

2023年上口才班心得体会(精选7篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

上口才班心得体会篇一

经过老师精心安排的5次课程的培训，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，但一旦站在讲台上讲话时，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，从呱呱坠地，咿咿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，是需要勇气站起来的，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，吸引人的展现给观众，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。

上口才班心得体会篇二

第一段：引言（150字）

口才和沟通能力是人际交往中至关重要的一环，更是成功的关键因素之一。无论是在工作场合还是生活中，拥有良好的口才能力都能带来无尽的好处。通过不断的学习和实践，我深深意识到口才的重要性，并从中获得了一些心得体会，希望通过本文与读者分享。

第二段：口才的重要性（250字）

口才的重要性不容忽视。在工作中，拥有良好的口才能力有助于我们与同事有效地沟通和协调工作，提高工作效率。同时，口才也是向上级汇报工作、推销产品、谈判合作的关键工具。在生活中，良好的口才能力使我们更容易打动他人、解决矛盾、表达自己的观点并赢得他人的认同。它使我们能够更好地理解他人的需求并更好地满足他们。

第三段：培养口才的方法（300字）

要想拥有良好的口才能力，我们需要付出努力并采取一些合适的方法进行训练。首先，扩大知识面和学习能力是培养良好口才的基础。只有了解更多的知识，我们才能在交流中得心应手。其次，要不断提高自己的思维能力和表达能力。培

养良好的思维习惯有助于我们在交流中清晰地表达自己的观点，使人更容易理解和接受。此外，经常锻炼自己的表达能力，可以通过与他人交流、参加演讲训练等方式来实现。最后，多观察和学习他人的口才，了解他们的表达方式、技巧和经验，可以从中汲取营养并拓展自己的表达技能。

第四段：心得体会（300字）

通过不断地学习和实践，我获得了一些口才方面的心得体会。首先，要善于倾听。目光要集中，用心去听对方的讲话内容，通过倾听识别出对方的需求和观点，以便更好地与其对话和交流。其次，要适当表达自己的观点。沟通是双向的，要勇于表达自己的意见和想法，但要注意措辞，尊重他人的意见。另外，要善于运用语言的表达技巧，如排比、夸张、反问等，以提升自己的表达力。最后，要善于处理冲突和矛盾。在沟通中，冲突和矛盾是难免的，但通过善于沟通和调解，我们可以化解矛盾，避免冲突的扩大。

第五段：总结（200字）

在现代社会中，口才和沟通能力已经成为人们追求的重要技能。通过学习和实践，我们可以不断提高自己的口才能力，并从中获得许多好处。要善于倾听、善于表达、善于处理矛盾，这些都是拥有良好口才能力的关键。只有通过不断的实践和积累，我们才能越来越自如地将口才和沟通能力应用于工作和生活中，并享受这个过程中带来的种种好处。因此，发展口才能力是我们每个人都需要重视和努力的事情。

上口才班心得体会篇三

作为一个被认为话不多的人，我一直对自己的口才能力感到不满意。因此，当听说有一门课程可以提升口才时，我毫不犹豫地报名参加了口才班。经过一段时间的学习和实践，我不仅在口才方面有了很大的提升，而且对于交流和表达也有

了更深层次的思考。在这篇文章中，我将分享我的一些心得体会。

首先，口才班让我意识到沟通的重要性。在我的世界里，沟通是需要避免的，因为我不喜欢把自己的想法表达出来。然而，在口才班的学习中，我逐渐明白了自己的沟通问题所带来的限制。通过口才班的训练，我学会了更好地表达自己的观点和情感，并且能够与他人更好地沟通和交流。这种改变不仅仅在口才上体现，更是在我人际关系和工作中产生了积极的影响。

其次，口才班教会了我如何准备和组织演讲。在之前的演讲中，我总是感觉自己很紧张，而且缺乏一定的结构和逻辑。然而，在口才班上，我学到了一些演讲的技巧和方法，如如何选题、如何组织观点、如何引用资料等等。这些技巧让我更好地准备和组织我的演讲，并且使我的演讲更加有说服力和引人注目。通过这些训练，我不再害怕面对观众，而是更加自信地站在讲台上。

再次，口才班培养了我的说服能力。在现实生活中，如果没有足够的说服能力，我往往很难让别人接受我的观点。然而，在口才班的训练中，我学到了一些说服的技巧，如如何运用演讲语言和肢体语言来增强说服力，如何通过逻辑推理和证据来支持我的论点。通过这些训练，我逐渐意识到说服并不是强行说服别人，而是通过合理的论证和逻辑思维来影响对方的观点和行为，并使自己的观点更有说服力。

最后，口才班改变了我的思考方式。在之前，我很少对自己的观点和想法进行深入的思考和分析。然而，在口才班的学习中，我学到了如何思考和分析问题，在演讲中用语言准确地表达出来。这种思考方式的改变使我更加深入地了解自己的观点和想法，也使我更加理性和客观地看待问题。除此之外，在口才班中我还学到了如何积极地倾听他人的观点，从而拓宽了我的思维和视野。

总之，参加口才班是我口才能力和交流能力提升的一个重要起点。通过口才班的学习，我意识到沟通的重要性，学会了如何准备和组织演讲，培养了我的说服能力，并改变了我的思考方式。这些收获不仅对我个人发展有着积极的影响，也让我在与他人交流和合作中更加得心应手。我相信，通过继续努力和实践，我会在口才能力上取得更大的进步，并成为一个更出色的沟通者和演讲者。

上口才班心得体会篇四

第一段：引言（150字）

口才是指一个人表达自己思想、感情和意愿的能力。在现代社会，口才的重要性不言而喻。良好的口才能够帮助我们与他人有效地沟通交流，获得更多的机会和成功。作为一种重要的技能，我深感口才的重要性，通过不断地学习和实践，我逐渐积累了一些心得体会。

第二段：提高口才的途径和方法（250字）

首先，要提高口才，我们必须积极地学习和掌握丰富的知识。只有具备了扎实的知识储备，我们才能脑洞大开，思维敏捷，有足够的素材和思考深度来展开对话。其次，积极参与口语训练与练习也是提高口才的重要途径。每个人在口才方面的天赋并不相同，但只要付出努力，都能取得进步。可以通过参加辩论、演讲比赛或者加入口才训练班来进行练习。再者，阅读广泛是提高口才的重要方法之一。通过阅读可以拓展我们的视野，丰富我们的表达能力，提升说话的水平。最后，要善于观察和倾听他人的言谈举止，并且不断地进行模仿、改善和升华，因为语言文字的运用是需要不断磨练和历练的。

第三段：运用口才的技巧（250字）

在实际应用中，除了口才本身的能力，还需要掌握一些运用

口才的技巧。首先，要注重语言的表达力和亲和力。清晰、流畅、简洁的语言可以提高听众的理解和注意力，亲和的语言则可以拉近与他人的距离。其次，要注重表情和肢体语言的运用。表情和肢体语言能够增强言语的效果，使人更具有影响力和感染力。再者，要注重说话的逻辑性和思路的连贯性。语言的表达必须有条理，思路要清晰明了，避免言之无物或者言不达意。最后，要注重言之有物和真诚感人。任何言语都要有实质性的内容，假如只是空洞的措辞，难以打动人心。

第四段：口才带给我的心得体会（300字）

通过不断地学习和实践，口才给我带来了很多的心得体会。首先，我意识到了语言的力量是无穷的。一句话可以改变一个人的命运，一句话可以感动千万人的心。而一个人的口才能力，决定了他所要传递的信息的质量和效果。其次，我深知了沟通的艺术是需要学习的。有时候，我们并不是因为想不到好的说法，而是因为找不到合适的表达方式。通过不断的琢磨和学习，我学会了如何用简洁明了的语言来表达我所要传递的信息。再者，口才的提升也带给了我自信和勇气。只有在真正懂得如何表达自己的时候，我们才能自信地面对挑战和压力。最后，我明白了口才的培养需要持之以恒的努力。通过不断地实践和磨砺，我深知口才的提升是一个长期的过程，需要持之以恒地投入时间和精力。

第五段：总结（250字）

总而言之，我深切体会到了口才的重要性和提高口才的途径与方法。通过不断地学习和实践，我积累了许多关于口才的心得体会。口才的提升需要我们不断地努力学习和实践，在运用过程中要掌握一定的技巧。口才的培养是一个长期的过程，需要我们持之以恒地投入时间和精力。相信只要我们不断努力，口才一定会给我们带来更多的机会和成功。

上口才班心得体会篇五

众所周知，有当代社会对人才的要求要越来越高，已经不仅仅限制在知识和技术的掌握上，与人的交往也充当了非常重要的角色，所以交际能力也就显得尤为重要。

这次上了韩书记的演讲与口才骨干培训课，感觉懂了很多。

以前我觉得口才就是讲话，只要会讲话，便是有口才的人。听完讲课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。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。老师的课堂授课，使我感受到了演讲这门课程的重要性，对我们潜在的社会发展起到了推波助澜的作用。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，但一旦站在讲台上讲话时，就会出现脸红耳赤，说话断断续续、语无轮次的尴尬情况。而一个好的演讲者演说家会很好的打破这种局面，因为他懂得如何在各种场合实时适时的转变，这种转变就会很好的使我们适应和改变。

可能在x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。

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，从呱呱坠地，咿咿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。有些人之所以惧怕演讲，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。

上口才班心得体会篇六

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，但一旦站在讲台上讲话时，就会出现脸红耳赤，说话断断续续、语无伦次的尴尬情况。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，从呱呱坠地，咿咿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。

上口才班心得体会篇七

第一段：引言（150字）

口才是一种重要的沟通技巧，不仅可以帮助人们表达自己的观点和意见，还可以有效地与他人交流和沟通。无论是在工作中还是在日常生活中，具备良好的口才都能给人带来许多优势。在我的人生经历中，我意识到口才对于个人的发展和成功之重要性。以下是我对口才的一些心得和体会。

第二段：培养口才的重要性的方法（250字）

培养口才的重要性不可忽视，它直接关系到一个人在社交、工作和学习中的表现。首先，我发现多读书是提高口才的有效方法。通过阅读，可以扩大知识面，提高语言表达能力，增加词汇量，使自己在说话时更加准确、流畅。此外，经常参加辩论、演讲和口语交流活动也是锻炼口才的好方式。通过与他人进行互动，可以锻炼自己思维的敏捷性和应变能力，提高自己在公众场合表达观点的能力。最后，积极参与社团活动和团队合作也能提升口才。在团队合作中，我们需要与不同的人合作，这样能够培养自信和锻炼沟通协调能力。

第三段：克服自身困难的经历和感悟（300字）

然而，我在培养自己的口才过程中也遇到了许多困难。我曾经是一个内向害羞的人，对于在人前发表自己的观点感到害怕和紧张。但是，我深知口才对于我的个人发展具有重要意义，所以我决心克服这些困难。我从小事做起，尝试在家人和朋友面前表达自己的意见。慢慢地，我开始参加辩论和演讲比赛，积极发表自己的观点。我渐渐发现，只要有勇气去尝试，就有可能取得成功。在表达自己意见的过程中，我也学会了倾听他人的看法，从中吸取经验和启发。通过不断地努力和实践，我逐渐克服了内向和紧张的情绪，提高了自己的口才能力。

第四段：口才带给我的好处和启示（250字）

通过不断培养口才，我收获了许多好处。首先，口才的提高使我在与他人交流中更加自信和从容。我不再害怕与人发生争论或表达自己的意见，而是更加积极主动地与他人沟通。其次，良好的口才使我在工作和学习中取得了更好的成绩。能够准确、清晰地表达观点可以提高自己的表达能力和工作效率。最重要的是，口才的培养让我更好地与他人建立了联系和友谊。通过与他人的互动和交流，我结交了许多志同道合的朋友和合作伙伴，使自己的人际关系变得更加紧密。

第五段：总结（250字）

通过对口才的学习和努力，我深刻认识到它对于个人的发展和成功之重要性。良好的口才不仅能提升人们在各个领域的竞争力，还能帮助我们更好地理解与被他人理解。通过与他人的交流和互动，我们可以获得更多的知识和经验，进而提高自己的综合素质。因此，我将继续努力提升自己的口才能力，并鼓励他人也要重视口才的培养。毕竟，在一个信息发达、竞争激烈的社会中，具备良好的口才能够带来许多机遇和成功。