# 口才与演讲训练计划范文通用7篇

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-03-30

*口才与演讲训练计划范文 第一篇尊敬的老师亲爱的同学们：大家下午好!李小龙曾经写过这样一段话：我是谁，这是很多人反复自诘的老问题。虽然每个人都可通过镜中的影象看到自己的容貌，尽管他清楚自己的`姓名、年龄与过去，对于真正的“自己”，很多人未必都...*

**口才与演讲训练计划范文 第一篇**

尊敬的老师亲爱的同学们：

大家下午好!

李小龙曾经写过这样一段话：我是谁，这是很多人反复自诘的老问题。虽然每个人都可通过镜中的影象看到自己的容貌，尽管他清楚自己的`姓名、年龄与过去，对于真正的“自己”，很多人未必都能真正的明白，故而仍旧要问“我是谁”?我究竟是殿堂中的巨人，抑或是封闭自惑的庸碌之辈?我究竟是傲立于天地的大丈夫，还是像在荒野迷途的小孩般内心充满了恐慌?我们当然不愿见到自己如此窝囊，但惟恐现实就是这样。然而，我们仍可寻回自己所期冀的目标，那些怀着信心去追求卓越的人，灵性将会在奋进坚持中获得洗涤，那些敢于在逆境中求生的人，顾盼于镜子的影象时，定能见到自己的真貌。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春的梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真貌!

毫无疑问，每个人都渴望成功，但问题在于，并不是每个人都能成功。

成功需要我们怀有梦想：没有了理想，连流浪都找不到方向!没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼岸。

成功需要我们不断努力：努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并不危险，懒惰散漫才是最危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客!

成功需要我们耐得住寂寞：每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

成功需要挫折的历练：生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成功之门!

一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼!除掉睡眠，人的一辈子其实只有一万多天，人与人之间的不同在于，你是真正的生活了一万多天，还是仅仅生活了一天而重复了一万多次

为了理想我们抱有终身的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的最好的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦 而自卑。

**口才与演讲训练计划范文 第二篇**

尊敬的老师亲爱的同学们，大家下午好!

李小龙曾经写过这样一段话：

我是谁

这是很多人反复自诘的老问题。

虽然每个人都可通过镜中的影象看到自己的容貌，

尽管他清楚自己的姓名、年龄与过去，

对于真正的“自己”，

很多人未必都能真正的明白，

故而仍旧要问“我是谁”?

我究竟是殿堂中的巨人，

抑或是封闭自惑的庸碌之辈?

我究竟是傲立于天地的大丈夫，

还是像在荒野迷途的小孩般内心充满了恐慌?

我们当然不愿见到自己如此窝囊，

但惟恐现实就是这样。

然而，

我们仍可寻回自己所期冀的目标，

那些怀着信心去追求卓越的人，

灵性将会在奋进坚持中获得洗涤，

那些敢于在逆境中求生的人，

顾盼于镜子的影象时，

定能见到自己的真貌。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春的梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真貌!

毫无疑问，每个人都渴望成功，但问题在于，并不是每个人都能成功。

成功需要我们怀有梦想：

没有了理想，连流浪都找不到方向!没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼岸。

成功需要我们不断努力：

努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并不危险，懒惰散漫才是最危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客!

成功需要我们耐得住寂寞：

每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

成功需要挫折的历练：

生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成功之门!

一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼!

除掉睡眠，人的一辈子其实只有一万多天，人与人之间的不同在于，你是真正的生活了一万多天，还是仅仅生活了一天而重复了一万多次

为了理想我们抱有终身的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的最好的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦 而自卑。

**口才与演讲训练计划范文 第三篇**

一，导入新课:

今天教师带学生游览我市美丽的风光。(播放课件)我们就来学习《窗口》这一课。

教学设计:教师运用cai课件，直接把生活中富有影响的景观转化为静态的画面欣赏，不仅引起学生的好奇心，而且可以感知窗口的形状，\*\*，线条等，引发审美的直接感受，激发学生的学习兴趣。

二、新授

1.看窗

老师:通过窗口可以看到景\*，给人们美的享受，那么生活申窗户a.有哪些形状?b.有哪些部分组成?(投影展示2至3幅图片)。

学生:讨论回答。a.方形、方圆结合等。

b.窗框、窗页、窗帘等。(教师同时板书)。

教学设计:窗口是

**口才与演讲训练计划范文 第四篇**

导语：幼儿园小班口才课教学计划，锻炼幼儿的口才是要从小开始的，毕竟我们在这个社会与人沟通没有一个好的口才还是比较麻烦的一件事情，所以我们要让幼儿从小就知道如何清楚地表达自己的想法。

活动目标

1、培养幼儿对儿歌等语言活动的兴趣。

2、训练幼儿运动多种肢体语言表现儿歌的能力。能够理解重点字喂，并理解含义。会创编动作“下地自己跑”

3、能够自己走、不叫妈妈、爸爸抱，识字背、抱。

活动准备

《自己跑》课件、跑的小朋友图片、背和抱字卡。

活动过程

一、课程一

1、故事导入。cece小朋友和爸爸、妈妈一起去逛街，走了很长

**口才与演讲训练计划范文 第五篇**

一、活动目标：

1、增强学生对演讲知识的实际应用能力，为学生提供多种活动经历；

2、为学生提供一个展示自我，同时互相切磋、互相学习的舞台；

3、增加学生的上台经历，提高学生的演讲水平、交际能力。

4、指导学生掌握演讲方法，提高学生口语表达能力，全面提升学生的人文素养。

二、活动内容：

1、布置本学期的活动主题及人员，内容安排。讲解“演讲与口才”的概念及系列要求。

2、我的新书推荐报告会。

3、朗诵训练—古诗词（观摩名家朗诵）。

4、进行歌颂母亲的讲话。

5、借清明节的契机，搜集准备稿件进行逐个讲演，也进行爱国主义教育。

6、故事荟萃。

7、朗诵训练—现代诗。

8、读经典读本

9、看“百家讲坛”的视频片断，交流收获。

10、故事接龙。

11、绕口令比赛。

12、朗诵训练—现代文。

13、谈理想。

14、命题演讲训练。

15、父亲节的讲话。

16、即兴演讲训练。

17、辩论会。

18、活动总结考核。

三、教学、训练方式

1、每周早晨利用一个早晨的时间来安排背诵，朗诵等活动。

2、看报纸、刊物，了解实事及当前潮流思想。

3、读有哲理、启发\*的书刊；也可根据个人的爱好精读几本有深度的书。

4、试着自己写作演讲稿，织小型演讲、辩论赛，评论等。

5、通过讲话、交谈等很多小事情增加个人的修养、内涵。

6、即兴写作与演讲。

7、对演讲时所注意事项进行针对\*的训练。如手势、面部表情及情感\*\*等。

四、保障措施：

在学校工作的统筹安排下，按照计划实施自己的教学活动。

五、评价方式：

《演讲与口才》平时成绩以学生的演讲表达为主，辅之以必要的理论作业，查看学生积累的相关资料的汇集。期末考试以理论为次，写讲演稿或其他形式的口语表达稿件，听学生的汇报课，通过综合测试来检测学生的学习成果。

**口才与演讲训练计划范文 第六篇**

随着时代的发展，越来越多的人已经意识到演讲的重要性。当今社会具有优秀的演讲口才是适应现在社会发展的重要本能，也是作为新时代与世界接轨的重要基础。

发音准确，吐字清晰，尽量把每个字音都完整发出来.咬字头、立字腹（圆）、收字尾，同时使用鼻、口、喉、胸四腔.说话的声音要大，速度要快，不要有停顿.表达时要声情并茂。准确完整生动地表述自己的想法，准确复述转达别人的话。准确生动地描述景、事、物、人和生活.随时模仿，要尽量模仿得像，注意对方的声音、语气、语速、表情、动作，并在模仿中有创造，力争在模仿中平共处 超过对方。

1.速读法：这种训练方法的目的，是在于锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。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，要尽量果把每个字音都完整的发出来。可以用录音机把你的速读录下来，然后自己听一听，从中找出不足，进行改进。

2.背诵法目的有两个：一是培养记忆能力，二是培养口头表达能力。记忆是练口才必不可少的一种素质.“诵”也就是我们常说的“朗诵”.它要求在准确把握文章内容的基础上进行声情并茂的表达。背诵法的着眼点在“准”上.也就是你背的演讲辞或文章一定要准确，不能有遗漏或错误的地方，而且在吐字、发音上也一定要准确无误。

3.练声法第一步，练气.首先要学会用气. 吸气：吸气要深，小腹收缩，整个胸部要撑开，尽量把更多的气吸进去.注意吸气时不要提肩. 呼气：呼气时要慢慢地进行.要让气慢慢地呼出.呼气时可以把两齿基本合上.留一条小缝让气息慢慢地通过. 学习吸气与呼气的基本方法，你可以每天到室外、到公园去做这种练习，做深呼吸，天长日久定会见效。

第二步，练声.在练发声以前先要做一些准备工作.先放松声带，用一些轻缓的气流振动它，让声带有点准备，发一些轻慢的声音，千万不要张口就大喊大叫，那只能对声带起破坏作用. 声带活动开了，我们还要在口腔上做一些准备活动.我们知道口腔是人的一个重要的共鸣器，声音的洪亮、圆润与否与口腔有着直接的联系，所以不要小看了口腔的作用。

自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲.我一定行！今天一定是幸福快乐的一天！”（平常也自我暗示，默念或写出来，至少10遍.）

想象训练：至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲，想象自己成功.

至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态.

**口才与演讲训练计划范文 第七篇**

顾名思义，就是快速的朗读最后达到背诵的结果，不单单是有眼睛快速的浏览，而是大声快速的读出来，这种方法能是你变得吐字清晰，口齿伶俐，同时大声快速的朗读能让你摆脱内心的恐惧和害羞，增强自信！

要求：读的过程中要求吐字清晰，发音准确，不要出现停顿，开始的时候不要一味的追求速度，先读熟，然后慢慢加快速度，最后达到速读和背诵的地步。这是一个漫长的过程，可以抓紧一切时间练习，不一定要非得找绕口令什么的文字。最好能大声的读出来。这样会帮助你在一人交流的过程中亦或是大型场合交谈时不至于说话吞吞吐吐，语言不畅！

模仿、观察、学习

演讲与口才不是一种天生的能力，而是后天努力的成果，它是靠刻苦努力，仔细观察，虚心学习才具备的能力！我们在平时的交流学习中要善于发现别人的说话方式与说话技巧，多思考，多学习，在一些场合可以特定的说出来用，这样在不知不觉中你就具备了那样的语言能力！

要求：在模仿、观察、学习的过程中可以看一些播音员，演员的举止形态，语言进行模仿，但是要切记不要画虎类犬，在这个过程中要通过自己的学习将这些能力变成潜意识里自己能在一些场合自然而然表现出来的，而不是为模仿而模仿！

无论你是学生也好，还是已步入工作也罢，你在遇到有公众活动或是会议要求发言的时候，一定要勇敢地迈出第一步，之前的一些练习，模仿只为一朝实战，不要胆怯，不要害怕丢脸，在台上大声的说，大方的表现自己，只有反复经过这样的锻炼，无论是在胆量，还是自信方面你都会得到极大的提升，而自然而然的你的口才会变得更好！

演讲和口才的锻炼并不是一朝一夕就能完成，需要长时间的努力，学习，和练习！千万不要因为进步缓慢而选择放弃

在学习的过程中要学会抛弃不良的语言习惯

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！