# 演讲的技巧及方法

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2025-05-02

*随着时代的发展,演讲技能已经变成一种基本技能。同时,演讲的艺术性也越来越受重视。以下是乐德范文网小编为大家整理的关于演讲的技巧及方法，欢迎阅读!演讲的技巧及方法　　(一)演讲的本质什么是演讲?　　演讲是以宣传鼓动为目的，带艺术性的严肃的...*

　　随着时代的发展,演讲技能已经变成一种基本技能。同时,演讲的艺术性也越来越受重视。以下是乐德范文网小编为大家整理的关于演讲的技巧及方法，欢迎阅读!

**演讲的技巧及方法**

　　(一)演讲的本质什么是演讲?

　　演讲是以宣传鼓动为目的，带艺术性的严肃的社会实践活动。要求演讲者面对听众，以有声语言为主要表达形式，以态势语言为辅助形式，系统、鲜明的阐明自己的观点和主张。

　　1、演讲不同于朗诵。

　　(1)演讲与朗诵的范畴不同，演讲属精神实用艺术，侧重于宣传鼓动。朗诵属表演艺术，侧重于欣赏。

　　(2)演讲的选题有很强的现实性、时代性。朗诵的材料有很大的超越性。

　　(3)演讲讲究激情，其语言有特殊性。有生活化的舞台语言，有舞台化了的生活语言，演讲一定要有激情点(高潮)。朗诵追求意境，其语言属舞台表演语言。

　　2、演讲不同于一般的报告。内容上，报告注重政策性、权威性、指导性。演讲注重典型性、鲜明性;语言上，报告要求朴实，感情表达不要求大起大落，基调平稳。朗诵必须要有起伏。演讲不是表演，是表现，要注重控制情绪，最好的演讲员是他的眼泪在眼匡里，而听众的眼泪在脸上。

　　(二)演讲的作用

　　1、促进作用：促进历史转变、促进文明建设、促进人材成长。

　　2、教育作用：既是教育别人，又是自我教育。3、美感作用：演讲的题材首先是真实的，必须歌颂真善美，要求形式是美的，语言是美的，态势是美的。要使人产生愉悦，听一次演讲不仅是一次心灵的进化，而且是一次审美观的升华。

　　(三)演讲的准备

　　1、拟定讲题。要有四个目的：使人知、使人信、使人行、使人悦;有四个基本要求：贴切、简洁、引人、悦耳，题目要平仄相间。2、标题类型。

　　(1)题要型-男子汉的风度，

　　(2)象征性-扬起生命的风帆，

　　(3)含蓄型-沉重的翅膀，

　　(4)惊醒型-前进，东方的巨人，

　　(5)设问型-人才在哪里?

　　(6)抒情型-党啊，亲爱的妈妈。3、写好讲稿。不管写什么内容、对象，所有的演讲稿一定有事、理、情，即要有事实、有道理、有感情的有机结合。我们通常评价一篇稿子，说：这篇稿子太实了，就是缺“情”，这篇稿子太虚了，就是没有“事实”。没有事实的议论和抒情是苍白的，没有抒情和议论的事实是呆板的。

　　4、熟记讲稿。5、自我讲练。6、上台、开场、下台的问题。上台要情绪饱满，充满自信，步伐稳健自然，目光环视全场。开场起调一定不要太高，稍低。下台步伐平稳，要避免“得意洋洋”或“神情疲惫”。

**演讲的小技巧:**

　　演讲有很多技巧，比如

　　开场白很重要，但是不适应太长，重点是抛出问题或激发兴趣。站起来讲，时刻面对听众而不是屏幕，照顾到整个会议室。需要观察听众对你所讲内容的反映，激发听众的兴趣，保持他们的注意力。语音和语调都很重要，该快则快，该重则重，该停顿处则适当停顿。和听众的交互需要，但是不适合太多，特别是对于演讲的时候。手势和小动作都不应该太多，而且肢体动作要注意和所讲内容的配合。

　　接下来是演讲的技巧

　　做好演讲的准备

　　包括了解听众，熟悉主题和内容，搜集素材和资料，准备演讲稿，作适当的演练等。

　　选择优秀的演讲者

　　优秀的演讲者包括下述条件：(1)足够的权威性;(2)演讲者具有较强的语音能力和技巧：(3)演讲者的热情;(4)演讲者的理智与智慧;(5)演讲者的仪表状态

　　运用演讲艺术

　　包括开场白的艺术，结尾的艺术，立论的艺术，举例的艺术，反驳的艺术，幽默的艺术，鼓动的艺术，语音的艺术，表情动作的艺术等等，通过运用各种演讲艺术，使演讲具备两种力量：逻辑的力量和艺术的力量。

　　何谓善用空间的演讲

　　所谓空间就是指进行演说的场所范围、演讲者所在之处以及与听众间的距离等等。演说者所在之处以位居听众注意力容易汇集的地方最为理想。例如开会的时候、主席多半位居会议桌的上方、因为该处正是最容易汇集出席者注意力的地方。

　　反之，如果主席位居会议桌之正中央，则会议的进行情况会变如何呢?恐怕会使出席者注意力散漫了，且有会议冗长不休的感觉?因此，让自己位居听众注意力容易汇集之处，不但能够提升听众对于演讲的关注，甚至具有增强演说者信赖度权威感的效果。

　　演讲时的姿势如何

　　演说时的姿势(posture)也会带给听众某种印象，例如堂堂正正的印象或者畏畏缩缩的印象。虽然个人的性格与平日的习惯对此影响颇巨，不过一般而言仍有方便演讲的姿势，即所谓“轻松的姿势”。要让身体放松，反过来说就是不要过度紧张。过度的紧张不但会表现出笨拙僵硬的姿势，而且对于舌头的动作也会造成不良的影响。

　　决窍之一是张开双脚与肩同宽，挺稳整个身躯。另一个决窍是想办法扩散并减轻施加在身体上的紧张情绪。例如将一只手稍微插入口袋中，或者手触桌边、或者手握麦克风等等。

　　演讲时的视线

　　在大众面前说话，亦即表示必须忍受众目睽睽的注视。当然，并非每位听众都会对你报以善意的眼光。尽管如此，你还是不可以漠视听众的眼光，避开听众的视线来说话。尤其当你走到麦克风旁边站立在大众面前的那一瞬间，来自听众的视线有时甚至会让你觉得刺痛。

　　克服这股视线压力的秘决，就是一面进行演讲;一面从听众当中找寻对于自己投以善意而温柔眼光的人。并且无视于那些冷淡的眼光。此外，把自己的视线投向强烈“点头”以示首肯的人，对巩固信心来进行演说也具有效果。

　　演讲时的脸部表情

　　演讲时的脸部表情无论好坏都会带给听众极其深刻的印象。紧张、疲劳、喜悦、焦虑、等情绪无不清楚地表露在脸上，这是很难藉由本人的意志来加以控制的。演讲的内容即使再精彩，如果表情总觉缺乏自信，老是畏畏缩缩，演讲就很容易变得欠缺说服力。

　　控制脸部的方法，首先“不可垂头”。人一旦“垂头”就会予人“丧气”之感，让听众觉得自己很不自信。而且若视线不能与听众接触，就难以吸引听众的注意。另一个方法是“缓慢说话”。说话速度一旦缓慢，情绪即可稳定，脸部表情也得以放松,再者，全身上下也能够为之泰然自若起来。

　　有关服饰和发型

　　服装也会带给观众各种印象。尤其是东方男性总是喜欢穿着灰色或者蓝色系列的服装，难免给人过于刻板无趣印象。轻松的场合不妨穿着稍微花俏一点的服装来参加。不过如果是正式的场合，一般来说仍以深色西服、男士无尾晚宴服(tuxedo)、以及燕尾服为宜。其次，发型也可塑造出各种形象来。长发和光头各自蕴含其强烈的形象，而鬓角的长短也被认为是个人喜好的表征。站出来演讲之际，你的服装、究竟带给对方何种印象?希望各位好好地思量一番。

　　声音和腔调

　　声音和腔调乃是与生俱来的，不可能一朝一夕之间有所改善。不过音质与措词对于整个演说影响颇巨，这倒是事实。根据某项研究报告指出声音低沉的男性比声音高亢的男性，其信赖度较高。因为声音低沉会让人有种威严沉着的感觉。尽管如此，各位还是不可能马上就改变自己的声音。总之，重要的是让自己的声音清楚地传达给听众。即使是音质不好的人，如果能够禀持自己的主张与信念的话，依旧可以吸引听众的热切关注。

　　说话的速度也是演讲的要素。为了营造沉着的气氛，说话稍微慢点是很重要。标准大致为5分钟三张左右的A4原稿，不过，此地要注意的是，倘若从头至尾一直以相同的速度来进行，听众会睡觉的。

　　与观众互动

　　演讲时要注意与观众互动，这样可以渲染场上的氛围，增强感染力!

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！