

# 口才锻炼

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/1679106951298018.html>

范文网，为你加油喝彩！

## 止锚湾·野香菜



2023年3月ipad怎么越狱 18日发(作者：玉米面饼子的做法家常)

学口才和说话技巧\_锻炼的方法

说话技巧只有和生活产生联系，才会发挥它的效果。要练就好口

才,无非是训练技巧和大量练习。下面小编来告诉你如何学口才和说话技巧吧。

### 学口才和说话技巧一：顺序很重要

1.如果说一个女大学生晚上去夜总会陪酒，听起来感觉就不太好，

可如果说一个夜总会小姐白天坚持去大学听课，就满满的正能量了。

2.小和尚问：“我可以念经的时候抽烟吗？”师傅怒答：“不可。”

小和尚又问：“那我在抽烟的时候念经呢？”师傅听了很高兴。

3.小学生小玲在作文本里写上长大以后的愿望：一、希望能有一个可爱的孩子;二、还希望能有一个爱我的丈夫。

结果，老师写了一句：“请注意先后顺序。”

——如果说想和你一起睡觉是流氓，那么说想和你一同起床是徐志摩了。

### 学口才和说话技巧二：在日常生活中练习说话技巧

1.留意并运用一些特别的细节

不管是演讲，还是在我们的日常生活中，细节都同样重要，毕竟

我们的生活就是由一个又一个细节组成的。留意这些细节，可以让我

们的观点更加生活化，更加有说服力。

想想你所熟悉的那些擅长讲话的人，他们是唯独的反义词 不是有一个共同的特

点，那就是他们的语言都有着强烈的画面感，或者充满一些特别生活

化的事例？他们说话的时候，是不是会运用一些生动活泼戏剧化的情节？

这就是他们的高明之处，他们注意到了你没有注意到的细节。事实上，

你也可以，只要你保持对生活的热情。

## 2.主动寻找当众讲话的机会

你要尽一切可能找寻当众说话的机会，每当有这样的机会时，你

一定要主动在人前说话，切忌退缩、躲避，要强迫自己融入进去，哪

怕有可能只是参与活动或是做些协助性的工作，你都要主动去做。

刚开始，你可以多做一些短一点的演讲练习，十几二十分钟就行。

不管是人前还是人后，你都需要每天坚持。所有的成功都是积累的过程，你比别人多练习的那些时间，就是你比别人强的地方。也许短

时间内看不出来效果，可谁能保证日积月累下来它不会爆发出巨大的能

量？有不少著名的演讲家就是这样锻炼出来的，而他们也的确取得了一

些惊人的成绩。

### 3.将谈话的技巧运用到工作当中

工作是生活的重要组成部分之一。每天，我们都会就工作上的事情与人进行大量的沟通交流，这正是锻炼说话的好机会。工作中的沟通，需要我们将自己的工作所涉及到的知识、问题，清楚地向别人解释和说明。因此，我们可以针对这一特性，多做一些说明解释类的演讲练习，以提高工作中沟通的效率。如果在工作中不会运用谈话技巧，势必造成沟通不畅，影响工作的开展。

有效的谈话技巧在团队中起着非常重要的作用。谈话必须建立在相互信任、相互尊重的基础上，只有这样，才能想到一起，干到一块。在一个团体中，灵活运用谈话技巧，团队的战斗力就会不断增强，事业就会随之进步。让我手被烫起泡了怎么处理 们在工作中，充分运用谈话技巧，实现有效沟通，为个人和团队的共同成长而努力。

### 4.锲而不舍

心理学上有个理论叫做“学习曲pursuing 线上的高原区”。其实，这是一个我们在生活和学习中常常会遇到的问题。通俗地讲，就是我们学习

任何新事物，都不可能无往不利，总是会有些波折起伏，可能会遇到瓶颈期，以至于在一段时间内停滞不前，甚至是倒退，把已经掌握的东西也忘记干干净净。

遇到这种情况时，我们有可能抱怨、退缩甚至放弃，其实这正是我们离成功越来越远的时候，你只要再坚持一下，就会柳暗花明。只有那些真正坚强的人才会坚持下来，而往往这些坚持下来的人都能够成功。在他们持之以恒的努力之后，突然之间，他们克服了停滞，开始前进，而且速度惊人，转变不过在转眼之间，找不到任何原因，也没有任何理由。

你会发现，如果你锲而不舍，很快就会抛开一切紧张和不安。刚开始面对听众时，谁都难免会紧张甚至害怕，即使是很多已经公开演讲过无数次的大师们都是如此。事实上，只要你足够自信，那种恐惧心理只会出现在你开始说话的时候，这时，坚持一下，接下来就会是一片坦途。

你很难想象美国著名演说家和心理学家爱德华威格恩从小是个对

演讲充满了恐惧的人。他说：“当演讲的日子临近时，我就像病了一样。只要一想到那可怕的事情，我的血就直往脑门上冲，我的脸会变得通红，烧得难受。每当这时候，我就会躲起来，即使勉强上台，我也会选择做最后一个，不希望引起任何人的注意，因为台下只要有那么一点动静，我就会彻底讲不出话来。读大学时也是这样，我记得有一次演讲，我只说了一句‘亚当斯与杰弗逊已经过世’后就大脑一片空白，只得灰溜溜地回到座位，引来了震耳欲聋的哄笑，我当时真想一死了之。那时候我最不敢奢望的，就是当一个演说家，那是多么折磨人的一个职业啊。”“大学毕业之后，因为工作的关系，慢慢地我的心态发生了变化，我觉得我有战胜它的信心和勇气。

### 口才的锻炼方法

**【01、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。

**【02、对着镜子训练】**。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。

【03、自我录音摄像】。把自己的声音和演讲过程拍摄下来，这样反复观摩，反复研究哪儿卡壳了，哪儿手势没到位，哪儿表情不自然，天长日久，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。

【04、尝试躺下来朗读】。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!

【05、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。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。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。吐字清晰，发音准确，而不是为了快而快。

【06、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西红柿鸡蛋汤。

【07、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！

【08、复述法】。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。

【09、模仿法】。我们每个人从小就会模仿，模仿大人做事，模仿大人说话。其实模仿的过程也是一个学习的过程。我们小时候学说话是向爸爸、妈妈及周围的人学习，向周围的人模仿。那么我们练口才也可以利用模仿法，向这方面有专长的人模仿。这样天长日久，我们的口语表达能力就能得到提高。模仿专人。在生活中找一位口语表达能力强的人，请他讲几段最精彩的话，录下来，供你进行模仿。你也可以把你喜欢的、又适合你模仿的播音员、演员、相声表演家等的声音录下来，然后进行模仿。专题模仿。几个好朋友在一起，请一个人先讲一段小故事、小幽默，然后大家轮流模仿，看谁模仿的最

像。为了刺激积极性，也可以采用打分的形式，大家一起来评分，表扬模仿最成功的一位。这个方法简单易行，且有娱乐性。所要注意的是，每个人讲的小故事、小幽默，一定要新鲜有趣，大家爱听爱学。而且在讲之前一定要进行一些准备，一定要讲得准确、生动、形象，千万不要把一些错误的东西带去，否则模仿的人跟着错了，害人害己。

随时模真田幸村仿。我们每天都听广播，看电视、电影，那么你就可以随时跟着播音员、演员进行模仿，注意他的声音、语调，他的神态、动作，边听边模仿，边看边模仿，天长日久，你的口语能力就得到了提高。而且会增加你的词汇，增长你的文学知识。 要求要尽量模仿得像。要从模仿对象的语气、语速、表情、动作等多方面进行模仿，并在模仿中有创造，力争在模仿中超过对方。在进行这种练习时，一要注意选择适合自己的对象进行模仿。要选择那些对自己身心有好处、有启发的语言动作进行模仿，我们有些同学模仿力很强，可是在模仿时都不够严肃认真，专拣一些脏话进行模仿，久而久之，就形成了一种低级的趣味，我们反对这种模仿方法。

【10、描述法】。小的时候我们都学过看图说话，描述法就类似

于这种看图说话，只是我们要看的不仅仅是书本上的图，还有生活中的一些景、事、物、人，而且要求也比看图说话高一些。简单地说，描述法也就是把你看到的景、事、物、人用描述性的语言表达出来。描述法可以说是比以上的几种训练法更进一步。这里没有现成的演讲辞、散文、诗歌等做你的练习材料，而要求你自己去组织语言进行描述。所以描述法训练的主要目的就在于训练语言组织能力和语言的条理性。在描述时，要能够抓住特点进行描述。语言要清楚，明白，要有一定的文采。一定要用描述性的语言，尽量生动些，活泼些。这可以训练我们积累优美词语的应用能力。

【11、角色扮演法】。进行角色扮演，组织角色语言去演讲，叫“情境模拟训练法”，比如扮演律师，扮演市长答记者问，扮演领导开动员会，扮演新郎新娘即兴发言等等，还可以选择小品中的角色扮演，直接去演小品，去扮演作品中出现的不同的人物，当然这个扮演主要是在语言上的扮演。这种训练的目的，在于培养人的语言的适应性、个性，以及适当的表情、动作。

【12、讲故事法】。口才培训，要求能够讲100个以上的故事，

不同时候要能够讲不同的故事，而且现场就能想出符合场合的故事。

这就要求我们积累大量的素材。同时还要讲得动听，讲得精彩，熟能

生巧，讲多了口才就来了!

【13、积累知识，多翻翻字典、词典】。建议各位办公桌上和家

里都放一本《》和《现代汉语成语词典》，有空就翻翻，不认识的字

多看看，认识的字也再看细些，你会发现中国的文字博大精深，坚持

下去，你的词汇量会越来越多，你的口才自然越来越棒!

【14、对口才产生兴趣】。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!这种方法进透露是什么意思 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】。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】。很多人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 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发