# 口才思维训练的讲话稿

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-05-14

*以下是为大家整理的《口才思维训练的讲话稿》的文章，供大家参考口才思维训练的讲话稿“自说自话”即自已对自己说话，原是形容人在异常心境下表现出的一种情态。我们借用“自己对自己说话”这种形式来训练口才。大体做法是：读了一段材料，自己试着复述出来；...*

以下是为大家整理的《口才思维训练的讲话稿》的文章，供大家参考

口才思维训练的讲话稿

“自说自话”即自已对自己说话，原是形容人在异常心境下表现出的一种情态。我们借用“自己对自己说话”这种形式来训练口才。大体做法是：读了一段材料，自己试着复述出来；听了一段话，自己学着说一遍；想妥了一个意思，自己试着讲一次；写了一篇讲稿，先练习说一说„„上述种种，都是在没有听众的情况下进行的。所以，称之为“自说自话”训练法。

这种训练法的特点是：简单、易学、收效快。凡每天坚持练半小时者经过100天，口才便明显提高。原先在公众场合说话紧张，说不成篇、话不达意的学生，百日之后，竟能有头有尾、有条有理、有情有趣地说上一席话了。对口才提高之快，他们自己也惊奇不已。古人说，“字无百日功”。用“自学自话”训练法练口才，也可说是“话无百日功”。这种方法的侧重点在“自我”二字，以我为主，自己说，自觉练，自己琢磨，自己总结，反复实践，在实践中求提高。主要训练过程是：

一、自备

为“ 自说自话”准备材料：或读一篇可供讲述的文章；或细听他人一段完整的讲话；或默想好一席有中心、有头尾的内容；或写好一份发言稿或讲话稿。

在上述“读”、“听”、“想”、“写”四种“自备”过程中，应做到“三要”：一要明确目标。这是为“自说自话”准备材料。这才能有意识地使准备的东西适合讲述的需要。二要注意条理。把讲述材料的每段、每层的意思一一理出，编成讲述提纲，醒目易记。三要分清主次。抓住了重点，讲述时才能主次分明，运用自如。

二、自讲

找一僻静之处：或田野山林，或河畔海滨，或斗室镜前，总之，要四周无人，这样才能便于“自说自话”。把准备好的内容，自讲一遍或数遍。可以把山水草木、风云雨雪、桌椅床几等模拟为听众。讲述时要做到：

——假戏真做。不能假戏假做。否则，就达不到目的。心中常抱一个“真”字。唯有“真”才能使自己获得实战经验。练一次有一次提高。

——有声有色。这是承接上一条来的。唯有“假戏真做”，才能使自己在“自说自话”伴有丰富而恰当的神态、表情。播音员陈醇说过，“艺术就是感情。我用感情塑造形象。口才是交融感情，沟通人际关系之才。真挚的情感，比金子还贵重。没有感情，话就难以讲好。”用感情统帅语言，使之有声有色，这在练习口才时是绝不可少的。

——手舞足蹈。要以手势助说话。“自说自话”时，用脑、眼、嘴、手、头、脚等多种感官协同动作，即使自己对所讲的内容有极深的印象，又能熟悉并牢记各种名式、词汇和其它语言材料，强化讲话时的语感，还能使自己今后讲话时熟练地使用体态语言。

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！