# 演讲与口才：怎样才能提高口头表达能力

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-03-11

*为大家收集整理了《演讲与口才：怎样才能提高口头表达能力》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！口头表达能力是指用口头语言来表达自己的思想、情感，以达到与人交流的目的的一种能力。叶圣陶先生曾说：“所谓语文，语是指口头语言，文是指书面语言。可见，...*

为大家收集整理了《演讲与口才：怎样才能提高口头表达能力》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！

口头表达能力是指用口头语言来表达自己的思想、情感，以达到与人交流的目的的一种能力。叶圣陶先生曾说：“所谓语文，语是指口头语言，文是指书面语言。可见，语文是口头表达能力与书面表达能力的综合体现。”在日常生活交往中，人们更多的是使用口头语言，所以，口头语言比书面语言起着更直接的、更广泛的交际作用。现代社会的发展，对人的口头表达能力提出了越来越高的要求。

　　口头表达的技巧主要包括坚定信心，配合恰当的姿态，注意口语修饰，利用悬念手法，根据反应调整内容等。掌握了这些技巧，才能进一步提高口头表达的效果。

　　怎样才能提高口头表达能力

　　一是努力学习和掌握相关的知识。仅口才论口才是远远不够的。君不见那些伶牙利齿的“巧舌媳妇”，尽管能说会道，但却登不了“大雅之堂”。出色的口头表达能力，其实是由多种内在素质综合决定的，它需要冷静的头脑、敏捷的思维、超人的智慧、渊博的知识及一定的文化修养。为此，可努力学习有关理论及知识、经验。如学好演讲学、逻辑学、论辩学、哲学、社会学、心理学等。

　　二是努力学习和掌握相应的技能、技巧。如在讲课、讲演时，就要做到：（一）准备充分，写出讲稿，又不照本宣科；（二）以情感人，充满信心和激情；（三）以理服人，条理清楚，观点鲜明，内容充实，论据充分；（四）注意概括，力求用言简意赅的语言传达的信息量；（五）协调自然，恰到好处地以手势、动作，目光、表情帮助说话；（六）表达准确，吐字清楚，音量适中，声调有高有低，节奏分明，有轻重缓急，抑扬顿挫；（七）幽默生动。恰当地运用设问、比喻、排比等修辞方法及谚语、歇后语、典故等，使语言幽默、生动、有趣；（八）尊重他人，了解听者的需要，尊重听者的人格，设身处地为听者着想，以礼待人，不带教训人的口吻，注意听众反应，及时调整讲话。

　　三是积极参加各种能增强口头表达能力的活动。如演讲会、辩论会、班会、讨论会、文艺晚会、街头宣传、信息咨询等活动。要多讲多练。凡课堂上老师讲的或自己在书本学到的知识都尽可能地用自己的话就出来，也有助于提高自己的口头表达能力。锻炼口头表达能力要有刻苦精神，要持之以恒。只要我们勤于学习，大胆实践，善于总结及时改进，我们的口头表达能力一定能不断提高。应如何提高自己的文字表达能力？文字表达能力，与口头表达能力一样，是人们交流思想、表达思想的工具，是学好专业、成就事业的利器。对大学生来说，如果缺乏文字表达能力，不会写或写不好读书笔记、工作总结、实验报告，特别是毕业论文等，还不能说学好了专业，甚至会影响自己的事业和今后的前途。

　　口头表达主要是用语言来影响听者，口语修辞的好坏，直接影响听众的情绪。因此，务必在口语修辞上下些功夫。这就要求语脉要连贯，讲话要富于逻辑，推理论证严密；语法要符合规范，要有口语特点，要用简单句；避免复杂句，杜绝病句；词句要精心修饰，遣词造句要精心安排，口头说明清楚、准确，形象生动。

　　可运用比喻、夸张、借代、排比修辞方法，注意运用大众化语言；发音要标准、吐字清楚，简明扼要，声调要有节奏；语言色彩要适合听众特点，这样才具有思想性、逻辑性、趣味性、启发性，使之达到启发人、教育人、激动人的目的。恰当的姿态、仪表，是口头表达成功的主要方式仪表是指人的外表，包括穿着、容貌、风度等，所以，演讲时要举止端正，服装整洁，彬彬有礼。仪表是演讲者给听众的第一印象。通过面部的姿态变化来表达感情，有助于表达，能唤起听众的思想共鸣。

　　目光是表情的最活跃的因素，是传神之物，是心灵之窗，最富有感染力，要学会用眼睛说话，来沟通和听众之间的感情。动作是指身体姿态和手势，动作要自然，要适当，能唤起听者对你的注意，达到预期的目的。此外，在演讲中利用悬念这种方法，可吸引听者注意力，促使他们想象、思维、推理、判断，加深对演讲的理解。

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！