# 演讲及口才训练方法

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-03-10

*为大家收集整理了《演讲及口才训练方法》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！（１）口才训练 的第一种方法 速读法：（链接：演讲与口才 ） 速读也就是快速的朗读，目的是锻炼口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。方法：一般开始朗读的时候速度较慢，逐次加快...*

为大家收集整理了《演讲及口才训练方法》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！

（１）口才训练 的第一种方法 速读法：（链接：演讲与口才 ）

速读也就是快速的朗读，目的是锻炼口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。方法：一般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。要求：读的过程中不要有停顿，发音要准确，吐字要清晰，要尽量达到发声完整。因为如果你不把每个字音都完整的发出来，那么，如果速度加快以后，就会让人听不清楚你在说些什么，快也就失去了快的意义。我们的快必须建立在吐字清楚、发音干净利落的基础 上。我们都听过体育节目的解说专家宋世雄的解说，他的解说就很有快的功夫。宋世雄解说的快，是快而不乱，每个字每个音都发得十分清楚准确，没有含混不清的地方。我们希望达到的快也就是他的那种快，吐字清晰，发音准确，而不是为了快而快。速读法的优点是不受时间地点的约束，无论在何时何地都可以练习。而且还不受人员的限制，不需要别人的配合，一个人就可以独立完成。当然你也可以找一位同学听听你的速读练习，让他帮助挑你速读中出现的毛病。比如哪个字发音不够准确，那个地方吐字还不清晰，等等，这样就更有利于你有目的地进行纠正、学习。你还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。如果有老师指导就更好了。

（２）口才训练的第二种方法背诵法：

一是要背，二还要求诵。这种训练的目的有两个：一是培养记忆能力，二是培养口头表达能力，锻炼我们的口才。诵是对表达能力的一种训练。这里的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。背诵法不同于我们前面讲的速读法。速读法的着眼点在快上，而背诵法的着眼点在准上。也就是你背的文章一定要准确，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。其方法是：第一步，对选定的材料进行分析、理解，体会作者的思想感情。这是要花点工夫的，需要我们逐句逐段地进行分析，推敲每一个词句，从中感受作者的思想感情，并激发自己的感情；第二步，对所选的演讲文进行一些艺术处理，比如找出重音、划分停顿等，这些都有利于准确表达内容；第三步，在以上几步工作的基础上进行背诵。在背诵的过程中，也可分步进行。首先，进行背的训练，也就是先将文章背下来。在这个阶段不要求声情并茂，只要能达到熟练记忆就行。并在背的过程中，自己进一步领会作品的格调、节奏，为准确把握作品打下更坚实的基础。第二，是在背熟文章的基础上进行大声朗诵。将你背熟的文章大声地背诵出来，并随时注意发声的正确与否，而且要带有一定的感情。第三，是这个训练的最后一步，用饱满的情感，准确的语言、语调进行背诵。这里的要求是准确无误地记忆文章，准确地表达作品的思想感情。当然仅仅抓住作品的基调还是不够的。我们还要对作品进行一些技巧上的处理，比如划分段落、确定重音、停顿等等。平平淡淡，没有波澜，没有起伏，一调到底的朗诵是不会成功的。请别人听自己背诵，然后指出不足，使我们在改进时有所依据，这对练口才很有好处。

（３）口才训练的第三种方法练声法：

练声也就是练嗓子。在生活中，我们都喜欢听那些饱满圆润、悦耳动听的声音，而不愿听干瘪无力、沙哑干涩的声音。所以锻炼出一副好嗓子，练就一腔悦耳动听的声音，是我们必做的工作。练声的方法是：

①练气：俗话说练声先练气，气息是人体发声的动力，就像汽车上的发动机一样，它是发声的基础。气息的大小对发声有着直接的关系。气不足，声音无力，用力过猛，又有损声带。所以我们练声，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。我们可以体会一下，你闻到一股香味时的吸气法。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。因为我们在演讲、朗诵、论辩时，有时需要较长的气息，那么只有呼气慢而长，才能达到这个目的。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。

②练声：我们知道人类语言的声源是在声带上，也就是我们的声音是通过气流振动声。

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！