# 突破紧张为什么选择口才培训

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-05-12

*《决策》：无论是在北京还是重庆，越来越多的普通公务员甚至是领导干部走进口才培训的课堂，他们参加培训有哪些需求，想解决工作中哪些难题？　　文若河：在培训过程中我们发现，绝大部分学员非常迫切要解决的是上台演讲紧张的问题，其次就是诸如不知道讲什么...*

《决策》：无论是在北京还是重庆，越来越多的普通公务员甚至是领导干部走进口才培训的课堂，他们参加培训有哪些需求，想解决工作中哪些难题？

　　文若河：在培训过程中我们发现，绝大部分学员非常迫切要解决的是上台演讲紧张的问题，其次就是诸如不知道讲什么好，言之无物、言之无序、讲话不生动、不具体、不幽默、没有文采等一系列问题，这些是从公众演说方面而言的。

　　在人际沟通方面，我发现为数不少的学员不懂沟通心理学，不知道如何和别人进行有效地沟通交流，特别是一些领导干部和上级、下级、平级沟通时都存在着一定的困难，诸如表扬或批评下级时言语失当，挫伤下级的工作积极性，或有上级领导在场就不敢开口、讲话紧张等等，这也是学员比较关心和急待解决的问题。

　　樊荣强：我辅导过的官员或者普通公务员，他们的需求主要表现在两个方面：一是面对公众一大群人或者职位较高的上级讲话时，如何增强自信心。另一个方面是，自己认为写文章不错，平时与人进行非正式交流也挺能说，一旦被叫到讲台上，思路就开始混乱，变得没有条理，或者讲完之后，发现好多想讲的话还没有讲出来。

　　比如说某位科技部门的副厅级领导，平时讲话他的部下都觉得他挺有水平，但最近接待一位国务院领导，汇报情况时他发现自己心慌得厉害，汇报完了之后，自己都感到非常失败。

　　《决策》：在培训需求方面，企业领导和公共部门领导有哪些不同呢？

　　文若河：企业领导和公众部门的领导在培训需求方面既有差别，又有共同点。所谓差别，就是企业领导更多的是面对员工、客户或上级领导发表演说，而政府官员更多的是面对公众、媒体发表演说，听众不同，讲话的目的以及讲话内容方面的要求自然也就不同，这是毫无疑问的。

　　作为演讲教练，我们就要教会他们分析和把握语境、分析听众心理，使他们学会运用最有效的表达技巧进行有针对性的演说，以更好地达成演说的目的。当然，在演说的过程中，在语音、语速、语调、态势语等演说技术层面的把握上，两者是没有区别的。

　　好口才是培训出来的吗？

　　《决策》：可以说，所有走进口才培训课堂的领导干部，都是想通过培训解决工作中的实际问题，根据决策杂志社最近所做的问卷调查显示，还有一些官员对口才培训抱有一种迟疑的态度。好口才能不能通过训练来实现？

　　文若河：我一直强调，好口才是练出来的，否则我们也就没有必要花大力气进行口才方面的辅导和培训了。

　　现在，之所以有很多人，包括我们的领导干部口才不好，不是他们在这方面的能力有多差，而是没有经过系统的、专业的训练。在课堂上，我经常给学员举这个例子，没有人天生会开车，必须经过反复的练习才能掌握驾驶技术。同样，口才也是一种能力，而我们的学校教育在这方面是缺位的，大家从小都没有接受过讲话方面的系统训练，这一课我们现在必须要补上。

　　《决策》：拥有一副好口才需要哪些支撑因素？这些因素中又有哪些是可以通过训练提升改善的？

　　樊荣强：口才并不是一门高深的学问，只是需要在一个好老师的指导下加强练习的技能。这的确有点像驾驶技术一样，只要你参加培训，绝大多数人都是可以获得驾驶执照的。口才培训也是如此。

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！