

# 如何锻炼口才

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://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，人生添寿。——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，定交无暮早。——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%要依依耐人际关系、外世技巧。软与硬是相对而言的。专业的技术是硬本领，善于处理人际关系则是软本领。——卡耐基

### 关于生活的名言警句

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，人生添寿。——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，

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，  
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](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发