# 演讲与口才培训方法【5篇】

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-06-05

*演讲是阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。演讲同时也是一种对自身沟通能力的提升。以下是为大家准备的演讲与口才培训方法【5篇】，供您参考学习。>演讲与口才培训方法　　1、大声朗读　　你自己读。大声读出来。坚持每天读一些文章，不...*

演讲是阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。演讲同时也是一种对自身沟通能力的提升。以下是为大家准备的演讲与口才培训方法【5篇】，供您参考学习。

>演讲与口才培训方法

　　1、大声朗读

　　你自己读。大声读出来。坚持每天读一些文章，不仅练口才，而且积累一些知识的信息量，更重要的是对身体有很大的好处，清嗓子清胸，化天地之气，化身为浩然！

　　2、在镜子前练习

　　建议你在自己的客厅或办公室的某一面墙上安装一面大镜子，在每天朗读的过程中，去镜子上训练，训练他们的眼睛，训练他们的表情，训练他们的肢体语言，这样的效果更好。

　　3、自己录音

　　如果条件允许的话，我建议你每隔一周，把你的声音和讲话过程拍摄下来，这样反复观察，反复研究我站在哪里，手势不到位，表情不自然，随着时间的推移，你的口才自然进步。看一次你的相机总比上十次或二十次舞台好。

　　4、试着躺下大声朗读

　　如果你想培养你的运气技巧，移情技巧，我会教你一个非常简单的方法：躺下大声朗读！当我们躺下时，一定是腹式呼吸，腹式呼吸是练习声音和空气的最 佳方式。睡觉前，大声朗读十分钟。在你醒来之前，在床上唱一首歌然后起床。坚持一两个月，你会感觉呼吸更好，声音更响亮，声音更好听，更有穿透力，更有磁性！

　　5、速读训练

　　这种训练的目的是训练人们的口才，准确的语言和清晰的表达。

　　方法：找一篇演讲稿或写得好的散文。先拿字典，字典里的文章不知道或不懂的单词，要查单词，弄清楚，弄清楚，然后开始读。一般来说，你会开始慢慢地，越来越快地阅读，直到你达到你能达到的最 高速度。阅读过程中不要有停顿，发音要准确，发音要清晰，尽量做到声音完整。因为如果你不把每一个词都念完整，那么，如果你加快速度，你就听不到你在说什么，速度就会失去意义。我们的速度必须建立在清晰的发音基础上。

>1.演讲范文

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！我是来自xx班的xxx。今天我国旗下讲话的题目是《让感恩之花常驻心田》。

　　印度诗人泰戈尔说过：“蜜蜂从花中啜蜜，离开时嘤嘤地道谢，浮夸的蝴蝶却相信花是应该向他道谢的。”无疑，蜜蜂是懂得感恩的。

　　一位哲人说过：“学会感恩是一个人成熟的标志。”感恩是一种美好的品德，我们应常怀感恩之心，深刻铭记“投之以桃李，报之以琼瑶”的我们应感恩自然无私的馈赠，感恩父母给我们生命，感恩老师的谆谆教导，感恩那些帮助过我们的人……

　　感恩是一种爱心！在战胜白血病魔后，13岁的英国少年杰克皮奇立下誓愿，一定要募集到足够的资金，去帮助像他一样的白血病儿童。他的决心和行动为他赢得了“英国的骄傲”的称号，并深深地打动了所有英国人。历经生死，小皮奇明白了如何去爱。爱心就应该如接力棒，一个个的传递，传到每一个黑暗冰冷的角落，温暖每一颗受伤的心。

　　感恩不是口号，不是作秀，而是应该是像姚明那样的“即刻行动”，只有从今天做起，从我做起，让感恩成为一种品行，才是感恩。

　　青春期的我们总是将“爱”和“谢谢”羞于说出口，但我们须知，懂得感恩是人生的必修课。

　　从现在起，做一个学会感恩的人。对将要上班的妈妈说一声注意安全；对加班回来的爸爸送一杯热茶；向天天见面的老师主动问好，在每一节课上更加认真地听讲；对楼道间楼上的送水叔叔、宿管阿姨点头微笑……

　　感谢生命有你们的参与，感谢生命有你们的付出，请笑纳我真诚的感谢。曲终虽人散，却留下永不改变的旋律。

　　同学们，让我们铭记感恩，学会感恩。让感恩之花在校园盛开！

　　我的讲话完毕，谢谢大家。

>2.演讲范文

　　各位老师，各位同学，大家好！

　　今天我演讲的题目是：热爱读书。

　　假如有人问我，你最 喜欢什么，我会说：我喜欢泉水，它给了我清雅纯洁的心境；我喜欢大海，它给了我无私博大的爱；我喜欢高山，它给了我坚强无畏的意志；但我最 喜欢的还是读书，因为书是人类传播文化的使者，是我们增长知识的源泉，是我们成长中必不可少的营养。如果没有书，世界将不会那么精彩，我们的思想也不会那么开阔，如果没有书，我们的头脑就会像干枯的树木，没有一点儿生机。

　　童话是我亲密的伙伴，我羡慕白雪公主的美丽与善良，敬佩卖火柴的小女孩、丑小鸭它们那顽强不屈的精神。

　　我爱读书，书是知识的宝库，是人类进步的阶梯，是她开阔了我们的视野，丰富了我的生活，是她帮助我不断提高，不断进步，书是快乐的源泉，是她，带给我幸福。

　　同学们，请热爱读书吧！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

>3.演讲范文

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是《成功贵在坚持》。

　　谈到贵在坚持，大家是否会想起我国古代的思想家荀子呢？在荀子的《劝学篇》中有一句话“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍；锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”这句话的意思是：好的马一下也不能跳出十步远，差的马拉车走十天，也能走很远，它的成功在于不放弃。如果半途而废，即使是一块朽木，你也刻不动它；然而只要你一直刻下去不放弃，哪怕是金属、石头，都能雕刻成功。这就是说，成功的秘诀不在于一蹴而就，而在于你是否能够持之以恒。

　　曾有这样一个故事。

　　新生开学，老师说：“今天只学一件最 容易的事情，每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩，每天做300下。”

　　一个月以后有90%的人坚持。

　　又过了一个月，仅剩80%的人坚持。

　　一年以后，老师问：“每天还坚持做300下甩手的请举手！”整个教室里，只有一个人举手，他后来成为了世界上伟大的哲学家——柏拉图。

　　从这个故事中可以发现：成功没有秘诀，贵在坚持不懈。任何伟大的事业，都成于坚持不懈，毁于半途而废。其实，世间最 容易的事是坚持，最 难的，也是坚持。说它容易，是因为只要你愿意，人人都能做到；说它难，是因为能真正坚持下来的，终究只是少数人。

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

>4.演讲范文

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家早上好！

　　我是xxx，今天我在演讲的题目是《争做绿色使者》。

　　又到了春暖花开的季节，万物都生机盎然。同学们，大家一起告诉我，我国的植树节是几月几日？对，3月12日是我国的“全民植树节”。明天就是植树节了，也是个双休日，但我们播种绿色、保护绿色的行为不能终止。

　　我们中华民族自古就有“爱树、育树”的传统。爱白杨的挺拔，爱垂柳的柔美。爱松树不屈的风骨。除了这种精神的寄托外，人们更看重它的实用价值。有了树，才会有和谐美丽的大自然；有了树，才有清爽、新鲜的空气；有了树，才会有高楼、房屋和铁路。

　　树，它不仅能防风固沙，保持水土，还能美化环境，是城市的忠诚卫士，它用特有的颜色为城市披上绿色的新装。这个忠诚的卫士，为了美化城市，还真做了不少的“工作”呢！比如绿树进行光合作用，提供人类呼吸所需的氧气。它还是吸收氮气、二氧化碳等天然净化物，并且具有调节空气温度、湿度，吸粉尘、降噪音等功能。

　　随着经济的发展，人们也越来越重视环境的问题了。到现如今，植树造林已成为民族风尚，绿化家园成为时代的追求。

　　亲爱的同学们，让我们把每一天当做植树节，让我们牢记，多走几步，不穿越绿化带，不践踏绿地。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，从我做起，从你做起，从小事做起，从现在做起，做绿化、美化环境的有心人。我相信，在我们的爱护下，我们的学校将更加的美好！

　　谢谢大家！

>5.演讲范文

　　大家好，

　　这天，我演讲的题目是：《只有勤奋才能成就人生》。

　　中国有句俗话，叫做“一勤天下无难事”。唐朝文学大家韩愈就曾说过：“业精于勤，荒于嬉。”也就是说，学业方面的精深造诣来源于勤奋好学。唯有勤奋者，才能在无边的知识海洋里猎取到真智实才，才能不断的开拓知识领域，获得知识的报酬，武装自己的头脑。

　　勤奋，是扣开成功人生的敲门砖。

　　勤出成果。马克思写《资本论》，辛勤劳作，艰苦奋斗了四十年，阅读了数量惊人的书籍和刊物，其中做过笔记的就有一千五百种以上；我国史学巨著《史记》的作者司马迁，从二十岁起就开始游迹生活，足迹遍及黄河、长江流域，为《史记》的创作奠定了坚实的基础；德国伟大的诗人、小说家和戏剧家歌德，前后花了八十五年时间，搜集了超多材料，写出了震惊文学界和思想界的巨著《浮士德》；我国数学家陈景润在攀登数学高峰的道路上，翻阅了国内外上千本有关资料，通宵达旦的看书学习，最 终取得了震惊世界的伟大成就！可见，任何一项成就的取得，都是和勤奋分不开的。

　　勤出智慧。传说古希腊有个叫德摩斯梯尼的演说家，因小时口吃，登台演讲时，声音浑浊，发音不准，常常被雄辩的对手压倒。但他并不灰心，为了克服这个弱点，他便每一天口含石子，面向大海朗诵。不管春夏秋冬，五十年如一日。最 终，他成为了全希腊最 有名气的演说家。我过宋代学者朱熹也讲过这样一个故事：福州有个叫陈正之的人，一篇小文章也要读上一两百遍才能读熟，但他不懒不怠，勤学苦练，知识与日俱增，之后最 后“无书不读”，成为博学之士。这就应证了一个道理——勤能补拙。

　　勤人登山易，懒人伸指难，天下没有免费的午餐，天下也亦没有掉馅饼的事。庸庸碌碌的人，永远只能对别人胜利的果实垂涎欲滴，而自己却尝不到果实的味道；很多人读完莫泊桑的《项链》之后都会认为玛蒂尔德爱慕虚荣，追求享受，而我则更看中于他能勇敢应对打击，用辛勤的劳动来证明自己的清白，她是值得尊重的。她也用巨大的代价告诉我们——勤劳才是立身之本！

　　默默耕耘，用心付出，这样的人生，才是“勤劳的一生”。

　　坦然应对，在过程中付出汗水和心血，那么我们就能够自豪的交给人生一份满意的答卷。

　　谢谢大家！

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！