

如何锻炼口才

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677732155111438.html>

范文网，为你加油喝彩！

折纸包装盒-在农场里简谱

初中名言警句积

关于人生的名言警句

生活有度，人生态度。——书摘

理想是人生的太阳。——德莱赛

人生的磨难是很多的，所以我们不可对于每一件轻微的伤害都过于敏感。在生活磨难面前，精神上的坚强和无动于衷是我们抵抗罪恶和人生意外的最好武器。

——洛克

人生并不像火车要通过每个站似的经过每一个生活阶段。人生总是直向前行走，从不留下什么。——刘易斯

她们把自己恋爱作为终极目标，有了爱人便什么都不要了，对社会作不了贡献，人生价值最少。——向警予

人生贵知心，交友无暮早。——袁中道

将人生投于赌博的赌徒，当他们胆敢妄为的时候，对自己的力量有充分的自信，并且认为大胆的冒险是唯一的形式。——茨威格

真实是人生的命脉，是一切价值的根基。——德莱塞

关于事业的名言警句

谁不会休息，谁就不会工作。——列宁

在年轻人的颈项上，没有什么东西能比事业心这颗灿烂的宝珠更迷人的了。——

哈菲兹

事业无穷年。——韩愈

在学校和生活中，工作的最重要的动力是工作中的乐趣，是工作获得结果时的乐趣以及对这个结果的社会价值的认识。——爱因斯坦

我们破灭的希望，流产的才能，失败的事业，受了挫折的雄心，往往积聚起来变为忌妒。——巴尔扎克

先付报酬的工作是肯定干不好的。——约·弗洛里奥

只有当全体居民都参加管理工作时，才能彻底进行反官僚主义的斗争，才能完全战胜官僚主义。——列宁

一个人事业上的成功，只有 15% 是由于他的专业技术，另外的 85% 要依仗人际关系、外世技巧。软与硬是相对而言的。专业的技术是硬本领，善于处理人际关系的本领则是软本领。——卡耐基

过放荡不羁的生活，容易得像顺水推舟，但是要结识良朋益友，却难如登天。——

巴尔扎克

生活有度，人生态度。——书摘

我读的书愈多，就愈亲近世界，愈明了生活的意义，愈觉得生活的重要。——高尔基

人生的磨难是很多的，所以我们不可对于每一件轻微的伤害都过于敏感。在生活磨难面前，精神上的坚强和无动于衷是我们抵抗罪恶和人生意外的最好武器。

——洛克

人生并不像火车要通过每个站似的经过每一个生活阶段。人生总是直向前行走，

1

2023年3月2日发(作者：寓言成语)

16种口才训练方法

16种口才训练方法

看进去的东西，不是口才；讲出来的，才是口才；吸收进去的，不是口才，

表达出来的才是口才。拳不离手，曲不离口，学习口才也要不断地开口开口

再口！

1、朗读朗诵

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》，我们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。

2、对着镜子训练

建议你在自己的起居室中或是办公室某一墙面安装一大镜子，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。

3、自我录音摄像

如果条件允许，我建议您每隔一周时间，把自己的声音和演讲过程拍摄下来，

这样反复观摩，反复研究哪儿我卡壳了，哪儿手势没到位，哪儿表情不自然，

天长日久，你的口才自然进步神速。看一次自己的摄像比上台十次二十次效

果都好。

4、尝试躺下来朗读

如果你想练就一流的运气技巧，一流的共鸣技巧，我教你一个非常简单的方

法，就是：躺下来大声读书！当我们躺下来时，必然就是腹式呼吸，而腹式

呼吸是最好的练声练气方法。每天睡觉之前，躺在床上大声地朗读十分钟，

每天醒来之前，先躺在床上唱一段歌，再起来。坚持一至两个月，你会觉得

自己呼吸流畅了，声音洪亮了，音质动听了，更有穿透力了，更有磁性了！

5、速读训练

这种训练目的，是在于锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。

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。读的过程中不要有停顿，发音要准确，吐字要清晰，要尽量

达到发声完整。因为如果你不把每个字音都完整地发出来，那么，如果速度

加快以后，就会让人听不清楚你在说些什么，快也就失去了快的意义。我们的快必须建立在吐字清楚、发音干净利落的基础上。我们都听过体育节目的解说专家宋世雄的解说，他的解说就很有“快”的功夫。宋世雄解说的“快”，是快而不乱，每个字，每个音都发得十分清楚、准确，没有含混不清的地方。我们希望达到的快也就是他的那种快，吐字清晰，发音准确，而不是为了快而快。

6、即兴朗读

平时空闲时，你可以随便拿一张报纸，任意翻到一段，然后尽量一气呵成的读下去。而且，在朗读过程中，能够注意一下，上半句看稿子，下半句离开稿子看前面（假设前面有听众）。长期以往，你发现自己记忆力加强许多，快速理解力和即兴构思能力也在加强。

7、背诵法

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！

8、复述法

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

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

工作中的口才技巧。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！

15、写日记

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。

16、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，我们平时生活工作中，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

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！

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发