# 训练口才演讲稿

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2025-05-11

*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...*

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“gāgū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。

文章来源于易贤网http:///n584620c1405.aspx

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！