

# 最新口才演讲的书(精选10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 口才演讲的书篇一

口才演讲是一项重要的技巧，它不仅可以帮助我们在人际交往中更加自信地表达自己，还能提高我们的说服力和影响力。在这次的口才训练中，我有幸得到了很多的机会和经验，积累了一些关于口才演讲的心得体会。

首先，积极自信是成功演讲的关键。在演讲之前，我会花时间准备好演讲内容和表达。但是面对观众时，我意识到自信的态度对于演讲的成功至关重要。如果我心存怯场和不自信，我会出现紧张、结巴、语无伦次的情况，这无疑会破坏整个演讲的效果。因此，我要提醒自己，相信自己的能力，相信我所表达的内容是有价值和意义的，这样才能在演讲中展现出自信和魅力。

其次，演讲中准备充足的资料和生动的例子是增加说服力的关键。在演讲准备过程中，我要充分研究和了解我所要表达的话题，搜集相关的资料和案例。通过举例子，向观众展示一个真实而生动的故事，不仅能吸引观众的注意力，也是增加演讲说服力的重要手段之一。在演讲中，我会结合自己的观察和经历，提出具体的案例，这样能让观众更好地理解我的观点。一个好的例子可以让观众在短时间内感同身受，印象深刻，从而提高演讲的效果。

此外，简洁明了的逻辑结构对于演讲的连贯性和清晰度至关重要。在演讲中，我会把整个内容结构化，并在演讲中清晰

地说明。首先，我会通过引言来吸引观众的注意力，让他们对我的话题产生兴趣；然后，我会提出我的中心观点，确保我的论点能够清晰地传达给听众；接下来，我会用有力的证据和案例来支持我的观点，并通过明确的论述和横向对比来展开论证的过程；最后，我会总结全文，并给予观众一些启示或建议。这样的结构能够使我的演讲内容更加有条理，有逻辑性，让观众不至于迷失在一片演讲中。

同时，在演讲中运用适当的肢体语言和语调是提高演讲效果的重要要素。在过去的演讲中，我经常发现，我的肢体语言和语调可以帮助我更好地传达我的观点。例如，适度的手势和面部表情可以突出重点，引起观众的注意；适度的语速和语气调节可以让我的演讲更有感染力和说服力。因此，我会注意练习我的肢体语言和语调，充分发挥它们在演讲中的作用。

最后，不断的演练和总结是提高口才演讲水平的不可或缺的环节。在这次的训练中，我意识到只有通过反复的演练才能不断提高自己的演讲技巧。在演练中，我会注意自己的语速、语调、发音、音量等方面的问题，纠正自己的不足之处。同时，我会结合自己每次演讲的反馈和观众的反应，总结经验，吸取教训，不断进步。

通过这次的口才演讲训练，我有幸积累了一些关于口才演讲的心得体会。积极自信、充足的资料、清晰的逻辑结构、适当的肢体语言和语调以及不断的演练和总结，这些都是提高口才演讲水平的重要因素。我相信，只要我不断努力和实践，我的口才演讲技巧一定会进一步提高，让我在未来的演讲中能够更加自信地展示自己，发挥影响力，为自己和他人带来更多的价值与收获。

## 口才演讲的书篇二

才华横溢却无法表达，这是多少人才的困境。而对口才演讲

的心得体会，对于我来说，是一段寻找自我的过程。通过演讲的训练和实践，我逐渐明白了演讲的重要性以及如何提升口才。在这个过程中，我认识到了自己的不足，并一步步地走向了自信和成功。以下是我关于对口才演讲的心得体会的五段式文章。

## 第一段：演讲的重要性

口才的好坏直接影响着一个人在社交、工作和学习中的表现。尤其是对于需要与人交流、协调和影响他人的职业，如销售人员、公关人员、律师等，口才更是必备的技能。而对于我来说，口才演讲的重要性体现在很多方面。首先，通过演讲，我可以表达自己的观点和思想，与他人进行有效的沟通和交流。其次，演讲能够提高我整理和表达思维的能力，培养逻辑思维和条理性。最后，演讲是自我展示的机会，可以增强自信和个人魅力。

## 第二段：迎难而上，坚持训练

在认识到演讲的重要性后，我开始主动寻找机会进行演讲的训练。我参加了学校的演讲社团，并积极参加各种演讲比赛。起初，我面对的是无数的紧张和恐惧，每次站在讲台上，心跳加速，声音发颤，那是巨大的挑战。但我并没有退缩，而是迎难而上，坚持不懈地进行演讲练习和训练。我从各种渠道学习演讲技巧和表达方法，勤加练习，锻炼自己的口才。

## 第三段：改变思维，提升表达

通过一段时间的训练，我逐渐摆脱了紧张和恐惧的阴影，开始享受演讲的过程。我发现，想要提升口才，除了训练技巧外，改变思维和提升表达也是至关重要的。首先，我积极培养了阅读和思考的习惯。经常阅读优秀的演讲稿件和经典著作，提高自己的知识储备和思维能力。其次，我注重练习听力和思维的速度。通过大量的听力训练以及思维的整理和逻辑

辑，我能够快速思考和准确表达。最后，我尝试在演讲中加入一些个人的情感和表达。用真实的情感去感染和打动听众，使演讲更具有说服力和感染力。

#### 第四段：自信与成功

在一次次的演讲训练中，我逐渐积累了自信。当我站在讲台上，我不再局限于自己的想法，而是以一种自信的姿态去面对观众。我深知，自信是演讲成功的关键。自信让我在发言中更加自信地陈述自己的观点，自信让我在面对困难时不退缩，自信让我在演讲中展现出自己的价值和魅力。在一次次的演讲比赛中，我取得了一次次的成功，也有了更多展示自己的机会。

#### 第五段：持续学习，不断进步

虽然我在对口才演讲的训练和实践中取得了一些成果，但我深知自己远未达到完善。作为一个口才欠佳的人，我明白，口才演讲是一个需要持续学习和不断进步的过程。我会继续参加演讲训练和比赛，不断反省和改进自己的表达和思维能力。同时，我也会多参与社交和团队活动，与他人多交流和合作，不断提高自己的人际沟通和协调能力。只有不断学习和进步，才能在口才演讲的道路上越走越远。

通过对口才演讲的心得体会，我逐渐明白了演讲的重要性以及如何提升口才。通过迎难而上的训练和不断努力，我从一个胆怯害羞的人变得自信和善于表达。我深知，口才演讲是一个需要坚持和不断学习的过程，我将继续努力，不断提升自己的口才水平，用好口才去影响他人，实现自己的梦想。

### 口才演讲的书篇三

随着社会的发展和个人的成长，演讲口才成为了人们在职场和日常生活中必不可少的技能之一，因此，我也深刻认识到

这一点，并努力提升自己的演讲口才能力。在不断地练习和探索中，我发现了一些关于演讲口才方面的体会和心得，现在就分享给大家。

## 第二段：实践是提升口才的关键

实践是提升演讲口才的关键，只有不断地练习才能更好地掌握演讲技巧和改善表达能力。在演讲练习中，我常常会选择一些生活和职场中常见的话题进行演讲，例如如何提高效率、如何管理时间、如何在职场中提升自己的工作能力等等，这些话题不仅能够锻炼我的逻辑思维和表达能力，也能够提高我对实际问题的认识和理解。

## 第三段：口才和修养的关系

演讲口才的提升并不仅仅是纯技巧上的提高，更重要的是个人修养的积累和锤炼。在演讲口才的提升过程中，我也注意到了修养的重要性。只有具备了较高的修养，才能够用优雅的话语和亲切的笑容来赢得听众的喜爱和信任。在平时的生活中，我也常常注意培养自己的修养，例如阅读好书、饮食文化的培养、礼仪和社交礼节的学习等等，这些都是提升口才的重要因素。

## 第四段：与他人沟通的技巧

演讲口才的提升不仅仅是自己的修养和技巧的提高，也需要与他人进行沟通和交流反馈。在演讲过程中，我也会尝试和听众进行交流沟通，听取他们的反馈和意见，这些都是提升演讲口才的重要手段。在平时的生活中，我也经常注意与他人进行沟通交流，例如关心他人的情况、尊重他人的意见、善于倾听他人的心声等等，这些都是演讲口才的提升过程中不可或缺的一步。

## 第五段：结语

总的来说，演讲口才是在职场和生活中必不可少的技能之一，只有不断地实践、提高个人修养和与他人进行沟通交流，才能更好地掌握演讲技巧和提升口才能力。同时，面对演讲的挑战，我们也要坚定自己的信心和勇气，在不断地练习和实践中找到自己的演讲风格和技巧，提升自己的职场和生活能力。

## 口才演讲的书篇四

大家好！

我今天演讲的题目是心动不如行动。

你们知道人生最大的遗憾是什么吗不是人活着钱没了，也不是人没了钱还在，而是想做一件事，并且能够做好这件事，却没有去做或者是没来得及做。

古语道：“临渊羡鱼，不如退而结网。”不论什么事，如果只是脱离实际的空想，或者夸夸其谈、纸上谈兵，而不脚踏实地地去实干，就像只站在河边，对鱼兴叹，而不去结网捕鱼一样，是什么也得不到的。这个道理大家都知道吧。

现在呢，就给大家讲一个小故事，希望大家能从其中体会到行动的必然性。

一位年届不惑的'经理苦恼地来见心理专家希尔，他很苦恼地说：“我恐怕会失去工作了，我有预感我离开这家公司的日子不远了。我好像一个快淹死的人，旁边站着一群旁观者等着我没顶。我猜我是无能为力了，我很害怕，但是我仍希望会有转机。”希尔反问他：“只是希望能够吗”接着希尔停了一下，“为什么不采取行动来支持你的希望呢”希尔让经理立刻采取行动并且建议他立刻想办法将销售额提高的同时去留意更好的工作机会，这位恍然大悟的经理回去后每天组织他的推销员开例会，推销员们都充满了干劲，可想而知他们

的平均业绩比所有部门好得多。经理的行动让他免于丢掉工作的危机，也让我们明白了：做每一件事，首先要对它感兴趣，然后就是要对它心动，当然，最重要的还是要行动起来，因为只有这样柳暗花明长风破浪的时刻才会到来。

一个人的目标是从梦想开始的，一个人的幸福是从心态上把握的，而一个人的成功则是在行动中实现的。

在这个崭新的校园里。我想说：“人生能有几回搏，此时不搏何时搏”。

同学们，你们心动了吗你们行动了吗心动不如行动，行动胜于心动，让我们行动起来吧！

## 口才演讲的书篇五

- 1、演讲是一种具有现实性和艺术性的社会实践活动。
- 2、演讲的全过程包括信息源、传播者、媒介、受播者、效果五个环节。
- 3、公元前5世纪亚里士多德写出的《修辞学》可以说是演讲术的逐步完善和形成时期。
- 4、我国历史上一次有记载的演讲是《尚书》中的《甘誓》。
- 5、根据演讲者在演讲时采用的表现手法，可以将演讲分为以叙事为主的叙述性演讲，以逻辑论证为主的论辩性演讲，以解说注释为主的说明性演讲，以感情传达为主的传情演讲几类。
- 6、演讲的信息主要是指演讲的内容和材料。演讲活动的实质就是传递和接受信息过程。

7、一篇演讲讲一个主题。

8、演讲的标题，按着制作技巧和功能，可分为揭示主题型、没问引发型、界定范围型和象征比喻型。

9、演讲材料的收集方法，主要有两方面，一是获得直接材料，二是获得间接材料。

10、演讲稿具有声传性、临场性、整体性的特点。

11、演讲稿总是由开头、中间和结尾三部份组成。

12、演讲稿的层次排列形式可分为纵向组合结构、横向组合结构和纵横交叉结构三种。

13、纵向组合结构有直叙式和递叙式两种情况。

15、撰写演讲稿，要有明确的主题、充足的材料，设计出恰当的结构，采用合适的修辞手法；要使主题、材料、结构、修辞等方面共同配合，形成有机的整体，即达到形式内容的高度统一。主题是统帅全编的灵魂。

16、常用的辞格有比喻、比似、排比、层递、设问、反问等。

17、即兴演讲有两种训练方法：一是注意积累演讲材料，一是加强思维训练。

18、控场有主动和被动之分。有经验的演讲都，应该两方面兼顾。

19、语调包括停顿、重音、升降、快慢等要素。

20、演讲者的眼神变化有三种技法：点视法，环视法，虚视法。

21、根据听众听讲的态度，可以将听众心理为三种，即肯定相容型，否定相斥型和中庸冷淡型。

22、按思维所借助的对象，思维可分为动作思维、形象思维和抽象思维。

23、演讲美的特征表现为动太性与虚体性的统一，实践性与整体性的统一。

## 口才演讲的书篇六

演讲口才是我们学习、工作和生活中所必需的技能之一。一个优秀的演讲者能够通过演讲快速建立良好的人际关系、吸引他人的关注和信任。在过去的几年里，我经历了很多演讲的场合，不仅仅是作为演讲者，也是作为观众。在这个过程中，我积累了很多演讲口才的体会，想要在这篇文章中和大家分享一下。

### 第二段：演讲前的准备工作

在进行演讲之前，必须要做好充分的准备工作。首先，要对演讲的内容进行深入的研究和探究，对演讲的主题和要点进行彻底的整理和梳理。这样可以帮助我们更好地理解演讲的内容，从而更加自信地进行演讲。其次，要提前为演讲做好充足的背景材料和资料准备工作，以确保我们在演讲时能够作出有益的补充说明和解释。最后，在演讲前要认真分析受众的背景和需求，使演讲能够更加贴近受众的心理和需求。

### 第三段：演讲时的技巧和方法

在演讲时，需要采取一些行之有效的技巧和方法，以提高演讲的效果和口才能力。首先，要保持充足的信心和自信心，尽可能避免紧张和害怕的情绪。其次，要注意语音和身体语言的表达，以增加演讲的专业性和感染力。此外，还应通过

演讲的技巧和方法来激发听众的兴趣和参与度，以达到更好的演讲效果。

#### 第四段：演讲后的反思和总结

在演讲结束后，需要进行及时的反思和总结。首先，要对演讲的效果和口才技能进行深入的分析 and 评估，以发现演讲中存在的不足和缺陷。其次，要吸收来自听众或自己的反馈意见，以便在下一次演讲中做好相关的改进和调整。最后，还要对演讲的主题和内容进行细致的总结和梳理，以便将来进行更深入和完整的探讨。

#### 第五段：结论和建议

总体而言，演讲口才是一门需要不断练习和提高的技能。通过前期的准备工作、中期的技巧和方法以及后期的反思和总结，可以不断提高演讲的口才能力和效果。对于那些希望提高口才能力的人士而言，建议采取多种方式进行训练和实践，如参加演讲比赛、加入演讲社团、进行演讲培训等，以后期不断提升口才的技能和水平。

## 口才演讲的书篇七

演讲口才是当今社会中获得成功的一个重要因素。掌握优秀的演讲口才能力可以在各种场合中发挥巨大的优势，如在面试、公开演讲或商务会议上。那么，我个人的演讲口才体会是什么呢？在接下来的文章中，我将分享我的体会和经验。

#### 第二段：表达自信

首先，我认为演讲时一定要表达出自己的自信，这样才能赢得听众的信任和认可。当你站在台上，你是观众眼中最重要的人，这就需要你表现出你的自信和专业知识。如何体现自信？可以从言谈举止、身体语言等方面下功夫。通过正常的

语音和姿势来表明你的自信，这会让你在台上更加自信且不显得过于紧张。

### 第三段：注意节奏和语气

其次，通过合理的语速和语气掌握演讲的节奏，可以吸引听众的注意力。在演讲中，过于快速或过于缓慢的语速都会影响演讲的效果。当你讲述重点或观点时，可以稍微放慢语速，让听众更加深入理解你的思路。要注意语气，不妨加入适度的情感，将自己的观点诠释得生动而生动有力。

### 第四段：运用实例和故事

另外，为了让观众更深刻地理解你的观点，最好通过实例和故事进行补充。一个案例能帮助听众更加直观地了解你的观点，也与观众之间建立更多的信任。有趣的故事也可以吸引听众的注意力，赢得更多耳目。话说回来，在加入例子或故事时，也要注意时机、内容选择等细节问题。

### 第五段：不断练习

最后，成为一个演讲高手是需要不断的练习的。演讲是一种技能，你需要不断的练习来改进自己的表达技巧。你可以与好朋友模拟演讲，或者到社交和活动中积极发言。增加经验和查找自己的漏洞是成为一个更好演讲者的必要条件。

### 总结

掌握了好的演讲口才技巧，你便可以在职场、家庭或社交场合中得到更多的信任和认可。关键在于保持信心、适应听众和不断练习。相信只要不断学习和提高，成为一个出色的演讲者就不会太遥远。

## 口才演讲的书篇八

要全面理解呼吸的内涵。生理学上将气息从口鼻到肺部一呼一吸的过程，称为外呼吸；而通过血液循环完成人体各组织细胞之间的气体交换，称为内呼吸。从整体的角度来看：由口鼻吸入的气息，最终是由体内细胞完成气体交换的。气息从口鼻不是吸入肺底，而是吸至通体细胞。在发声训练过程中，不断捕捉这样的感觉，对控制呼吸状态大有帮助。在练声时，首要一点是精神集中。静坐或站立时，要把精神集中在小腹部位（下丹田，脐下约一寸三分处），要防止“心猿意马”。怎样入手呢？应当平时就不要乱想，静坐时全副精神集中在小腹，如果妄念又起，就再放下，反复练习。久而久之，妄念自然会逐渐减少，达到无念的境界。其次是体会“缘督以为经”，这里的“督”是指人体内顺脊而上的中脉。内气自丹田下沉至会阴穴，再往后从尾间关（尾巴骨处），循夹脊关（肾穴处），至上嘴唇，谓之“督脉”。然后再由下嘴唇到胸部到丹田，至会阴处，谓之“任脉”。还有一种方法，将两眼轻轻闭合，而用“数息”的方法，一呼一吸叫做“一息”，从一数到十，周而复始，使精神自然集中，这叫做“心息相依”。庄子的“心斋法”是这样解释“听息”的：凡是呼吸系统正常、呼吸不发生障碍的人，鼻息都没有声音，但是自己却知道鼻中气息一出一入，或慢或快，或粗或细，纵然是聋子也会有所感觉，所以说“听之以心”。要保持吸气的感觉呼气，吸气是感觉气从后背吸入、从全身毛细血管吸入、像闻花那样吸气等等。我们借鉴气功练习的方法，从穴位滑动的感觉去做呼吸和吸气的练习，也许更容易找到控制支点。

播音员、主持人发声训练要求具有松弛的状态，可以解释为，人的心理和生理的充分松弛（不是松懈），心理与生理保持本来面目的自然运动状态，也是人的一种正常发挥的状态。只有实现心理放松，才能使大脑保持高度的调节能力；实现肌肉组织放松，才能使用气发声，各部位有机地、自然地、协调配合运动，使肌肉产生弹性，从而使声音具有弹性。

首先，借鉴庄子外篇《达生》中举过的一例：醉者坠车，虽受伤而不致死。是因为醉中意识朦胧，虽坠车而不知坠车，虽伤害而不知伤害，这种不知不觉浑然的状态便是“神全”。而保守纯和之气，不在智巧果敢之列，因为智巧果敢是有意识的指导，而“纯气之守”是不自觉的。“神全”的人自觉未被侵入，纯和之气未受侵害，这与练气用功的放松、入静，归于自然的状态同一道理，都是潜意识在发挥作用的心理现象。现代心理学研究也证明：潜意识是一种具有强烈心理能量的负荷体。其二，“辟谷”作为一种短期现象在气功界是认可的。在“辟谷”期间，练功者不但可以不吃不喝，而且“其息深深”的练气功者，用的是胎式呼吸，而非非常人所说的用喉呼吸(胸式呼吸)。不过气功界的“守窍”部位颇有差异，“至人之息以踵”就是强调从脚后跟吸气。而体会这些，对播音练气则有着很好的借鉴。其三，播音发声训练中，很多练习是靠意念调控的。思想高度集中于内心而“凝神”，从而体会一种可以传导外气的“意念力”。

练声时，不能放松的原因是多种多样的，一是不懂发声方法，以为发声就是用力。二是心理紧张，如怕发不好、发不准等。三是肌肉组织和发声器官不放松。这是习惯，或者是发声意识太强造成的。当我们把练声的目的淡化，注意力放在气感的培养和穴位的滑动上，时间长了就会慢慢顿悟。

根据气功理论：所谓气感，就是由人体内一系列生理活动所引发的`感觉，而这一系列的生理活动，却并非由思维中枢所直接驱动，因而这种气感对于人体思维中枢来讲，就是体内组织自发活动的结果。而这种体内组织的自发活动也就是内气活动，其特点就是循经络发展。人体生命活动的精气神，合乎自然而生生不息，而播音练声的目的性很强，当练声者觉得不好掌握状态时，适当借鉴气功方法，对控制技能向深度拓展有一定的帮助，而无须深厚的气功功力。

第一步，注意吸气。经过后天训练，开始领悟腹壁站定，而且对气沉丹田、肩胸、喉部、下巴放松，和上腭、软腭

等“回音壁”坚挺的状态，逐渐有所体会，吸气时就要体会气流按穴位滑动，从人中到神庭、百会至玉枕沿脊柱下行，至肾俞逐渐集中到丹田。这样再体会像闻花那样吸气、从后背吸入，进而感觉气息从毛细血管吸入，就更加稳定、持久、自如。第二步，注意疏通任脉，使气根稳定在丹田。呼气过程中气流是上行的，随着肺中气息量减少，丹田的控制力要逐渐加强，这时要体会真气和上行的呼气气流相反，沿任脉一步步下趋丹田的感觉，练得时间长了，会体会到真气随脏器在丹田部位呈良性循环。第三步，在呼气时，还应注意气息呼出时的穴位滑动，即从丹田上行至胸部支点，然后至玉枕、百会、人中。心窝部真气旺盛起来，就要充实下丹田，补充先天真气。

## 口才演讲的书篇九

那一年，我16岁，在姑妈的培训学校当旁听生，遇见秋染白，演讲与口才学生读本。他是那种安静得只有呼吸声的男生。他的作文写得好，所以我曾经一度认为姑妈天天嘴里念叨着的“秋染白”是小巧玲珑的女生。

直到那天，姑妈把秋染白带到我面前，说“舍月，他就是秋染白”时，我才妈呀地喊不敢相信。秋染白穿一件蓝格子衬衣，低着头，不说话，小脸通红。

所以我叫他“秋姑娘”。姑妈交给秋姑娘一个任务：等我一路上学。呃我以为姑妈是闹着玩的。但秋染白还真在路口等我，风雨无阻。

他带我走小巷里的石板路，没有江南烟雨，也不像想象的安静，有人在小巷里贩卖蔬菜和纽扣之类的东西。所以一点都没感觉有浪漫的小雨滴砸在发热的脑门上。

某天在小巷里我叫住秋染白：“明天可以不等我吗？这条路我很熟很熟”在0.11秒，我看见他透明的眼睛暗淡了一下。

其实我是想睡懒觉，睡到猪头痛痛的再爬起来。但之后却很“杯具”了，闹铃一响，就跳起来，刷牙上厕所，然后背着书包冲出门。出了门才反应过来。第二天又重复相同的举动，关了闹钟也没用。

某天我看见秋染白在路口站着，等人的样子。我躲在远处，他等了一会然后朝旁边的小巷里去了。我吃惊，秋染白不是等我的吧。

我追了上去，秋染白听到我的脚步声，回过头看见是我惊讶不已。他说这么巧啊，你也走这条路。我说我习惯走小巷了。他的眼神微微的有点点光，很好看。那天小雨过后，石板路上还没有设小摊，我和秋染白就这么走，走得很轻，很慢。

我们在电影院看《功夫熊猫》，影院完全不是我想象的那种脏兮兮的样子，门窄，进去后却很开阔，室内干净整洁，老板是外地人，声音好听，但我听不大懂。秋染白翻译给我听。他说舍月，老板说的是，电影里的事情有时就发生在我们身边，。

那天我印象最深的是，秋染白竟然将喜剧片看哭了。我的一包纸巾都没能制止得祝

此后秋染白给我印象多了一条，就是爱哭。男生跟个女孩子一样，受不了，可秋染白身上却不止这些，有什么特别的我说不出，反正不会让你觉得男扮女装恶心人那种。

但有一件事发生得不太愉快，就是我在某中学门口听说了一些风流话。是讲秋染白的，说他在班上不受欢迎，因为这个家伙喜欢用女孩子的东西。也就是说，秋染白喜欢背女生背的书包，不打篮球，而且爱吃冰激凌，有时在大街上还会掏一块钱买个气球拉在手上。

这些人说得我觉得有点丢脸了，回来一看，秋染白正拿着一

串糖葫芦吃，我就来气了。冲他喊：“秋染白，你是男生还是女生啊？”秋染白手中的冰糖葫芦吧嗒掉在地上，想说什么，又低着头从我身边一步步走远了。

此后我就没在姑妈的学校看见秋染白了，他向姑妈请了假。秋染白走了后，我没有再走小巷，大概隔了几个月，我快到17了，姑妈才告诉我，秋染白不会再来了。

秋染白让姑妈交给我一个笔记本。我翻遍笔记本上面只写了一句话：舍月，有一天你会明白的。

明白什么啊？

是的，我渐渐明白了。因为每当我走到路口时，总要在大路和小巷间徘徊很久。我已经习惯了有一个人站在路口，然后没有理由地跟着他走。

某天听说小巷里的树叶落得很苍凉，于是一个人冒冒失失地闯了进去。小巷果真铺满了梧桐树叶，淹没了所有的石板，才几个月的时间，就恍如隔世了。风渐起时，我看见一个小小的背影匆匆地走在前方，追上去时，对方已经拐进了闹市，消失了。

秋染白的另一个故事是来年春天得知的，那是秋染白家搬到北方前一天。我收到一本叫《他年》的书，是秋染白送的。里面夹着一张小纸条，写着：舍月，再见了。也是那时姑妈才告诉我，秋染白的故事，他的妹妹遭遇了一场车祸，不幸死了。

更细节的事情是，秋染白要走大路的原因，是因为每次放学后，他都会在路边的小书摊看见一个叫舍月的人，在那儿津津有味地挑选新武侠。

我的眼泪哗啦地掉了下来。秋染白走了，那条小巷依旧还在，

我每次穿越小巷，到繁华的市区时，每次都会情不自禁地，朝人群里喊一声：染白。

如果光阴刹一下车那个眼睛干干净净的男生，会不会，低着头，一步一步朝我走来。

## 口才演讲的书篇十

演讲是一项重要的技能，无论是在学校、工作还是社交场合，都能帮助我们更好地表达自己的观点和想法。然而，要成为一名优秀的演讲者并不容易，良好的口才需要长时间的训练和积累。在我多年的演讲口才训练中，我体会到了许多重要的经验和教训。

首先，一个成功的演讲必须有一个清晰明确的主题。在演讲中，主题是整个演讲内容的灵魂，可以帮助听众更好地理解并记住演讲者的观点。当我开始训练口才时，我常常在主题上摇摆不定，导致演讲内容混乱、杂乱无章。后来，我学会了在演讲前先确定一个明确的主题，并围绕这个主题展开我的演讲，这使我的演讲更加有条理，也更容易被观众接受。

其次，一个引人入胜的演讲需要充分准备。在进行口才训练时，我发现足够的准备是成功的关键。无论演讲的时间长短，都需要提前对演讲内容进行了解，彻底研究和准备。在准备过程中，我会用心挑选和组织材料，确保它们与主题密切相关，并且能引起听众的兴趣。此外，我也会进行反复的练习，熟悉每一个段落和细节，达到信手拈来的程度。通过充分准备，我的演讲更加自信和流畅。

第三，一个有说服力的演讲需要运用合适的语言和技巧。在口才训练的过程中，我发现，使用恰当的语言和技巧可以增强演讲的说服力。例如，利用修辞手法夸张叙事或用比喻来阐释某个观点，这些方法可以使观众更容易理解和接受演讲者的观点。另外，运用声音的变化和语速的掌控，可以更好

地吸引观众的注意力和情感。语言和技巧的运用是我训练演讲口才中不可或缺的一部分。

第四，一个成功的演讲需要与听众建立联系。在进行演讲时，我意识到与听众建立联系是非常重要的。通过与听众的互动，不仅可以让演讲变得生动活泼，还可以更好地理解听众的需求和期望。在演讲中间和结尾的时候，我通常会给听众留出时间来提问或者分享自己的观点，这样可以更好地交流和建立联系。与听众建立联系是一个相互的过程，通过与他们的互动，我可以更好地调整和改进我的演讲内容和技巧。

最后，一个优秀的演讲需要勇气和自信。无论我们有多么充分的准备和完美的演讲，如果没有足够的勇气和自信，就很难与观众取得共鸣。在口才训练中，我常常感到紧张和不安，但我也学会了克服这些情绪。我会告诉自己，我经过了充分的准备，对我的演讲内容和技巧充满自信。这种自我鼓励和积极的心态有助于我克服紧张，放松身心，更好地展示自己。

综上所述，演讲口才训练是一门需要长时间积累和练习的技能。通过我的多年练习，我明白了——一个成功的演讲需要明确的主题、充分的准备、合适的语言和技巧、与听众的联系以及勇气和自信。这些经验和教训将继续指导我在日常生活中更好地运用和发展我的口才技能。