

# 2023年口才的心得 演讲与口才心得体会(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 口才的心得篇一

二战时期有三大武器：第一是口才，第二是飞机，第三是原子弹。现代也有三大武器：第一是口才，第二是计算机，第三是飞机。口才排在第一，足以见其重要之处，足以显其威力之大。而这个最厉害的武器，却是我们每个人都有可能拥有的，只要我们想拥有它。

口才是什么呢？口才不是巧舌如簧，也不是油嘴滑舌，更不是某些人所认为的泼妇骂街，口才就是一个人说话的能力。当一个人能够随时随地说出与众不同的并且大家都认同的话的时候，我们就觉得这个人是有口才的。成功需要天时地利人和，而其中人和又是最重要的一环。人和需要自己去创造，而不会自动送上门来，而创造人和则需要良好的口才和沟通能力。亚里士多德也曾说过：“一个人不和别人打交道，那他不是一个神就是一个兽。”沟通需要的是会说的嘴和会听的耳，在沟通中或者是生活中我们需要多看多听少说。但少说不是不说，说就要把握时机，在关键的时候说出关键的话，而不是喋喋不休结果却没一句不是废话。说的技巧在于你让别人听到了什么而不是自己说了什么，没有别人需要的信息的话说得再多也是白说。

口才的哲学在于说话要言之有理、有物、有序、有文以及有情。言之有理的理不是歪理，理是道理的理，也就是说话需

要讲道理，话中有理才能让人信服，话中有理才会有人听你说话；言之有物的物不是空洞无物，这其中蕴含的道理就是话无废话，每句话每个字都要点到关键的地方，做到字字珠玑，多一字嫌多少一字嫌少的境界；言之有序即是有条有理，说的话不能颠来倒去，让人毫无头绪不知所云，有条理的说话会让听话的人更轻松，也能更容易理解说话人想要表达的意思；言之有文是指说的话要生动、形象、有趣，枯燥无味的话会使人产生疲倦而造成对话无法继续进行，说话要尽量吸引对方的注意，勾起对方的听话兴趣，当对方有了听你说话的兴趣时你所说的话才能真正进入对方的脑海而不是左耳进右耳出；最后一个也是最重要的一个，就是一定要言之有情，言之有情需要说话人感情充沛，让人感受到你的真挚和真诚，只有做到了真挚，听话的人才会更愿意去相信你说的话，而他相信了你说的话你说话的初衷也就达到了。

哈佛前校长曾说：“流利优雅地使用本国语言，是一个人的基本素质。”不只是会使用而已，是要流利优雅地使用，这就需要我们有一定的口才了。这也说明不是演讲家才需要口才，我们每个人都需要有口才，有了口才也会给我们带来很多好处。有口才才能在人际交往中获得成功，机遇是听出来的而成功是说出来的。首先要能说话，然后是会说话，加起来才能说好话。流利优雅地使用本国语言要求说话人必须懂得应该说什么，必须说什么，允许说什么，禁止说什么以及不该说什么。“说”不一定是通过口，人的一言一行都会表达出自己的一些想法。因此呢口才并不只是开口说而已，要有好的口才必须有好的口语表达、听、情感表现、心理素质、认知思维、体态语言、人际交往、人格魅力和知识阅历。在说话的过程中，必须要驾驭自己的谈吐，建立起属于自己的风格，让人一听就知道是某某某。另外说话时需要恪守一下重要的法则：态度自然，言而有信，简明扼要，公平。

口才分为先天的和后天的两种，当然前一种不会很多，大多数人都需要后天的训练。演讲家都有很好的口才，但很多演讲家小时候都有口吃，他们都是立志要改变自己的这一缺陷

然后经过不断地锻炼才成为有名的演讲家。锻炼的方法也很，怎么说呢，在常人看来是比较残酷的，比如口含石子说话来练口齿清晰度。而且，一个好的演讲家必须经历很多挫折才能成长，几乎每一个有名的演讲家都有被人轰下台的经历，要是一般人肯定认为自己不是这块料而放弃了，但他们不是一般人，他们始终坚信自己能够成功，不断地磨练自己，不断地去说，最终才能在这条路上走得很远。刚开始说的人肯定不会说的有多好，但爱默生说：“相信‘能’的人就会赢。”贝西尔又说：“你要勇敢。”要想拥有好的口才就一定要敢于开口，这就好像站在岸上学不会游泳，不敢开口说的人永远也学不会怎样更好地说，更不要说锻炼出好口才了。敢说，敢于在大众面前说，敢于在失败之后再次站在台上去说，这样才能在失败过一定次数之后获得成功，这就是不经历风雨怎能见彩虹。

成功靠的是什么呢？是人际关系。人际关系靠的是什么呢？首先善良，然后是沟通。善良就不说了，那么沟通靠的又是什么呢？自然就是口才了。虽然不能说成功的人必然会有口才，但有口才的人成功的几率会大很多。口才并不一定是天生的，后天的锻炼更为重要。只有我们坚信自己能行，并持之以恒地不怕失败地锻炼下去，才能最终变得有口才。

## 口才的心得篇二

很早就有一个梦想，能够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。这是一个梦想，也是自己一直努力的方向。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，增强自己的信心与能力。

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，还得看自己的能力了，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。还比如出国留学，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自己。听着老师讲这讲那，真感觉自己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。

现在专业已经确定了，算是完成了当初定下的目标，但随之而来的就是确定自己的方向。毫无疑问，哈老师的课给了我很多选择，让我在纷杂的社会竞争中看见更多的道路。

演讲与口才的训练：

课程最重要的环节估计就是上台演讲，经过了每节课系统的知识讲解与事例分析，感觉自己演讲有更实际的认识，对演讲的渴望也有所加强。但惭愧的是，一直都没有那个胆量上台作一次真正的面向二百多人的演讲。只是像多数人一样坐在下面做看客，看着上面的同学发表着自己的观点。总会

感到一种不安和羡慕，羡慕的是他们的口才，不安的是自己这种状态的未​​来。每次有这种感觉的时候，都有试图改变的冲动。这一次终于来了。

当了几节课的听众，也该上去说一说了吧。毕竟自己自认为还不是那种上台就成败吃的人。早晚都要站在这个舞台上，为什么不能早一点呢。正好这天老师要求每一个人必须完成一次即兴演讲，才能算选修课通过的依据。这更坚定了我的决心。

还是有自信的。准备上台之前，心还是怦怦的跳，真怕在台上忘词啊！不过等到了台上的时候，紧张的心情奇迹般的静了下来。没有当初的担忧，一切进行得很顺利，准确的表达了自己的观点，到了即将接近尾声的时候，开始有一种享受这种感觉的冲动。先前的畏惧也消失得无影无踪。

收获：

本学期的课程还剩一次了，回顾这半个学期来的学习，学到了很多，演讲的知识、待人处事的礼仪以及对职业的认识。但我想这堂课最有价值的收获，就是信心的建立与获得了积极的态度。通过演讲的训练，建立的个人的自信心，同时更锻炼了思维能力。这也许是书本上不能学到的，但却使人的一生中最重要的。这种能力，这种积极的态度。是演讲与口才带给我最重要的最宝贵的财富。最后，感谢哈利群老师，感谢演讲与口才。

### 口才的心得篇三

大家好！今天我演讲的题目是：《快乐阅读》。

“今天你读书了吗？”每当看到这样的文字或者听到这句话，你是否想到自己，扪心自问一下呢？自古以来，读书，都是最流行最时尚的一种学习方式。作为一名老师，理所当然更应

该每天坚持读书。因为一本好书就如一个好的导师，它能使我们的思想变得睿智，生活变得充实。

夕阳斜照的傍晚，随手拿一本《情感读本》坐在窗边，静静地阅读，那是心灵的净化，灵魂的碰撞。那种宁静和恬静的心情已经得到了升华，真正品尝到阅读的快乐。

作为教师我们需要加强各方面的修养来提升自己。所以我们理应多读书，用书来净化心灵，用书中的知识充实自己。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。我以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，因此，在学习中，书本是无言的老师，读书是我学习生活中最大的乐趣。

常言道：“茶亦醉人何必酒，书能香我不需花。”我们渴望读书，渴望获得知识，但是我们却常常会有这样的疑惑：我们应该如何读书？我曾经迷茫过，不知道如何做，不过我认为除了善于动脑，心领神会之外，还应多动笔写写读书笔记和读后感。如果这样做，既有助于思考，也可以帮助我们记忆思考的结果，便于日后比较、综合、分析。

读书让我逐渐体会到了作为一名教师的快乐，也让我领悟到了作为教师的使命——走近学生，完善生命。教师的快乐来自学生。每每感受着教育名家的心灵之约，空闲时，我常会静下心来去翻翻他们的著作，品尝他们酿制的琼浆玉液。从他那儿，我还感受到陶行知、朱永新、李镇西、魏书生等教育名家对教育的满腔热忱。这些都让我获得了最大的快乐。

读书让我体会了教育的民主，在学生眼里，教师能够与他们平起平坐，他们的心理也就获得了一种平衡，这样的教师最能受到学生的敬重。学生乐意与我走近，常把心里话告诉我，向我诉说烦恼，向我倾诉困难，我因此常和学生交流，这不能不说是一笔最宝贵的财富。回想每一次学生在向我表达着

他们对我的感激和敬意是，我的心情都莫名的激动，我总是深深的感受到了自身的一种最崇高的价值。毫不避讳地说，这种崇高，正是我在读书工程中所获得的最大的收获，是我不断学习、不断完善的具体表现。

读书使得做教师的我们不再自甘平庸、俗不可耐。坚持读书是教师最起码的职业底线。读书，才能消除“职业倦怠”、生命衰微，使教师具有充实的灵魂和不断生长的精神。书籍中，那些大师充满生命激情和智慧的话语，超脱的情怀，会使我们变得特别开阔、灵动、开放、乐观、旷达。一个对书籍敬而远之的人，不管他怎样刻意包装，总是难以潇洒起来的，惟有经过书卷的浸润，才有可能超越自我、发展自我。当我们独处的时候，享受读书的乐趣；当我们交往的时候享受读书带来的文雅和气度；当我们创造教学生活和生命的时候享受读书而获得的魅力。这时候，就会产生一种奇异的感觉：书中那金子般的思想和奇妙的灵智是支持生活和生命的一部分。苏霍姆林斯基说过：“无限相信书籍的力量，是我的教育信仰的真谛之一。”从某种意义上说，一个教育家的成长历史，就是他的读书的历史。教师作为传承文化的使者，必须伴随着读书而发展而超越自我。

让书的精髓融入我们的生活、融入我们的生命，让我们的生命之花开得更加绚丽多彩、富有活力，那就让我们多读书吧。

## 口才的心得篇四

随着互联网的盛行，想必大家的朋友圈每天都充斥着各种各样的鸡汤与正能量。每次深夜念完都感觉思想上受到了熏陶，人生充满了阳光。

但是我今天想在这做一个负能量传播者。我想先问一下大家，有谁觉得自己是长得丑的吗？看来大家都是颜值担当。你们有没有觉得丑的人就像是一位残疾人士或者是低保户，总是受

到社会或身边人的“鼓励”，当然这个鼓励是加上双引号的。比如，我很丑，但我很温柔。长得丑不代表所有。人丑就要多读书等等。有时，我就很想反问一句，这真的是鼓励吗？你在叫他们多读书之前，已经先告诉他你很丑了，后面那句话就等于叫他们多读书，多赚钱，去韩国。那还不如来一句，多照照镜子，很多事情你就明白原因了。我们一直觉得自己是高尚的，觉得我们给予别人心灵上的支持，但往往最后却成为伤害他们最深的人。

还有另外一句话大家可能也比较常听，是金子总会发光的。但问题是如果你只是块石头呢？只要是石头，到哪里都不会发光。

散着步，乘风奔跑的时候，一场突如其来的大雨把你淋成了落汤鸡。相信我不用举例大家就已经知道我在说什么了。

但是我真的很感谢他，感谢他能在我双脚即将离地，飘飘欲然的时候传播负能量，及时的把我拉回来。使我能够走的更踏实更稳固。这也是我今天想在这传播负能量的原因，负能量也许会让我们前进的道路多增几分崎岖，但是却能让你走的更远。

最后，我想说一句，鸡汤虽好，可不要贪杯哦。

## 口才的心得篇五

在我以前的认知里，演讲与口才其实就是在很多人面前的讲话和自己说话的口才，自我开始接触这门课程的时候，我慢慢发现自己的理解是很浅显的。其实《演讲与口才》这门课程不应该作为一门选修课，应为对于大学生来说，这门课程对于未来大学生进入社会是很有必要的。比如说：应聘岗位的时候，如果你能给对方很好的第一印象，那么你被录取的可能性就会增大；当你被录取了，进入公司之后，如果你能很好的与老板员工交谈，给所有人一种良好的印象，那么在公



司里你就会有很好的发展。所以对于我们大学生来说，认真掌握《演讲与口才》这门课程是非常重要的。

那么什么是演讲与口才了?演讲与口才已经成为一门艺术，可以让人获得成功的艺术。这次选修课我选择了演讲与口才，因为口才是一种艺术，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。还有老师的课堂授课，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。

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。

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。

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。

在西方有位哲人说过：“世间有一种成就就可以使人很快完成伟业，并获得世人的认识，那就是讲话令人喜悦的能力。”所以《演讲与口才》这门课程对于我们而言不仅仅是一门普通的选修课，而是一门人生必不可少的艺术。