# 学口才的心得体会8篇

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2025-05-24

*大家经过多年来的工作学习，对于写心得体会一定都掌握写作技巧了，及时将心得体会写好，才能让我们当下的感受更加深刻，以下是小编精心为您推荐的学口才的心得体会8篇，供大家参考。演讲与口才这门课程是一门实用性特别强的学科，其应用范围几乎涵盖了我们生...*

大家经过多年来的工作学习，对于写心得体会一定都掌握写作技巧了，及时将心得体会写好，才能让我们当下的感受更加深刻，以下是小编精心为您推荐的学口才的心得体会8篇，供大家参考。

演讲与口才这门课程是一门实用性特别强的学科，其应用范围几乎涵盖了我们生活中的方方面面，拥有好的口才也是人生成功的保证。

根据课程性质，我采取演讲理论技巧与演讲实践相结合的教学方式。主要采用课堂讲授、课堂训练、课堂讨论及辩论等方法。同时结合教学内容，采用多媒体如ppt辅助教学。但是由于课时有限，训练的时间是远远不够的，然而学生的参与积极性不是很高，这就制约了口才课的训练和授课效果。

这门课程主要内容分为演讲与口才两部分，由于授课方式的制约，我将课程重点放在演讲部分，包括演讲的内涵、特征、要素、技巧、命题演讲和即兴演讲。而学生最为感兴趣的是交际口语和求职面试的这部分内容，在授课过程中也结合自己的工作经验和丰富的人生阅历，更方便学生理解、感受。

我认为上这门不单单是训练和提高学生的演讲技能和口才技巧，而更多的是提高和强化学生处事做人的礼仪，尽量为学生灌输课本上没有的为人处世经验，加深了对“尊重”一词的理解。

另外在讲到态势语这部分时，我给出了一个情境，一个后进生好不容易回答一次问题，这时我们该是怎样的。其实很简单就是稍稍倾身过去，表示认真倾听的样子。

虽然课上的实战演练很少，但是学生们还是很喜欢这一环节。例如将新婚姻法等几个热点话题抛出来让学生们讨论，然后请同学发

言，平时不显山不露水的几位同学竟然出口成章。在即兴演讲这一部分，以“我的大学生活”为题展开训练，而这恰巧暴露了学生们普通话、态势语、语言组织等各方面弱点，在老师的指引和修改下得到提高。

最后提出一点课程建议，第一、学生对于礼仪和人际交往方面的知识和技巧的学习表现出极大的热情和渴望，建议减少课本硬性知识的灌输增加大量的模拟训练和人际交往的学习。第二、在课时设置上远远无法满足课程进度与训练的要求。演讲与口才这门课的性质决定了它不是纸上谈兵的纯理论，更为重要的是通过训练掌握演讲、说话的技巧、待人接物的礼仪。

经过老师精心安排的5次课程的课程的培训，我从中收获良多。虽然这门课程的时间很短，而且每次上课时间也很紧，但是在老师和其他学员的帮助下，我们互相学习，细致地了解了演讲的技巧，和口才的应用。在此，我真诚地感谢竹铭计划的恩惠，感谢她给我们提供了这次的教学学习机会。

口才是一种艺术，也是一门科学，更是一种能力的表现，这是我上完了这门课程后的体会。以前我对演讲与口才的认识浅薄，只知道别人讲得好，讲得动听，没有探索他们为什么讲得好，讲得动听；同时，自己想去模仿却没有一分相似的味道，特别悲伤。学了这门课程后，我才学会了口语艺术，从老师安排的实践机会中不断地锻炼自己，加强自己。从此，我大胆地走向讲台，将老师给的题材大胆地向同学们讲述，从中探索我该如何表达更清楚，制造怎样的气氛才能够吸引大家的耳朵和眼球，如何真诚生动地演讲才能得到大家的一致赞扬。

在我们的世界里，人与人之间交流思想、沟通感想，最直接、最方便的途径就是语言。我们通过语言来表达自己的意思，很多时候，我们在私底下可以口若悬河，但一但站在讲台上讲话时，就会出现脸红耳赤，说话断断续续、语无轮次的尴尬情况。有这样一些人，不敢开口说话，怕被人笑。若与陌生人在一起更是闭口无言，沉默以对。造成这样的原因，不仅仅只是怕被人讥笑，还有其他许多原因：可能是从小缺乏集体生活，习惯一个人，对别人不太了解；可能在某个场合说话产生了不好的效果的阴影，因噎废食，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”；可能是觉得自己口才较笨，表达往往词不达意、言不中的，因而产生了少说为佳或者干脆不开口的想法。不管出于何种原因，归其全部，无外乎一条，那就是要克服自己的心理障碍。要克服自己的心理障碍，首先要有充分的心理准备，减轻自己的负担，不要把自己的目标定的太高，降低求胜动机，做到轻装上阵；要保持积极的情绪，用积极自我暗示的办法，不断强化必胜的`信心与信念，养成一套独特的思维习惯；演讲时要把要把注意力从自己身上移开，冷静的处理怯场，深呼吸30秒，给自己勇气，默认自己是最棒的。大胆地站上讲台，你要勇敢地讲出来，说出来。只有这样，你才能成功。

演讲就如同老师ppt所讲：演讲是要有欲望的，如果没有演讲的欲望，永远练不好口才。可以说每个人天生都有讲的欲望，从人呱呱坠地，吖吖学语开始就有了这种冲动，后来可能是由于社会、个人的原因，因讲不好，就不敢讲、不愿讲了。但是，演讲冲动是原始的，有些人只是没有机会而已。想讲，是需要勇气站起了的，一旦有了第一次的讲，就会有第二次表达的冲动。所以，培训口才，应该先培养讲的兴趣开始，让人产生充分表达的愿望，只有想讲了，才能可能走上演讲的讲台，同时自己需要不断地探索演讲的技巧和方法，努力把自我想要表达和展现的内容转到给观众。

口才是讲出来的，说出来的，只有多说，多讲，才能不断提高演讲水平和能力。要学会与人沟通，平时主动地与人交流，多拉拉家常，也就是多散讲，这是练就口才的捷径。说多了，也就顺了。也要多参加演讲的聚会，珍惜和把握每次说的机会，这是锻炼口才的必然途径，不敢当众表达，演讲水平就很难提高。不管什么场合，只要有机会可说，就当仁不让，站起来，说出来。演讲的机会很多，只要你认真分析，努力开拓，大胆勇敢，不要怕讲得不好，不要怕被嘲笑，抓住机会就要努力大声说，大声讲出自己的观点。不论这种观点是否正确，先讲出来再说，然后才更正观点的正误。

总的来说：演讲就是把自己的观点大胆地表达出来，然后再思索如何将其清楚，生动，吸引的展现给观众，最后你经历了多次的磨练，便成就了一口铁齿铜牙。

最后，再次感谢竹铭计划，祝愿演讲与口才班级里的学友们都能在未来的生活与学习中口若悬河。

一.选课的理由

刚开始在选课网络上看到“演讲与口才”这门课程的时候，它便引起了我的注意。因为我从小是一个喜欢演讲，喜欢将自己展示给他人的学生。我曾经参加了很多次演讲比赛，都取得过不错的成绩。再加上进入大学后，我竞选上了我们班的班长，所以要经常给我们班的同学开班会，还要经常与老师同学沟通，如果我没有一点口才基础，不会与老师同学沟通的话，那么我这个班长将会是不称职的。最后，我认为人与人之间的沟通是人际关系提升必不可少的因素，最为大学生，这一点显得尤为重要。所以，我毫不犹豫的选择了陈梦然老师所教的这门课程。

二．课堂内容的介绍

本学期转瞬即逝，在这短暂的一学期里，陈老师您一共给我们上了十二节理论课，在这里，我将简略的描述一下每一节课的大致内容。

第一节课：您大致给我们介绍了《演讲与口才》这门课主要学什么，该怎样学，其中，您让我们记住几组词语，那便是：勤敏，深思，笃行/严谨，求实，负责（践必行，行必果）/友善，博爱，宽容。然后，您给我们举了谢缙的例子，还给我们朗诵了朱元璋写给他爱妃的祭文。最后，您向我们介绍了什么而是演讲，演讲与口才的关系是什么。

第二节课：您主要向我们介绍了演讲的特征，其中着重介绍演讲的艺术特征，即其目的的真理性，形象的人格性（信念坚定，操行优良，行为勇敢，无私无畏），观点的共鸣性，语言的哲理性。

第三节课：您主要向我们介绍了演讲的作用。首先是演讲对本人的作用，即促进个体成才，对社会做贡献，拓宽人际关系。再次是对社会的作用，即它是政治活动的有力武器，是教育活动的有效方式，它还对积极活动有促进作用，也是对军事行动的促进。

第四节课：您主要向我们介绍了演讲的类型。主要包括什么是类型，演讲的类型概说，常见的类型，形式演讲，内容标准等。其中演讲常见的类型有使人知，使人信，使人激，使人动，使人乐。形式演讲主要包括专题演讲，对话演讲，辩论演讲，即兴演讲，命题演讲。

第五节课：您主要向我们介绍了演讲的主体与客体。其中主要包括演讲人的基本条件，即演讲人必须具有合格的心理素质，基本修养和运用策略。合格的心理素质，即包括自信，执着，真诚适应能力强。

第六节课：您主要向我们介绍了演讲自信。其中主要包括其地位与作用，自信的含义，即有准确的逻辑判断能力，语言表达能力，还要自己相信自己有办成某件事的能力。然后您还向我们介绍了几种不自信的情形。最后，您向我们讲述了怎样进行自信的训练，即充分准备和善于把握训练机会。

第七节课：您主要向我们介绍了口语。首先，您向我们介绍了口才的概念以及口才的重要性，还有常见的口才毛病。再次您告诉我们好口才是练出来的，最后您向我们提出了口语运用的基本要求，即语言正确，清晰，优美；话语流利，准确，易懂；语调自然，亲切，动情。

第八节课：您主要对我们进行了口语的常规训练。首先您让我们练习一分钟说话，然后您向我们介绍了口语中的好习惯与坏习惯，坏习惯主要包括三多：即重复多，废话多，顾虑多。您还让我们在生活，知识，情感，技巧方面练习

与积累。最后，您告诉我们，生活要善于用爱心去体会其酸甜苦辣，要用眼睛去欣赏其千姿百态，要用耳朵去聆听其声音，要用头脑去观察其千姿百态，要用生命去体验其真实与美好。

第九节课：您主要向我们介绍了演讲过程中的态势语。首先您介绍了态势语的概念与种类以及其地位与作用。然后您介绍了态势语的基本特点，即辅助性，艺术性，反馈性。最后，您给我们讲解了态势语的运用，即在什么情形下用还有如何用以及态势语运用的基本原则，即要与要求相符，要动作优美，适度，精炼，明快。

第十节课：您主要向我们介绍了演讲的开场技巧。首先是开场的地位与作用，然后是常见的开场方式，主要包括9种：故事式、开门见山式、幽默式、引用式、悬念式、夸张式、抒情式、闲聊式、自嘲式。

第十一节课：您主要向我们介绍了演讲的选择话题。首先是选择话题的地位与作用，然后介绍了什么是选择话题，最后给我们讲解了怎样选择话题，即因人而异，有的放矢，善于发现，现场挖掘。

第十二节课：您主要向我们介绍了现场辩论知识。首先您向我们介绍了辩论的地位以及辩论的含义，然后您向我们介绍了辩论的特点以及形式，即竞争性强，技巧性强，信息量大。接着您向我们介绍了辩论常见的方法，主要包括论证方法，即比较法，引证法，类推法。辩论技巧，把握交锋头，培养辩论能力，善于运用诡辩，即偷换概念，含糊其辞，以及善于把握对手的心理。

以上便是您讲课的大致内容。

三．选课的效果

本学期转瞬即逝，您的课程也在第十五周画上了句号。对于本学期我所选

的这门课程，我觉得十分的有价值。首先，通过这门课程，让我懂得了许多以前在演讲的过程中忽略了的以及不知道的东西，通过本学期的学习，我知道了演讲的本质，即演讲是在特定的情境下借助有声语言和无声语言等艺术表达工工具针对社会成果的一个问题发表的见解，抒发真情或感召听众的信息交流方式。我还知道了演讲的种类，演讲的类型，演讲者如何与台下的观众达成共鸣，以及如何解决口语运用的问题，如何运用态势语，如何选择演讲的话题等非常有价值，非常实用的问题，让我知道如何在以后演讲的过程中熟练运用这些问题，使自己的演讲更成功。

四．对比陈老师与姚老师讲课的方式，总结其优劣

在本学期，我听了北京航空航天大学的姚小玲老师讲的《演讲与口才》，并且将其讲课的方式与特点与您讲课的方式与特点做了对比，主要得出以下结论。

姚老师：优势：讲课时候非常赋有激情，能够将一个问题分析透彻，并且对于此问题善于引用大量的实例来加以证明；讲课思路清晰，能够让每一个同学都融入到她的课程当中；普通话非常标准，讲话十分清晰，态势语的运用十分贴切，得当，整个人显得端庄大方。缺点：与下面同学的互动过少，整个课堂显得过于死板。

陈老师：课堂气氛较活跃，您讲课声情并茂，尤其是第一节课的时候，您给我们朗诵了朱元璋写给他爱妃的祭文，让我记忆深刻。您能够将一个问题分析的十分透彻，并用大量现实生活中的例子来加以证明。您讲课幽默风趣，记得第一节课的时候您和我们探讨穿着的时候，很有趣。缺点：您的普通话夹杂着一点方言，有时候会让我们听不清楚，比如说您把“山”与“商”有些分不开，还有您的板书有时候我会比较难认清楚。

总之，您是一位负责，敬业的好老师，本学期选了您的课真是让我受益匪浅，以后有机会我一定还会选您的课的，老师，我们共同加油！

美国人卡耐基说\"成功是靠15%的专业技能和85%的人际关系。那么，人际关系靠什么呢?姚老师说：靠善良加口才。

口才是有效地用艺术的手法表达自己的真情实感。口才应该是言之有物，言之有理，言之有文，言之有序，言之有情。我们应该做既能说又能做的人才，真正有口才的人要具备什么：德、才、学、识、胆、情、体。德是道德，才是才能，学是学识，识是见识，胆是胆魄，情是情感，体是体魄。德是口才的灵魂，才是口才的核心，学是口才的基础，识是口才的方向，胆是口才的条件，情是口才的保证，体是口才的前提。那么我们如何具备德、才、学、识、胆、情、体?下面口才的概述中有提到。

口才概述分三部分，第一部分：成功与口才，第二部分：口才类型及构成要素，第三部分：口才的功能。

成功与口才中提到：口才是公民必备的技艺，口才是一种综合能力，口才是综合素质的结晶，口才是社交中的实用技巧。说话的水平决定了沟通的成败，我们应该知道应该说什么，必须说什么，允许说什么，禁止说什么，不该说什么。口才的最高境界是言不在多，达意则灵，个人智慧的集中体现，说话内容体现理性魅力和智慧的光辉。口才你只有在说话的过程中，不断的实习过程中，不断的实践过程中，你才能学会口才。

第二部分，口才类型及构成要素中提到：口才的类型分为应用上：日常谈话、竞选演讲、调查采访，和形式上：朗诵、解说、演讲、主持、辩论。构成要素是1、口头语言表达能力。口语表达能力是口才的基础，是口才的主要内容，传达信息的准确性，传递信息的课接受性。2、听话能力：听是一个\"接受意思、留心意思并确定听觉和视觉刺激物意思的过程\"。据统计：人们在沟通中41%-60%甚至更多的时间用于听。影响听话能力因素主要有三点：一是很多人不重视听，二是听很容易受外界干扰，三是没有掌握听的技巧。3、体态表达能力：人的情感表达有三部分构成\"7%语气词+38%声调+55%体态。坚持则：准确性原则，适度原则，自然原则。演讲以讲为主，演为辅。听别人讲话的时候要充分利用听觉和视觉。4、心理素质：口才表达必须具备良好的心理素质，如自信、果断、热情等。说话者对自我情绪和感情的调节控制。对听众心理的把握。5、认知思维：语言是思维的外壳。影响认知思维的包括观察力、记忆力、想象力和逻辑思维能力等。6、人际交往意识：因人制宜、因事制宜、因时制宜、因地制宜。交往以对方为中心。7、人格魅力：学会做人，学会尊重别人。以理服人、以德服人。孔子说：有言者不必有德，有德者必有言。口才沟通的重要三要素：说话者，信息，听话者。总而言之，我们要多看，多听，多问，多写，多记，多思，多学，多练。

第三部分，口才的功能：政治生活中的鼓动辩驳作用，经济竞争中的公关谈判作用，教育活动中的传播感染作用，日常生活中的协调沟通作用。

演讲中，我们应培养自信心。我们的世界里，最常见、普通的也不过于讲吧。没有任何一个正常人不需要讲话、不需要交流，也没有任何一种工作不需要和别人打交道。而人与人之间交流思想、沟通感想，最直接、最方便的途径就是语言。我们要私底下可以口若悬河，但我们一但在讲台上、在公共场所上讲话时，有的人就不敢说话、不会说话。脸红耳赤，说话断断续续、结巴、语无轮次。这次的大学生演讲与口才课在胡引生老师的传授下，我对于演讲与口才有了一个新且较全面的认知。演讲、演讲，并不只单单是讲，同时也要会演。在我们周围的很大一部分人，不会说话、不敢说话，主要是羞怯，怕人笑。我们身边的部分人，没开口便怕人笑，若与陌生人在一起更是闭口无言，造成这种不敢说话的原因，不仅仅是因为怕人讥笑，也有可能是因其他许多原因：一、可能是因为从小缺乏集体生活，孤独惯了，对人不太了解，也不作努力去了解;二、可能是因炒在某个场合说话产生了不好的效果，便吸取\"经验教训\"、因噎废食，酷仅\"一朝被蛇咬，十年怕井绳\";三、可能是自己觉得口才较笨，各自往往词不达意、言不中的，因而产生了少说为佳或者干脆不开口的想法。平常不要拘泥，要多多参与，多参加活动，多与人接触，做好一件事情，不忘自己庆祝一番。确信自己一定会成功，摒弃一切不利的想法。调整心理、呼吸、自我鼓励。

今天醒得特别早，我想应该是我的心情有点激动吧，大一的时候上过“竹铭计划”课程，我学到了有关图片处理的技术，于是这次怀着有点兴奋地心情迎接课程，昨晚睡的时候，着重地暗示了自己记得早起，于是6点半就醒了，7点起来了。到了课室，已近有很多人坐在课室了，看来很多同学都是十分感兴趣、是有心来学习的。

课程正式开始了，老师首先让陌生的我们做互动活动，让我们相互柔肩，其实是个“陷阱”，因为我们做完后，她就马上说我们之间有了“肌肤之亲”了。接着又来了一个雷人的举动，请了一位自愿做“试验品”的女同学(a)上去，然后又请了5位不怕“牺牲”的勇士上去，让后五位(b)分别和第一位对话，大概的内容是：b:同学你好，好像在哪里见过你哟(这句可以自由发挥，随便编)，我好喜欢你耶(这句必须说)；a:…(自由发挥)。对话过程中，我就有点后悔当时没有快点冲上去，锻炼一下，可是一切都来不及了，只能捶胸跺足了。

“实验”取得圆满成功后，我们又每个人都上去向大家问好，目的在于锻炼作为演讲者向观众打招呼的姿势、表情等，之后老师就滔滔不绝的讲了将近1个半钟，主要是内容是作为演讲者的态势、表情、举止等问题，老师讲得很好，可是我能听进去的不多，因此当老师说了一句，“如果你们不实践、不上来讲的话，这门课你是什么也学不到”的时候，我就来劲了，因为我就是喜欢实践，而不是只是听。

让人心情难以平静的即兴演讲开始了，当我还在犹豫是否第一个上场的时候，就有好几个争着冲上去了，结果我和耶稣(我的好伙伴)只能排到第n位和n+1位上去抽话题进行演讲。每位同学演讲后，老师都会仔细耐心的点评，说出优缺点，这对我们的\'演讲水平的提高是非常有帮助的，比如我，老师点出的那些缺点，我一点也没有感觉出来，如果没有他人的指出，也许一辈子都不会发现，也就无从说起改正、进步了。

口才是一种艺术，一门科学，一种能力的表现，这是我看完这本书后的体会。以前我觉得口才就是讲话，只要会讲话，便是有口才的人。但看完书后我明白其实并不是，不能仅从表面去理解演讲与口才的意义。书中阐述了口语艺术的特征和基本法则，从学生的实际能力和社会发展的需要出发，对学生进行说话、演讲、辩论、语言交际能力等方面的培养。我对口才也有了更全面的认识，知道了口才在现代社会中所处的重要地位。如此说来，说话并不是件容易的事，而要把话讲好就更难了。一言可兴邦，一言也可抵三军，言论的力量是巨大的。

在我们的世界里，人与人之间交流思想、沟通感想，最直接、最方便的途径就是语言。我们通过语言来表达自己的意思，很多时候，我们在私底下可以口若悬河，但一但站在讲台上讲话时，就会出现脸红耳赤，说话断断续续、语无轮次的尴尬情况。有这样一些人，不敢开口说话，怕被人笑。若与陌生人在一起更是闭口无言，沉默以对。造成这样的原因，不仅仅只是怕被人讥笑，还有其他许多原因：可能是从小缺乏集体生活，习惯一个人，对别人不太了解；可能在某个场合说话产生了不好的效果的阴影，因噎废食，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”；可能是觉得自己口才较笨，表达往往词不达意、言不中的，因而产生了少说为佳或者干脆不开口的想法。不管出于何种原因，归其全部，无外乎一条，那就是要克服自己的心理障碍。要克服自己的心理障碍，首先要有充分的心理准备，减轻自己的负担，不要把自己的目标定的太高，降低求胜动机，做到轻装上阵；要保持积极的情绪，用积极自我暗示的办法，不断强化必胜的信心与信念，养成一套独特的思维习惯；演讲时要把要把注意力从自己身上移开，冷静的处理怯场，深呼吸30秒，给自己勇气，默认自己是最棒的。我认为虽为演讲就是要想讲、敢讲、多讲。演讲是要有欲望的，也就是说要有表达的欲望，如果没有演讲的欲望，永远练不好口才。可以说每个人天生都有讲的欲望，从人呱呱坠地，吖吖学语开始就有了这种冲动，后来可能是由于社会、个人的原因，因讲不好，就不敢讲、不愿讲了。但是，演讲冲动是原始的，有些人只是没有机会而已。就如同一个沉默寡言的人，一旦醉酒，就会酒话连篇一样，酒就是催化剂，就是开启话匣子的钥匙。想讲，是需要培训的，一旦有了第一次的讲，就会有第二次表达的冲动。所以，培训口才，应该先培养讲的兴趣开始，让人产生充分表达的愿望，只有想讲了，才能可能走上演讲的讲台。演讲课是一门实践课。如果是只讲理论，而不登台演讲，则理论再好，也是空洞的没有实际效果。敢于登台亮相，大胆讲出来，才能达到真正的效果。所以说，演讲关关键的问题是胆子要大，不要把面子看得太重，不要怕丢面子，不要担心别人的看法，只有大胆地讲出来，才能锻炼口才，否则是珍珠深埋，宝剑藏匿匣中。演讲的根本问题就是胆子要大，也就是要突破心理障碍，能够战胜自己，就如同面对敌人要有奋勇当先的勇气，敢于亮剑。能够做到这一点，演讲就成功了一半。有些人只所以惧怕演讲，就是迈不出这第一步，突破不了这道心理防线。所以，初学演讲的人，就要从站起来、走上台、讲出来练起。

口才是讲出来的，说出来的，只有多说，多讲，才能不断提高演讲水平和能力。要学会与人沟通，平时主动地与人交流，多拉拉家常，也就是多散讲，这是练就口才的捷径。说多了，也就顺了。也要多参加演讲的聚会，珍惜和把握每次说的机会，这是锻炼口才的必然途径，不敢当众表达，演讲水平就很难提高。不管什么场合，只要有机会可说，就当仁不让，站起来，说出来。提高口才不是一朝一夕的事，需要长时间的努力。总之，要开口，把自己想讲的话讲出来，不用在乎讲得好与不好。努力了，总有一天会有收获。让自己站在讲台上向无数的听众诉说自己的心声，表达自己的观点，与所有人的内心产生共鸣的梦想得以实现。

很早就有一个梦想，能够站在讲台上向无数的听众诉说本身的心声，表达本身的观点，与所有人的内心产生共鸣。这是一个梦想，也是本身一直努力的方向。于是在大学第一次选选修课的时候，我又想这个梦想他进了一步，我选择了由哈利群老师主讲的演讲与口才。希望能通过系统的训练与正规的知识培训，增强本身的信心与能力。

第一次上哈老师的课就被其演讲的风趣与务实的作风所折服，兴趣也由之而来。老师的\"十个回回儿九个哈\"的自我介绍更是风趣幽默，至今仍记忆犹新。于是，在这种氛围中，这学期的演讲与口才课就开始了。

职业生涯规划：

虽然说课程的主题是演讲与口才，但前两次课的主题却与职业生涯规划有关。虽说现在才大一，但借这个机会系统地了解一下也肯定不是坏事，毕竟刚刚踏入大学校门不到一年，很多事情都很陌生，职业规划必然也是其中之一。老师讲了很多东西，有些东西很有新意，听起来有些如梦初醒的\'感觉。不过更多的还是对现在的情况有了一些了解。虽说学校的就业率很好，但感觉对个人而言也许就是心理的安慰罢了。毕竟就业或是考研靠这个是没用的，还得看本身的能力了，准确地说是各种能力。就拿就业来说，单不说学科成绩如何，就说英语和实践经验就让现在的我头疼。特别是口语，看了很多家大型公司的实习生项目，英语不行免谈。还举个实例出国留学，好的学校gpa要求都是很高的多数都要3.7，像我现在的gpa才刚到3.0就有点悬了。貌似现在什么都不行，对了，正因为不行，就要过早的知晓并且提高本身。听着老师讲这讲那，真感觉本身就是一名大四的即将毕业的学生，随时等待人生的召唤。说实话要真是大四，那可真的两眼一摸瞎了。不过回过神来，还在大一呢，瞬间感觉时空变换，不禁感慨，早下手为强。

记忆是感知和经验过的事物在头脑中的反映。记忆包括识记、保持、回忆(再认、重观、复做)等过程。人的大脑约有150亿个神经细胞，每天能记录生活中大约8600万条信息。据估计，人的一生中能凭记忆力储存1000万亿信息单位。其功能相当一台10的14次方的电子计算机，相当于美国国会图书馆藏书总量的50倍，即5亿册书的信息量。这种信息贮存能力是目前世界上容量最大的计算机也望尘莫及的。

记忆大体可分为三类：机械记忆，意义记忆和情绪记忆。这三种不同的记忆在演讲中有着不同的用途。

记忆力是一种可增可减的大脑功能。它与人的肌体的各种器官的功能一样，用则进，少用则退、不用则废。记忆力可以通过合理使用和训练不断提高，也可以放弃使用和锻炼而逐渐衰退。演讲需要记忆力，离开了记忆或照本宣科，则会影响演讲效果。因为演讲者必须熟记演讲内容才有可能随时随地当众表达。所以说，学习演讲能够训练一个人的记忆力，而增强了记忆力又能使演讲水平不断提高，这是一个良性循环的过程和结果。

人的智能结构，通常包括观察力、记忆力、想象力、思维力以及创造力。对演讲艺术而言这五种能力都是缺一不可的，但其中的记忆力对演讲者特别优秀的演讲者来说是至关重要的。一个演讲者要口若悬河、出口成章、言之有物，就必须要有知识的储备和高超记忆力。我国当代著名的演讲家、年愈古稀的景克宁教授演讲时从不先写好讲稿，但任何一场演讲，他都从不马虎，总是经过深思熟虑地打好\"腹稿\"，把所要讲的内容全部贮存在脑子里。所以他每次上讲台，都从不拿讲稿乃至片纸只字，而且从不坐下讲，总是挺身立在麦克风前，情绪饱满，神态自若地侃侃而谈，一气就讲二、三小时。古今中外，旁征博引，佳句妙词，脱口而出，他的大脑就像一本百科全书，令人叫绝。这样娴熟的表达离开记忆，尤其是离开渊博的学识和敏捷的思维为基础的理解记忆，那是不可想象的。

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！