# 最新演讲与口才训练方法

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2025-03-09

*为大家收集整理了《最新演讲与口才训练方法》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！随着时代的发展，越来越多的人已经意识到演讲的重要性。当今社会具有优秀的演讲口才是适应现在社会发展的重要本能，也是作为新时代与世界接轨的重要基础。工具/原料发音准确...*

为大家收集整理了《最新演讲与口才训练方法》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！

随着时代的发展，越来越多的人已经意识到演讲的重要性。当今社会具有优秀的演讲口才是适应现在社会发展的重要本能，也是作为新时代与世界接轨的重要基础。

工具/原料

发音准确，吐字清晰，尽量把每个字音都完整发出来.咬字头、立字腹(圆)、收字尾，同时使用鼻、口、喉、胸四腔.说话的声音要大，速度要快，不要有停顿.表达时要声情并茂。准确完整生动地表述自己的想法，准确复述转达别人的话。准确生动地描述景、事、物、人和生活.随时模仿，要尽量模仿得像，注意对方的声音、语气、语速、表情、动作，并在模仿中有创造，力争在模仿中平共处 超过对方。

方法/步骤

1

速读法：这种训练方法的目的，是在于锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。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，要尽量果把每个字音都完整的发出来。可以用录音机把你的速读录下来，然后自己听一听，从中找出不足，进行改进。

2

背诵法目的有两个：一是培养记忆能力，二是培养口头表达能力。记忆是练口才必不可少的一种素质.“诵”也就是我们常说的“朗诵”.它要求在准确把握文章内容的基础上进行声情并茂的表达。背诵法的着眼点在“准”上.也就是你背的演讲辞或文章一定要准确，不能有遗漏或错误的地方，而且在吐字、发音上也一定要准确无误。

3

练声法第一步，练气.首先要学会用气. 吸气：吸气要深，小腹收缩，整个胸部要撑开，尽量把更多的气吸进去.注意吸气时不要提肩. 呼气：呼气时要慢慢地进行.要让气慢慢地呼出.呼气时可以把两齿基本合上.留一条小缝让气息慢慢地通过. 学习吸气与呼气的基本方法，你可以每天到室外、到公园去做这种练习，做深呼吸，天长日久定会见效。

第二步，练声.在练发声以前先要做一些准备工作.先放松声带，用一些轻缓的气流振动它，让声带有点准备，发一些轻慢的声音，千万不要张口就大喊大叫，那只能对声带起破坏作用. 声带活动开了，我们还要在口腔上做一些准备活动.我们知道口腔是人的一个重要的共鸣器，声音的洪亮、圆润与否与口腔有着直接的联系，所以不要小看了口腔的作用。

END

注意事项

自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要胆地发言，我一定要声地说话，我一定要最流畅地演讲.我一定行!今天一定是幸福快乐的一天!”(平常也自我暗示，默念或写出来，至少10遍.)

想象训练：至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲，想象自己成功.

至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态.

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！