# 演讲的十种基本技巧

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-01-26

*演讲者面对广大听众，以口头语言为主要形式、非口头语言为辅助形式，就某一问题发表自己的意见，或阐述某一事理，并互相交流信息的真实的社会活动过程，叫演讲或讲演。演讲技巧很重要，能不能让听众进入你所演讲的内容之中，是由许多因素决定的。以下是乐...*

　　演讲者面对广大听众，以口头语言为主要形式、非口头语言为辅助形式，就某一问题发表自己的意见，或阐述某一事理，并互相交流信息的真实的社会活动过程，叫演讲或讲演。演讲技巧很重要，能不能让听众进入你所演讲的内容之中，是由许多因素决定的。以下是乐德范文网小编为大家整理的关于演讲的十种基本技巧，欢迎阅读!

**演讲的十种基本技巧**

　　1.不要道歉。假使你说到你的紧张或为你觉得任何讲稿中感到不妥的地方表示歉意，你就可能是在提醒听众注意一些他们其实并未意识到的东西。对此绝口不提就是。

　　2.集中注意力于内容上，而不是形式。把你的注意力从内心的焦虑上解脱出来，转向外在的演讲内容和听众。然后你的紧张感就会逐渐消失。

　　3.把紧张转化为积极的动力。要控制你的紧张情绪并把它变成活力和热情。

　　4.积累演讲技巧的经验。经验会带来自信，而自信是演讲取得成效的关键。参加口才培训、开会、讲课、在各种聚会上发言……你都能学到你需要的经验。

　　5.熟悉场地。争取熟悉你要发表演讲的环境。提早到达并巡视讲台，练习使用麦克风和其他辅助视觉设施。

　　6.熟悉听众。在听众进入会场时向他们致意。向一群友好的人演讲总比对一群陌生人演讲来得容易些。

　　7.熟悉你的讲稿。如果你不熟悉你的稿子或者对它不满意，你的紧张感就会增强。演练你的演讲稿，并且做必要的修改。

　　8. 放松自己。做些准备活动松弛紧张的神经。

　　9.设想你自己演讲时的情景。想象你自己在侃侃而谈，声音洪亮、吐字清晰、充满自信。倘能设想自己成功，你就一定会成功。

　　10.要意识到在场的人们希望你成功。听众希望你的讲话兴味盎然、催人向上、旁征博引且风趣幽默。他们不愿看到你把事情搞砸。

**精彩演讲的十条秘诀**

　　据统计，面对公众发表演讲是人们最害怕的一件事。不过好消息来了，如果你能遵循以下十点提示，你便能够克服对演讲的恐惧心理，开始一场精彩的、让观众投入的演讲。

　　浓缩你的演讲主题

　　你最好能将你演讲的主题精简到只有30秒的一段话。为此你要怎么做呢?这就必须从你的演讲目的着手。它是用来传达知识吗?如何是，那么它的重点是什 么?或许你的演讲目的是呼吁听众行动起来，那么你希望他们要采取什么行动呢?或许你就是为了让听众们有所感悟。这些最重要的内容才是你需要在演讲中强调的。首先，写出首稿，不必理会字数是多少。一旦初稿完成，就要浓缩它。在演讲时，在任何适当的时机重复你的演讲主题三遍以上，但是，你一定要在演讲的开始，中段，尤其要在末尾提及到演讲主题。

　　三个要点

　　这适用于长短不同的演说。即使你必须表达很多不同的想法，你也要尽力将它们归纳成围绕主题的三个要点。在演讲开始时让你的听众知道你会谈论这三要点。这会有助于他们紧跟你的思路，特别是让你在没有使用其他视觉辅助工具的时候，仍然保持听众的= 3D D7⒁饬?/A>。

　　列举最有力的资料和事实

　　如同准备你的演讲主题，将所有可能包含到演讲中的资料都收集起来。然后详细地分析它们，选取最能充分表现演讲主题和三个要点的资料。紧记：宁缺毋滥。如果那些资料不能强有力地支持主题，就不要用它们。

　　借助视觉辅助工具

　　尽可能将幻灯片制作得简明扼要。尽量使用图画和图表以代替文字。

　　使用演讲卡片

　　如果你在演讲的时候一定需要提示，那么就使用一些只写有要点和事例的提纲小卡片。读稿式的演讲听上去只会像是读稿，而且很可能留不住听众的注意力。

　　勤加练习

　　想想，你们当中有多少人演讲会选择即兴发挥?很好，你不是唯一一个。现在再想想，你们当中有多少人，当踏上演讲台时会想：“噢，我应该事先练习一下。”好了，那你现在明白我是什么意思了吧。练习的目标不是能够将每个字准确读出来，而是要能够记住演讲的大概内容，让演讲时语气听上去自然一点，让自己演讲时放轻松。练习演讲至少五次，而且至少有一次有录音。这会有助于修正你的演讲风格。

　　释放焦虑情绪

　　在发表讲话前，通过进行一些简单的运动为自己的打气，释放一部分紧张情绪。比如说跳跃运动，挥舞手臂，在走廊边慢跑边听音乐。在演讲开始前5分钟停下来，对笔记做最后一次简单的回顾。

　　运用自我激励的话语

　　在你登台演讲之前，对自己说一些自我激励的话，比方说：“今天我的演讲一定会很成功!”;“听众一定会领会我的意思，并受到鼓舞立刻行动的!”;“我一定会演讲得很开心!我已经等不及要开始了!”来鼓励自己。

　　保持微笑，轻松，自在

　　愉快地享受演讲的过程吧。什么最坏的情况会出现?你可能会摔倒，打喷嚏，嘴巴干渴，喘气等等。不过谁介意呢?就算真的发生了，只需保持微笑，适当的 话让它变成令你的听众轻松一笑的题材。然后继续你的演讲。就像比赛中的滑冰选手，就算跌倒了，也保持微笑立刻爬起来并继续下去。

　　当你不能笑的时候

　　例外的情况是，让你要发表一场严肃、庄重的演讲时，你不能面带微笑。在这种情况下，演讲前的几分钟，闭上眼睛，想一下应该用什么适当的神态和语调来演讲。想象也是一种十分有用的演讲练习。

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！