# 演讲与口才训练方法：口才训练的十五项秘籍

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2025-03-19

*为大家收集整理了《演讲与口才训练方法：口才训练的十五项秘籍》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！我们知道，口才是一项能力，而能力一定是通过训练才来修炼成的。-所以，看进去的东西，不是口才；讲出来的，才是口才；吸收进去的，不是口才，表达出来的...*

为大家收集整理了《演讲与口才训练方法：口才训练的十五项秘籍》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！

我们知道，口才是一项能力，而能力一定是通过训练才来修炼成的。-

所以，看进去的东西，不是口才；讲出来的，才是口才；吸收进去的，不是口才，表达出来的才是口才。这就要求我们经常开口，所谓：拳不离手，曲不离口，学习口才也要不断地开口开口再口！-

不要怕自己没有词汇，不要怕自己没有阅历，其实每个人的故事，每个人的经历都可以成为您讲话的素材。关键是要敢讲，多讲，多运用新名词去表达。不要怕失败，不要总是追求完美，一切总有个过程。-

科学家试验证明：一个新的词语，只要你在公众面前讲出五次以上，这个词语就会永远变成你脑海中的一个词条，以后就是属于你的词汇了！-

请注意：一定是讲五次以上，而不是看五次以上听五次以上！所以，大胆地去表达吧，讲多了，口才自然就来了。-

所以在平时的生活中，我们要经常运用各种渠道去讲，抓住一切机会去挑战。多和陌生人去沟通，多发名片，即使在公交汽车上也要尝试去交流。不管人多人少，一个人也可以自己训练，两个人、三个人以上就是一个小团队，就可以主动挑起话题，主动进行一些训练。-

1、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！大家多读一些积极向上的文章，特别是《世界上最伟大的推销员》，我们强烈建议大家能够读熟背透。每天坚持朗读半小时以上，坚持两年三年，你不是大师也成大师！-

2、对着镜子训练。-

建议你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。-

3、自我录音摄像。-

如果条件允许，我建议您每隔一周时间，把自己的声音和演讲过程拍摄下来，这样反复观摩，反复研究哪儿我卡壳了，哪儿手势没到位，哪儿表情不自然，天长日久，你的口才自然进步神速。看一次自己的摄像比上台十次二十次效果都好。-

4、尝试躺下来朗读。-

如果你想练就一流的运气技巧，一流的共鸣技巧，我教你一个非常简单的方法，就是：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！-

5、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散文。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。我们都听过体育节目的解说专家宋世雄的解说，他的解说就很有“快”的功夫。宋世雄解说的“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。我们希望达到的快也就是他的那种快，吐字清晰，发音准确，而不是为了快而快。-

6、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。-

7、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！-

8、复述法。-

复述法简单地说，就是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。-

9、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。-

①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。-

②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。-

③随时模仿。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。-

④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。-

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同学们的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。-

10、角色扮演法。-

在我们的培训过程中，经常让学员进行角色扮演，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，直接让学员去演小品，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。-

11、讲故事法。-

我们的口才培训，要求学员能够讲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！-

12、积累知识，多翻翻字典、成语词典。-

建议各位办公桌上和家里都放一本《新华字典》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！-

13、对口才产生兴趣。-

兴趣是的老师。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！-

14、写日记。-

写日记是的自我沟通的方法，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。-

15、多找机会上台。-

很多同学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！-

学习口才最“吊诡”的地方在于：很多人知道、明白、了解、懂得，但是仍然开不了口，无法去表达！-

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！