# 最新口才训练演讲稿范文

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-03-23

*以下是为大家整理的关于《最新口才训练演讲稿范文》的文章，希望大家能够喜欢！最新口才训练演讲稿范文自行添加内容　　口才训练演讲稿范文　　终极性教育目的，也称理想的教育目的，是指具有终极结果的教育目的，表示各种教育及其活动在人的培养上最终要实现...*

以下是为大家整理的关于《最新口才训练演讲稿范文》的文章，希望大家能够喜欢！

最新口才训练演讲稿范文

自行添加内容

　　口才训练演讲稿范文

　　终极性教育目的，也称理想的教育目的，是指具有终极结果的教育目的，表示各种教育及其活动在人的培养上最终要实现的结果．它蕴涵着人的发展要求具有“完人”的性质。

　　发展性教育目的，也称现实的教育目的，是指具有连续性的教育目的，表示教育及其活动在发展的不同阶段所要实现的各种结果，表明对人培养的不同时期、不同阶段前后具有衔接性的各种要求。每一种目的都不带有终极性，在每一阶段向另一阶段的发展过渡中，具有承前启后的不可或缺性，既表示某一阶段的目标，又表示对先前阶段目标的续接性和对以后阶段目标的奠基性。

　　本书由共和国演讲家李燕杰、彭清一教授联袂倾情推荐，首次揭秘——不必走进专业院校，同样可以练就一副铁齿铜牙，展现您的金口玉言，发挥您的脱口秀，增强您的语言魅力。翟杰——精演讲与主持于一身，集演唱与舞蹈于一体，汇作词与作曲于一脉，融教育与训练于一炉，告诉您口才提升的秘诀：

　　口才是练出来的!

　　口才训练100天这个100天训练法，主要是让大家在100天的时间里，通过对口才基本功的一些练习，如：对绕口令和中外名人的演说稿、名篇的不断练习，逐渐提高自己的口才。当然，在选择练习内容的时候，我们要本着从易到难的原则，因为谁也不可能一口吃个胖子。

　　所以，我们的训练一共分为三个阶段，其中最重要的就是第一个阶段，基础篇，主要强调的是基本功的练习。“万丈高楼平地起”，只有打好了基础，才能芝麻开花节节高。所以，在这一部分我们要相对地多花些时间，同时，从不同角度，为您选择了一些风格各异的文章，帮助大家进行演练。

　　第二个阶段为中级篇，主要强调的是声情并茂，让听你讲话的人有身临其境之感。因为，没有感情的讲话，会给人空洞、乏味、平白的感觉；平铺直叙，往往让人感觉生疏，甚至陌生，不容易被接受、被了解。

　　第三个阶段为高级篇，主要强调的是在讲话的过程中，除了声情并茂，还要有一定的态势语言，帮助听众的理解，同时加深感情色彩。

　　一、基础篇（第1天—第40天）

　　我是沈阳人，从小生活在一个东北语言色彩非常浓的环境中，讲话难免带有东北语言特有的“大碴子”味儿。但是，我很注重普通话方面的培养，从小就通过听广播来校正自己的发音。有的时候听得入了迷，甚至忘记吃饭。即使是在睡觉前，也要打开收音机，然后渐渐进入梦乡。直到现在，我还保留着这个习惯。

　　正是凭着这样一种精神，使我在市文化局组织的演讲比赛中脱颖而出，并走上了辽宁人民广播电台专业主持人的岗位，更让我今天能够用一口流利的普通话，为我全国各地的学员讲课、培训、主持，将我的经验传授给更多的人。

　　绕口令：磨出一副伶牙俐齿说到口才，在我国的战国时期，苏秦是的说客，他的唇枪舌剑，胜过百万雄兵；在电视剧《铁齿铜牙纪晓岚》中，纪晓岚被誉为铁齿铜牙，周旋于官场之中，得到皇上的宠爱；在《红楼梦》中，王熙凤伶牙俐齿，常常逗得贾母开心得合不拢嘴。

　　在我们平时的交往中，也会遇到形形色色的人，那么，怎样才能在众人面前脱颖而出，博得大家的喜爱呢？

　　口齿灵活、说话流利、伶牙俐齿绝对是非常重要的。所以，我们要进行一些必要的口部训练，以提高自己口齿的灵活度。

　　相信很多人都有这样一种感觉：早晨刚刚起床的时候，说话没有下午或者晚上轻松。那是因为，嘴部肌肉休息了整整一夜，没有运动，所以不太灵活。因此，适当地做做口腔体操，可以帮助我们更好地使自己的嘴巴灵活、快捷。

　　具体方法如下：

　　（1）开合练习

　　动作：张嘴像打哈欠，闭嘴如啃苹果。开口的动作要柔和，两嘴角向斜上方抬起，上下唇稍放松，舌头自然放平。

　　目的：做这个练习，可以解决口腔开度的问题。

　　（2）咀嚼练习

　　动作：张口咀嚼与闭口咀嚼结合进行，舌头自然放平。

　　目的：做这个练习，可以解决两腮肌肉运动问题。

　　（3）双唇练习

　　动作：①双唇闭拢向前、后、左、右、上、下，以及左右转圈；

　　②双唇打响。

　　目的：做这个练习，有助于解决双唇的运动问题，对美唇也有帮助。

　　（4）舌头练习

　　动作：①舌尖顶下齿，舌面逐渐上翘；

　　②舌尖在口内左右顶口腔壁，在门牙上下转圈；

　　③舌尖伸出口外向前伸、向左右、上下伸；

　　④舌在口腔内左右立起；

　　⑤舌尖的弹练，弹硬腭、弹口唇；

　　⑥舌尖与上齿龈接触打响；

　　⑦舌根与软腭接触打响。

　　目的：做这个练习，有助于舌头的灵活运动。

　　（5）绕口令练习

　　绕口令练习要由慢到快，循序渐进，以吐字清晰、字音准(zhǔn)确(què)为目的，不要盲目图快；否则，事倍功半，养成错误的发音习惯，再改就更难了。

　　①双(shuāng)唇(chún)音(yīn)训练：抱笨奔波罢保班，标蹦包饼必冰边，

　　报崩不别兵帮扁，毕鼻补不便驳斑。

　　②牙前音训练：京家金景境揪坚，君将聚集就绝绢，

　　嫁鸡决九江接减，节锦焦急叫驹见。

　　③舌尖音训练：叮咚当丁到刁单，低督都当定丢颠，

　　大刀吨斗歹多断，达堆登动导迭端。

　　④舌面音训练：哥挎瓜筐过宽沟，光顾过沟瓜滚沟，

　　隔沟够瓜瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪沟。

　　⑤综合训练：山上五株树，架上五壶醋，

　　林中五只鹿，柜中五条裤，

　　伐了山上树，取下架上醋，

　　捉住林中鹿，拿出柜中裤。

　　在基础篇中，我们在前15天，主要从绕口令入手，训练大脑的反应能力和嘴部肌肉的灵活性。第1天—第5天绕口令一哥哥弟弟坡前坐，坡上卧着一只鹅，坡下流着一条河，哥哥说：宽宽的河；弟弟说：白白的鹅。鹅要过河，河要渡鹅。不知是鹅过河，还是河渡鹅。第6天—第10天绕口令二八十八岁公公门前有八十八棵竹，八十八只八哥要到八十八岁公公门前的八十八棵竹(zhú)上来借宿。八十八岁公公不许八十八只八哥到八十八棵竹上来借宿，八十八岁公公打发八十八个金弓银弹手去射杀八十八只八哥，不许八十八只八哥到八十八岁公公门前的八十八棵竹上来借宿。第11天—第15天绕口令三小牛放学去打球，踢倒老刘一瓶油，小牛回家取来油，向老刘道歉又赔油，老刘不要小牛还油，小牛硬要把油还给老刘，老刘夸小牛，小牛直摇头。你猜老刘让小牛还油，还是不让小牛还油。这三段绕口令从易到难，仅供大家在训练中参考，并不一定只是练习这几段，如果有兴趣、有时间，还可以选择一些其他的绕口令段子进行练习。但是，在练习的过程中，要求大家要将所选的绕口令熟(shú)读，并逐渐达到快速、准(zhǔn)确(què)的程度，这样才能为以后的练习打好坚实的基础。“心急吃不了热豆腐”，只有地基打得牢，大厦才能坚固，口才练习也是这个道理。

　　这套方法是我经过长期的实践总(zǒng)结(jié)出来的，是一套较为科学的口腔体(tǐ)操(cāo)训练法。在我讲(jiǎng)授(shòu)口才训练的课程中，也是这样要求我的学生的。很多学员上完课后反映说：“翟老师，您的这套方法真是太好了，非常实用。”

　　我自己更是这套方法的受益者，多年来，我从未间断，几乎每天都会抽(chōu)出(chū)时间进行这方面的训练，从而使自己一直保持这样一种良好的语言状态。这种方法练习起来简单易行，对环境等因素没有过高的要求，有的时候工作忙，我就利用乘车、走(zǒu)路(lù)、等人的时间进行训练。所以，对于渴望拥有一副好口才的朋友来说，这套口腔体操非常适用。

　　四调值：唱出一曲字正腔圆

　　要想讲好普通话，练就一副伶牙俐齿，就必须了解和掌握下面一些关于普通话的基本知识。

　　我认为，其中最基本的知识就是声调的划分和运用。通常，标准的普通话共分为4个声调，即阴平、阳平、上声、去声，简称四声，也就是平、升、曲、降，同时还有轻声。

　　阴平：调值：55。叫高平调——起音很高，收音也很高，声音始终高而平。例如：妈。

　　阳平：调值：35。叫中升调——起音稍低，渐渐上升，升到和阴平一样高。例如：麻。

　　上声：调值：214。叫降升调——起音半低，稍往下降，然后升到半高。例如：马。

　　去声：调值：51。叫全降调——起音很高，一直往下降到最低。例如：骂。

　　轻声在普通话中，也占有非常重要的地位，只有正确地使用轻声，才能准确地表达词义和语义。

　　（1）轻声的运用

　　①虚助词多读轻声。

　　例如：

　　结构助词：的、地、得。

　　时态助词：着、了、过。

　　语气助词：呀、吗、吧。

　　②词中的辅助成分多读轻声。

　　例如：绳子、石头、同志们、伙伴们。

　　③名词、动词、后边表示方位、取向的成分多读轻声。

　　例如：桌子上、柜子下、跑过去、做出来。

　　④大部分量词要读轻声。

　　例如：七个人、六匹马、八十克。

　　⑤大部分单纯词后一音节读轻声。

　　例如：葫芦、玻璃、葡萄、狐狸。

　　⑥叠字名词和重叠式动词，后一音节多读轻声。

　　例如：弟弟、哥哥、爸爸、妈妈、叔叔。

　　⑦附陪衬性词尾、词头的，多读轻声。

　　例如：眼睛、耳朵、眉毛、月亮、太阳、商量。

　　（2）轻声的作用

　　①轻声不仅是一种音变现象，而且还能区分词义。

　　例一：大意——指：粗心。大意——指：大概意思。

　　例二：生气——指：有朝气。生气——指：愤怒。

　　②轻声还可以区分一部分词性。

　　例一：他已报告给首长了。（动词）

　　我们下午听报告。（名词）

　　例二：我们应该经常练习普通话。（动词）

　　老师给我们留的练习题。（名词）

　　普通话有4个调类。相对地讲，它们的调值是固定的，也就是前面我们所说的：阴平55、阳平35、上声214、去声51。这是从单字的读音中概括出来的。在实际的语言运用中，音节与音节相连，由于生理的原因，声带松紧变化互相影响而使音调发生变化，与原来的“调值”不同，或者是变成了别的“调类”，这就是变调。

　　（1）上声的变调

　　在普通话中，上声的调值是214，单读或者处于词句末尾时读原调，其他情况往往要变调。

　　①两个上声相连，前一个上声变得像阳平。

　　例如：米粉、粉笔、底稿、辅导、处理。

　　②三个上声相连，前两个上声变得像阳平。

　　例如：展(zhǎn)览(lǎn)馆(guǎn)、演讲稿、纸老虎、好领导。

　　③多个上声相连，按语气、语意，两个一节、三个一节来划分，照上述变调发音。

　　例如：你把水桶给我。

　　小李买五本稿纸。

　　④上声在阴平、阳平、去声和轻声前变成半上，调值是：211，即后半截不再升高。

　　例如：火花、改革、铁道、喜欢。

　　（2）“一、七、八、不”的变调

　　“一、七、八”的本调为阴平，“不”的本调为去声。但在实际应用上，要由后一音节的声调决定他们的

　　变化。

　　“一”的四种声调

　　①单说或在语句末尾念阴平。

　　例如：一二三、天下第一。

　　②在去声前念阳平。

　　例如：一部书、一样、一个人。

　　③在阴平、阳平、上声前念去声。

　　例如：一杯茶、一心工作、一节课、一场战斗。

　　④夹在中间念轻声。

　　例如：想一想、看一看、试一试、等一等。

　　“七”、“八”的两种声调

　　①单说或在语句末尾，在阴平、阳平、上声前念阴平。

　　例如：七八九、六月十八、七成、八尺、七扭八歪。

　　②在去声前念阳平。

　　例如：七万、八倍、七上八下

　　特别说明：“七、八”的语调，随着人们的语言习惯，有向原音调发展的趋势，如：在去声前按变

　　调规律，应念阳平。但是，现在人们更习惯于念阴平。这也不为错。

　　“不”的三种声调

　　①单说或在语句末尾、或在阴平、阳平、上声前都念去声。

　　例如：不，我不想去！

　　我偏不！

　　不多、不少、不早不晚、不可思议。

　　②在去声前念阳平。

　　例如：不错、不对、不破不立、不上不下。

　　③夹在中间念轻声。

　　例如：差不多、了不起、好不好、行不行。通过前15天的基本功练习，我们的嘴部肌肉应该得到了一定的运动，这在声调的训练中也会起到一定的辅助作用。从第16天到第20天，我们将加强声调这一方面的训练。第16天—第20天声调范文练习落花生许地山

　　我们家的后园有半亩空地①，母亲说：“让它荒着怪可惜的，你们那么②爱吃花生，就开辟出来种花生吧。”我们姐弟几个都很高兴，买种③，翻地，播种④，浇水，没过几个月，居然收获了。

　　母亲说：“今晚我们过一个收获节，请你们父亲也来尝尝⑤我们的新花生，好不好？”我们都说好。母亲把花生做成了好几样食品，还吩咐⑥就在后园的茅亭里过这个节。

　　晚上⑦天色不太好，可是父亲也来了，实在很难得。

　　父亲说：“你们爱吃花生么？”

　　我们争着答应：“爱！”

　　“谁能把花生的好处说出来？”

　　姐姐⑧说：“花生的味美。”

　　哥哥⑨说：“花生可以榨油。”

　　我说：“花生的价钱⑩便宜，谁都可以买来吃，都喜欢吃。这就是它的好处。”

　　父亲说：“花生的好处很多，有一样最可贵，它的果实埋在地里，不像桃子、石榴、苹果那样，把鲜红嫩绿的果实高高地挂在枝头上，使人一见就生爱慕之心。你们看它矮矮地长在地上，等到成熟了，也不能立刻分辨出来它有没有果实，必须挖出来才知道。”

　　我们都说是，母亲也点点头。

　　父亲接下去说：“所以你们要像花生，它虽然不好看，可是很有用，不是外表好看而没有实用的东西。”

　　我说：“那么，人要做有用的人，不要做只讲体面，而对别人没有好处的人了。”

　　终极性教育目的和发展性教育目的各有不同的特点：前者具有发展的终结性，对各种教育阶段及教育活动的影响是宏观的，具有总的指导原则和方向指针的意义。后者具有发展的持续性，对各种教育阶段及教育活动的影响是具体的，对各种教育现实问题解决的结果具有直接评价和认定的意义。就二者的关系看，前者是发展性目的的根本性依据，是发展性目的确立不可忽视的一个基本指导思想。后者是前者实现的“必经路线”和必不可少的“具体策略”，是前者的具体体现。在实际教育工作中，依据终极性教育目的来确立各种相互承接的发展性目的足十分重要的，这样才能有效增强其实现的效果；否则将可能导致各种教育及教育活动发展向度的多样化，体现不出人才培养的总体要求和方向。但也不能把这一问题绝对化。如果不分教育阶段、不分具体年龄阶段地用终极性目的作为自身的直接目的，将会欲速则不达（特别是中小学教育），也无助于它的实现。

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！