2023年演讲与口才示范课(汇总6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

演讲与口才示范课篇一

口才的重要性逐渐被更多的人认可，但去寻求提升口才的方法时，大多较为理论化，操作性不强，但口才又是一个实践性非常强的一项技能，可以说是需要从生活中的一点一滴去积累。自己主要研究公众自信讲话技巧和口才提升，就结合自己的培训经验，给大家提几点操作性比较强的口才训练方法，希望能给大家一点帮助。

良好的口才需要良好的心理素质。很多时候，我们自己一个人准备时，感觉能讲得挺好，但为什么一站在公众前，就讲得那么的不尽如人意？往往是上去讲前信心百倍，讲完后懊悔万分。其实这是我们一个能在公众前的心理素质还不够强，所以你会紧张，讲不好。学游泳不下水是学不会的，练公众讲话不去讲也是学不会的，练这种公众讲话的心理素质也是一样，需要在公众面前去训练。很多人会说，练习的机会平时少。我想说：有机会时一定要上，没机会时创造机会也要上。我在训练学员时，会把他们带到人多的地方去，比如超市，广场等等，哪人多就去哪，然后让他们在人流中把自己事先准备好的讲话内容大声讲出来，可以是一个小故事，也可以是自己的一段经历，从而来训练自己在公从前说话心理素质。面对人来人往，一双双陌生的眼睛会用各样的眼光看你，第一次你可能根本讲不下去，但慢慢地你会发现，你能讲完了，知道自己在讲什么了，最后能很流利、很有感情的讲完了。再回到一些公众场合，你会发现，自己连在大街上都能讲好，这个舞台算什么，你的心态会比以前从容很多。

当然，这仅仅只是我们平坦用得比较多的一种方法，其实还有很多很多，大家自己也可尝试的去试试。可能对你没有用，但如果万一有用了，那你收获就大了。

练说必练听。听好是说好的前提。上帝给我们两个耳朵一张嘴，少说多听。口才好不是说你能讲多少，而是你能不能讲好，讲到关键，讲到点子上。话不在多，精辟就行。我们要善于去听弦外之间，言外之意。这个是基本功，没有什么技巧，我只能说的是，平时听别人说话时多长个耳朵，仔细听，听完后再仔细想想，他为什么要这么说，他说这话什么意思，他想让我理解什么，多问自己几个为什么，慢慢你的耳朵就会越来越敏锐了。同时，听时要结合环境，说话者的口气等等。用“心”去听，而不仅仅是耳朵。

胸无点墨，是不可能拥有好口才的，最多只能算耍嘴皮子。给人一杯水，自己得有一桶水。我们平时应该多积累知识，这是一个厚积薄发的过程，需要一个沉淀的过程的。那我们从哪几个方面去积累知识呢。第一，专业知识。你所在行业的专业知识是让别人愿意听你讲话的内容，你知道，别人不知道，这就是你存在的价值。第二，社会人文知识，不时聊天讲话总不能只讲你的专业知识，还得讲讲大家都知道的事，一起表达下各自的看法，这就需要社会人文知识，这个包罗万象，在生活中看到，听到，多长个心眼，记一点在心里，这样聊起这些话题时不至于一无所知。第三，社会科学知识。

1、n和l不分。比如：老奶奶来了。如果这句话你读起来像一个音一样，那你基本上这两个音分不清的。

3、h和f不分。“化肥会挥发。”

以上提到的几个音，如果发得不准，是很明显的，其他发音比如前后鼻音发得不准什么的，一般日常生活中是不太听得出来，但以前几个音，如果你存在问题，那么请下点功夫纠正下。

纠正发音常用方法我也给大家提几点吧

1、绕口令。

nl

老龙恼怒闹老农，老农恼怒闹老龙。农怒龙恼农更怒，龙恼农怒龙怕农。

hf

（1）初入江湖：化肥会挥发

（2）小有名气：黑化肥发灰，灰化肥发黑

（3）名动一方：黑化肥发灰会挥发；灰化肥挥发会发黑

（4）天下闻名：黑化肥挥发发灰会花飞；灰化肥挥发发黑会飞花

平卷舌：

司小四和史小世，四月十四日十四时四十上集市，司小四买了四十四斤四两西红柿，史小世买了十四斤四两细蚕丝。司小四要拿四十四斤四两西红柿换史小世十四斤四两细蚕丝。史小世十四斤四两细蚕丝不换司小四四十四斤四两西红柿。司小四说我四十四斤四两西红柿可以增加营养防近视，史小世说我十四斤四两细蚕丝可以织绸织缎又抽丝。

2、对照发音练

栽花——摘花昨夜——卓越祖父——嘱咐租子——珠子暂时——战士

造就——照旧资源——支援自愿——志愿字纸——制止辞职——赤字

自立—智力粗布—初步擦车—叉车史记—死记栽花—摘花

无奈——无赖南天——蓝天闹灾——涝灾留念——留恋牛年——流年

女客——旅客允诺——陨落浓重——隆重泥巴——篱笆恼了——老了

新粮—新娘旅客—女客呢子—梨子新连—新年脑子—老子

开方——开荒防空——航空幅度——弧度理发——理化复员——互援

防止——黄纸开发——开花初犯——出汗飞机——灰鸡仿佛——恍惚

欢呼——反复粉尘——很沉伏案——湖岸废话——绘画公费——工

3、跟着新闻联播练

其实这个方法是最简单，但是是最有效的。每天有半小时的新闻联播，他说一句自己跟着读一句，要模仿他的语音语调，发音等等。只要你能每天练习一个小时，坚持一个月，就会有很明显的提升。

练习普通话的方法也很多，这里我也就简单给大家提几点，希望大家能有所受益。

口乃心之门户。言为心声。语言其实是一个人内心思想的反应，一个良好的口才，是需要敏锐的思维来辅助的。从心理学原理看，思维与语言是紧密联系的，语言所达的是思维活

动的结果，如果思维不敏捷、不清晰、不严密，语言的表达也就不可能流畅清楚。

训练思维方法有以下几种：

1、脑筋急转弯

2、思维训练题

3、中国象棋等等

方法有很多也很简单，但贵在坚持，你能不能坚持每天花20分钟来做思维训练，那就要看你的意志了。

通过行为科学的研究，一个人在表达过程中，其中肢体语言占55%，语音语调38%，文字仅占7%。比如“我没说他偷了我的钱包。”这句话，使用不同的语音语调、面部表情、肢体语言可以表达出很多种意思，这句话至少有7种以上的意思，大家可以自己去分析体验下。

那么如何去提升自己的肢体语言水平呢。参加过演讲口才类培训的朋友应该知道，会教大家很多“菜”，比如“点菜”“切菜”“炒菜”等等，其实这八个菜来训练自己的肢体语言是非常好的，我自己的肢体语言就是主要通过这些“菜”来完成。当然，还有两个“火锅”，这两个“火锅”是我独创的，其他地方是没有的。

除了这个，还有手语舞蹈也是一种非常好的方法，比如《感恩的心》《踏浪》等等，大家每天可以对着镜子练一练，10分钟的时间，坚持数日，必有好处。做任何事，都贵在坚持，有句歌词叫“没有人能随随便便成功。”学演讲口才也好，做其他事也好，想要把它做好，就要有决心，有毅力。就像现在自己写博客一样，我下定决定，每天早上六点起床，花一个半小时写一篇演讲口才训练技巧方面博文。既然下决心

了，就一定要执行下去，昨天写到建议的第六点了，接着写下面第七到十点。

1、找文章。找一篇你感兴趣的文章或一个段落。

2、查字典。很多人会问：老师，查字典啊，我小学毕业后就没查过字典了啊。我们无法保证我们认识找的文章和段落中的每一个字，如果事先没有查字典，就开始练习，读着读着就碰到一个不知道怎么读的字，一次两次还好次数一多，练速度的兴趣就会大打折扣，所以第二步一定是查字典。

3、由慢到快。一开始时不要追求速度有多快，先读准，读好，再读快。

其实口才基本上都是靠练出来的’，没有天生谁的口才就很好。美国南北战争时期有个人的名字叫林肯，大家应该都知道。他年轻的时候，每天徒步30英里，去法庭上听律师的辩论。大家都知道，律师的口才都很好。回来路上，他就会边走边练，看到一片玉米地，就对着玉米地练，看到一棵大树，就对着大树练；我国革命时期有个革命家叫肖楚女，他在年轻的时候，每天早上背一块镜子，爬到山上，然后把镜子挂在树上，对着镜子练演讲口才；有个人的名字叫杰克韦尔奇，通用的前ceo,被人们称为20世纪最伟大的ceo可大家可能不知道，杰克韦尔其在小时候是有严重的口吃的，他身边的小朋友都笑话他，有一次他就去问他妈妈，他为什么会口吃，他的母亲非常的伟大，回答道“小孩子，你知道你为什么口吃吗，这是我和你爸爸故意让你口吃的，因为你大脑运转的速度太快了，你的嘴巴根本跟不上大脑运转的速度。”口才都是靠练的，没有天生的口才，只有后天的苦练的口才。

这里我要申明一点，我讲到的演讲都不是演讲比赛中的演讲，因为演讲比赛是一种文艺性活动比赛，追求的是美，但我们现实生活中，其实更侧重于实用，我讲的演讲定义是：当面对两个或两个人以上讲话时，即为演讲，或者称之为公众讲

话。

很多人会说，我想练，但我没有机会，没有人愿意让我练。天下没有送上门的肥肉，但没有送上门的肥肉我们是不是就不吃肉了呢？机会其实到处都有，只不过你是想练习一下还是一定要提升自己演讲口才水平了，这两种态度就决定了你的行动了。林肯年轻时是一定要提升口才水平，所以，他愿意每天徒步30英里，去听别人辩论，他学了之后没机会，没地方练，就找玉米地，对着玉米地练，对着大树练；肖楚女没有机会练演讲口才，就每天早上背块镜子自己去山上练。不要去抱怨自己没有机会，当你在抱怨没有机会时，你的竞争对手都已经在创造机会了。如果你真的是想提升演讲口才水平，是不可能没有练演讲的机会的。

演讲练习时可分为主题演讲和即兴演讲。两种方式，顾名思义，我就不解析了。我们演讲过程中，一定是以讲为主，演为辅。演讲演讲不能没有演和讲，其实“讲”靠的是我们的口才，“演”是让我们用一种深刻地方式去表达给听众。肢体动作，语音语调，面部表情都是在“演”这部分里面的。

辩论是提升自己说服力、影响力的过程。如果通过语言，让对方接受你的观点，并相信你的观点是正确的，这是语言表达的最高境界。这个世界上有两件最困难的事，一件就是把自己脑袋中的想法放进另一个脑袋，还有一件事是把别人口袋中的钱放进自己的口袋。一个是说服，一个是销售。辩论是提升我们这种能力很好的一种方式。

很多人估计又会讲了，老师，我真的哪里去找机会辩论啊。其实当你在说这句话时，已经在为自己找借口了，任何事情，要找找借口都能找出成千上万个借口，这是中国人最擅长的，但成功不是靠找借口就能成功的，我们去看看所有的成功人士，有哪一个在奋斗时期为自己找借口的，新东方俞敏洪，一开始时招不到学生，就在零下十几度的天气拎着浆糊去刷海报，他没有为自己一开始招不到学生而找借口，阿里巴巴

马云也好，疯狂英语李阳也好，都是一样的。所以，如果你想提升演讲口才水平，就不要告诉我你没有机会去练，机会都是自己创造的。

1、加辩论群。现在有很多辩论群，大家都在里面不定期的做辩论，可以加些这样的群，参与群内的辩论，这是一种方法。

2、自我辩论。找一个辩论主题，自己来充当正方和反方，自己来辩驳自己，不断锻炼自己口才，还锻炼自己的思维能力。

其实交谈水平是我们大部分人想锻炼口才的目的，当然，也有部分人是因为公众讲话，比如开会，发言时，需要这种能力。交谈是在生活的一点一滴中的，我们要用心，才能提升这种能力。

平时可以用以下两种方式尝试着去训练交流能力：

1、跟别人交流时带有自己的目的性。大部分时候我们说话聊天都是无主题无目的的，但为了提升口才水平，你就找一个自己的目的，在这过程中想方设法去达成这种目的，不管结果怎么样，其实这个过程中，你就能体会到很多演讲口才方面的技巧。

2、试着去引导别人。谈到过程中学着一步一步去引导对方，让对方跟着你的思路去走，从而达到你想要的目的。

这两种方法其实是有一定能力上要求的，但不要太在乎一开始时的结果如何，没有人天生拥有这些能力，都是在生活中一点一滴积累的。我们国家的外交官、律师等等，他们都是把这种交流能力发挥到了极致。

演讲与口才示范课篇二

大家好！

在学习和做事中有两个必不可少的因素，那就是端正的态度和良好的方法。我记得以前有一位足球教练说过这样一句话“态度决定一切”，如果你做事态度端正并且十分发奋但是最后没有成功，别人也不会责怪你。

方法也十分重要，往往细节决定成败，然而这些细节和你的学习方法紧密相连。

从这天起，从此刻起，开始发奋吧！

我的演讲结束了，谢谢大家！

演讲与口才示范课篇三

大家好！

微笑的力量是无穷的，它能让人勇敢去闯自己不敢去做的事情，它能让人爬起来，它还能让一个不开心的`富人开心起来。

本是晴空万里的天，一下子就变得万里乌云，不一会便下起了倾盆大雨，可惜我没有带伞。

我望着教室外，树上的鸟儿都好似在对我说：“不用怕，跟同学共用一把伞就好了！”说完，便对我微笑。虽然它们自己都快志落汤鸡了，但是仍然对我微笑。看着它们，我全身充满了力量。我勇敢地向同道的同学们借伞共用，可惜他们都要去补课，无法同我共伞。听到这个消息，我的眼泪终于忍不住都流了出来。只有我和扫地人员在学校了，就在这时，我看到了个熟悉的身影——妈妈，原来是妈妈，是妈妈来给我送伞了。

妈妈走了过来，对我微笑说：“人都长这么大了，还不带伞，你可真傻！”看见妈妈温暖地笑，我又一次挡不住心底的洪水了，堤坝都已经被洪水淹没了。我再一次哭了起来，这一

次，我是躺在了妈妈那温暖的怀抱里，那温暖而又刚强的怀抱中，一时间，我的眼迷糊了，泪水阻碍了我的视线，擦去泪，我要把那个微笑深深打进了心底，埋到心间最软弱的角落，哭完后，我破涕为笑，同妈妈一起回家了。

那如春风般的微笑，往我心田吹来了一颗种子，晃晃悠悠地破土而出，传来丝丝甜蜜的香气，使我想起了亲情的味道。

谢谢大家！

演讲与口才示范课篇四

大家好！

在我身边有这样一群默默的工作着的人，你看，他们正蹲在班车旁边，仔细地检查线路；他们正站在雪地里，树上挂满一串串的彩灯；他们乘着晨色已经出发，踏着暮色回家；她们每天拿着抹布和拖布，一次又一次地清洗卫生间，他们是谁？他们就是常年服务在学校第一线的人，他们就是我们最可爱的同事们。

我理解的拥有“正能量”的人，是那种带有健康、积极、阳光的人，和这样人交往时，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。

我的身边就有这样一群人，他们与人为善，互相帮助，使得在工作中的压力减小许多，所以我时常提醒自己正在释放的是正能量还是负能量。古人有言：“择其善者而从之”。跟积极和善的人相处，并且把自己的积极乐观传递给他们，你会发现自己也是快乐的。

带着阳光、带着幽默、带着愉悦的心情对待身边的每一个人。

我的演讲到处结束，谢谢大家！

演讲与口才示范课篇五

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！

演讲与口才示范课篇六

大家好！

既然是花，就要开放；既然是树，就要长成栋梁；既然是石头，就要去铺出大路；既然是班干部，就要成为一名出色的领航员！

孔子说：“其身正，不令则行；其身不正，虽令不从。”意

思就是说“榜样的力量是无穷的。”假如我是中队长，我一定会高标准要求自己，好好学习，好好工作，天天向上，争做同学们的好榜样！

假如我是中队长，我一定努力做好老师的小助手，认真处理好班级的各种事务，主动帮忙同学，为大家排忧解难，送上一份温暖。假如我是中队长，一定会在老师的带领下组织全体队员开展丰富多彩的班队活动，让班队活动成为我们每个同学锻炼自己展示自我的舞台、快乐的大家庭。

俗话说：“不想当元帅的兵不是好士兵！”是的，说到不如做到，要做就做得，时时争取做得更好！今天，我是成功的参与者，明天我将成为参与的成功者！亲爱的老师和伙伴们，请给我一次锻炼的机会吧！相信在我们的共同努力下，我们的. 中队将更加意气奋发，蒸蒸日上！相信我，没错的！

谢谢。