

2023年演讲与口才训练方法总结(实用8篇)

通过学习总结，我们可以不断调整学习方法，提高学习效率。以下是一些学员通过军训总结表达的对军队的认识和对军人职业的理解。

演讲与口才训练方法总结篇一

刚接触演讲时，大多数孩子都会感到困惑而无从下手，这时大人们就要引导他们，教他们一些演讲的基本知识点，训练他们开口。

首先就是要让他们学会组织，简洁，流畅地讲话。

二、让孩子对发言感兴趣

只有孩子对演讲有强烈的兴趣，演讲口才训练才能事半功倍。所以大人们应该通过各种途径激发孩子对演讲的兴趣，培养孩子的演讲能力。

三、增强孩子的自信心

演讲口才训练中，只是激发孩子的学习兴趣是远远不够的，重要的是要培养孩子演讲的自信心，使他有勇气公开演讲。

比如可以引导孩子多多参与课堂讨论和问答环节，或者引导他在公共场合多与陌生人交谈。

四、语调训练

在语音训练中，孩子需要进行气息、声带、吐字、语速等方面的训练，因为进行这些训练可以使他们的气息吐纳变得良

好，声音浑厚有力，吐字清晰，语速均匀。

如果你也希望让孩子的音质变好，小编建议大人们可以给孩子报一些语音提高训练班，或买一些专业的语音训练的书来指导孩子学习。

五、模拟训练

给孩子找一些口才比较好的人，然后让孩子向他们虚心请教，这样有利于孩子快速有效地提高演讲口才，也有利于激发孩子的潜能，从而研创自己独特的演讲风格。

演讲与口才训练方法总结篇二

还在为自己“金口难开”的状态苦思冥想吗?还在羡慕周围的人“口若悬河”，“滔滔不绝”吗?在这里你也可以做到和他们一样，只要你拿出实际行动，大胆的去说出口。好的口才可以帮你取得良好的人际关系。下面是小编分享的一些相关资料，供大家参考。

。每天在朗读过程中，去对着镜子训练，训练自己的眼神，训练自己的表情，训练自己的肢体语言，这样效果更好。

。博览群书，增长知识见闻，所谓肚里没货怎么能指望拿出来卖呢?需要指出的是书不是要你看，而是要你在看的同时大声的把他读出来。这样慢慢的就记在心里了，又锻炼了说话的能力。需要用到的时候自然就信手拈来了。

。如果提前知道自己要在公共场合发言的话，可以提前打稿，及时补落实到书面上也要打腹稿，这样不至于临场发挥的时候太过慌乱，做到心中有数，可以很好的发挥出来不会怯场。

。不管是说话的内容是哪个方面的，一定要注意说话的条理清晰，你可以没有哪些救国救民的大道理，但是一定要有条

理性，分条叙述，一是一，二是二，不要想到什么说什么，给人思路混乱的感觉。

。躺下来时，是腹式呼吸，而腹式呼吸是最好的练声练气方法。坚持一段时间，你会发现自己的声音变洪亮了，音质变动听了。

。口才表达的时候不要太快，语速快了会给人着急，紧张的感觉，听者听起来也不舒服，相反，放慢语速，既可以给人从此不迫的感觉，又可以进行思考，组织自己的语言，反而能表述的更加清楚，流畅。

。在演讲的时候我们总是在表述我们的观点，并且希望听众能够接受和认同我们的观点，但是只是简单的说教很难让人信服，这时候如果加上生活中活生生的例子，或者讲一个情节简单但道理深刻的故事，效果就大不相同了，不仅会让听众乐于接受，而且会记忆比较深刻，能较好的认同你的观点。

。模仿电视上那些讲解，主持，口才辩论之类的..可以把他们讲话的内容用视频和录音记录下来.分析他们说话的技巧，手势及语气等，改进自己的不足。

。有的人其实口才很好，只是怯场，在公共场合发言就会觉得紧张，从而大脑空白，不知所措，原来准备好的内容也被说的丝毫不连贯，这样的人主要注意克服紧张，增加自信心，可以在上台之前做几次深呼吸，进行几次自我暗示，演讲成功之后及时表扬自己，强化自信，这样以后就不会那么紧张了。

。在演讲的时候适当运用手势和表情可以增加感染力和渲染力，增强演讲的效果，可以更好的让听众共情，从而接受你的观点或对你产生认同。

演讲与口才训练方法总结篇三

更重要的是多讲多练，积累成功的经验。讲一次不行，讲十次，三十次，五十次，肯定会越来越能够把握自己。

预讲练习有两种方式：

第一种，为了纠正语音，锻炼遣词造句能力，训练形体语言，演讲者可以自撰一个演讲题，或模仿名家的演讲，在僻静处独自演练。著名演讲家，美国第十六任总统林肯，青年时代就经常模仿律师、传教士的演讲，独自一个人对着森林和玉米地反复练习。

第二种，为了参加正式的演讲比赛或在规格较高的会议上发表演讲，有必要进行试讲。这种试讲最好邀请一些亲朋好友充当听众，一则可以模拟现场气氛，二则可以听取亲朋好友的意见和建议。

我本人也经常早晚散步的时候练习演讲，更多的时候在正式演讲之前，我会在办公室里对着一面大镜子练习。这样能够更好地调整面部表情、手势等肢体语言。

大量的预讲练习可以帮助演讲者建立充分的自信，而且还便于自己更好地去发挥，避免因准备不充分或不适应演讲环境而引起的惊慌失措。中国有句古语叫熟能生巧，就是这个道理。

专注所说法

专注自己的说话，就是把注意力全部专注在你要演讲的内容上，而不是放在听众怎么评价我，对我形成什么样的印象上。其实演讲的最高境界就是忘了自己，面向听众，专注所说。

专注自己的说话，其实也是注意力转移的'一种方法。我们常

常是面对听众会紧张，但自己说话不会紧张，所以将注意力全部放在讲话本身上，而无暇顾及听众的反应，无暇关注听众，自然就会减轻紧张程度。

调节动作法

你在台上紧张的时候，会发现你的浑身肌肉紧缩着，绷得紧紧的，这个时候你换个动作，换个姿势，会直接减轻你的紧张程度。或者是握紧双拳，握得不能再紧之后放松，这样反复练习，多做几下身体就会慢慢放松下来。

呼吸调节法

适度的深呼吸有助于缓解紧张、焦躁、烦闷的情绪。演讲者在临场发生怯场时，可以运用深呼吸法进行心理和生理调节：演讲者全身呈放松状态，目光转移到远方景物，做缓慢的腹式深呼吸，根据情况做五到十次，甚至更多次。很多运动员、歌星、主持人，他们在上场时也做深呼吸来调节自己的情绪。其实，这在心理学上叫注意力转移法。原来把注意力放在担心上，现在不过是把注意力转移到深呼吸上，以此来让自己放松平静下来。

目光训练法

初学演讲者往往害怕与听众进行眼神的交流，于是出现了低头、抬头、侧身等影响演讲效果的不正确的姿势。演讲者正视演讲对象，这不仅是出于演讲者的礼貌，更重要的是演讲者与听众全方位互动交流的需要。初学演讲者不妨按以下方法来训练：找人与自己对视，并且在此过程中不要讲话。或者也可以像我在初学演讲时一样，我经常在早上散步的时候，故意从那些参加晨练扭秧歌的大妈面前走过，我用眼神与她们对视交流，想象在对她们进行演讲。每次在坐地铁的时候，人群往上走我就看着他们的眼睛往下走，想象如果在对他们发表演讲，我应该用一种什么样的眼神与他们交流。在“中

国公众演说特训营”的培训班上我也都要求学员做目光对视训练。平时在底下养成习惯了，上台看听众也就非常自然了。

演讲与口才训练方法总结篇四

对于一个较长的演讲主题，首先试着写下你想说的话，因为写作是一个思考的过程。当你写作时，你是在组织你的思想，即使它只是一个大纲。

首先写好稿子，然后设定段落的重点，自己的思路和框架，这样在演讲的时候就会减少出错的可能性，这个过程，也可以锻炼自己的写作能力。

二、增强内涵，让自己有话可说

无论你的演讲技巧有多好，如果你没有什么可说的，它们就毫无用处。因此，我们需要对经常谈论的话题进行深入研究。提高自己的知识水平。

还需要有相关知识的储备，需要把这些知识内化到你的大脑中，这样你就总能有话可说。

三、如何锻炼即兴发言的能力

每天强迫自己发表对某件事的三点观点。这个练习可以在你等车或者其他零碎的时间在大脑中完成。

看到某事，给出你的意见，或联系起来。这个过程也训练了我们快速反应和思考的能力。

四、把自己和高手比较

我们可以选择一个好的主题来做一个演讲，然后和高手比较，看看别人是怎么说的，看看自己和别人的不同之处，看清自

己的缺点在哪里。

五、做一场充满感情的演讲

我们可以读剧本，读故事，体验角色的感受，体验故事的场景，带着情感去读。

对于演讲中最重要的部分，可以做标记。当演讲到这些部分时可以加重语气，语速也可以放慢一点。

演讲与口才训练方法总结篇五

其实演讲也没有什么神秘的东西，说起来非常简单。常规的讲话，格式套路，起承转合，不用说也大家都明白。只是在技巧方面多操点心就足够了。小编为大家整理了演讲与口才训练五大方法，欢迎大家阅读。

更重要的是多讲多练，积累成功的经验。讲一次不行，讲十次，三十次，五十次，肯定会越来越能够把握自己。

预讲练习有两种方式：

第一种，为了纠正语音，锻炼遣词造句能力，训练形体语言，演讲者可以自撰一个演讲题，或模仿名家的演讲，在僻静处独自演练。著名演讲家，美国第十六任总统林肯，青年时代就经常模仿律师、传教士的演讲，独自一个人对着森林和玉米地反复练习。

第二种，为了参加正式的演讲比赛或在规格较高的会议上发表演讲，有必要进行试讲。这种试讲最好邀请一些亲朋好友充当听众，一则可以模拟现场气氛，二则可以听取亲朋好友的意见和建议。

我本人也经常早晚散步的时候练习演讲，更多的时候在正式演讲之前，我会在办公室里对着一面大镜子练习。这样能够更好地调整面部表情、手势等肢体语言。

大量的预讲练习可以帮助演讲者建立充分的自信，而且还便于自己更好地去发挥，避免因准备不充分或不适应演讲环境而引起的惊慌失措。中国有句古语叫熟能生巧，就是这个道理。

专注自己的说话，就是把注意力全部专注在你要演讲的内容上，而不是放在听众怎么评价我，对我形成什么样的印象上。其实演讲的最高境界就是忘了自己，面向听众，专注所说。

专注自己的说话，其实也是注意力转移的一种方法。我们常常是面对听众会紧张，但自己说话不会紧张，所以将注意力全部放在讲话本身上，而无暇顾及听众的反应，无暇关注听众，自然就会减轻紧张程度。

你在台上紧张的时候，会发现你的浑身肌肉紧缩着，绷得紧紧的，这个时候你换个动作，换个姿势，会直接减轻你的紧张程度。或者是握紧双拳，握得不能再紧之后放松，这样反复练习，多做几下身体就会慢慢放松下来。

适度的深呼吸有助于缓解紧张、焦躁、烦闷的情绪。演讲者在临场发生怯场时，可以运用深呼吸法进行心理和生理调节：演讲者全身呈放松状态，目光转移到远方景物，做缓慢的腹式深呼吸，根据情况做五到十次，甚至更多次。很多运动员、歌星、主持人，他们在上场时也做深呼吸来调节自己的情绪。其实，这在心理学上叫注意力转移法。原来把注意力放在担心上，现在不过是把注意力转移到深呼吸上，以此来让自己放松平静下来。

初学演讲者往往害怕与听众进行眼神的交流，于是出现了低头、抬头、侧身等影响演讲效果的不正确的姿势。演讲者正

视演讲对象，这不仅是出于演讲者的礼貌，更重要的是演讲者与听众全方位互动交流的需要。初学演讲者不妨按以下方法来训练：找人与自己对视，并且在此过程中不要讲话。或者也可以像我在初学演讲时一样，我经常在早上散步的时候，故意从那些参加晨练扭秧歌的大妈面前走过，我用眼神与她们对视交流，想象在对她们进行演讲。每次在坐地铁的时候，人群往上走我就看着他们的眼睛往下走，想象如果在对他们发表演讲，我应该用一种什么样的眼神与他们交流。在“中国公众演说特训营”的培训班上我也都要求学员做目光对视训练。平时在底下养成习惯了，上台看听众也就非常自然了。

演讲与口才训练方法总结篇六

还在为自己“金口难开”的状态苦思冥想吗？还在羡慕周围的人“口若悬河”，“滔滔不绝”吗？在这里你也可以做到和他们一样，只要你拿出实际行动，大胆的去说出口。好的口才可以帮你取得良好的人际关系。

每天在朗读过程中，去对着镜子训练，训练自己的眼神，训练自己的表情，训练自己的肢体语言，这样效果更好。

博览群书，增长知识见闻，所谓肚里没货怎么能指望拿出来卖呢？需要指出的是书不是要你看，而是要你在看的同时大声的把他读出来。这样慢慢的就记在心里了，又锻炼了说话的能力。需要用到的时候自然就信手拈来了。

如果提前知道自己要在公共场合发言的话，可以提前打稿，及时补落实到书面上也要打腹稿，这样不至于临场发挥的时候太过慌乱，做到心中有数，可以很好的发挥出来不会怯场。

不管是说话的内容是哪个方面的，一定要注意说话的条理清晰，你可以没有哪些救国救民的大道理，但是一定要有条理

性，分条叙述，一是一，二是二，不要想到什么说什么，给人思路混乱的感觉。

躺下来时，是腹式呼吸，而腹式呼吸是最好的练声练气方法。坚持一段时间，你会发现自己的声音变洪亮了，音质变动听了。

口才表达的时候不要太快，语速快了会给人着急，紧张的感觉，听者听起来也不舒服，相反，放慢语速，既可以给人从此不迫的感觉，又可以进行思考，组织自己的语言，反而能表述的更加清楚，流畅。

在演讲的时候我们总是在表述我们的观点，并且希望听众能够接受和认同我们的观点，但是只是简单的说教很难让人信服，这时候如果加上生活中活生生的例子，或者讲一个情节简单但道理深刻的故事，效果就大不相同了，不仅会让听众乐于接受，而且会记忆比较深刻，能较好的认同你的观点。

模仿电视上那些讲解，主持，口才辩论之类的..可以把他们讲话的内容用视频和录音记录下来.分析他们说话的技巧，手势及语气等，改进自己的不足。

有的人其实口才很好，只是怯场，在公共场合发言就会觉得紧张，从而大脑空白，不知所措，原来准备好的内容也被说的丝毫不连贯，这样的人主要注意克服紧张，增加自信心，可以在上台之前做几次深呼吸，进行几次自我暗示，演讲成功之后及时表扬自己，强化自信，这样以后就不会那么紧张了。

在演讲的时候适当运用手势和表情可以增加感染力和渲染力，增强演讲的效果，可以更好的让听众共情，从而接受你的观点或对你产生认同。

演讲与口才训练方法总结篇七

你是否曾经害怕自己没有词汇，也担心自己没有阅历，其实每个人的故事，每个人的经历都可以成为您讲话的素材。关键是要敢讲，多讲，多运用新词语去表达。一个新的词语，只要你在公众面前讲出五次以上，这个词语就会永远变成你脑海中的一个词条，以后就是属于你的词汇了！

一定是讲五次以上，而不是看五次以上听五次以上！所以，大胆地去表达吧，演讲多了，在演讲与口才方面您自然可以侃侃而谈。

所以在平时的生活中，我们要经常运用各种渠道去讲，抓住一切机会去挑战。多和陌生人去沟通，多发名片，即使在公交汽车上也要尝试去交流。不管人多人少，一个人也可以自己训练，两个人、三个人以上就是一个小团队，就可以主动挑起话题，主动进行一些演讲与口才训练。

兴趣是最好的老师。当你的焦点在口才训练上时，你必然就会关注平时生活中的口才技巧。兴趣在哪里，焦点到哪里；焦点到哪里，学问到哪里！这种方法进步更快。即使看电视，也在注意台词的优美，交际的仪态，幽默的笑眼，必然进步神快！

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。

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。每次开会，必定坐第一排，必定要举手发表一下自己的观点；有机会就给自己的员工、小组成员开开会；有机会还可以开开家庭会议，把家庭打造在学习口才的舞台；现在每逢节假日，路演比较流行，那一有机会你就上台去参与，不要管那么多，你只是在锻炼自己而已！放下自己，放下一切时，你发现学习口才就这么简单！

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！大家多读一些积极向上的文章，特别是《世界上最伟大的推销员》，飞扬演讲与口才培训机构强烈建议大家能够读熟背透。每天坚持朗读半小时以上，坚持两年三年，你不是大师也成大师！

背诵，并不仅仅要求你把某篇演讲辞、散文背下来就算完成了任务，我们要求的背诵，一是要“背”，二还要求“诵”。这种训练的目的有两个：一是培养记忆能力，二是培养口头表达能力。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！

复述法简单地说，就是把别人的话重复地叙述一遍。可以找一位伙伴一起训练。首先，请对方随便讲一个话题，或是一个故事。自己先注意倾听。然后再向对方复述一遍。这种练习在于锻炼语言的连贯性及现场即兴构思能力，和语言组织能力。如果能面对众人复述就更好了，它还可以锻炼你的胆量，克服紧张心理。

演讲与口才训练方法总结篇八

口才的重要性逐渐被更多的人认可，但去寻求提升口才的方法时，大多较为理论化，操作性不强，但口才又是一个实践性非常强的一项技能，可以说是需要从生活中的一点一滴去积累。我们培训中心主要研究公众自信讲话技巧和口才提升，就结合我们的培训经验，首先给大家提十个操作性比较强的口才训练方法，希望能给大家一点帮助。

一、练心理

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。

跟大家分享个小小的故事。有一家美发店，生意特别兴隆。有人就向美发店的店主请教经验，店主说：“我的美发师都很会和顾客沟通，口才都很好。”那么他的美发师中怎样做到这一点的呢？原来，店里有一个不成文的规定，每天上班之前半小时，美发师们都会集中到店里阅读报纸和杂志，这样，他们都是会有新的话题和顾客交流，容易拉近与顾客的距离，自然会受到顾客的欢迎。就这小小的故事，我们应该能感受到很多。

四、练普通话

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：

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

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。