

# 2023年演讲与口才培训心得体会 演讲与口才培训心得(优秀8篇)

不断学习和提升自己的专业知识和技能，跟随行业的发展并适应变化。随着社会的不断发展和进步，培训心得的重要性也越来越凸显，以下是一些经典的培训心得供大家参考。

## 演讲与口才培训心得体会篇一

尊敬的各位领导，各位老师，你们好！

在当初大二时选修公选课时，看到演讲与口才这题目时，心中就有一丝想选的冲动，因为自己的口才一直都不好，也从没做过所谓的公众演讲，在这方面吃过很多苦头，也因此失去很多机会，一直想好好练习，但又不知从何做起，但是由于多种原因，还是没有选这门课。

今年的选修课，室友选了这门课，我便问他，这课肯定要上台演讲，你不怕演讲吗？其实这也正是我所顾虑的，室友的话让我很振奋，“正是由于怕才去选它，如果一点挑战性都没，每次就去听了讲然后考试那样的课有什么意思呢。”我觉得很有理再想想自己，于是我选了这课，并打算在这课上好好练练自己，口才倒不重要，要想练好口才决非一日之功，贵在坚持，所以我初步目标是能锻炼在大家面前讲的勇气，确实如何迈出这第一步是很难的。

上了这课才发现其实自己先前的顾虑还是多余的，不过第一次上台做自己介绍确实鼓足了好大勇气，一直拖到最后才上台，上台后心情又是久久不能平静，还是没做好介绍，毕竟以前都未有类似经历，所以十分紧张。

万事开头难，第一次有了勇气迈上讲台，后面的上台次数虽然不多，但是相对来说也没有第一次那么紧张了，但是或许

是由于没有准备充分的缘故，上去演讲差不多成了读演讲稿了，现在想来，很是惭愧啊，就算不是自己写的稿子，我还是应该在课余时间好好读熟，这样讲的时候才能脱口而出，但每次都一忙的借口没去实现了。

这样一个演讲与口才课更多是给你提供一个说的机会，一个场合，短短几节课不可能让你的说话水平有个实质性提高，但是你可以去多讲，站在台上，你可以想想自己站在一个很重要的场合，你在上面做公众演讲，在平时，这样的机会还是很难得的，所以我觉得这个课的最大意义也在此，因此我觉得，不过是什么原因，这个课还是很有必要坚持下去，老师我很满意，虽然说实在话，第一次课对张老师有那么一点失望，因为一开始我以为这门课的老师肯定会是一个普通话十分好的老师，可惜的`是张老师的话中带的口音还是挺重的，但是后来我觉得鉴于这门课最重要的意思所在，老师不一定非要有很标准的普通话，而需要有个很负责任的心很对学生的教导，我觉得这点我对张老师很满意。

演讲它侧重于人们在大庭广众面前的口语表达能力。口才指人说话的才能，它侧重于日常生活中人们的口语表达能力。在今后的人生中我们必须很好的学会这方面的能力我们才能走的更顺。

张老师最后一节课给我们的教诲我觉得很是好，虽然以前也在其他地方看过类似的，但是听了这些话，心中还是难免有丝凝重，为自己的散漫，为自己的不思进取，为自己曾经失之交臂的机会。张老师其中的俩句话是：“责任高于一切，成就源于一切”、“机遇只给有准备的人”，我想我会记住这句话的。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 演讲与口才培训心得体会篇二

哦，对了！是不是大家要去演讲前都绞尽脑汁地写演讲稿呢？其实据研究，在演讲中，观众对你的印象只基于三个要素，它们分别是：说的内容、说的方式、形体语言。而他们分别占观众对你印象的百分之几呢？令许多人大吃一惊的是，其实说的内容只占有所有印象中的百分之七，而肢体语言却占了百分之五十五，另外你的语气语调占印象中的百分之三十八。大家是不是很吃惊呢？其实这可以延伸到另一个研究，现在许多市场上的书都在说激发你的潜力，为什么会这么说呢？因为我们的意识，也就是我们能够操控的这些力量其实只占有全部不管你有意识无意识的百分之五，而潜意识却占了百分之九十五，所以语气语调以及肢体动作能给人印象如此深刻也不足为奇了。其实还有一点，每个孩子要是挨骂之后一般可以听到父母说的“我打你是我爱你”但是我们为什么没有得到一丝丝爱的感觉呢？因为我们被揍了，这是肢体语言。还有我们被恶狠狠的训斥了一顿，这是语气语调。

坐过飞机的话，我们都会看到空姐有着标准的微笑，自然而甜美，让人感觉很愉快。那么微笑有什么作用呢？具体有十点：美容、好感、回报、助人、交友、愉快、自信、友善、结缘和防老。微笑的优点那么多，那每天笑一笑吧！利人益己。微笑的标准就是露出上排八颗牙齿，训练方法：两唇之间夹根筷子，可能刚开始略显生硬，但我相信你一定会越笑越自然，越笑越开心，因为改变从不习惯开始。

另外，演讲还有一些必备的礼仪，想要知道的，找我吧！

一个人的成功15%靠的是专业知识，而85%则靠的是与人相处的能力和处世技巧。这话一点儿也没错。接下来，我则给大家讲讲如何赞美别人。

赞美是不是空口说大话，你说他真牛，你说他真棒，怎么棒？那里棒？所以要夸到具体位置。同时，很多人都说只有自己

尊重自己，别人才会尊重你，这是一句很经典的话啊！你自己不爱你，别人会爱你吗？所以，想让别人爱上你，请你尊重你自己。

大家好，我是装（或者念成中央，总之差不多）电视台记者xxx（今天，我将在xxx（何地）给大家做xxx（何事）的现场报道。

现在是北京时间xx年xx月xx日上午x时x分（何时）。在我身后，我们可以看到xx（何事）。这是因为xxx（何故）。最后呢，我提醒大家/也祝福xx（总结）。

看到了吧，其实一次记者报道照着这个格式一套，有词的说多点，没话的内容一出来其实也不少。所以，记者报道很简单。

演讲还要彻底打开自己，打开你的嘴，打开你的心扉，打开你的情绪。带有感情的演讲不需要任何技巧和方法，感情是最好的钥匙，能打开听众心中的那把锁。而没感情的演讲，只能在外面敲门而已。在此，我还告诉大家一些即兴演讲的小要求吧！一共三点：多讲心里话、多讲新鲜话以及多讲生动话。

## 演讲与口才培训心得体会篇三

那么什么是演讲与口才了？演讲与口才已经成为一门艺术，可以让人获得成功的艺术。这次选修课我选择了演讲与口才，因为口才是一种艺术，一门科学，一种能力的表现，这是我看这本书后的体会。以前我觉得口才就是讲话，只要会讲话，便是有口才的人。但看完书后我明白其实并不是，不能仅从表面去理解演讲与口才的意义。书中阐述了口语艺术的特征和基本法则，从学生的实际能力和社会发展的需要出发，对学生进行说话、演讲、辩论、语言交际能力等方面的培养。我对口才也有了更全面的认识，知道了口才在现代社会中所

处的重要地位。如此说来，说话并不是件容易的事，而要把话讲好就更难了。一言可兴邦，一言也可抵三军，言论的力量是巨大的。

还有老师的课堂授课，使我感受到了演讲这门课程的重要性，对我们潜在的社会发展起到了推波助澜的作用。在我们的世界里，人与人之间交流思想、沟通感想，最直接、最方便的途径就是语言。我们通过语言来表达自己的意思，很多时候，我们在私底下可以口若悬河，但一旦站在讲台上讲话时，就会出现脸红耳赤，说话断断续续、语无伦次的尴尬情况。而一个好的演讲者演说家会很好的打破这种局面，因为他懂得如何在各种场合实时适时的转变，这种转变就会很好的使我们适应和改变。

演讲是要有欲望的，也就是说要有表达的欲望，如果没有演讲的欲望，永远练不好口才。可以说每个人天生都有讲的欲望，从呱呱坠地，咿咿学语开始就有了这种冲动，后来可能是由于社会、个人的原因，因讲不好，就不敢讲、不愿讲了。但是，演讲冲动是原始的，有些人只是没有机会而已。就如同一个沉默寡言的人，一旦醉酒，就会酒话连篇一样，酒就是催化剂，就是开启话匣子的钥匙。想讲，是需要培训的，一旦有了第一次的讲，就会有第二次表达的冲动。所以，培训口才，应该先培养讲的兴趣开始，让人产生充分表达的愿望，只有想讲了，才能可能走上演讲的讲台。

演讲课是一门实践课。如果是只讲理论，而不登台演讲，则理论再好，也是空洞的，没有实际效果。敢于登台亮相，大胆讲出来，才能达到真正的效果。所以说，演讲关关键的问题是胆子要大，不要把面子看得太重，不要怕丢面子，不要担心别人的看法，只有大胆地讲出来，才能锻炼口才，否则是珍珠深埋，宝剑藏匿匣中。演讲的根本问题就是胆子要大，也就是要突破心理障碍，能够战胜自己，就如同面对敌人要有奋勇当先的勇气，敢于亮剑。能够做到这一点，演讲就成功了一半。有些人只所以惧怕演讲，就是迈不出这第一步，

突破不了这道心理防线。所以，初学演讲的人，就要从站起来、走上台、讲出来练起。

提高口才不是一朝一夕的事，需要长时间的努力。总之，要开口，把自己想讲的话讲出来，不用在乎讲得好与不好。努力了，总有一天会有收获。让自己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的梦想得以实现。在西方有位哲人说过：“世间有一种成就就可以使人很快完成伟业，并获得世人的认识，那就是讲话令人喜悦的能力。”所以《演讲与口才》这门课程对于我们而言不仅仅是一门普通的选修课，而是一门人生必不可少的艺术。

看了演讲与口才课程培训心得的读者还看了：

## 演讲与口才培训心得体会篇四

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，并从中感悟出演讲的要蒂和精义。

多写发言稿、演讲稿。不管是什么规模和级别的会议或活动，只要认为自己有发言的可能，就应争取机会并抓紧时间提前做好准备，认真写好文字稿，并不断的修改、完善，然后把稿子背熟，做到胸有成竹。上台发言时尽量不带讲稿，如能长期坚持下去，循序渐进，即：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。

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。

## 一、演讲的初学者最难的问题是什么

“每个人都有潜力拥有一副宽广的、极富韵味的、表达连贯的嗓子。是紧张阻碍的嗓音的去路。无论我们有多么紧张，我们都能从学习演员的自由呼吸中受益。”这是声音教练苏珊·亨利说的一句话。每一个以前不得不做演讲的人都有过演讲紧张的经历，不管他们投入多少时间准备和排练，大多

数人还是会承认，讲话之前仍感到紧张。演讲的初学者最难的问题是什么呢不是不会演讲技巧，也不是缺乏实践，也不是不敢上台。而是对演讲的认识不够，或者说不明白演讲是什么。当我们真正认识了演讲的本质，其实很多问题就是一个现象，能够得到解决。

首先，我们一齐来分析很多人对演讲的误区。主要有以下几个：

1、认为演讲是枯燥乏味的。很多人一谈到演讲，脑海里就呈现出这样的场

景：一个人站在发言台前，对着一群坐着的听众，拿着稿子，说着听不太明白的话。如果是这样的理解演讲，那是必要狭义的。演讲往往是生动的，而不是枯燥的。

2、认为演讲必须要向某个大师那样。有些初学者看到某些所谓大师的演讲，或者着的看过十分精彩的演讲。除了羡慕外，脑海里想的就是怎样样到达他人的样貌。其实，每个人都就应有自己的风格，都就应有适合自己的主题。一味的模仿别人，要么学不好，要么成为别人的复制品或者复读机。

3、认为演讲很虚。很多人由于要面试或者竞选不得不学习演讲，但脑海里有个看法就是演讲不务实，有点类似“忽悠”。这样的看法无疑会限制自己的进步。演讲是务实的体现，是真善美的结合，是自我表达的方式。如果不用心投入，肯定学不好演讲。当然，目前社会上有些人演讲的资料确实很虚，大话空话一大篇。我们需要一些注意。

4、认为演讲是就需要高人一等。很多人想演讲，却感觉不到自己有什么资格上台。这样的想法的结果就是自己不敢上台，怕丢面子。演讲不需要什么资格，把的自己最自然的展现出来，就够了。很多目前的演讲名人都是从默默无闻开始的。演讲者与听众的地位是平等，大家相互交流思想。

5、认为演讲跟个人有关，很难学会。这样想法的人多在中老年人。他们觉得自己过了这么长时间都没怎样演讲，此刻学演讲必须是很困难的，其实不然。恰恰相反，由于自身丰富的阅历和独特的见解，这些人学演讲有自己的独特的优势。善于引导的话，学演讲会很快，训练的结果往往使他们自己的吃惊。

了解到演讲的误区后，就会对演讲有个基本的认识。演讲就是一个人把自己的思想情感，经历感悟，信念冲动综合在一齐在众人面前表现的一种形式。有以下几个方面需要注意：

1、必须是自己的。很多人都有体会，讲自己的故事效果是的。为什么呢出来熟悉外，还有就是情感的真实释放。不必须是惊天动地的大事件，简单平凡的小事也能够挖掘大道理。当然，自己的思想也能够透过他人的故事来说明。看到经典的话语也是十分值得借鉴的。

2、是综合展现形式。演讲往往不能过于随便，但又不是呆板。讲究必须艺术的结合。比如发音、目光、肢体语言方面就需要注意。不能有小动作，做到自然是。当然，这些演讲者方面的素质都是很好学习的。

3、能够不断提升。许多人把自己的演讲水平局限在自己目前的水平。随着自己阅历的丰富，自己思想的提升，情感的感悟，演讲必须是能够提升的。了解演讲的本质，对于每个演讲入门的朋友来说，是很关键的。

## 二、演讲入门的几个阶段

一般来说，演讲的阶段是：不敢说——敢说——会说——巧说。对于入门朋友来说，主要需要解决的就是从不敢说到敢说，从敢说到会说。

### 1、不敢说

我们常常感到上台很紧张。其实紧张是一种正常的身理心理现象。个性对于初学者来说，千万不要被这个现象吓着了。要明白，一个初次演讲不紧张的人，往往是没有演讲潜力的，因为他对上台是没感觉的。紧张往往能够爆发出巨大的潜能。

不论一个人演讲过多少次，上台前的那一小段时间或多或少都有点所谓的紧张，也能够叫做兴奋感。我们要学的就是如何最快速的适应演讲场合，化被动为主动。这个就需要必须的演讲技巧和多次的实践了。对于任何一个入门的朋友来说，这个是首先务必突破的。也是心理的突破。

## 怎样训练

### (1) 豁出去

一只手握紧拳头，大声喊到“豁出去了”。彻底的放下面子，打开心门。找一个人对练。至少喊2分钟。这个方法看似有些疯狂，其实十分有效。个性是对于那些内向的朋友来说。记住，必须要全身心投入的喊，声音化。当然，你也喊其他的话语。在保险行业或者其他销售行业会运用这个方式来激励，对提高自信有必须帮忙。

### (2) 运动法

我们很少看到运动员运动之后还会紧张的。一般都是运动前感到紧张。所以，我们在上台前能够给自己“热身运动”。有哪些做法呢找个地方做些类似广播体操等运动。也能够小跑，但不要但是激烈。

### (3) 放松法

这个方法很多人都会。透过深呼吸等方式进行放松。

### (4) 多适应场合

在上台之前，如果有机会能够提前到场地。多熟悉演讲场地是很有帮忙的，包括讲台的位置，能够移动的位置，灯光效果，音箱效果等。注意，尽量让自己的讲台持续干净，不碍于自己演讲。另外，还要多去人多的场合。不必须是演讲，能够是其他交流会，唱歌，聚会或什么晚会等。多让自己适应人多的场合。不要总是做一个旁观者，学会做一个参与者。

## (5) 多准备

很多人都会怕，怕的一个原因是自己不明白讲什么，脑袋是空白的。所以，事先的准备也是很重要的。包括资料的收集，故事的核实，数据的确定等等。还有演讲大纲，怎样开头结尾的准备。准备不论是在哪个阶段都十分重要。

## (6) 心理暗示

上台前对自己默默的说：我必须能够，一场精彩的演讲就要诞生了心理暗示有时候会起到必须的作用。但不要一味指望这个。

## 2、敢说

敢说和不敢说的一个区别就在于上台的意愿上。遇到该自己讲话的时候，能够上台发言。至于讲什么或者讲得怎样样，就不清楚了。如果遇到突发的问题，往往显得比较尴尬。对于演讲来说，很多自学的人往往到了这个阶段就停止了。每次上台也能够，但是讲的效果不是自己能够把握的。这样往往难以将自己的自己展现出来，容易失去机会。

### 如何突破

#### (1) 学会准备

准备在任何阶段都很重要。准备不是简单的用笔随便写些文

字，更不是在一字一句写演讲稿。而是对于演讲全局的准备。包括对听众的熟悉，演讲目的的准备，演讲大纲的准备，演讲开头结尾的准备，演讲中出现故事或案例的准备，演讲数据的准备，演讲中可能会出现问题的准备等等。

## (2) 学会练习

准备后，还需要的是强化练习。必须要放出声音，给自己模拟训练，在镜子前训练。或者找几个听众也能够。从练习中找到适宜的语句和故事。不练习就不可能到达会说。

## (3) 学会用自己的风格

演讲的风格有和多种。比如文采型，激情型，幽默型，稳重型等。当然，也有人是比较综合类型的。如果你敢说，那么找到一个适合自己的风格能够让人印象深刻。

## (4) 学会应变的技巧

敢说并不代表能说好。很可能会遇到意料之外的问题，甚至是恶意的挑衅。这个时候，持续情绪稳定是必要的。任何时候都不要跟听众发生纠葛，很多时候一句话能够简单带过。这个技巧也是要学的。

## 3、会说

透过上面说的步骤或方法，能够到达会说。会说就比前面2个阶段进步很多了。在一般的场合，当自己上台时，能够清楚的将自己的意思表达出来。往往有自己的主题或者见解，遇到问题会化解。对于演讲入门的朋友来说，到达会说是个一向能够上升的阶段。快的话一周内能够学会，慢的话半年也能够学会。但要从会说到巧说就需要必须的时间和实践。

1、任何场合，上台后千万不要急于说话。上台后是先跟所有

的听众进行必须眼神的交流。采用环视的眼神交流技巧。

2、第一句话语气很重要。初学者需要在演讲形式上下点功夫。第一句话往往是问好，问好的语气大些，以引起听众的注意力。

3、不要过于心急。很多初学者都期望速成。速成的往往是技巧，技巧往往是体此刻外在的。但要注意，演讲也是需要基本功的，比如发音，手势方面等就需要下点功夫。

4、不要随便放下。也许你已经开始练习演讲，但发现效果不佳。不要轻易放下，很可能是你方法不对或者心态不好。学会认识自己是很重要的。

5、不要蜻蜓点水。很多初学者学到一点技巧后就停止了训练，这样往往限制自己。一个人的演讲水平能够随着年龄的增大会增加。多看他人的演讲能够开阔我们的视野。

6、给自己找个好的环境。那里说的好的环境是指演讲环境。不是每个人都有很好的练习或者实践机会。能够参加类似的社团或者其他组织。这个也是很重要的。

#### 四、进一步认识主题演讲

一般来说，一次完整演讲是有周期和规律的。周期是：准备期——练习期——实践期——改善期。

任何一次演讲，往往都需要事先超多的精心的准备，包括资料的收集，故事的核实，数据的确定等。另外，就是演讲目的和大纲的准备，演讲开头结尾的准备，可能出现问题的准备以及互动的准备等。你此刻看到某个演讲高手讲一个经典的案例，很可能是从事先准备好的20个挑选出来的最经典的一个。

之后，就开始进入练习期。练习期是十分重要的，这个阶段就需要自己强化训练。不仅仅是一个人训练，是模拟训练。让别人在挑自己的毛病。要明白，听众大多是挑剔的。练习过程中，很多的语气语句都能够不断的修改，到达脱口而出的程度。记住，必须不要背稿，那样很可能因为一两句话导致自己陷入僵局。

什么是实践期呢就是不断的给自己创造比较正式的场合进行演讲。而且一个场合机会往往只有一次。比如聚会发言，会议主持，交流会，个人演讲，答谢会，辩论，竞选，招商等等。在这个阶段，必须要全身心投入，全力以赴做到。也可能还会出错，但必须要突破自己。这个过程往往还能够创造奇迹。

最后，就是改善期。实践结束后，就需要总结和分析。哪些资料还不够熟悉，哪些地方讲得还不够生动，哪些故事还需要修改必须要学会去琢磨演讲的资料。据说，美国有个演讲者一句重要的话往往修改50多次，最多一次到达104次。要我们到达50多次也许不容易，但对一些重要的话修改10多次是必要的。

改善期结束后，就进入到下一次的准备期。再次对演讲目的的准备，以及大纲的准备。因为每次演讲的主题往往一样，但听众和目的往往不一样。这就需要我们再次准备。如此，进入到一个循环。

最后，透过不断的循环，能够把一个话题到达融会贯通。任何场合，任何对象，任何环境都能够脱口而出。

## **演讲与口才培训心得体会篇五**

沟通靠会说话的嘴巴和会听话的耳朵。成败是说出来了机遇是听出来了的。会说话的嘴巴就是口才。口才是有效的用艺术的手法表达自己的真情实感。一句话使人笑，一句话使人

跳。口才的价值就是能说能做，一定是利国。我们要做既能说也能做的人，我们现在要做一个真正有口才的人要具备什么？德才学识胆情体。德是什么，道德。才是什么，才能。学是什么，学是学识。识是什么，见识。胆是胆魄，情是情感。体是什么体是体魄。我们要德才学识胆情体具备了。如果我们能够具备这些呢。

口才概述分三个部分：

第一；成功与口才

第二，口才类型及构成要素

第三，口才的功能口才是人际交流的润滑剂。

我们经常说天时地利人和，人和靠良好的沟通能力。至少应该知道：应该说什么，必须说什么，允许说什么，禁止说什么。不该说什么。说好话叫有口才，言之有理，言之有物，言之有序，言之有文，言之有情。当我们准备时间比较长的时间可能不需要准备多长时间，但是越短的演讲，我们就需要更多的时间。越简短的时间。德是口才的灵魂，才是口才的核心，学是口才的基矗识是口才的方向，胆是口才的条件，情是口才的保证，体是口才的前提。

影响听话能力因素主要有三点：

第一：是很多人不重视听

第二：是听很容易受外界干扰

第三：是没有掌握听的技巧

我要听你讲完就是对对方的'尊重。

要会用耳朵，第三个就是体态的表达能力

人的情感表达有三部分构成：7%语气词+38%声调+55%体态

坚持三原则：

第一准确性原则

第二适度原则

第三自然原则

心理素质

口才表达必须具备良好的心理素质，如自信，果断，热情等。

说话者对自我情绪和情感的调节控制

对听众心理的把握，

对听众的认知要非常好的把握

认知思维

语言是思维的外壳

影响认知思维的包括观察力、记忆力、想象力和逻辑思维能力等。

学会以情感人

热爱生活

人际交往意识：交往要以对方为中心，你说什么不重要对方听到什么是重要。

人格魅力：学会做人，学生尊重别人，

知识面、阅历和智慧

第一个跟别人交流，先抛出一个话题试一试，然后根据对方的专业着共同的交流点，知识面广有自己的见解。

我们在做人生规划的时候首先要给自己一个规划。怎么样拓展我们的知识面，为了有效表达我的思想。热爱；提升我的口才的技能。

多看，多听，

多问，多写

多记，多思

多学，多练

口才沟通的三要素：

说话者、听众、信息

如果四个那么就有一个环境。

口才的功能性：

第一政治生活中的鼓动辩驳作用

第二经济竞争中的公关谈判作用

第三教育活动中的传播感染作用

第四日常生活中的协调沟通作用

口才的艺术审美功能：

说话者：说话者的人格美、风度美、智慧美是口才魅力的重要组成部分。

说话内容：包括内容美，逻辑美、情感美，语言美

听众：听众是审美的主体，说话者，说话内容等都是审美的对象。

我们要培养自信心。

## 演讲与口才培训心得体会篇六

在我以前的认知里，演讲与口才其实就是在很多人面前的讲话和自己说话的口才，自我开始接触这门课程的时候，我慢慢发现自己的理解是很浅显的。其实《演讲与口才》这门课程不应该作为一门选修课，应为对于大学生来说，这门课程对于未来大学生进入社会是很有必要的。比如说：应聘岗位的时候，如果你能给对方很好的第一印象，那么你被录取的可能性就会增大；当你被录取了，进入公司之后，如果你能很好的与老板员工交谈，给所有人一种良好的印象，那么在公司里你就会有很好的发展。所以对于我们大学生来说，认真掌握《演讲与口才》这门课程是非常重要的。

## 演讲与口才培训心得体会篇七

卡耐基请你放心

尊敬的各位评委、各位来宾，亲爱的朋友们：

大家晚上好！

我叫李雄勇，是卡耐基的老学员，今天我演讲的题目是《卡耐基请你放心》。

前年年底，由于单位实行竞争上岗需要演讲，我报名参加卡耐基演讲与口才培训。本来认为演讲很简单，就是站在台上说说话，通过2个月的培训就能够拥有马云一样的.口才，打败所有的竞争对手。但是当我走进课堂后，发现学习演讲并不是我想像中的那么简单。站到台上，两腿就发抖，而两手却发僵，额头在冒汗，两只眼睛只顾着天花板，也不知道自己嘴里说了些啥？站在台上说话感觉比小偷遇到警察还紧张，还害怕。总之，一句话，刚开始学习演讲给我的感觉就是紧张、恐惧和极不自信。经过一段时间的学习，紧张、恐惧的心理虽然有所缓减，但是说话平平淡淡，语音、语气、语调基本上没有变化，更不用说富有激情和感染力。表情、眼神、手势很不自然，更不用说与演讲内容相吻合。感觉学习演讲非常难，也非常累，曾经想过放弃。

后来有两个人给了我信心，使我坚持了下来。一个是古雅典的德摩斯梯尼，他天生口吃，嗓音微弱，还有耸肩的坏习惯，当初他站在台上演讲的时候，说话结巴，声音又不响亮，别人根本听不懂他在说什么，因此多次被别人轰下讲台。但是他没有放弃，仍然坚持学习。经过长期不懈的努力，终于成为古雅典著名的政治家、雄辩家和演说家。另一个是彭清一老人，今年83岁，是我国著名的演说家，现在是中国演讲与口才协会名誉会长。彭老原来是国家一级舞蹈演员，55岁那年，由于左腿残疾，他才开始学习演讲。

我在想，一个严重口吃，一个55岁才开始学习演讲的人都能够成功、成名。我为什么不能呢？于是我到书店购买演讲方面的书籍，上网观看演讲视频，并积极寻找机会进行训练：在小舅子结婚典礼上，我在发表祝贺词；在长江三峡游轮的晚会上，我在朗诵《长江之歌》；在神仙居景区的舞台上，我在演讲《坚守承诺》，宣传“诚信老爹”吴乃宜老人替子还债的感人事迹。此外，我还积极参加演讲比赛，在卡耐基演讲比赛的舞台上有了我的身影；在社区演讲比赛的舞台上，也有我的身影；在单位演讲比赛的舞台上更有我高高举起的奖杯。

卡耐基，你看到了吧！经过一年多的学习，我已经具备了主动学习的能力，也取得了很大的进步。今晚站在这里，腿不抖了，心不慌了，额头也不冒汗了；站在台上演讲感觉不再紧张，不再害怕，而是一种释放，一种愉悦，一种幸福。

卡耐基，请你放心！我一定会更加努力学习，一定会更加刻苦训练，一定会成为你的骄傲！

谢谢大家！

## 演讲与口才培训心得体会篇八

即兴演讲，顾名思义是指在特定的场合、指定的话题、限定的时间的前提条件下要求演讲者做出简短精悍、言之有物的一番讲话，这不仅对演讲者在口头表达、心理素质、思维逻辑的严格要求下，更是对演讲者在平时知识储备量上多少的双重考验，可见要在任何场合下都能做出生动、精彩，让听者产生一种余音绕梁效果，决非是一朝一夕，一蹴而就之事。为进一步加强同学们的口才训练，提高同学们口头表达能力，培养同学们良好地职业道德素养，现就此次培训的心得体会报告如下：

好的心理素质能在任何的突发事件下都能做到镇定自若，从容面对。面对即兴演讲中如此之多的要求，要高质量的完成大众面前的讲话从而达到预期的效果，没有良好的心理素质者是很难胜任此项任务。那么，良好的心理素质对每一位演讲者尤其是长期从事文秘工作人员的重要性可见一斑。

临行而思，即兴而讲，这是对即兴演讲的一个切切概括。在特定主题和场合下，良久都不能道出个一二三来，这说明你的思维反应能力还有很大的改善和提高。而快速的反应是事关即兴演讲成功与否重要保障，在日常生活中我们不乏少见有些人，在自己内心中总是能慷慨陈词，豪言万语，但是一到正式演讲时就会吱吱唔唔，不知所云，显然，这是明显的

思维混乱，最终会导至自己有一种“言出于己口，但非己所想”的错乱感觉。

在我们生活中经常可见无论是在台上还是台下在和他人交谈中都能大方自在的做到旁征博引，口若悬河，究其因，他们无非就是在平是工作生活中留心关察、勤于思考、广泛阅读从而拥有相当丰厚的知识储备量，在各种场合都能适时、适地的恰当运用，这就是所谓“腹有诗书气自华”的真谛所在。

以上要点主要是通过今天的培训概括而出，通过培训让自己明白即兴演讲真正内涵，发现自身在言语表达中所存在种种缺陷和不足，这为自己在今后的工作学习中更有针对性去一一纠正错误起到事半功倍的效果，从而更快地提高自己的口头表达能力。