# 如何提升你的即兴演讲能力

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2025-05-19

*如何提升你的即兴演讲能力讲话，这个题目大家可能认为不值一谈.人一生下来就呀呀学语，谁还不会说话呢.说话是一门口才艺术，而且是一门很重要的艺术.语言是文学的工具，文学是语言的艺术.原苏联作家高尔基说过：“文学的根本材料是语言”.在现实工作中，...*

如何提升你的即兴演讲能力

讲话，这个题目大家可能认为不值一谈.人一生下来就呀呀学语，谁还不会说话呢.说话是一门口才艺术，而且是一门很重要的艺术.语言是文学的工具，文学是语言的艺术.原苏联作家高尔基说过：“文学的根本材料是语言”.

在现实工作中，为什么有的人提起笔来扬扬万言，笔下生辉，却说起话来期期艾艾，不知所云;为什么有的人通古知今，知识渊博，却言谈起来反映迟纯，言不及义;为什么有的领导运筹帷幄，决胜千里，却讲起话来结结巴巴，辞不达意.相反，有些人貌不惊人，却说起话来口若悬河，滔滔不绝，妙语连珠.以上说法不一定普遍，但在现实生活中确实存在.前者说的是肚子里有“货”倒不出来，后者说的是胸有成竹，出口成章.那么为什么在语言上会有天壤之别呢，这就是今天我们所要谈的主题—即兴讲话的基本技巧.

一、即兴讲话概述

其实，我们每一个同志，尤其是年轻人都想在社会舞台上展示自己，也希望能说会道，谈吐有致，可就是嘴吧不争气.良好的谈吐可以助你成功，说话木讷令人坐立不安.

(一)什么是即兴讲话

即兴讲话，也叫即席说话.即兴讲话者事先未作准备，是临场因时而发、因事而发、因景而发、因情而发的一种语言表达方式.

相对来说，生活中的语言表达以即兴为多.如同志间一针见血的辩论，朋友间滔滔不绝的谈吐，酒席上要言不繁的祝辞，谈判时有条不紊的应对等.有时不可能拿着稿子去念.因此，即兴讲话对我们每一个人来说非常重要.如果没有即兴讲话的技巧，遇事则脑门充血，无言以对，颠三倒四，哼哼唧唧.

(二)即兴讲话的特点

即兴而发，针对性强.

形式自然，灵活多变.

相互制约，听说并行.

情感激发，诱导联想.

语言精炼，达意为上.

(三)即兴讲话的主题

主题是即兴讲话最重要、最关键的内容，是整个表达的根本依据.讲话时每一层次、每一段落、每一句子、每一个词都反映着一个意思，这些意思都要统帅于主题之下.因此，即兴讲话要寻找触点，临场发挥，及时提炼新颖而典型的主题.下面介绍几种提炼主题的方法：

1.临场发挥.着眼于临场某一客观事物的特点和本质，进行主观联想，立即闪现出一种思想，然后把它言表于外.

2.内心孕育.当开展调研或检查工作时，从别人讲话中得到启发，荫发一个新的观点，这时就成了孕育主题的素材.

3.问题凝练.问题是形成主题的摇篮.当你参加会议，大家都说了话，你自己正襟危坐，此时不说也不行，于是你就向自己提出了一串串问题，怎么办?说什么?怎么说?有价值的主题往往就形成于有价值的问题之中.

4.角度更新.对同一个问题从不同角度进行表达，使之更加新颖，表达出众.如：以小草为题，有人说“小草默默无闻，造福人类”，有人却说“小草逆来顺受，软弱无能，不思反抗”.

(四)即兴讲话的布局

即兴讲话要注意结构的整体布局.整体布局主要有纵式、横式、总分式、递进式.整体布局是考虑如何开头，如何过渡，如何结尾，主体材料应放在何处，次要材料应放在哪里，需要讲几个部分，是按时间顺序还是按空间顺序，是递进式还是并列式.

(五)即兴讲话的标准

即兴讲话是临场之作，不宜过长，切忌繁杂，防止罗嗦.即兴讲话应符合以下标准：

思维敏捷，反映迅速.

立意明确，内容集中.

条理分明，逻辑严密.

语势连贯，跌宕起伏.

用语规范，贴切易懂.

适切语境，话语得体.

生动优美，诙谐幽默.

把握时机，灵活善变.

(六)即兴讲话的思维

口语表达是思维的外化和工具.思维是语言的内容，没有思维就没有语言.语言表达过程，实际上就是把思维结果表达出来的过程，说话的过程就是从内部言语向外部言语转化的过程.考虑话该怎么讲，是一种思维活动，尤其是即兴讲话，是一个激烈的思维过程.它经过思想—句子—词汇—语音的快捷转换过程.这个过程是完整的，如果任何一个环节出了问题，都会影响语言表达能力.思维训练一般有三种方法：如何提升你的即兴演讲能力1.定向思维训练法.是按常规恒定思维的模式.这种思维可以培养我们深入思考的能力，有助于养成深入分析问题，透过现象看本质的良好习惯.

2.逆向思维训练法.是反过来想一想，变肯定为否定，变否定为肯定，变正面为反面，变反面为正面.这种思维方式具有独立发表见解的特点.

3.联想思维训练法.是由一事物想到它事物的训练方法.其特点是一闻知十，触类旁通，使即兴讲话具有流畅性与变通性.

(七)即兴讲话的能力

即兴讲话是一种综合能力的表现，涉及到一个人能力的方方面面，加强基本技能训练，可以全面提高表达能力.即兴讲话重点要注重以下能力的训练：观察能力，记忆能力，分析能力，推理能力，机敏能力.

(八)即兴讲话的障碍

即兴讲话的障碍不是听众，而是自己.缺乏自信心是即兴讲话的障碍.为此，要从以下三个方面做好清障工作.

1.积累知识，提高文化素养.“知识就是力量”，只有用知识武装自己，讲起话来才能镇定自如，侃侃而谈.

2.大胆交往，学习他人语言.要大胆地与周围人、社会人、各阶层人接触，并主动地进行对话，从中汲取口才营养，学习讲话技巧.

3.自我调节，增强自信心理.凡是有发言的机会，首先要调节好心理，要敢于说话，不要怕，不要躲躲闪闪，更不要说一些“我不会说，说得不好”等“丧气”话，越是这样，越不敢说话.这样容易给人留下哼哼唧唧，唯唯诺诺的印象.

(九)即兴讲话的禁忌

讲话时，变调失真打官枪，是普遍厌烦的事情.只有使用自然的声音讲话，才能真正打动人.同时语言表达要简单清晰，切忌罗嗦.否则会失去听众.生活中有哪些讲话容易引起人的反感呢?心理学家归纳为十二种：

1.抱怨自己的命运，或夸耀个人的成就;

2.喜欢扮演心理分析家，对任何人的言行都要评头论足;

3.自我膨胀，夸夸其谈;

4.拒绝尝试新事物，不肯听取别人意见;

5.言谈冷淡，缺乏真诚热情;

6.过分取悦或阿谀奉承别人;

7.毫无主见，人云亦云;

8.视自己为焦点人物，一副“舍我其谁”的狂妄姿态;

9.言谈时态度暧昧，模棱两可;

10.言词逞强，喜欢咬文嚼字;

11.经常打断别人话题，影响他人说话兴趣;

12.过渡谦虚，恭维别人.

(十)即兴讲话的要求

在口语交际中，一般听众处于被动地位，要使表达者与听众两极合壁，就要消除听众的被动、消极情绪.听众对讲话者的要求是：厌繁杂、喜精短，厌粗俗、喜新颖，厌空洞、喜形象.

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！