

2023年演讲与口才训练稿子 口才训练演讲稿(汇总8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

演讲与口才训练稿子篇一

大家好!

欢迎大家听我的演讲，我演讲的题目是《自信与口才》。

俗话说的好：“话有三说，巧说为妙!”巧妙的语言就像空气清新剂一样，加入一定的剂量，就可以使周围的气氛变的和谐、融洽，但在这巧说的背后还有一种不可缺少的催化剂，那就是“自信”，自信与巧言的良好结合不仅可以使我们在日常交际中伸缩自如，而且更是我们一个良好的精神面貌与素质的展现!

“战国时”烛之武退秦师;“三国时”诸葛亮舌战群儒;“辛亥革命”是孙中山反清演讲;西安事变时周恩来对张扬官兵的演讲;“林肯”的《格底斯堡演讲》;“丘吉尔”在二战时的演讲，都充分反映了“自信与口才”对社会进步、历史发展的重要作用，可见作为一个高中生，一个大学生，一个公民，培养具有良好素质不仅是这个时代需要，更是社会进步的需要!

我还记得大仲马在《基督山伯爵》中曾说过这么一句话，他说：“人类最大的智慧就是在希望和等待上面，就我们而言，作为一个在求知路上追寻阳光的我们，就请你们给自己以信念，大胆的希望勇敢的梦想，在人生道路上把握主动权，为

梦想插上一个奋飞的翅膀！

演讲与口才训练稿子篇二

无论多么轻松的对话，或写给多么亲密的人的信，都应该拥有自己的风格，这点很重要。尽管说话前的准备工作十分重要，但是，如果再无法预做准备的情况下，至少应该在说完话之后，再想想看是否有更好的表达方式。做到这一点，也能使你的口才有所进步！

你应该注意过深深吸引我们的演员，是怎样说话的吧？只要仔细观察便不难发现，所谓好演员，都很重视清晰的发音与正确的措词。语言的目的，在于传达概念。尽管如此，采用无法传达概念的说法，引不起别人的兴趣的说话方式，是最愚蠢不过的事。

演讲与口才训练稿子篇三

大家好！

飞扬的青春，活泼的身影，这一切都是属于我们的。

15岁，我有过梦想，有过欢笑，也有过不羁。这一阶段，我摆脱了稚气，歌唱着青春，演绎着生活。青春的我们充满快乐，充满活力，我们奋斗，我们自豪，我们自主，我们自立。

“青春激昂，我心飞扬”，在这不完美但却又绚丽多姿的青春，我们做着五彩的梦，交过肩搭肩的朋友，与大家一起分享过喜悦。我们还没有经历华丽的蜕变，但内心却已狂热，我们时而像仙人掌，时而像鲜花，喜怒无常。

我们不会被困难吓倒而止步不前，反而会更加努力；我们不惧怕暴雨狂风，反而更希望它们更猛烈些；我们不担心被别人嘲笑，反而会用自己的行动有力地搏击！青春是短暂的，

青春是不断攀登的，青春是轰轰烈烈的，青春是充满激情的，青春是我自己的！

我的青春，我做主！

谢谢大家！

演讲与口才训练稿子篇四

在职场上，想要混的好，应该如何说话呢？这里面确实是有着巨大的学问。下面小编为你整理职场口才练习技巧，希望能帮到你。

1、融入同事的爱好之中

俗话说“趣味相投”，只有共同的爱好、兴趣才能让人走到一起。小红所在单位大部分同事都是男性的，中午吃饭时的短暂休息时间，同事们往往会聚集在一起谈天说地，可惜小红总感觉到插不上嘴，起初的一段日子只能在旁边远听。男同事们喜欢谈论的话题无非集中在体育、股票上面，不过他们即使不懂时装的流行趋势，也不妨碍他们与女同事的交流。不过要想和这些男同事搞好同事关系，首先得强迫自己去接受他们的一些感兴和爱好。于是小红每天开始都“有意识”地关注体育方面的消息和新闻，遇到合适机会甚至还和男同事们一起去看球。“现在有了共同话题后，和男同事相处容易多了；每次和他们闲聊的过程中，也会将自己在工作中的一些感受和他们进行交流，我们之间的工作友谊相互之间增进了不少”，小红如是说。

2、不随意泄露个人隐私

同事的个人秘密，当然就是带着些不可告人或者不愿让其他人知道的隐情；要是同事能将自己的隐私信息告诉你，那只能

说明同事对你是足够的信任，你们之间的友谊肯定要超出别人一截，否则她不会将自己的私密全盘向你托出。要是同时在别人嘴中听到了自己的私密被公开后曝光，不要说，她肯定认为是你出卖了她。被出卖的同事肯定会在心里不止千遍地骂你，并为以前付出的友谊和信任感到后悔。因此，不随意泄露个人隐私巩固职业友情的基本要求，如果这一点做不好，恐怕没有哪个同事敢和你推心置腹。

3、不要让爱情“挡”道

宋佳和王慧是一对无话不谈的好姐妹，两人自工作以来，一直住在同一宿舍，每天一起上班、一起下班，几乎到了形影不离的地步！一次偶然的机会，宋佳和王慧接触到一个各方面条件优越、长得非常帅气的男人，她们几乎在同一时间，对这个男人都产生了好感！为了能和帅气男人走得更近，宋佳和王慧突然象变了个人似的，她们不再是形影不离，而是单独行动；后来，两人为了此事，弄得反目成仇，多年的感情就此烟消云散。显然，爱情“挡住”了两人的友情，从她们同时喜欢上那个帅气男人开始，其实就宣布了她们多年的情谊就开始走向决裂。因此，作为职业女人的你，最好独自去处理自己情感生活，在爱情还没有成熟前，即使最亲密的朋友，也不要拖着一起去约会。否则，爱情将会成为友情的“绊脚石”。

4、闲聊应保持距离

在办公之余，同事之间相互在一起闲聊是一件很正常的事情；而许多人，特别是男同事在闲聊时，多半是为了在同事面前炫耀自己的知识面广，同时向其他同事传递这样一个信息，那就是：你们熟悉的，我也熟悉；你们不熟悉的，我也熟悉！其实这些自诩什么都知道的人知道的也不过是皮毛而已，大家只是互相心照不宣罢了。而作为女性的你，要是想满足自己的好奇愿望，来打破砂窝地向对方发问的话，对方马上就会露馅了，这样闲聊的时间自然不回太长。这样，不但会扫

了大家的兴趣，也会让喜欢神“侃”的同事难堪；相信以后再闲聊的时候，同事们都会有意无意地避开你的。因此，笔者建议各位女性朋友，在任何场合下闲聊时，不求事事明白，问话适可而止，这样同事们才会乐意接纳你。

5、远离搬弄是非

“为什么总是和我作对？这家伙真让人烦！”、“总是和我抬杠，不知道我哪里得罪他了！”……办公室里常常会飘出这样的飞短流言；要知道这些飞短流言是职场中的“软刀子”，是一种杀伤性和破坏性很强的武器，这种伤害可以直接作用于人的心灵，它会让受到伤害的人感到非常厌倦不堪。要是你非常热衷于传播一些挑拨离间的流言，至少你不要指望其他同事能热衷于倾听。经常性地搬弄是非，会让单位上的其他同事对你产生一种避之惟恐不及的感觉。要是到了这种地步，相信你在这个单位的日子也不太好过，因为到那时已经没有同事把你当回事了。

1、多说勤加练习，不怕丢人，慢慢就有体会了。当然还要动脑子，比如，如何形容一个人？如何描述清楚一件事情。多想想如何提高口才的办法，自然有收获。

我跟上个集团总裁身上学到一招，他说话总是分成第一，第二，第三，条例清楚。你能发现牛人发文有大段描述时，一定也是第一，第二，第三，分成几个要点来分别叙述。对，我说话时，也是第一，第二，第三，为的是叫人家听的清楚，这个需要额外锻炼哦，需要强迫自己分成几点来说事情。

2、多看书。看书多了，自然能提高说话速度和脑子反映速度。我看一份《环球时报》，90分钟全部读完，不是天生的，而是长期训练的结果。

3、多听评书。我讲故事，很多人爱听，那是我刻意模仿单田芳老师讲故事的手法。学的不好，但够用。有时间多听听评

书，揣摩人家是如何讲故事，讲一件事情的。对，要加注自己感情去讲事情！这是我听评书后，锻炼口才的一大收获。

演讲与口才训练稿子篇五

我是五年级的xxx□

记得还在上幼儿班的时候，我就向往着成为一名xx小学的学生。当我开始上学的时候，我就立志要成为一名优秀的小学生。值得自豪的是，在老师们的精心培育下，通过自己不断的努力，我在xx小学这个美丽的大家庭里茁壮的成长了。

五年来，我能认真听好每一堂课，积极举手发言，认真做好每一次练习。自觉完成家庭作业，很少让家长操心。当好老师的小助手，做同学的好朋友。在此基础上，我还能认真完成假期作业。由于假期相对较长，为了避免将所学知识忘得个一干二净，我自觉的有计划地完成假期作业。

同学们，你们看，我们的学校办学规范，与时俱进，取得了丰硕的教学成果，我为我们的学校感到自豪。我们的老师工作勤奋，关爱学生，为人师表，取得了很多的荣誉，我为我们的老师感到骄傲；同样，我们的同学读书认真，学习努力，全面发展，取得了可喜的成绩，我为我们的同学感到高兴。只要肯努力，我们人人都能成为一名优秀的学生！

谢谢大家！

演讲与口才训练稿子篇六

在与人交谈时我们会有这样的感觉，自己越是紧张、严谨就越说不出话来。原因是什么呢？主要是因为没有一个轻松愉悦的心理环境做基础。讲话就好比一层层的高楼，轻松的心情就是雄厚的地基。口才越好，大楼越高，相应的地基就越

雄厚，心情就越需要放松。

有关专家做过这样一个实验：选出智力与谈吐能力都正常的二十个监狱犯人，给他一段难度适中的文字。第一次对他们讲，如果能在短时间内将文字流利背出，就释放他们，结果都能流利背诵；第二次用枪看守着他们，让他们背诵，背不流利就枪毙，结果大都没第一次背诵的好。

这个实验充分证明了心情与说话有密切关系。心情放松，你的谈吐能力才能自由发挥。在谈话过程中要注意把握好自己的情绪，放松自己的情绪才能更好发挥自己的口才。

演说家们成功的最大原因是有一流的口才，但他们还有另外一个成功的原因就是拥有轻松的心情。许多演讲者在上台之前要听一段轻音乐，让自己的思想跟随着音乐的旋律，使紧张的情绪得到调整，使自己的心情变得轻松，舒畅。一旦心情放松下来，一切都变得自然了。

一个发条上得十足的表不会走得很久，一辆速度经常达到极限的车很容易出事故，一架弦绷得过紧的琴往往容易断，一个心情烦躁、紧张的人容易生病。因此，善用表的人不会把发条上得过紧，善驾驶的人不会把车开得过快，善操琴的人不会把琴弦绷得过紧，情商高的人时刻在为自己的心灵松绑。

交际的成功重在语言，语言的成功重在情绪，情绪的.成功重在放松。紧张只能使你瞠目结舌，而放松会使你妙语连篇。把握语言，把握轻松。

要想做到轻松谈话，首先要放松自己的心情，只有心情放松了，言语才能顺畅。

- 1、与对方谈论一件事时要专心，不要想着其他事。
- 2、谈话中用适当的幽默语言调节一下谈话氛围。

- 3、对自己一时的口误或言语不当不要计较，说过了就过去了，不要回头纠缠。
- 4、有规律的抽出时间，为自己营造一个轻松环境，尽情去享受。
- 5、心情烦闷时不要说话，认真听他人说的话，并吸取有效成分。
- 6、时间紧，任务重时就要抓住说话的核心，不必面面俱到。
- 7、自己口才不佳不要紧，学会轻松你的谈吐能力自然会得到提高。
- 8、越是在紧张的氛围中谈话，越要放松心情。
- 9、自己不该说的话一定不要信口开河。
- 10、时刻提醒自己，我与轻松相伴。

当然，这只是笔者的一孔之见，你最好开动思维想出更适合自己的方法来。要记住一点，贵在坚持。再好的方法用不上三天就抛弃了，你永远得不到轻松。坚持按方法去做，就像工作一样，业务熟练了自然得心应手。轻松谈话，会轻松地打动对方。

演讲与口才训练稿子篇七

大家好！

飞扬的青春，活泼的身影，这一切都是属于我们的。

15岁，我有过梦想，有过欢笑，也有过不羁。这一阶段，我摆脱了稚气，歌唱着青春，演绎着生活。青春的我们充满快

乐，充满活力，我们奋斗，我们自豪，我们自主，我们自立。

“青春激昂，我心飞扬”，在这不完美但却又绚丽多姿的青春，我们做着五彩的梦，交过肩搭肩的朋友，与大家一起分享过喜悦。我们还没有经历华丽的蜕变，但内心却已狂热，我们时而像仙人掌，时而像鲜花，喜怒无常。

我们不会被困难吓倒而止步不前，反而会更加努力；我们不惧怕暴雨狂风，反而更希望它们更猛烈些；我们不担心被别人嘲笑，反而会用自己的行动有力地搏击！

青春是短暂的，青春是不断攀登的，青春是轰轰烈烈的，青春是充满激情的，青春是我自己的！

我的青春，我做主！

谢谢大家！

演讲与口才训练稿子篇八

大家好！

青春，是我的资本，快乐是我的标志，勇往直前是我一生不悔的誓言，我相信，只要不放弃，一切皆有可能。

我的舞台我自己建造，要让全世界看到！我的剧本我自己写好，相信自己永远是主角！我的魅力我自己知道，定会出乎每个人意料！我的青春我自己照耀，每个明天，让我用青春和爱真心拥抱。我喜欢刺激，因为年轻让个性张扬；我喜欢冒险，因为年轻让血液沸腾；我敢于挑战，因为年轻让勇者无畏；我敢于超越，因为年轻让思维创新。张开手，让年轻无极限！穿越在不同的领域和空间，挑战一切，生命因此有了不同的体验；不害怕改变，不停地向前，前面未知的区域是我冒险的起点。

青春是最丰厚的财富，青春是最特别的魔术，青春是最美丽的记忆，青春是最无限的潜力。我因为享有年轻而满足；我因为拥有青春而骄傲。我珍惜每一分钟，学习、改变、追求、创造……我知道一切都不容易，所以我努力握紧手中掌握未来的丝线。我要对得起自己的青春，对得起自己的宣言，走下去，走向更加美好的明天……我年轻我快乐，我年轻我张扬，我年轻我拼搏，我年轻我期待。

谢谢大家。

我的演讲结束。