# 演讲与口才训练方法最新

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-03-13

*为大家收集整理了《演讲与口才训练方法最新》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！平时表达的要求： 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...*

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

平时表达的要求：

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．

（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．

口腔活动可以按以下方法进行：

第一，进行张闭口的练习，活动嚼肌，也就是面皮．这样等到练声时嚼肌运动起来就轻松自如了．

第二，挺软腭．这个方法可以用学鸭子叫“gāgā”声来体会．

人体还有一个重要的共鸣器，就是鼻腔．有人在发音时，只会在喉咙上使劲，根本就没有上胸腔、鼻腔这两个共鸣器、所以声音单薄，音色较差．练习用鼻腔的共鸣方法是，学习牛叫．但我们一定要注意，在平日说话时，如果只用鼻腔共鸣，那么也可能造成鼻音太重的结果．

我们还要注意，练声时，千万不要在早晨刚睡醒时就到室外去练习，那样会使声带受到损害．特别是室外与室内温差较大时，更不要张口就喊，那样，冷空气进入口腔后，会刺激声带．

第三，练习吐字．

吐字发声时一定要咬住字头．有一句话叫“咬字千斤重，听者自动容”说的就是这个意思．所以我们在发音时，一定要紧紧咬住字头，这时嘴唇一定要有力，把发音的力量放在字头上，利用字头带响字腹与字尾．

字腹的发音一定要饱满、充实，口形要正确．发出的声音应该是立着的；而不是横着的，应该是圆的，而不是扁的．但是，如果处理的不好，就容易使发出的声音扁、塌、不圆润．

字尾，主要是归音．归音一定要到家，要完整．也就是不要念“半截子”字，要把音发完整．当然字尾也要能收住，不能把音拖得过长．

如果我们能按照以上的练习要求去做，那么你的吐字一定圆润、响亮，你的声音也就会变得悦耳动听了．

这里应多做一些这样的练习：

①深吸一口气．数数，看能数多少．

②跑20米左右，然后朗读一段课文，尽量避免喘气声．

（4）复述法

复述法简单地说，就是把别人的话重复地叙述一遍．这种训练方法的目的，在于锻炼人的记忆力、反应力和语言的连贯．

（5）模仿法

随时模仿．我们每天都听广播，看电视、电影，那么你就可以随时跟着播音员、演播员、演员进行模仿，注意他的声音、语调，他的神态、动作，边听边模仿，边看边模仿，天长日久，你的口语能力就得到了提高．而且会增加你的词汇，增长你的文学知识．

这里要求要尽量模仿得像，要从模仿对象的语气、语速、表情、动作等多方面进行模仿，并在模仿中有创造，力争在模仿中超过对方．

在进行这种练习时，一要注意选择适合自己的对象进行模仿．

（6）描述法

描述法也就是把你看到的景、事、物、人用描述性的语言表达出来．

无论是演讲、说话、论辩都需要有较强的组织语言的能力，没有这种能力也就不可能有一张悬河之口，组织语言的能力是口语表达能力的一项基本功．

（7）角色扮演法

角色扮演法，就是要我们学演员那样去演戏，去扮演作品中出现的不同的人物，当然这个扮演主要是在语言上的扮演．

这种训练的目的，在于培养人的语言的适应性、个性，以及适当的表情、动作．

这种训练法要求“演”的成分很重，它有别于对朗诵的要求．它不仅要求声音洪亮，充满感情，停顿得当；还要求能绘声绘色、惟妙惟肖地把人物的性格表现出来，而且要配有一定的动作和表情．从这个角度看，这个训练是有一定的难度的．但只要我们朝着这个方向努力，那么我们就会成功．

（8）讲故事法

目标实现时间：30天

一、积极心态训练

1、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．）

2、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．

3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态．

二、口才锻炼

（一）每天至少10分钟深呼吸训练．

（二）抓住一切机会讲话，锻炼口才．

1、每天至少与5个人有意识地交流思想．

2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟．

3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次．

4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情．

5、注意讲话时的一些技巧．

A、讲话前，深吸一口气，平静心情，面带微笑，眼神交流一遍后，开始讲话．

B、勇敢地讲出第一句话，声音大一点，速度慢一点，说短句，语句中间不打岔．

C、当发现紧张卡壳时，停下来有意识地深吸口气，然后随着吐气讲出来．

D、如果表现不好，自我安慰：“刚才怎么又紧张了？没关系，继续平稳地讲”；同时，用感觉和行动上的自信战胜恐惧．

E、紧张时，可以放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次．

三、辅助锻炼做

1、每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍，培养自己积极心态，学习一些技巧．

2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪．

3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力．

4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和力．

5、学会检讨，每天总结得与失，写心得体会．每周要全面总结成效及不足，并确定下周的目标．

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！