

口才播音演讲稿 练口才演讲稿(优质10篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

口才播音演讲稿篇一

大家好！

成功需要我们耐得住寂寞：每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

成功需要挫折的历练：生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成功之门！一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！除掉睡眠，人的一辈子其实只有一万多天，人与人之间的不同在于，你是真正的生活了一万多天，还是仅仅生活了一天而重复了一万多次。

为了理想我们抱有终生的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”，也是迄今为止能找到的

的潜能放大镜。

谢谢。

口才播音演讲稿篇二

大家好，很高兴今天我能够怀着领导的关心，同志们的支持，站在这里迎接一次全新的挑战。

气，既然受命于此，就要尽力干好，并且暗暗地给自己定了一个指标：一年打基础、两年见年效、力争3年实现新跨越。

如今3年的时间即将到了，今天我站在这里可以非常自豪的说：3年来，我一直在不断的学习进取，努力过，奋斗过，我问心无愧！为了提高自己的播音水平，早晨从头到尾收看一遍中央、省市如的新闻节目成了我第天的必修课，仔细揣摩，自得其乐，并且从中受益匪浅；以前从来不关注时事，关注新闻的我现在成了新闻节目的忠实观念，发音方法和唱歌的发音主法有矛盾，为了能够提高自己的专业化水平，打小就喜欢唱歌的我就很少再去系统的练习声乐了。就这样，持之以恒的学习加上不间断地努力工作使我很快成熟起来，播音清新、温和、自然，大方，使严肃的《邹平新闻》多了一份亲切，得到了越来越多的观众的喜爱。

很大方”，还有一位韩店的观众打来电话与我交流其皮肤护理方面的知识，等等摸到了观众的爱心，还有信任与理解。真诚面对观众，这可能就是我比较有观众缘的原因吧！

我是一个要强的人，得到了观众的认可并不够，我还要争取业内人士的肯定，做一名专业性新闻播音员，不做则罢，要做就我有机会到山东广播电视学校学习播音主持专业知识，这为我提高播音能力和水平打开了扇道一次学习的机会来之不易，在广校的时间里，我总是尽可能地抓住一切可以学习的机会。当我们这一有一次我溜到了《今日报道》的主播毛

鑫老师那里，当我读完一段新闻稿“二月二，龙抬头??”后，毛鑫老师说，一位高手来了，当问起我是哪里，我清清楚楚地告诉她我来自滨州的一个县级台-邹平时，我从她的眼中看到了一份惊异。现在她肯定已经不记得我是谁，但就是她让我更坚定了一个信念。我要做省台、中央台播音员一样的高手！

事实证明我没有食言，分别在本年度的全市广播电视奖评选中获一等奖，《魏桥纺织香江上市》获二等奖，在山东省广播电视，获得二等奖，在此期间我多次跟随记者去农村、到工厂，深入基层，了解邹平的发展变化，并以一种见证人的身份在荧屏上把这种变化传达给了全县、全市、全省的观众。

要有中央台的大气与风范！

去年8月份，我又通过考试拿到了播音员主持人上岗资格证，取得了播音员主持人的准入资格。而且在上岗资格证的考试中，经北广的评定，我的上镜播音主持成绩和总分在滨州市所有的电视台、电台播音员中名列第一！

作为一名播音员，工作的艰辛跟成功的喜悦来比是微不足道的，但就是这种“痛并快乐着”确实是时刻伴随着我们的生活。

人们总说“梦一样的青春”，青春时代是一个短暂的美梦，当你再醒来时，它早已消失得无影无踪了。但那些流下的汗水，纯洁的友谊，炽热的梦想都保留了下来。飞扬的青春有飞扬的梦，我们的梦想可能幼稚了些，可能平凡了些，却是不加修饰，不沾染风尘，最真最美的。青春是春天一般的时代，是充满活力、充满热情的时代，是属于青年的“得天独厚”的时代，是拥有梦想，并为之努力的时代。

青年时代，是立大志的时候，路漫漫其修远兮，让我们背上前进的行囊，带上满满的自信与希望，出发吧！

让梦想启航，让青春飞扬！

播音员是广播电视这新闻性工作的一个环节。新闻的力量在于真实。广播内容通过播音员的声音到达听众耳中，要使听众听来真实可信，播音员的用声必须朴实、自然。在生活中，说起话来装腔作势、拿腔拿调或嗲声嗲气都是令人厌恶的，播音员绝不能采用这种声音。如果用矫揉造作的声音播音，就会造成与听众心理上的距离，使听众把旋钮拨开。朴实才能使人产生亲切感，愿意听你播下去。

的机械动作，更不是声音的炫耀，播音的大忌是发出无意之声、无情之声、僵滞不变之声。

由于发声条件不同，每个人的声音都有自己的特色与个性。我们只能在自己发声条件的基础上发挥所长、克服所追求某种自以为美的声音，特别不能模仿广播电视中某个自己崇拜的播音员或演员的声音。刻意模仿某个人的声音，常常是发声方法不良的根源，它不仅束缚了播音创造力的发挥，严重的甚至能导致发声障碍或喉部病变。播音发声的美，是有助于传情达意的美，决不能离开传情达意的要求去追求某种固定的“美声”。

对播音员的声音要求可以归纳为几句话：准确规范，清晰流畅；圆润集中，朴实明朗；刚柔并济，虚实结合；色彩丰富，变化自如。

口才播音演讲稿篇三

大家好，我是来自××班的××同学，转眼间，半学期在我们忙碌的身影中匆匆闪过。期中考试结束了，虽然成绩并不能代表一切，但它却是比较客观地反映出我们这段时期的学习状况。它犹如一个标点符号为这半个学期的学习做了一个收尾，或残缺，或圆满。都已是事实不可改变。

在学习的道路上，我们同样渴望欢乐，追求成功。但现实总是夹带着挫折、不幸困扰着我们。一次又一次的考试，一次又一次的失败，像暴风雨似的袭击而来，常常会给每个人的心里投下浓重的阴影，于是我们想到了放弃，想到了听天由命。

高处并不可怕，可怕的是斜坡。有人在逆境中奋起，获得了成功。也有人没有勇气去正视人生，沉沦下去。然而，生活是位严肃的长者，他决不会可怜懦夫，相反，只会欢迎那些面对挫折，永不言弃的人。

世界上没有绝对平坦的路，也没有一帆风顺的人生。同学们，现在除了努力奋斗，我们别无选择。奋斗中允许有失败，但不能丧失战胜失败的勇气，奋斗中允许有泪水，但不能像决堤的河水绵延无休。

学会坚强，具备一份永不放弃的信念，就已经成功了一半。让我们带着这份信念，驾驶着人生之船战胜惊涛骇浪，驶过激流险滩，共同到达成功的彼岸吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

口才播音演讲稿篇四

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，和这样的人交往时，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！

口才播音演讲稿篇五

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。

口才播音演讲稿篇六

各位领导、评委、老师：大家好！

今天我演讲的题目是《心中有爱》！

世上有很多东西，给予他人时，往往是越分越少，而有一样东西却是越分越多。您也许会惊奇地问：“那是什么呢？”我将毫不迟疑的回答您：“那就是爱！”爱，不是索取，不是等价交换，而是付出，是给予，是自我牺牲。

“爱”源于高尚的师德，“爱”意味着无私的奉献。我的身边有那么多鲜活的榜样让我学习并感动着。高主任，同学们上课时你谆谆教导；同学们休息时你细致的查寝；同学们放假了，你还在工作着。阮主任，上次周六小阮全身都被雨淋湿没有衣服换，你只好把小阮脱光用小毯子裹住继续处理学生问题。当小阮说：“爸爸，我的脚好冷”时，我忍住了泪水；邓和平老师，你慈父般的关爱让曾霖从调皮蛋蜕变成全县优秀学生；陈红银老师，寒冬里你为困难的李云陈送去了自家的棉被；熊京秀老师，周末你为病重的田丹送去了亲自熬的小米粥。邓金山老师，你不顾医嘱忍着腿痛一个星期上30多节课。老师们，你们为学生送去的哪里是一床棉被与一碗粥？你们送去的是爱，是温暖人心的爱呀！老师对学生的爱，不是出自个人的喜好，而是出自社会的需要、教育的需要。这种爱是稳固的、深厚的，是温暖人心的。

走出了校园，我又走进了校园。当我第一次站在学生面前的时候，看着这一张张年轻又桀骜不驯的脸庞、我真的紧张。因为谈起我们班的学生，老师们都面有难色。可校领导对我们说没有教不好的学生，我也相信即使你是带刺的刺猬，可你的心还是柔软的。于是我试着以平等的尊重和真诚的爱心去打开每个学生的心门。渐渐地，我发现卢明艳从捣乱分子变成了班里的cad尖子生、朱立能够按时交作业了、曾攀改掉了边画图边讲话的坏毛病、黄鑫也收起了骄傲的态度认真听讲虚心请教了、还有、还有……我成功了。爱心让我发现，每一扇门的后面，都是一个不可估量的宇宙；每一扇门的开启，都是一个无法预测的未来。讲台下，我所面对的不止是几十双求知的眼睛，而是一个需要用爱来倾注的浩瀚的海洋。

教育学生的同时，我也收获了自己。作为一名新教师，我深刻体会到，“谁爱学生，学生就爱他，只有爱学生，才能教育学生”。当然，老师对学生的爱，不是无原则的，而是始终与对学生的严格要求相结合的。要爱中有严，严中有爱，严慈相济，平等对待每一个学生，尊重学生的人格。

时间飞逝，我在教师岗位上已经工作了一年，因为爱一个人我来到了长阳，可是经过了这300多个日日夜夜，我爱上了长阳，爱上了这里无数可爱的老师与同学。有爱就有温暖，有温暖就有信心，有信心就会成功。我相信，只要我们心中充满爱，我们一定会让职业教育的明天更辉煌。谢谢大家！

定了演讲的成功与失败。

演讲稿像议论文一样论点鲜明、逻辑性强，但它又不是一般的议论文。它是一种带有宣传性和鼓动性的应用文体，经常使用各种修辞手法和艺术手法，具有较强的感染力。

演讲未必都使用演讲稿，不少著名的演讲都是即兴之作，由别人经过记录流传开来的。但重要的演讲最好还是事先准备好演讲稿，因为演讲稿至少有两个方面的作用：其一，通过

对思路的精心梳理，对材料的精心组织，使演讲内容更加深刻和富有条理。其二，可帮助演讲者消除临场紧张、恐惧的心理，增强演讲者的自信心。

演讲稿特点

主要区别

演讲和表演、作文有很大的区别。

见的一种社会活动。

主要特点

第一、针对性。演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想、感情、事例和理论来晓喻听众，打动听众，“征服”群众，必须要有现实的针对性。所谓针对性，首先是作者提出的问题是听众所关心的问题，评论和论辩要有雄辩的逻辑力量，要能为听众所接受并心悦诚服，这样，才能起到应有的社会效果；其次是要懂得听众有不同的对象和不同的层次，而“公众场合”也有不同的类型，如党团集会、专业性会议、服务性俱乐部、学校、社会团体、宗教团体、各类竞赛场合，写作时要根据不同场合和不同对象，为听众设计不同的演讲内容。

第二、可讲性。演讲的本质在于“讲”，而不在于“演”，它以“讲”为主、以“演”为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。如果说，有些文章和作品主要通过阅读欣赏，领略其中意义和情味，那么，演讲稿的要求则是“上口入耳”。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲；对听讲者来说应好听。因此，演讲稿写成之后，作者最好能通过试讲或默念加以检查，凡是讲不顺口或听不清楚之处(如句子过长)，均应修改与调整。

第三、鼓动性。演讲是一门艺术。好的演讲自有一种激发听众情绪、赢得好感的鼓动性。要做到这一点，首先要依靠演讲稿思想内容的丰富、深刻，见解精辟，有独到之处，发人深思，语言表达要形象、生动，富有感染力。如果演讲稿写得平淡无味，毫无新意，即使在现场“演”得再卖力，效果也不会好，甚至相反。

首先，要根据听众的文化层次、工作性质、生存环境、品位修养、爱好愿望来确立选题，选择表达方式，以便更好地沟通。

其次，演讲稿不仅要充分体现演讲者独到、深刻的观点和见解，而且还要对声调的高低、语速的快慢、体态语的运用进行设计并加以注释，以达到最佳的传播效果。

另外，还要考虑演讲的时间、空间、现场氛围等因素，以强化演讲的现场效果。

第五、口语性

把长句改成适听的短句；

把倒装句改为常规句；

把听不明白的文言词语、成语加以改换或删除；

把单音节词换成双音节词；

把生僻的词换成常用的词；

把容易误听的词换成不易误听的词。

这样，才能保证讲起来朗朗上口，听起来清楚明白。

第六、临场性

演讲活动是演讲者与听众面对面的一种交流和沟通。听众会对演讲内容及时作出反应：或表示赞同，或表示反对，或饶有兴趣，或无动于衷。演讲者对听众的各种反映不能置之不顾，因此，写演讲稿时，要充分考虑它的临场性，在保证内容完整的前提下，要注意留有伸缩的余地。要充分考虑到演讲时可能出现的种种问题，以及应付各种情况的对策。总之，演讲稿要具有弹性，要体现出必要的控场技巧。

主要功能

第一、“使人知”演讲。这是一种以传达信息、阐明事理为主要功能的演讲。它的目的在于使人知道、明白。如美学家朱光潜的演讲《谈作文》，讲了作文前的准备、文章体裁、构思、选材等，使听众明白了作文的基本知识。它的特点是知识性强，语言准确。

第二、“使人信”演讲。这种演讲的主要目的是使人信赖、相信。它从“使人知”演讲发展而来。如恽代英的演讲《怎样才是好人》，不仅告知人们哪些人不是好人，也提出了三条衡量好人的标准，通过一系列的道理论述，改变了人们以往的旧观念。它的特点是观点独到、正确，论据翔实、确凿，论证合理、严密。

第三、“使人激”演讲。这种演讲意在使听众激动起来，在思想感情上与你产生共鸣，从而欢呼、雀跃。如美国黑人运动领袖马丁·路德·金的《在林肯纪念堂前的演说》，用他的几个“梦想”激发广大的黑人听众的自尊感、自强感，激励他们为“生而平等”而奋斗。

第四、“使人动”演讲。这比“使人激”演讲进了一步，它可使听众产生一种欲与演讲者一起行动的想法。法国前总统戴高乐在二战期间的英国伦敦作的演讲《告法国人民书》，号召法国人民行动起来，投身反法西斯的行列。它的特点是鼓动性强，多以号召、呼吁式的语言结尾。

第五、“使人乐”演讲。这是一种以活跃气氛、调节情绪，使人快乐为主要功能的演讲，多以幽默、笑话或调侃为材料，一般常出现在喜庆的场合。这种演讲的事例很多，人们大都能听到。它的特点是材料幽默，语言诙谐。

口才播音演讲稿篇七

尊敬的老师亲爱的同学们，大家下午好！

李小龙曾经写过这样一段话：

我是谁

这是很多人反复自诘的老问题。

虽然每个人都可通过镜中的影象看到自己的容貌，

尽管他清楚自己的姓名、年龄与过去，

对于真正的“自己”，

很多人未必都能真正的明白，

故而仍旧要问“我是谁”？

我究竟是殿堂中的巨人，

抑或是封闭自惑的庸碌之辈？

我究竟是傲立于天地的大丈夫，

还是像在荒野迷途的小孩般内心充满了恐慌？

我们当然不愿见到自己如此窝囊，

但惟恐现实就是这样。

然而，

我们仍可寻回自己所期冀的目标，

那些怀着信心去追求卓越的人，

灵性将会在奋进坚持中获得洗涤，

那些敢于在逆境中求生的人，

顾盼于镜子的影象时，

定能见到自己的真貌。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春
的梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云
开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真
貌！

毫无疑问，每个人都渴望成功，但问题在于，并不是每个人
都能成功。

成功需要我们怀有梦想：

没有了理想，连流浪都找不到方向！没有远大的目标，一生
都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，
就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼
岸。

成功需要我们不断努力：

努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起
来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并

不危险，懒惰散漫才是最危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客！

成功需要我们耐得住寂寞：

每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

成功需要挫折的历练：

生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成功之门！

一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

为了理想我们抱有终生的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的最好的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦而自卑。

口才播音演讲稿篇八

大家晚上好！

众所周知，现在考上一所重点大学是当今学生和家长的巨大追求；而考入重点大学的前提是所有优秀的学生必须具备好的学习成绩和综合素质。口才正是学生综合素质的反映。所以，近年各大比赛和重点中学的升学除了笔试以外，还增加面试这一项考核内容，而且也有逐步增大的趋势。可见，口才已经被作为考核优秀学生的一个标准。

我们都知道现在已经早已不是“鸡犬声相闻，老死不相往来”的封建时代，现在的社会是高度信息化，知识化的社会，信息传递的一种重要形式就是口语表达，而口语表达简单来说，就是“口才”！可以说，没有口才的人将不能适应飞速发展的时代。

现在流行一句名言：是人才未必有口才，而有口才的人肯定是人才！伟大的诗人马雅可夫斯基也说过：“语言是人类力量的统帅。”而今天，说话、演讲能力已经成为现代人必须具备的重要能力，如果你要立志成才，就必须培养这方面的素质。

人总是要不断地接触新人，结交新朋友，在人际交往中，有口才的人总是处处受欢迎。口才在交际中作用的例子不胜枚举，大的如国际间外交对话，可以把残酷的战争化解在谈判的桌子上；小的如面对人与人之间的纠纷；一番劝解，就能熄灭“战火”，和解关系，我国古代有这样一论“一言可以兴邦，一言也可以误国”，充分说明口才在交际中作用重大。

或许，还有很多人觉得不以为然，觉得口才并不那么重要！

记得李老师曾不止一次在课堂讲过这样一个故事：

有个人为了庆贺自己的四十岁生日，特别邀请了四个朋友来家中吃饭。

三个人准时到达了，只剩一个不知何故迟迟没有来。

主人有些着急，不禁脱口而出：“急死人了，该来的怎么不来呢？”

剩下的两个人中一人听了生气地说：“照你这么讲，该走的是我们啦！”好，我走，说完掉头就走了。

又把一个客人气走了，主人急得如热锅内的蚂蚁，不知所措。

最后留下的这一个朋友交情较深，就劝主人说：“朋友都被你气走了，你说话应该留意一下。”

这人很无奈地说：“他们全都误会我了，我根本不是说他们。”

说完铁青着脸走了。

一个会说话的人，总可以流利地表达出自己的意图，也能够把道理说得很清楚，动听，使别人很乐意地来接受。有时候还可以立刻从问答中测定对方言语的意图，并从对方的谈话中得到训示，增加自己对于对方的了解，跟对方建立良好的友谊。不会说话的人，不能完全地表达出自己的意图，往往会使对方费神去听，而又不能使他信服地接受。

经过这么长时间的学习，在老师的正确的思路下少走了很多弯路。所以找对路，则不怕路长，不善讲话不要紧，自我的鼓励是很重要的，关键的是要认识口才的重要，加强学习，因为讲话能力可以通过日常训练百炼成钢。日日行，千里不在话下；天天读，万卷亦非难事；时时练，讲话能力就会日益增强。

最后，用十八世纪到十九世纪之交的英国诗人雪莱在他的作品《西风颂》的一句话来结束今天的的演讲吧！

意思就是：冬天来了，春天还会远吗？

口才播音演讲稿篇九

一、积极心态训练(20分)

- 1、自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行！今天一定是幸福快乐的一天！”（平常也自我暗示，默念或写出来，至少10遍。）(10分)
- 2、想象训练：至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲，想象自己成功。(5分)
- 3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。(5分)

二、口才锻炼(60分)

(一)每天至少10分钟深呼吸训练。(10分) 本文载于-技巧网评

(二)抓住一切机会讲话，锻炼口才。(50分)

- 1、每天至少与5个人有意识地交流思想。(10分)
 - 2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。(10分)
 - 3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。(10分)
 - 4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情。(10分)
 - 5、注意讲话时的一些技巧。(10分)
- a□讲话前，深吸一口气，平静心情，面带微笑，眼神交流一

遍后，开始讲话。

b□勇敢地讲出第一句话，声音大一点，速度慢一点，说短句，语句中间不打岔。

c□当发现紧张卡壳时，停下来有意识地深吸口气，然后随着吐气讲出来。

d□如果表现不好，自我安慰：“刚才怎么又紧张了？没关系，继续平稳地讲”；同时，用感觉和行动上的自信战胜恐惧。

e□紧张时，可以做放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次。

三、辅助锻炼(20分)

1、每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍，培养自己积极心态，学习一些技巧。(4分)

2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪。(4分)

3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力。(4分)

4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和力。(4分)

口才播音演讲稿篇十

大家好！

人生，是一次漫长的旅程。在这次旅程中，我们会不断的做选择题。选择有大有小。大的，关系到整个人生；而小的，只会关系到一个分数的好与坏。在我十二年的光阴里，最让

我印象深刻的是两年前的一次大选择。

我是一个非常好学的孩子，从幼儿园起没有接触过的兴趣班我都想尝试，所以直到小学三年级我的兴趣班还排的满满的，可马上就要升到四年级了，学习负担也会加重，我也不得不关掉一些兴趣班了。扳扳手指头我一个都不想停，就跑去问妈妈。妈妈给的建议是：适合自己的才是的。于是我就和妈妈讨论起来。

从小我就喜欢画画，画笔里留下了我生活的点点滴滴，开心不开心都可以拿起画笔画下我当时的心情；钢琴能让我陶冶情操，上课时我被那五线谱陶醉，可回家练习我总是推三阻四，每天至少得花上一个小时；围棋也是如此三天打鱼四天晒网。所以和妈妈讨论后就留下画画，可是我还是不想要离开我的“朋友”钢琴。于是妈妈说：“钢琴留着，以后有时间你可以打开来弹弹。”我愉快的答应了。

现在我五年级了，发现当时的选择是正确的，适合自己的才是的。后来我也越来越喜欢看书，书带给了我童年的乐趣和美好的享受，同时在我成长的道路上它教我去思索人生，使我从幼稚走向成熟。

人生是一直做选择题的旅程，所以当我们在做选择题的时候，一定要小心和谨慎。

谢谢。