

演讲与口才培训班

篇一：演讲口才的训练方法与培训

随着时代的发展,越来越多的人已经意识到演讲的重要性。当今社会具有优秀的演讲口才是适应现在社会发展的重要本能,也是作为新时代与世界接轨的重要基础。

工具/原料

发音准确,吐字清晰,尽量把每个字音都完整发出来。咬字头、立字腹、收字尾,同时使用鼻、口、喉、胸四腔。说话的声音要大,速度要快,不要有停顿。表达时要声情并茂。准确完整生动地表述自己的想法,准确复述转达别人的话。准确生动地描述景、事、物、人和生活.随时模仿,要尽量模仿得像,注意对方的声音、语气、语速、表情、动作,并在模仿中有创造,力争在模仿中平共处 超过对方。

方法/步骤 1

速读法：这种训练方法的目的，是在于锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。开始朗读的时候速度较慢，逐次加快，一次比一次读得快，最后达到你所能达到的最快速度。读的过程中不要有停顿，发音要准确，吐字要清晰，要尽量果把每个字音都完整的发出来。可以用录音机把你的速读录下来，然后自己听一听，从中找出不足，进行改进。

背诵法目的有两个：一是培养记忆能力，二是培养口头表达能力。记忆是练口才必不可少的一种素质。“诵”也就是我们常说的“朗诵”。它要求在准确把握文章内容的基础上进行声情并茂的表达。背诵法的着眼点在“准”上。也就是你背的演讲辞或文章一定要准确，不能有遗漏或错误的地方，而且在吐字、发音上也一定要准确无误。

练声法第一步，练气。首先要学会用气。吸气：吸气要深，小腹收缩，整个胸部要撑开，尽量把更多的气吸进去。注意吸气时不要提肩。呼气：呼气时要慢

慢地进行.要让气慢慢地呼出。呼气时可以把两齿基本合上。留一条小缝让气息慢慢地通过。学习吸气与呼气的的基本方法,你可以每天到室外、到公园去做这种练习，做深呼吸，天长日久定会见效.

第二步，练声。在练发声以前先要做一些准备工作.先放松声带，用一些轻缓的气流振动它，让声带有点准备，发一些轻慢的声音，千万不要张口就大喊大叫,那只能对声带起破坏作用.声带活动开了，我们还要在口腔上做一些准备活动.我们知道口腔是人的一个重要的共鸣器，声音的洪亮、圆润与否与口腔有着直接的联系，所以不要小看了口腔的作用.

交流

多与人交流,无论对方是谁。多交流，有助人与人之间思想、信息的传递，拉近彼此的距离，还有助提高你的口才，让你知道与人沟通需要哪些技巧。

看书

多看书,能让你收获丰富的知识，

积聚谈论资本；多看与演讲相关的书,你将更了解演讲的技巧与注意事项，有利于你在演讲中发挥得更好.

保持良好心态

要提高你的演讲口才能力,你必须要保持一个良好的心态。将你对演讲的恐惧、顾虑、紧张等情绪全部抛开,并激发你对演讲的兴趣，变得乐于开口说话，多说话，大方地将你的真情实感与人分享.

注意事项

◎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!”

◎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。

◎至少5分钟在镜前学习微笑,展示自己的手势及形态.

◎课程：《玩赚口才——张口才单销售特训营》

◎课程时间:4月8日

◎课程费用:980元/人(组团优惠仅
需每人 380 元)

◎课程地点:广州市天河区天河会
议中心

◎讲师:孙愈

玩赚口才

张口开单销售特训营

是什么让黑人奥巴马力压群雄,竞
选当上美国总统

是什么让马云吸引贤才,迅速打造
阿里商业帝国

是什么让史玉柱锁牢团队,重现
“巨人”昔日雄风

你曾经是否,讲了半天,客户却听
不懂;你曾经是否,与人交流甚久,客户
还是不信赖你;你曾经是否,与人滔滔
不绝,客户却毫无兴趣.语言是最有杀伤
力的武器。一言可以兴邦,一言也可以丧
国!销售中如何口到钱来?管理中,如
何异口辞?合作中,如何纵横捭阖?敬请
参加《玩赚口才——张口开单销售特训
营》,极限提升你的语言说服力,让你的

口才价值黄金万两。

一、培训对象：门店店长、储备店长、房产经纪人、置业顾问

二、培训目的：良好的仪表、恰当的表达、愉快的沟通、促成销售、提升业绩？

三、培训内容：

玩赚口才—— 口才销售兵法

兵法一： 你离金牌销售到底有多远？

1、 你看起来像金牌销售吗？

2、 开场白决定胜败

3、 你的电话令人无法

兵法二：金牌销售必备的口才技能

1、 锻炼声音的最佳感染力

2、 别让你的普通话“拌着脚”

3、 克服听起来就是销售的语调

4、 语速决定“购速”

5、 好口才等于学会倾听

篇二：小学生演讲与口才培训教程

篇一：小学生演讲与口才的训练与培养

演讲与口才的训练与培养

上课发言需要口才,竞选学生干部、升学面试、交友、求职、竞聘、开会发言、谈判?? 学习、生活、职场、社交,口才无处不在!口才并非天生的,好口才是练出来的——练胆量、练技巧、练修养!激情、出色、感召、震撼?? 的演讲不论是旗帜鲜明、立场坚定的族群领导者;甚至是分清敌我,斗志坚强的族群保护者;甚至是充满信心,满怀希望的族群理想主义者;或者是激情四射、豪气干云的族群英雄,或成为一个族群、一个行业崇拜、拥戴、追随的领袖!可以预见:训练演讲与口才,就是投资未来!然而,一个想要具备好的演讲能力的人,必须是要从孩童时代就为其创作好的条件与环境,发掘和引导孩子在口才方面的能力与潜力!

小学生演讲与口才如此重要,那么该如何去培养呢?经过多年教学,训练演讲与口才总结了以下一点经验:

1、学生说话能力的形成一般都要

经过“愿说—敢说—会说—善说”这四个发展阶段，我们必须遵循这条规律，扎扎实实地抓好说话训练

(1)、诱发兴趣，使学生愿说

一个人只有在心情愉悦、情感激动的时候，“话匣子”才能打开.为此,我经常运用生动活泼、灵活多样的训练办法，来开启学生之口.如开展“一分钟讲话”活动,让学生讲报刊上读到的消息，广播里听到的新闻，电视中看到的镜头，街头巷尾碰到的新鲜事，等等，学生便兴趣盎然，侃侃而谈。

(2)、消除顾虑，使学生敢说

有些学生开始有了说话的兴致,但因缺乏说话的勇气,还是不敢张嘴。我针对这种情况，反复强调,课堂上当众说话，可以得到锻炼的机会，还可以互相交流。出现问题可以得到及时纠正，指出在训练说话的过程中,说得不对，说得不好都是正常现象,教师绝不批评训斥、讽刺挖苦。鼓励的作用是巨大的，学生个个踊跃发言，无所顾忌地表达自己的真情实

感.

(3)、指导方法，使学生会说

敢说不等于会说。我让学生克服语无伦次、无头无尾、任意粘连、嗦重复等语病，尽量把话说顺、说细、说活、说准，做到言之有义——中心明确，言之有物——内容具体，言之有序——条理清楚，言之有情——倾注情感。并教给学生描绘一方景色、勾勒一件实物、介绍一个场面、刻画一幅肖像、阐述一种思想的基本方法，让他们“出口成章”。

(4)、掌握技巧，使学生善说

我要求学生当众说话语脉要清楚，语流要顺畅，语点、语式要合乎语言习惯，做到神情自若、落落大方。或坐或站、或颦或笑，动作表情切合说话内容，注意形体造型美，并且要有礼貌。切忌吐舌头、玩小辫、摸耳朵、卷衣角、搔脑袋等一些洋相出现，从而培养学生良好的说话习惯。

2、给孩子们上课，很重要的一个关键点就是时时提醒孩子们的注意力，

引导孩子跟着老师的思维进行思考。跟老师学的一招就是让孩子做填空题，把每句话的重点字词，重点读音做成填空让孩子们回答或者强大，一遍一遍的重复，这样孩子就会很快记住要学习的内容了。

3、第一节课很关键，所以我通常第一节课首先会跳动孩子们的积极性，先玩一个小游戏，比如抢凳子，数青蛙等，等孩子们玩的高兴了，我再说老师看到大家都很聪明，特别想认识一下你们，然后教大家做自我介绍，包括上台、站、坐、走的礼仪。

4、低年级的孩子年龄都比较小，注意力很难集中，所以我准备了很多的小贴画，表现好的孩子可以得到一张小贴画。这一招很管用，尤其是前两节课的时候，孩子和我不太熟悉，不敢表现自己，但是看在小贴画的面子上，孩子们不管是回答问题还是现场表演都非常的积极。

5、叫大孩子的时候我觉得要恩威并施，大孩子有了自己的判断能力，懂得

分辨是非黑白，所以对待大孩子要特别注意不能一味的哄让，更不能过于严厉的对待他们。要两句批评一句夸

奖，越是调皮的孩子，越是不爱说话不爱表现的孩子越要引起重视，让他们做小班长，小组长，管管纪律，带头领诵等等，充分调动这些调皮孩子或者安静孩子的学习积极性。

小学生的演讲与口才训练是项科学而严谨的过程，错误的训练不但达不到预想的效果，反而会损害小学生的生理健康，我认为需从以下几方面进行：

一、语音训练 语音是少年儿童进行演讲的基础,是联系演讲者与听众的重要媒介。法国艺术家泰纳曾经说过：“人们的喜怒哀乐,一切骚扰不宁,起伏不定的情绪，连最微妙的波动，最隐蔽的心情都能用声音直接表达清楚，而表达有力、细致、正确，都无以伦比。”这句话充分说明了语言素质 的重要作用.因此，少儿演讲训练第一步应从语音开始。 发音训练 语音是由人的发音器官发出来

的，发音器官活动的部位不同或方法不同，便形成了不同的声音。发音器官包括呼吸器官、喉头和声带、口腔和鼻腔三大部分。呼吸器官提供了发音的原动力——气流。气流从气管经过喉头、声带、口腔或鼻腔各部分的调节，可以产生不同的声音。即使有了声音，它也有好与坏的差别，也会影响意义的表达。好的声音，不仅能准确、恰当地表情达意，而且能声声入耳、娓娓动听；如果声音不佳，不但不能准确无误地表达思想感情，反而会使听众感到厌烦，影响演讲的效果。在发音训练时可进行多种练习：（一）呼吸练习：正确的呼吸是胸腹联合呼吸。具体方法是，吸气时，教会少儿小腹向内即丹田处收缩，大腹、胸和腰部同时扩张。少儿胸腔狭小，肺活量小，尤其需要进行呼吸练习，慢慢扩大肺活量，以提高少儿演讲的“底气”。气息就如人们吹喇叭所吹出的气一样，没有气，喇叭就吹不响。采用胸腹联合式呼吸法进行表达时要注意呼吸时自然放松，吸入气息

量适中.在讲话过程中，利用存在的自然停顿换气，不要在讲完每一 段或每一层次后大呼大吸，还要注意只有抬头挺胸、肩背舒展这一姿势， 才能使胸腹处于良好的呼吸准备状态。 （二）声带练习：

人们在正常说话时，声带的频率范围大约在 60~350 赫之间，或略 大于两个八度音.声带振动的频率，决定了发音的音响、音高和音色。 个人除了先天声带条件外，在后天正确进行声带训练和保护,能够有效 地改善声带条件,提高语音素质。声带练习的方法很多,最基本的方法是:吸足一口气，身体放松，张开或闭合嘴， 由自己的最低音向最高音发出“啊”或“咿”的连续声 音，可以做高低音连续变化起伏，这种练习最好放在早晨空气清新时进 行.在演讲这一场合的口语表达中，发音要自然放松，处理好停顿，控 制音量，使声带松紧有节，尤其不可有意使用过高的嗓音，以免声带负担过重，声音嘶哑。 （三）共鸣练习：声音的音量大部分都是通过胸腔、咽喉、

鼻窦和口腔所组成的共鸣器放大得来。共鸣器官的运用，可使声音变得圆润、优美动听，大大提高发音的质量。（四）吐字练习：吐字清晰是对讲话者的起码要求。它有技巧，就是吐字归音。吐字归音是中国传统说唱理论的一种说法，它结合汉语语音的构成特点，将一个音节发音过程分为出字、立字、归音三个阶段。（五）读句练习：读句练习的目的是训练讲话时语句流畅，干净利落，出口成章。少儿口语表达容易疙疙瘩瘩、语句阻塞、拖泥带水、重复啰嗦。在指导少儿读句训练时，同样得注意遵循少儿口语特点，指导他们先从一句话读起，再到段的流畅朗读，再到篇的流畅朗读，循序渐进。

二、音变训练 音变训练是指对在练习演讲过程中的少儿的音响、音高、音色的训练。良好的音响、音高、音色的变化能力，使嗓音更好地适应现场的需要，以取得最佳的演讲效果。演讲人的语言能够做到清楚、响亮、优美，是演

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/527004033141006200>