# 演讲与口才:口才训练百日计划

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-12-03

*目标：锻炼胆的发言，锻炼声的说话，锻炼最流畅的演讲。 　　自我激励誓言：我一定要胆地发言，我一定要声地说话，我一定要最流畅地演讲。 　　目标实现时间：百日 　　一、积极心态训练（20分） 　　1、自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要胆地发...*

目标：锻炼胆的发言，锻炼声的说话，锻炼最流畅的演讲。

　　自我激励誓言：我一定要胆地发言，我一定要声地说话，我一定要最流畅地演讲。

　　目标实现时间：百日

　　一、积极心态训练（20分）

　　1、自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要胆地发言，我一定要声地说话，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。）（10分）

　　2、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。（5分）

　　3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。（5分）

　　二、口才锻炼（60分）

　　（一）每天至少10分钟深呼吸训练。（10分）

　　（二）抓住一切机会讲话，锻炼口才。（50分）

　　1、每天至少与5个人有意识地交流思想。（10分）

　　2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。（10分）

　　3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。（10分）

　　4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情。（10分）

　　5、注意讲话时的一些技巧。（10分）

　　a、讲话前，深吸一口气，平静心情，面带微笑，眼神交流一遍后，开始讲话。

　　b、勇敢地讲出第一句话，声音大一点，速度慢一点，说短句，语句中间不打岔。

　　c、当发现紧张卡壳时，停下来有意识地深吸口气，然后随着吐气讲出来。

　　d、如果表现不好，自我安慰：“刚才怎么又紧张了？没关系，继续平稳地讲”；同时，用感觉和行动上的自信战胜恐惧。

　　e、紧张时，可以做放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次。

　　三、辅助锻炼（20分）

　　1、每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍，培养自己积极心态，学习一些技巧。（4分）

　　2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪。（4分）

　　3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力。（4分）

　　4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和力。（4分）

　　5、学会检讨，每天总结得与失，写心得体会。每周要全面总结成效及不足，并确定下周的目标。（4分）

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！