对方接受你的观点，并相信你的观点是正确的，这是语言表达的最高境界。这个世界上有两件最困难的事，一件就是把自己脑袋中的想法放进另一个脑袋，还有一件事是把别人口袋中的钱放进自己的口袋。一个是说服，一个是销售。辩论是提升我们这种能力很好的一种方式。

很多人估计又会讲了，老师，我真的哪里去找机会辩论啊。其实当你在说这句话时，已经在为自己找借口了，任何事情，要找找借口都能找出成千上万个借口，这是中国人最擅长的，但成功不是靠找借口就能成功的，我们去看看所有的成功人士，有哪一个在奋斗时期为自己找借口的，新东方俞敏洪，一开始时招不到学生，就在零下十几度的天气拎着浆糊去刷海报，他没有为自己一开始招不到学生而找借口，阿里巴巴马云也好，疯狂英语李阳也好，都是一样的。所以，如果你想提升演讲口才水平，就不要告诉我你没有机会去练，机会都是自己创造的。1、加qq辩论群。现在有很多辩论群，大家都在里面不定期的做辩论，可以加些这样的群，参与群内的辩论，这是一种方法。

2、自我辩论。找一个辩论主题，自己来充当正方和反方，自己来辩驳自己，不断锻炼自己口才，还锻炼自己的思维能力。

十、练交谈。

其实交谈水平是我们大部分人想锻炼口才的目的，当然，也有部分人是因为公众讲话，比如开会，发言时，需要这种能力。交谈是在生活的一点一滴中的，我们要用心，才能提升这种能力。

平时可以用以下两种方式尝试着去训练交流能力：

1、跟别人交流时带有自己的目的性。大部分时候我们说话聊天都是无主题无目的的，但为了提升口才水平，你就找一个自己的目的，在这过程中想方设法去达成这种目的，不管结

果怎么样，其实这个过程中，你就能体会到很多演讲口才方面的技巧。

2、试着去引导别人。谈到过程中学着一步一步去引导对方，让对方跟着你的思路去走，从而达到你想要的目的。

这两种方法其实是有一定能力上要求的，但不要太在乎一开始时的结果如何，没有人天生拥有这些能力，都是在生活中一点一滴积累的。我们国家的外交官、律师等等，他们都是把这种交流能力发挥到了极致。