# 最新练习口才最快方法

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2025-05-10

*为大家收集整理了《最新练习口才最快方法》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！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，...*

为大家收集整理了《最新练习口才最快方法》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！

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，可以做放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次。

三、辅助锻炼

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。

精彩讨论：

演讲口才不仅仅是成功学培训才需要的能力：销售员需要，成功学书店的老板需要，促销员需要，日常说服别人需要……

口才可以说是无处不在的，但现实是很多人缺乏这个能力。要么是惜字如金默默无语，要么是虚话连篇絮絮道道，都需要口才的锻炼才好。

在电影《曼哈顿女佣》中，男主角克服演讲紧张和恐惧有一个办法：演讲的时候，手心里放一个大头针。

此方法未经证实，但我想一个好来坞非常正规的电影，对这样的小细节，没有必要使用凭空杜撰的方式，也许可以一用。

至于作用，我真的不知道，谁真的总紧张不妨一试，反正也不会真的把手扎坏吧。从吸烟的角度来猜想，有时候没烟的时候，嘴里叼个铅笔也能顶很久，可能是从心理学的依赖角度可以分析。

编者短评：

口才不是口若悬河，不是空洞无味的废话堆积，口才是一个人综合能力的体现：智慧、胆量、学识、素质、仪态……这些方面都要靠一天天的努力来达到的。

口才好了有什么用呢？就象写文章一样，人需要一个载体来表达自己的思想和看法，文章好的人无非还是用那些汉字，而口才好的人也无非发那些音。但效果是截然不同的，好的口才就更有说服力，更能胜任将来可能发生的说服他人和讲述道理的各种情况。无疑，这样的人，更容易成为一个成功者，就象英语一样，成为每个优秀者必需的工具。

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！