# 口才快速训练安排方法的内容

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-05-14

*一、积极心态训练(20分)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。)(10分)2、想象训练：至少5分钟想象...*

一、积极心态训练(20分)

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。)(10分)

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。(5分)

3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。(5分)

二、口才锻炼(60分)

(一)每天至少10分钟深呼吸训练。(10分)　　本文载于-技巧网评

(二)抓住一切机会讲话，锻炼口才。(50分)

1、每天至少与5个人有意识地交流思想。(10分)

2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。(10分)

3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。(10分)

4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情。(10分)

5、注意讲话时的一些技巧。(10分)

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(20分)

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。(4分)

2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪。(4分)

3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力。(4分)

4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和力。(4分)

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。(4分)

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！