

# 最新口才演讲锻炼 练口才的演讲稿(大全6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 口才演讲锻炼篇一

大家好！

面对这一连串的发问，我得讲一讲我们的单位，集团下属企业——运销科。我们运销科的特点就是青年人占多数。单位制定的“以人为本，爱岗敬业，创新发展，质量过硬”的理念充分体现了感恩、责任、忠诚的精神。我们在这一理念共同的训导下，坚持不懈的开展，奋发有为、积极进取、勇创佳绩工作局面，企业核心的竞争力大大增强。

青年朋友们！无论你身在何处，无论你目前怎样，只要你志存高远、乐于贡献，你的人生就充满了快乐和希望！不忘滴水之恩，终当涌泉相报。愿我们团结一心，携手并进，进一步落实感恩、责任、忠诚的精神，奔向明天、创造辉煌，去谱写更加壮丽的青春乐章！

谢谢大家！

## 口才演讲锻炼篇二

### 1. 思维训练

思维与口语的表达有着很重要的关系，嘴巴在讲，大脑在想，相辅相成、互为作用，因此，在练习交际口才之前，不单只是说就可以。

## 2. 知识与表达的训练

再能说会道，说得都是空话，听众肯定不爱听，因此，丰富的知识能开发智力，启迪思维，然后再慢慢的开口学着表达。

## 3. 对着镜子训练

单单依赖知识积累来提高交际口才，是件困难的事，一边积累丰富的知识，一边训练口才能力，这才能提高交际口才能力，可对着镜子练习。

## 4. 多和朋友聊聊天

这也是交际口才很重要的一部分，再能说，关键时刻怯场，一样没有用，平时多和朋友交流，这样可以提高生活阅历和见识。

1. 提升修养内涵，言谈举止要文明礼貌，尊重他人，才会获得别人尊重。遇到问题时，要沉着应对，不可着急的轻易下决定，要懂得主动与人积极沟通，说明情况问题所在并共同探讨解决，因为只有善于和别人沟通交流，才能有更广阔的发展交流平台。

2. 做事情要有耐心，遇到意见不一致时，不要随便乱发脾气，不给他人发表言论的机会，要学会多倾听朋友观点并分析利与弊，适当的提出自己的主观意见。无论任何时候，记得要给对方留些面子，学会换位思考，多站在别人角度看待问题。

3. 不要在别人受到伤害或者情绪低迷时，还要再去嘲笑讥讽他，落井下石。在他们最伤心难过的时候最需要我们做的是

陪伴他们度过难关，关心支持并给予鼓励理解，有时候偶尔自己的一个善举可以影响人的一生，最终也会帮助到自己。

4. 要不断提高自己的道德品质素养，学会大方待人，不可有自私自利，损人利己，阴险狡诈的心理，也不要背后议论人家的事情，讲话要实事求是，不可夸夸奇谈，无中生有事，添油加醋，时刻检讨自己的不足之处，做人正直，不藏私心。

5. 要时刻怀着一颗感激之心，要懂得感恩，信守诺言，言而有信。学会赞美，无论何时何地说话都要注意场合，不要想到什么就说什么，要会说话，所谓把握时机，言语得体，那么做事交际方面会事半功倍。

6. 学会信任，真诚待人，乐观友好，行为举止落落大方，做事情光明磊落，不要时刻炫耀自己，自视清高，贬低他人。要学会低调做人，让自己变得友善、亲切起来，他人才会愿意与自己分享快乐，交心，将会是人的一生中最宝贵美好的回忆。

## 口才演讲锻炼篇三

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。自己主要研究公众自信讲话技巧和口才提升，就结合自己的培训经验，给大家提几点操作性比较强的口才训练方法，希望能给大家一点帮助。

良好的口才需要良好的心理素质。很多时候，我们自己一个人准备时，感觉能讲得挺好，但为什么一站在公众前，就讲得那么的不尽如人意？往往是上去讲前信心百倍，讲完后懊悔万分。其实这是我们一个能在公众前的心理素质还不够强，所以你会紧张，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，练习的机会平时少。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从前说话心理素质。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。

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。

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。

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

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。

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。

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。

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，杰克韦尔其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。

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。

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。

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。

## 口才演讲锻炼篇四

通过读书不仅可以懂得很多的人生道理，而且可以积累很多的素材，天南海北的趣事自己都了解这样在和别人聊天的时候就不会无话可说，同时书中还会告诉你很多交流和口才的技巧，可以在一定程度上提高口才。

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。

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。

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。

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。

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。

方法：找来一篇演讲辞或一篇文辞优美的散文。先拿来字典、词典把文章中不认识或弄不懂的字、词查出来，搞清楚，弄明白，然后开始朗读。一般开始朗读的时候速度较慢，逐次加快，一次比一次读得快，最后达到你所能达到的最快速度。

其方法是：第一步，先选一篇自己喜欢的演讲辞、散文、诗歌；第二步，对选定的材料进行分析、理解，体会作者的思想感情。这是要花点工夫的，需要我们逐句逐段地进行分析，推敲每一个词句，从中感受作者的思想感情，并激发自己的感情；第三步，对所选的演讲辞、散文、诗歌等进行一些艺术处理，比如找出重音、划分停顿等，这些都有利于准确表达内容；第四步，在以上几步工作的基础上进行背诵。在背诵的过程中，也可分步进行。首先，进行“背”的训练。也就是先将文章背下来。在这个阶段不要求声情并茂。只要能达到熟练记忆就行。并在背的过程中，自己进一步领会作品的格调、节奏，为准确把握作品打下更坚实的基础。第二，是在背熟文章的基础上进行大声朗诵。将你背熟的演讲辞、散文、诗歌等大声地背诵出来，并随时注意发声的正确与否，而且要带有一定的感情。第三，是这个训练的最后一步，用饱满的情感，准确的语言、语调进行背诵。

脑袋里有东西，但不知道如何挑选和组织。这个就要看在什么场合了。如果是开会发言或讨论问题，那就要看会议的主题和讨论的问题是什么。围绕主题和中心来确定自己要讲的内容。其实这也像写文章一样，确定你的论点，然后找出几个论据或理由来说明或证明你观点的正确。这是自己有一定主见和看法时最好的选择，如果确实自己没有很有价值和意义的看法，或者一时想不起该讲什么，那就先听别人的发言，从中得到启发，或肯定、或反驳某人的观点，或从中归纳出更普遍更有意义的结论来。这就需要打足精神，听清人家在讲什么，做好笔记，在梳理概括后形成自己的1、2、3点看法，用提纲形式简略写在笔记本上，然后根据提纲来讲。这是在正规的会议场合。至于其他情况，那是到什么山上唱什么歌，对什么人说什么话。

平时说说笑笑可以，一到正规场合，就不敢开口，话说不出来，冷汗倒冒出来。这是心理方面的因素，这可能是从小性格比较内向，不爱说话，这慢慢形成一种恶性循环，越不说就越说不好，越说不好就越不敢说，越不敢说就越少说，越没有信心说。我的看法是，关键是要有第一次，有了第一次打破这个恶性循环就好办了。要找个机会，下定决心讲第一次。比方要开会，需要大家发言的，就在会前做好准备，打好腹稿，更极端一点，不妨写好讲稿，把它背熟。第一次可能不那么妥当，但有了第一次，第二次、第三次就好办了，肯定会越来越妥当，感觉也会越来越好。

要多方面地往头脑输入一些知识，并自信地表达自己的思想，这样，我们的口才才会越来越好。

## 口才演讲锻炼篇五

6. 消费者：怎样分辨八角(大料)和莽草？砖家：可以尝一尝。  
消费者：味道有什么不同？砖家：八角是甜的，莽草有剧毒，吃完之后四肢抽搐，口吐白沫。

7. 有次我带个当警察的朋友去我家，当时我小侄女在我家玩，然后那哥们就逗我小侄女说：你唱个警察叔叔的歌，我给你买好吃的。小侄女当时就唱到：“我在马路边，捡到十块钱，把它交到警察叔叔手里边，叔叔拿着钱，买了一盒烟，我高兴的说了声，叔叔不要脸。”那哥们当时脸就黑了。。。

9. 刚过马路听到碰一声，回头看一个人被撞得血肉模糊，我和我的小。。。。卧槽!我的小伙伴呢?!

10. 你在法国，坐一小时的车，你就到德国了，再坐一小时，你就到波兰了。同个时间点，你在北京朝阳区，坐一小时的车，你在朝阳区，再坐一小时，你还是在朝阳区。

11. 在我回忆得起来的高中生活里，一定有一个二货，在全班炸开锅爆笑的时候，他也傻乎乎跟着笑，然后一边笑一边满脸好奇地问我：“怎么了怎么了怎么了”。。。

## 口才演讲锻炼篇六

大家好!

我演讲的题目是“诚信与我们同行。”

站在国旗下，举目仰望那高高飘扬的红旗，眼前顿时展现出一幅雄鸡傲立的画面我们伟大祖国的版图。心中不禁感想万千，每当这个时刻，我们都沉浸在雄壮的国歌声中，庄重而严肃的向祖国，向国旗默默许下自己的志愿。新一代的我们身上担负着千斤重担，我们作为祖国最宝贵的财富，首当其冲的一条就是要讲诚信。诚信是什么?农民说，诚信是秋天里结出的丰硕果实;老师说，诚信是师生间白玉般纯洁的感情;工人说，诚信是辛勤劳作下生产出质高价优的产品. 简而言之，诚信是个人的立身之本,民族的存亡之根。

翻开我们中华民族五千年的文明史，会发现，以诚实守信为

做人根本的故事比比皆是。同时，我们也看到，因失去诚信导致国破家亡的例子也可信手拈来：商纣失信，加速了国家的灭亡；楚怀王失信，不但亡了国，还使一代贤臣屈原饮恨汨罗江；吴三桂失信，留下千古骂名……。所以，以史为鉴，诚信是我们立身、修德、处事的根本。

作为未来祖国的主人，我们面对的是一个新科技、新信息、新体制不断涌现，竞争日益激烈的信息时代。要想使自己能够适应于这个时代，使我们的民族立于这个竞争的世界，就必须诚实守信。你可以没有金钱，可以没有荣誉，也可以没有健康，但你不可以没有诚信，因为诚信是个人的立身之本、民族的存亡之根。