# 精选如何锻炼自己的口才的内容

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-03-04

*经有位美国政界要人曾说过，个性和口才的能力比起外语知识和哈佛大学的文凭更为重要。的确，口才很重要。但你也许会说：“我先天不足怕开口，见人就脸红，没口才。”那么，我们告诉你：朋友，这不要紧，路就在脚下。口才不会与生俱来，也不会从天而降，就像庄...*

经有位美国政界要人曾说过，个性和口才的能力比起外语知识和哈佛大学的文凭更为重要。的确，口才很重要。但你也许会说：“我先天不足怕开口，见人就脸红，没口才。”那么，我们告诉你：朋友，这不要紧，路就在脚下。口才不会与生俱来，也不会从天而降，就像庄稼需要施肥、道路需要整修，口才也要培养。

一切美丽的花朵，都植根于沃土之中，离开了泥土，它也就失去了养分;没有了泥土，它就会干枯、凋零。空中没有盛开的鲜花。

如果我们把口才也看成是百花园中的一朵鲜花，那么它扎根的沃土就是人的思想、知识、能力、毅力，离开了人的这些素质，那么口才也就成了一朵空中的花，一朵永远不会盛开的花。

崇高的思想、渊博的知识、远见卓识以及一定的记忆能力、较强的应变能力、持之以恒的毅力，这些都是我们培育“口才之花”的“养料”，离开了这些，练口才只能是一句空话。

1、要有崇高的思想

少年朋友们，大家或许都有过这样的体验，当一个自己言行欠佳的同学或老师批评你的时候，你的心里一定很不服气。甚至在心里说：你自己做得也不怎么样，有什么资格说我呢!你会感到这人言行不一。中国有句老话，叫做“近朱者赤，近墨者黑”，品德、修养恶劣的人带给别人的也只能是卑鄙的灵魂、低级的趣味，而且很难受到大多数人的欢迎。这就是一种人格力量。无论是演讲、谈话、论辩都是一种向听众作宣传的双重活动，你的思想、品德、感情、修养都会在有意与无意中影响着听众的思想、品德、感情、修养。而演讲者、说服者只有具备了高尚的思想修养，他的话才具有说服力。身教胜于言教就是这个道理。你们听过曲啸的《心底无私天地宽》这个演讲吧，这个演讲所以能打动人、教育人、感染人，是与曲啸本人的崇高品德分不开的，是与他热爱党、热爱人民的炽烈感情分不开的，也是与他坚定的共产主义信念分不开的。如果一个演讲者、一个论辩员没有高尚的思想修养做后盾，那么他的演讲、论辩是不可能成功的，其结果只能是台上他讲，台下讲他。

所以，我们要练口才，首先就要培养自己的思想美、心灵美、行为美，培养自己热爱祖国、热爱人民的高尚情操，学会使用正确的方法、立场去分析问题、解决问题，只有这样，你才能用美好的语言去感染听众、说服听众、宣传听众，你练就的口才也才能为人民服务，为祖国服务。

2、要有渊博的知识

要想给别人一杯水，自己要有一桶水。这是一个普通的常识。我们要说给别人听，首先就得自己有。别小看了演讲时的几分钟，论辩时的几句话，就这几分钟、这几句话，需要我们有丰厚的知识积累。

我们有些同学有这样一个好习惯：准备一个小本子，把每天从报纸、杂志、课文中看到的观点、方法，好的词、句子都记录下来，有时间就拿出来看看，天长日久，就形成了自己的思想，有了自己的见解，也有了自己的词汇库。说起话来也就头头是道，也不觉得没词儿可说了，甚至常常能妙语惊人，这就是积累的结果。

3、要有远见卓识

远见卓识是演讲者、交谈者、论辩者必须具备的一种素质。我们不论是演讲，还是谈话、论辩，面对的都是人，或是广大的听众，或是单个的个人。但不论是人多，还是人少，谁都不愿意去浪费时间听那些老掉了牙的、人人皆知的陈词滥调。如果你总是人云亦云，从没有自己的见解，自己的观点，那么你永远也不会成为一名受人尊敬、受人欢迎的演讲者、谈话者、论辩者。你永远不可能征服你的听众。而要想自己的见识超群，见解独到，就要站得高，看得高，高瞻远瞩，言别人之未言，说别人之难说。但是，我们千万记住决不要去追求华而不实的噱头，决不要去哗众取宠。

4、较强的应变力

相声演员马季，有一次到湖北省黄石市演出。在他表演之前，有一位演员错把“黄石市”说成了“黄石县”，引起了观众的哄笑。在笑声中，马季登台演出。他张口就说：“今天，我们有幸来到黄石省演出……”这话把哄笑中的观众弄糊涂了。正当大家窃窃私语时，马季解释道，方才，我们的一位演员把黄石市说成县，降了一级。我在这里当然要说成省，给提上一级，这样一降一提，哈，就平啦!几句话，引得全场哄堂大笑，马季机智巧妙地给圆了场，使演出得以顺利进行。

马季所以能把场圆下来，关键还在于他有较强的应变能力。一个艺术家如此，一个演讲者、谈话者、论辩者也是如此。我们无论是演讲、谈话，不是论辩，都是在与听众进行感情交流，在进行信息传递。这就需要我们在演讲、谈话、论辩的过程中随时地注意对方的变化，观察对方的表情，掌握听众的情绪，并要根据听众的反馈及时调整我们演讲、谈话、论辩的内容及角度，把听众不愿听而你又打算讲的东西删掉，加进一些听众感兴趣的内容，这没有较强的应变能力是做不到的。

另外，我们在与人交际、交流时，常常还会遇到一些意想不到的事情发生。如你正在演讲时却有人起哄，正在交谈时却遭人抢白，你的辩词受到人们的反对，这一切一切都需要有从容镇定的应变力。所以为了使你在窘境中得到解脱，为了练就一副在任何情况下都对答如流的口才，为了在社交场合免受尴尬之苦，为了你临危不乱，请培养应变能力吧。

5、一定的记忆能力

记忆力也是演讲者、谈话者、论辩者的一项重要的素质。我们的演讲辞、论辩词包括谈话的一些内容都是需要记忆的，通过记忆把演讲、论辩的内容储存在大脑中，登台演讲或进行交谈、沦辩时，才能张口即来，滔滔不绝。如果记忆力不强，到了台上，一紧张就会丢三落四，甚至张口结舌。

我们在积累知识时也需要有较强的记忆力，否则，打开书什么都知道，合上书又什么都忘了，是不行的。

培养记忆力是要下点苦工夫的。我们这个年龄正好是记忆力的时期，所以我们一定要抓紧时间，培养和加强自己的记忆力。记忆的方法很多，我们可以自己从学习中寻找、总结一些记忆规律，供自己使用。也可以学习、借鉴他人的成功方法，如形象记忆法、数字记忆法、联想记忆法等。总之，我们只有过目成诵，才能出口成章。

6、持之以恒的毅力

看了以上几点，有的朋友可能要说：“练口才还这么难呀!咱也不具备这些素质，口才也练不成了，不用白费劲了!”那么我要说，你错了!以上我们谈的几种练口才的必备素质，是必备的，但不是天生的，不是与生俱来的，而是靠后天的苦学、苦练得来的。有一句名言为：“书山有路勤为径，学海无涯苦做舟”。西方也有一句格言为：“诗人是先天的，演说家是后天的。”确实，要练就一副悬河之口，非下一番苦工夫不可。古希腊有一位卓越的演讲家德摩斯梯尼，年轻时有发音不清、说话气短、爱耸双肩的毛病。最初他的演讲很不成功，以致被观众哄下了讲台。但德摩斯梯尼没有因失败、嘲笑、打击而气馁。他一方面博览群书、积累知识，一方面他又刻苦练习。为了练嗓音，他把小石子含在嘴里朗诵，迎着呼啸的大风讲话;为了克服气短的毛病，他故意一面攀登，一面不停地吟诗;为了克服耸肩，每次练习口才时他都在自己的双肩上方挂两柄剑，剑尖正对双肩，迫使自己随时注意改掉耸肩的不良习惯。他还在家中安装了一面大镜子，经常对着镜子练演讲，以克服自己在演讲中的一些毛病。经过苦练，德摩斯梯尼终于成了世界闻名的大演讲家。“宝剑锋自磨励出，梅花香自苦寒来。”这就是德摩斯梯尼成功给我们的启示。

少年朋友们，我想你一定没有德摩斯梯尼这么多的苦恼，只要你持之以恒地勤奋学习，刻苦练习，那么你一定会成功，口才家、雄辩家的桂冠就一定能戴在你的头上。

7、训练说话能力

一份调查结果显示，缺乏语言训练与受过良好语言训练，具有天壤之别的关系。面对同一件事，没受过语言训练者的表述，有可能是语无伦次的、杂乱无章的，即使说上一大堆话，也只会是废话一堆，若是受过良好语言训练的人，他可能只须很少的语句，就会十分简炼、完整且合乎逻辑地抓住主要情节和情节之间的关系，将事件表述出来。两者之间，差别之大，不由得不引起我们对口才训练的重视。

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！