# 口才训练演讲稿三分钟(20篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-08-19

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。口才训练演讲稿三分钟篇一我是谁 这是很多人反...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**口才训练演讲稿三分钟篇一**

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：

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：

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身的热情，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。

**口才训练演讲稿三分钟篇二**

口才训练演讲稿范文平时表达的要求：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(圆)、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。(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。(2)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。(3)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。口腔活动可以按以下方法进行：第一，进行张闭口的练习，活动嚼肌，也就是面皮。这样等到练声时嚼肌运动起来就轻松自如了。第二，挺软腭。这个方法可以用学鸭子叫“gāgū声来体会。人体还有一个重要的共鸣器，就是鼻腔。有人在发音时，只会在喉咙上使劲，根本就没有上胸腔、鼻腔这两个共鸣器、所以声音单薄，音色较差。练习用鼻腔的共鸣方法是，学习牛叫。但我们一定要注意，在平日说话时，如果只用鼻腔共鸣，那么也可能造成鼻音太重的结果。演讲稿又叫演说词，它是在大会上或其他公开场合发表个人的观点、见解和主张的文稿。演讲稿的好坏直接决 定了演讲的成功与失败。

演讲稿像议论文一样论点鲜明、逻作文辑性强，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。

首先，演讲是演讲者就人们普遍关注的某种有意义的事物或问题，通过口头语言面对一定场合的听众，直接发表意 见的一种社会活动。

其次，作文是作者通过文章向读者单方面的输出信息，演讲则是演讲者在现场与听众双向交流信息。严格地讲，演讲是演讲者与听众、听众与听众的三角信息交流，演讲者不能以传达自己的思想和情感、情绪为满足，他必须能控制住自己与听众、听众与听众情绪的应和与交流。所以，为演讲准备的稿子就具有以下三个特点：

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，评论和论辨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。

**口才训练演讲稿三分钟篇三**

与人沟通时，要注意文明用语，在话语中传递你的善意与尊重。语言则要始终围绕着明确的主题，说话要简洁、条理、有目的性，观点要明了，尽可能言简意赅地将你想表达的交代清楚。

人在说话时要注重语音、语调、音量、语速、节奏与语气，多多读书、说绕口令、练声等有利于你提高发声的准确率，让你声音悦耳，别人也会更愿意和你交谈。

很多人无法与他人好好沟通的原因可能是自身存在社交交流障碍，这样的人会刻意逃避与人有接触交流。要克服社交交流障碍，首先要了解自身存在的问题，然后解决问题，克服自卑感与消极，去改善个性上的问题。

任何沟通都应该理智状态下进行，一旦带有负面、消极、冲动的情绪去沟通，你的谈话过程就不会顺利，谈话结果也会不尽人意，甚至可能与人交恶。

好的话题开展是良好沟通的前提，你可以从彼此的兴趣爱好与生活趣事展开话题，而绝不要一开始就夸夸其谈，炫耀自己，谈及他人的隐私与缺陷，还要尽量避免一些已引起争执的敏感话题。

在沟通中，要善于思考，思考他人的心理与他想要表达的东西，以此来提高自己的应变能力，这样无论你遇到任何情况，你都能随机应变，减少缺失。

**口才训练演讲稿三分钟篇四**

气息训练

练习呼吸的方法有很多，主要有：

1. 闻花香：仿佛面前有一盆花香花，深深地吸进其香气，控制一会儿后缓缓吐出。

2. 吹蜡烛：模拟吹灭生日蜡烛，深吸一口气后均匀缓慢地吹，尽可能时间长一点，达到25-30秒为合格。

3. 咬住牙，深吸一口气后，从牙缝中发出“咝-----”声，力求平稳均匀持久。

4. 数数：从一数到十，往复循环，一口气能数多少遍就数多少遍，要数的清晰响亮。

5. 用绕口令或近似绕口令的语句练习气息。如：

出东门，过大桥，大桥底下一树枣儿，拿着杆子去打枣，青的多，红的少。一个枣儿，两个枣儿，三个枣儿，四个枣儿，五个枣儿，六个枣儿，七个枣儿，八个枣儿，九个枣儿，十个枣儿``````这是一个绕口令，一口气说完才算好。

气息训练(顺口溜)(呼吸、送气、换气、停顿)

⒈蒲公英，空中飞;小白兔，地上追;小猴子，真淘气;鼓起嘴，后面吹。

⒉瀑布瀑布，像白布;小猴跑来裁衣裤。瀑布瀑布，不是布，淋得小猴湿漉漉。瀑布瀑布，水作布，一冲而下流远处。

⒊螃蟹八只脚，脚多力气大;抬着一面鼓，出门去玩耍。有的脚向前，有的脚后拉;谁也不让谁，只好横着爬。爬得吐沫沫，爬得眼发花;爬到大门口，天色全黑了。太阳落西边，只好回家了。

⒋小调皮，做习题。习题难，画小雁;小雁飞，画乌龟;乌龟爬，画小马;小马跑，画小猫;小猫叫，吓一跳。学文化，怕动脑;看你怎么学得好。

⒌张家有个小英子，王家有个小柱子，李家有个小妞子，赵家有个小豆子。张家小英子，自己穿衣洗袜子，还给妹妹梳辫子。王家小柱子，天天扫地擦桌子，帮助弟弟叠被子。李家小妞子，扶起跌倒的小胖子，叫他不要哭鼻子;赵家小豆子，捡起一个皮夹子，还给失主大婶子。小英子和小柱子，小妞子和小豆子，他们都是好孩子。

⒍天上看，满天星;地上看，有个坑;坑里看，有盘冰;坑外长着一老松，松上落着一只鹰;松下坐着一老僧，僧前放着一部经;经前点着一盏灯;墙上钉着一根钉，钉上挂着一张弓。说刮风就刮风，刮得男女老少难把眼睛睁。刮乱了，天上星;刮平了，地上坑;刮化了，坑里冰;刮倒了，坑外松;刮飞了，松上鹰;刮跑了，松下僧;刮乱了，天上星;刮掉了，墙上钉;刮翻了，钉上弓。这是一个：星乱、坑平、冰化、松倒、鹰飞、僧跑、经乱、灯灭、钉掉、弓翻的绕口令。

**口才训练演讲稿三分钟篇五**

1.沉睡20xx年的植物人小王醒来后看到不离不弃的妻子和6岁的儿子后激动地哭了

2.校园的傍晚，男女生并肩坐在墙角，女生揉着裙摆羞涩的说：“你知道吗，据说百分之九十的女生都喜欢强吻的感觉。”，男生推了推眼镜，思索片刻后问道：“为什么剩下的百分之十喜欢墙不稳?” (纯良大叔)大咖汇网友： “ 剩下的百分之十喜欢墙坚。”

3.今天我终于要见家长了，心情各种紧张各种复杂，不知道阿姨温不温柔，叔叔凶不凶，好害怕丫肿么办……肿么办……毕竟是我先动手打了他家孩子………

4.每次媳妇一跟我吵架，就哭着跑出去逛街购物，以发泄心中的不满。 今天媳妇哭着对我说：“这日子没法过了。” 我问媳妇怎么了，她说：“你已经一个星期没跟我吵架了。”

5.前段时间我跟我弟吵了一架，并仗着优势打了他一顿。最近他天天看《名侦探柯南》，已经看到四百多集了，看我的眼神也越来越不对。想问一下，我现在向他道歉还来得及吗?

6.消费者：怎样分辨八角(大料)和莽草? 砖家：可以尝一尝。 消费者：味道有什么不同? 砖家：八角是甜的，莽草有剧毒，吃完之后四肢抽搐，口吐白沫。

7.有次我带个当警察的朋友去我家，当时我小侄女在我家玩，然后那哥们就逗我小侄女说：你唱个警察叔叔的歌，我给你买好吃的。小侄女当时就唱到：“我在马路边，捡到十块钱，把它交到警察叔叔手里边，叔叔拿着钱，买了一盒烟，我高兴的说了声，叔叔不要脸。” 那哥们当时脸就黑了。。。

8.“帅有个屁用，到头来还不是被卒子吃掉!” “帅有士陪，有炮打，有马骑，有车坐，有相暗恋……帅哪里不好了?”

9.刚过马路听到碰一声，回头看一个人被撞得血肉模糊，我和我的小。。。。。。卧槽!我的小伙伴呢?!

10.你在法国，坐一小时的车，你就到德国了，再坐一小时，你就到波兰了。同个时间点，你在北京朝阳区，坐一小时的车，你在朝阳区，再坐一小时，你还是在朝阳区。

11.在我回忆得起来的高中生活里，一定有一个二货，在全班炸开锅爆笑的时候，他也傻乎乎跟着笑，然后一边笑一边满脸好奇地问我：“怎么了怎么了怎么了”。。。

**口才训练演讲稿三分钟篇六**

尊敬的各位领导、同事：

大家好，我演讲的题目是《心怀感恩之心，甘为党旗添光彩》。

身为一名邮政的员工，我很骄傲;同时身为一名邮政的党员，我又很自豪。

xx年，我怀揣梦想来到了邮电局，三年的大学时光给我奠定了坚实的基础，让我对中国邮政充满了感情，我甘愿将满腔热血洒到邮政这片热土上。我是一株幼苗渴望阳光的沐浴雨露的浇灌，党的光辉照耀着我，邮政的雨露哺育着我，助我茁壮成长。

89年历史沧桑、风云激荡;89年英雄辈出、情深意长。曾几何时，党旗，在人类的旗海里闪烁起独树一帜的绚丽，曾几何时，党旗，在地球的面庞中照耀起绝无仅有的光辉。八十九年风吹雨打，她容颜未改，八十九年火烤日灼，她风骨不衰。面对党旗，我感到，作为一名普通的党员，尽管我没有“金戈铁马，气吞万里如虎”的气魄;没有“我以我血溅轩辕”的飒姿，更没有“大江歌罢掉头东”的豪迈，但是在此时此刻的我立下庄严的誓言:如果我是一块砖,我要去构筑祖国繁荣昌盛的大厦;如果我是一颗螺丝钉，我要去铺设民族走向辉煌的路基;如果我是一棵小草，我要为祖国的春天奉献自己生命的绿色

“情系万家，信达天下”，邮政事业关乎国家关乎人民。邮政业的发展是社会进步、经济发达、文明程度提高的重要标志，支持邮政事业发展，是党和政府推进社会主义现代化事业的重要组成部分。我很荣幸地加入到了天津邮政邮电局的行列。天津邮政大跨步向前发展，特别是从xx年以来，落实科学发展观，坚持“超常规、大手笔、高水平、跨越式”的发展思路和“三年三大步、五年翻一番”的发展目标，企业发展更是上了一个新的台阶。自1999的邮电分营， xx年的全员竞聘“五大战役”， xx年的政企分开，到xx年，天津市邮政公司和中国邮政储蓄银行天津分行挂牌成立。这一系列改革无不给邮政注入了新鲜的血液和蓬勃的生机。处处走在前列的邮电局更是给我们提供了一个展示自己能力和才华的平台，邮政事业全速发展，更需要我们这年轻的一代不断拼搏向前，托起邮政这块金字招牌。

身为五星级营业网点雍阳东道支局的一名营业人员我更是有颇多感触。身在前台，就代表了邮政企业的形象，让每一位用户高兴而来，满意而归，成了我的服务理念。 作为一名起模范带头作用的党员，我更要努力让自己做到“八争先”，也就是： “学习东四我争先、优质服务我争先、遵章守纪我争先、甘于奉献我争先、表率作用我争先、创新发展我争先、降本增效我争先、创建和谐我争先”。

是伟大的党培养了我，领导的关怀造就了我，邮政的工作磨练了我，我立志：踏在邮政这片热土上，成就党旗血染的风采。

谢谢大家!

**口才训练演讲稿三分钟篇七**

我听过这样一个故事：一对夫妇新婚外出旅游，他们坐在满客的巴士上，欣赏着窗外美丽的景色。这时窗外出现了一大片沙滩，夕阳的余晖照得沙滩与海水闪闪发光，仿佛梦境一般。这对年轻的夫妇被这般景色深深地吸引了，于是决定要下车去看看。丈夫向司机示意停车之后，他们走下了巴士。面对眼前的漂亮景色，夫妇俩陶醉了。可就在他们还未来得及细细欣赏这美丽的景色时，意外发生了，他们乘坐的那辆巴士在路过不远处的山崖时，与崖顶滚落下来的巨石撞了个正好，巴士翻下了山崖，车上的乘客除了这一对提前下车的夫妇无一生还。看到此情此景的年轻夫妇早已泪流满面。

也许，很多人要说：啊，他们是多么的幸运，逃过这生死的一劫。如果你是他们俩中的一个，你也会这么认为吧。可这一对悲痛的夫妇并没有觉得自己有多么的幸运，相反，他们对自己要求提前下车感到无比的懊悔，如果不是我们提前下车，车也不会中途停下，也就不会正好与巨石相撞，发生这一起悲剧。

通过这一个故事，我们是否可以思考一下，我们在许多与别人对话、来往的时候，含在我们唇间的第一个字总是“我”：我要怎么怎么样，我是怎样怎样想的，我做什么什么事……太多的时候，我们忽视了站在我们周围，聆听着我们、注视着我们的一个个你和他。

人人每天都在为自己的利益奋斗奔波着，这尚不为过。但如果人人都为了自己的利益而损害到了他人的权益，这样的事情，轻者也许叫违背了道德，重者就是违法犯罪了。

重庆巴南区徐小林父子为延长血旺食用期以牟取最大利益而不惜在猪血里加入福尔马林，长期食用福尔马林浸泡过的食物能引起人嗅觉、肺功能、肝功能异常，还可引起鼻咽癌、结肠癌、脑瘤、白血病等，食入高浓度的福尔马林后，严重者可导致死亡。

我们再看看灌了水的辽宁肉牛，为了从公司得到更大的自我利益，一家养牛专业户在将肉牛运向市场的途中用水泵给活牛强行灌水，且不说灌了水的牛儿们在被端上人们餐桌前有多么的欲死不能，单就养牛户这种为了利益而不择手段侵犯消费者利益的做法让我们不得不怒。

现在的人们头脑是越来越聪明了，为的就是自己的腰包可以鼓一点再鼓一点，神马奶粉中加三聚氰胺，火腿里来点瘦肉精，猪肉里挤些牛肉膏，馒头中添点色素……试问，看到这些关于食品安全的报道，我们每天的一日三餐中还能有多少食物是可以在我们仅看到色闻到香的第一情况下就抓起筷子将美味伸进我们的嘴里吞进我们的胃里的?

本是同根生，相煎何太急?

难道作为可以主宰自然和世界的人类，在面对自我利益的巨大诱惑下，真的就可以假装蒙蔽自己的双眼推自己跳下悬崖吗?难道不知不觉成为刽子手的人类，在面对自我利益的巨大诱惑下，真的就可以将刀刃压向同僚的脖间吗?难道本有着同样鲜红血肉和灵魂的人类，在面对自我利益的巨大诱惑下，真的就可以不顾及自己的子子孙孙非要发生慢性的杀戮才肯心甘吗?

醒醒吧，人类;醒醒吧，每一个自私的自我!

**口才训练演讲稿三分钟篇八**

有交际的机会，你才能展示你的口才能力，而要成功交际，你绝不可缺少胆量。要提高胆量，你就再不能自顾自乐，而是放开身心，走进人群，学会如何与人攀谈，训练你的胆子。

当你碰到团体讨论的场合时，你可以加入，融入其中，与他人来一场讨论。你可以大胆提出自己的想法，不要害羞，也不要沉默寡言，好的口才能力会在讨论过程中锻炼出来。

利用空闲的时间，多阅读一些口才类书籍，你就能获得正确且较全面的提升交际口才的方法。其实，你不仅要多读口才类的书籍，还要涉猎其他学科的书籍，这样有助你积累谈资呢!

如何提升自己的交际口才能力韩国料理你可以多运用顺叙、倒叙、插叙等等叙述方法与人分享你所经历的事物或你看过有趣的文章，这考验了你的记忆力、表达能力与交际能力。

在交际中，切忌说话内容空泛与絮絮叨叨，所以你该训练自己的口才与提高自己的文化修养，令自己说话简洁、具体，使对方能迅速获取你想表达出来的信息，提高交谈效率。

**口才训练演讲稿三分钟篇九**

【最主流大奖】给力。

【最佳美术大奖】神马都是浮云。

【最佳修辞大奖】杯具。

【最感同身受大奖】蛋疼。

【最文明大奖】你妹。

【最废话大奖】你懂的。

【最简洁有力大奖】擦。

**口才训练演讲稿三分钟篇十**

1、尊严这个东西，其实是和欲望成反比的，你想得到一个东西，就会变得低三下四，死皮赖脸，而当你对眼前这个人，这件事无动于衷的时候，尊严就会在你心中拔地而起。

2、有些姑娘美丽而有才华，但总觉得，自己最好的一面，只应被所爱的人看到。所以她们总是坐在转角处，等待着爱人的经过。没有绚烂外表。这些爱坐在转角处的姑娘，也许是最勇敢。

3、有些话你可以不说，但是绝对不要撒谎，因为你的谎话一旦被我识破，我对你的信任该如何坚持?以后的以后，其实，我只是怕自己不相信你。

4、有些人善于跟别人相处，有些人善于跟自己相处，不必互相评价。能忍受孤独的，不会羡慕那些热闹的人际关系;拥有热闹人际关系的，也未必会羡慕独处的耐力，无所谓好坏。

5、人就像在爬高，你要看得远，你必须格局高;你要看到更美的风景，你就需要占上有利的位置。其实，最重要的是有谁陪伴，和每时每刻看风景的心情。

6、再唯美的爱情也掺杂着悲伤，再凄美的故事也有结局，世事何求完美。

7、再烦，也别忘微笑;再急，也要注意语气;再苦，也别忘坚持;再累，也要爱自己

8、有一个人，远近不是距离，举手投足皆波澜，咫尺天涯常相忆。在你心底某个角落，会时常被这个名字牵动，有时如江河汹涌，有时似涧溪淙淙。他让你拥有曼妙的回忆。

9、永远不要说这个世界上再也没有好男人了，或许明天，你就会遇到爱你的那个男人，在你眼里，他再坏也是好。其实，分手之后没必要记恨，更没必要自暴自弃。爱情不属于固定的两个人，而是合适的两个人。

10、一直想做个安静的行者，在最深的红尘里守着自己，守住最初的萌动和欣喜。

11、人生三大遗憾：不会选择;不坚持选择;不断地选择。

12、在过去的某一天，你遇到了一个人，他的出现教会了你什么叫做幸福，什么叫做安心，他的出现让你体会到什么叫做无忧无虑。在过去的某一天，有一个人在你耳边说我爱你，他会告诉你说，什么都不要想，一切都有我。

13、在人们的存折里，不管有多少个0，健康永远是前面那个1，没有那个1，后面有多少0都是没有意义的。

14、只要我遇到生命中的那个公主，我将有永不停止的动力，我的生活天天积极向上，充满阳光，我会为她改变，为她付出，充满上进心，为她拼搏事业，从此人生焕然一新。

15、最宝贵的东西不是你拥有的物质，而是陪伴在你身边的人。不能强迫别人来爱自己，只能努力让自己成为值得爱的人，其余的事情则靠缘分。

16、最远的旅行，是从自己的身体到自己的心，是从一个人的心到另一个人的心。

17、如果你想同时坐在两把椅子上，你可能会从椅子中间掉下去，生活要求你只能选一把椅子坐上去。

18、如果我还是你今生唯一爱的那个人，我一定会好好珍惜我们的缘分。

19、如果想照耀万人，请加点信心。如果想抱住情人，请吸取教训。如果想快乐做人，请敲敲你心。如果可磊落做人，你会更吸引。

20、若能一切随他去，便是世间自在人。人生一辈子，有时想想，还真是除了生死，什么都是闲事。没有一样是你带来的，也没有一样是你能带走的，来这世上颠一回，一切的拥有只不过是借来的，总有一天必须连本带利还回去。

21、世界上最富有的人，是跌倒最多的人。世界上最勇敢的人，是每次跌倒都能爬起来的人。

22、世上找不出两个完全相同的人。生得再平凡，也是限量版。别瞧不起自己。不论是否创造过巨额价值，爱你的人眼里，你都是奢侈品。要对得起自己。不论周围人如何的眼含轻蔑，都不该妨碍你冷艳高傲的活着。你很贵，要活得珍贵。

23、所谓生活质量，简单地理解就是找到一个最适合自己的环境，如鱼得水，如鸟在林。

24、太多的自由，便成了放纵;太多的约束，便成了禁锢。

25、天真的人，不代表没有见过世界的黑暗，恰恰因为见到过，才知道天真的好。

26、问奶奶，是什么让他们维护一份感情长达60年?奶奶说，那个年代什么东西坏了都会想要修，现在什么坏了都想着换。

27、我不是天使，但我拥有天堂;我没有翅膀，但我俯视阳光;我没有三叶草，但我手捧希望。因为我有你，我的朋友。

28、我宁愿我们像平行线，而不是交叉线。平行线至少能向同一个方向前进，至少一路有你相陪，我不会寂寞。可是交叉线确是越来越远，越来越远，从此再也不见。你要我如何能接受，再也见不到你的时光。

29、人生的许多寻找，不在于千山万水，而在于咫尺之间。一念起，天涯咫尺;一念灭，咫尺天涯。

30、人生就像一场梦，所有理由是假的，姿态是假的，需要才是真的。

31、我喜欢过你是因为我瞎了，你不懂珍惜是因为你瞎了，不过我现在康复了，而你还在瞎着。

32、我在等一个人，一个可以陪我听遍所有悲伤情歌，却不会让我想哭的人。

33、握不住的流沙，勉强别去牵挂。如果你懂我，定会留下并排走过的雪花。

34、心中有爱的人，会散发正能量，爱的超声波，就是你的召集令，有人正向着你寻声而来。

35、要确定自己是否喜欢一个人其实很简单：就是靠近她的时候，你想吻她。

36、一个年轻人问一个得道的老者：“智慧哪里来?”智者说：“精确的判断力。”年轻人又问：“精确的判断力哪里来?”智者说：“经验。”年轻人再问：“经验哪里来?”智者说：“错误的判断。”

37、人们宁愿去关心一个蹩脚电影演员的吃喝拉撒和鸡毛蒜皮，而不愿了解一个普通人波涛汹涌的内心世界。

38、年轻气盛的时候如果被人欺负了，总会恨恨地想以后一定要混出个名堂来，好让人刮目相看。可当真有这么一天的时候，却又想不起去恨了。原来真正的强大是宽容的，不是原谅别人，而是放过自己。

39、你越优秀，世界对你越苛刻。庸人犯了千百次错，都可以得到原谅，但是真正的精英，却经不起偶尔一次的闪失。

40、不闻不问不一定是忘记了，但一定是疏远了，彼此沉默太久就连主动都需要勇气。

**口才训练演讲稿三分钟篇十一**

看进去的东西，不是口才;讲出来的，才是口才;吸收进去的，不是口才，表达出来的才是口才。拳不离手，曲不离口，学习口才也要不断地开口开口再口!

自己读书，大声地读出来。每天坚持朗读一些文章，既练习口齿清晰伶俐，又积累一些知识量信息量，更重要的是对身体大有裨益，清喉扩胸，纳天地之气，成浩然之身!

大家多读一些积极向上的文章，特别是《世界上最伟大的推销员》，我们强烈建议大家能够读熟背透。每天坚持朗读半小时以上，坚持两年三年。

建议你在自己的起居室中或是办公室某一墙面安装一大镜子，每天在朗读过程中，去对着镜子训练，训练自己的眼神，训练自己的表情，训练自己的肢体语言，这样效果更好。

如果条件允许，我建议您每隔一周时间，把自己的声音和演讲过程拍摄下来，这样反复观摩，反复研究哪儿我卡壳了，哪儿手势没到位，哪儿表情不自然，天长日久，你的口才自然进步神速。看一次自己的摄像比上台十次二十次效果都好。

如果你想练就一流的运气技巧，一流的共鸣技巧，我教你一个非常简单的方法，就是：躺下来大声读书!当我们躺下来时，必然就是腹式呼吸，而腹式呼吸是最好的练声练气方法。

每天睡觉之前，躺在床上大声地朗读十分钟，每天醒来之前，先躺在床上唱一段歌，再起来。坚持一至两个月，你会觉得自己呼吸流畅了，声音洪亮了，音质动听了，更有穿透力了，更有磁性了!

这种训练目的，是在于锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。

方法：找来一篇演讲辞或一篇文辞优美的散文。先拿来字典、词典把文章中不认识或弄不懂的字、词查出来，搞清楚，弄明白，然后开始朗读。

一般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，要尽量达到发声完整。

因为如果你不把每个字音都完整地发出来，那么，如果速度加快以后，就会让人听不清楚你在说些什么，快也就失去了快的意义。我们的快必须建立在吐字清楚、发音干净利落的基础上。

我们都听过体育节目的解说专家宋世雄的解说，他的解说就很有“快”的功夫。宋世雄解说的“快”，是快而不乱，每个字，每个音都发得十分清楚、准确，没有含混不清的地方。

我们希望达到的快也就是他的那种快，吐字清晰，发音准确，而不是为了快而快。

平时空闲时，你可以随便拿一张报纸，任意翻到一段，然后尽量一气呵成的读下去。而且，在朗读过程中，能够注意一下，上半句看稿子，下半句离开稿子看前面(假设前面有听众)。

长期以往，你发现自己记忆力加强许多，快速理解力和即兴构思能力也在加强。

背诵，并不仅仅要求你把某篇演讲辞、散文背下来就算完成了任务，我们要求的背诵，一是要“背”，二还要求“诵”。

这种训练的目的有两个：一是培养记忆能力，二是培养口头表达能力。尝试去背诵一些文章，一篇一篇地去完成。

天长日久，那些文章字句自然就转化为自己的词语了，练到一定时间就能张口就来口出华章。所谓：熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟!

复述法简单地说，就是把别人的话重复地叙述一遍。可以找一位伙伴一起训练。首先，请对方随便讲一个话题，或是一个故事。自己先注意倾听。然后再向对方复述一遍。

这种练习在于锻炼语言的连贯性及现场即兴构思能力，和语言组织能力。如果能面对众人复述就更好了，它还可以锻炼你的胆量，克服紧张心理。

我们每个人从小就会模仿，模仿大人做事，模仿大人说话。其实模仿的过程也是一个学习的过程。我们小时候学说话是向爸爸、妈妈及周围的人学习，向周围的人模仿。

那么我们练口才也可以利用模仿法，向这方面有专长的人模仿。这样天长日久，我们的口语表达能力就能得到提高。

小的时候我们都学过看图说话，描述法就类似于这种看图说话，只是我们要看的不仅仅是书本上的图，还有生活中的一些景、事、物、人，而且要求也比看图说话高一些。

简单地说，描述法也就是把你看到的景、事、物、人用描述性的语言表达出来。描述法可以说是比以上的几种训练法更进一步。

这里没有现成的演讲辞、散文、诗歌等做你的练习材料，而要求你自己去组织语言进行描述。所以描述法训练的主要目的就在于训练同学们的语言组织能力和语言的条理性。

在描述时，要能够抓住特点进行描述。语言要清楚，明白，要有一定的文采。一定要用描述性的语言，尽量生动些，活泼些。这可以训练我们积累优美词语的应用能力。

在我们的培训过程中，经常让学员进行角色扮演，组织角色语言去演讲，叫“情境模拟训练法”，比如扮演律师，扮演市长答记者问，扮演领导开动员会，扮演新郎新娘即兴发言等等。

还可以选择小品中的角色扮演，直接让学员去演小品，去扮演作品中出现的不同的人物，当然这个扮演主要是在语言上的扮演。

这种训练的目的，在于培养人的语言的适应性、个性，以及适当的表情、动作。

我们的口才培训，要求学员能够讲100个以上的故事，不同时候要能够讲不同的故事，而且现场就能想出符合场合的故事。

这就要求我们积累大量的素材。同时还要讲得动听，讲得精彩，熟能生巧，讲多了口才就来了!

建议各位办公桌上和家里都放一本《新华字典》和《现代汉语成语词典》，有空就翻翻，不认识的字多看看，认识的字也再看细些，你会发现中国的文字博大精深，坚持下去，你的词汇量会越来越多，你的口才自然越来越棒!

兴趣是最好的老师。当你的焦点在口才训练上时，你必然就会关注平时生活工作中的口才技巧。

兴趣在哪里，焦点到哪里;焦点到哪里，学问到哪里!这种方法进步更快。

即使看电视，也在注意台词的优美，交际的仪态，幽默的笑眼，必然进步神快!

写日记是最好的自我沟通的方法，每天写上一千来字，既整理自己的思路，反省当日之进步与不足，梳理自己的情绪，释放一些不快，又可以学会遣词造句，天长日久，手能写之，口必能言之。

**口才训练演讲稿三分钟篇十二**

1、培养自信心

销售人员需要有过人的自信心，只有对自己有信心，才能信心满满、胸有成竹地向他人推销业务，才能成功说服、感染你的客户，促成交易。

2、树立专业形象

一名成功的销售人员应有一个专业的形象，首先衣着要职业化，时刻保持干净整洁。再来就是在行为举止上也要显现出专业的态势，例如：在表情上，要时刻保持友好的微笑;在动作上，要规范有礼;在语气上，说话要真实诚恳，吐字要准确清晰。须知道，好的专业形象绝对是能为你的推销加分的。

3、克服紧张情绪

在销售中，你可能会遇到各种各样的情况而导致你陷入紧张，让你说起话磕磕碰碰，口齿不清。这时，你必须要寻求克服紧张情绪的方法，如：自我激励;做深呼吸，调节气息吞吐;事前做好销售准备等等。

4、练习说话的语音、语调、语气

你可以利用你的空余时间，练习说话的语音、语调、语气等。尽可能地说标准的普通话，少说方言及对方听不懂的语言，声音也要大小适中，声音洪亮;语速也要平缓有致。总之，你要尽可能令对方听清楚你的说话。

5、多与他人进行交流

销售不是只有你一个人一味的推销，而是一场双方都参与的谈话。多与别人进行交流，能为你积累沟通经验，训练你的口才。

6、用词准确

销售用语要谨慎、准确性高与富有逻辑性，否则一切都是泛泛而谈，打动不了对方，对你的销售也毫无好处。所以，多看书学习，多进行销售口才训练很重要，有了学识底蕴，你的说话自然更具说服力。

7、熟悉你的销售业务

要在口头销售中做到完满不失，你得对你所要推销的东西有最全面的了解与见解，做到知无不言言无不尽，这样你的销售口才也会逐渐提高。

8、培养幽默感

在交谈中加入适当的幽默感能令你的说话更有趣生动，吸引对方，也能舒缓紧张严肃的气氛，令你的销售更顺利进行。

这些都是最实用的销售人员必看销售口才训练方法，练好它们，相信你的销售口才能得到大大提升哦!

**口才训练演讲稿三分钟篇十三**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!我演讲的题目是《梦想在绽放》

梦想象征着光明、希望和威力。从普罗米修斯盗圣火拯救人类，到阿拉丁神灯实现人的愿望，再到宝莲灯赋予人以力量，这些神话充分说明了梦想这盏明灯时时指引着人类前进的脚步。正因为心怀梦想，我们的先辈才历尽坎坷艰难却不停止前行的脚步;正因为心怀梦想，我们的祖国才历尽沧桑却依然信心不改。

当鸦片战争击破“天朝上国”的迷梦时;当日本#from 本文来自高考资源网 end#侵略者扬言三个月灭亡中国时;当南京大屠杀无数生命被无情践踏时，无数的仁人志士心中就怀着一个梦想，一个民族复兴的梦想。中国梦的种子就已悄然种在祖国母亲这块伤痕累累、贫瘠荒芜的土地上。

170多年来，无数中华儿女就执着于这个梦，为民族复兴而上下求索。孙中山领导中华人民推翻了统治中国20xx多年的封建制度;八年抗日战争中无数先烈用鲜血染红了五星红旗。一路艰辛终于换来了歌声飘扬。当无与伦比的奥运会在北京完美落幕时;当天宫一号、嫦娥一号在太空自由翱翔时;当我们的航母已经下水起航时，几代人为中华复兴而奋斗，把自己熔铸于中国百余年沧桑的历史图景中，令人感慨，催人奋进。

20xx年姚明在退役发布会上感言：“感谢这个伟大进步的时代，使我有机会去实现自己的梦想和价值。”当然，我们每个人未必都像姚明那样尽情绽放了自己的梦想，但也都或多或少的实现着自己的梦想。尽管我们的梦想实现的未必尽如人意，有的还在抱怨，学习不够好，工作不够顺利，家庭不够富裕。但与自己的过去相比，梦想的旅程都早已离开原点，梦想的花朵已然开始绽放。也许，执着于自己的梦想久了，我们可能忘了梦想成长的土壤。也许，有的人会说，自己梦想的实现得益于自己的奋斗，这个时代、我们的国家并没有为我们做什么。然而，百余年前的中国人不敢有梦，百余年后的我们都有自己的梦，期间的差别就在于“中国梦”正在一步步实现。

如果“中国梦”不能绽放，你我的梦想又如何开花呢?我们每个人梦的成长，都与“中国梦”的成长相伴，有了“中国梦”的茁壮，我们才有了做自己梦的自由。这170多年来，正是无数英雄先烈把自己的梦融入“中国梦”，正式一代又一代人执着坚韧地接续“中国梦”，“中国梦”才有今日之荣光。

时光以她不紧不慢的脚步前行到二十一世纪，历史把梦想的接力棒充满信任充满期待的传给我们这一代跨世纪的有志青年。我们怀揣自己梦想，我们追逐自己的目标，我们发出大声的呐喊。我们聚在一起，就像水滴汇成江海，就像光线集成阳光。让我们点亮自己梦想，让“中国梦”更加灿烂!

向上吧!朋友，让我们成就自己，成就未来，成就“中国梦”!

**口才训练演讲稿三分钟篇十四**

口才是说话的能力，这种能力要通过语言表现出来，而我们的国家是一个土地辽阔、人口众多的国度，各民族、各地区在语言上存在着很大的差异，所以，为了更好地方便人们的沟通与交流，我们的民族在长期发展的基础上，形成了现代汉民族的共同语言，即现代汉语的普通话，练好普通话是训练口才的第一步：

首先，普通话的学习包括语音、词汇和语法三部分。词汇、语法的学习可以通过大量的课外阅读来实现，课堂学习的内容主要是语音，系统的学习和掌握语音理沦知识是学好普通话的基础，没有这个基础就难以对自己的语音问题进行科学的分析。掌握了牢固的语音理论知识，就可以用理论指导实践、验证实践，从而确定正确的学习方法。

其次，找出自己方言与普通话的差距，以确定方法、对症下药。

第三，适当的强化训练，方能使语音的运用不仅准确规范，而且自然流畅。

第四，普通话的学习过程不是单一的，必须多管齐下，即做到四多：多听、多想、多读、多说，千万不能因为自己的普通话不好而害怕开口说话，我们应该明白，刚开始说普通话时感到别扭、吃力，这是正常的，说明你正在尽力往正确的语音过渡之中，就像学游泳一样，你必须在说普通话的过程中练好普通话。

·常言道：“巧妇难为无米之炊，”说话也是如此。要想会说话，必须在日常生活中注意搜集讲话的内容。这主要有两方面的来源：一是丰富的生活。生活中不能没有语言，同样语言中也不能没有生活，生活内容丰富，语言内容才会丰富，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，只能是书呆子。二是博览群书。古人讲究“读书破万卷，下笔如有神”，其实“说”是“写”的前奏，书是语言内容最好的间接来源，这句古语相应可以改为“读书破万卷，开口如有神”，

古今中外著名口才家的成长经历，我们发现要培养自己运用语言的能力，必须具备良好的道德修养：杰出的道德品质是口才之魂。一个人要生存不能不讲个人修养，不能没有伦理道德。

**口才训练演讲稿三分钟篇十五**

过 沟 打 炮 兵

哥哥挎筐过宽沟， 八百标兵奔北坡，

快过宽沟看怪狗， 炮兵并排北边跑，

光看怪狗瓜筐扣， 炮兵怕把标兵碰，

瓜滚筐扣哥怪狗。 标兵怕碰炮兵炮。

嘴 与 腿 反 正 话

嘴说腿,腿说嘴， 夹着火车上皮包，

嘴说腿爱跑腿， 回头一看人咬狗。

腿说嘴爱卖嘴。 拿起狗来打石头，

光动嘴不动腿， 又怕石头咬着手。

光动腿不动嘴，

不如不长腿和嘴。

八 座 屋

八只小白兔，住在八棱八角八座屋。八个小孩要逮八只小白兔，吓得小白兔，不敢再住八棱八角八座屋。

连念七遍就聪明

天上七颗星，地下七块冰，树上七只鹰，梁上七根钉，台上七盏灯。呼噜呼噜扇灭七盏灯，噯唷噯唷拔掉七根钉，呀嘘呀嘘赶走七只鹰，抬起一脚踢碎七块冰，飞来乌云盖没七颗星。一连念七遍就聪明。

天上七颗星

天上七颗星，地上七块冰，台上七盏灯，树上七只莺，墙上七枚钉。吭唷吭唷拔脱七枚钉。喔嘘喔嘘赶走七只莺。乒乒乓乓踏坏七块冰。一阵风来吹来七盏灯。一片乌云遮掉七颗星。

练习绕口令最好从儿童时期开始,尤其是方言地区。初练绕口令速度要慢,务必保证发音准确,在此基础上逐步提高速度。

**口才训练演讲稿三分钟篇十六**

1.自我介绍

2.相互介绍(两人一组，先相互交流两分钟，然后由a介绍b，b介绍a。也可三人一组。)

3.自由演讲(每个人事先准备好演讲的内容，上台自由发表演说。)

4.命题演讲(观众或老师出题，台上的演讲者发表即兴演说。长的可以叙述一件事，让演讲者就此事发表评论，短的可以是一句话，甚至一个词语。)

5.自由讲故事、笑话

6.指定讲故事、笑话(由观众指定某书中的某个故事，练习者用最短时间看完故事，并讲述出来，尽可能在讲述的过程中，适当地发挥，甚至改编叠加等。)

7.角色扮演训练(扮演某个知名角色，观众进行提问，类似于新闻发布会。)

8.场景模拟练习(模拟特殊场景，比如面试，主持人或台下观众提供面试基本情况，面试者发表演说;比如竞选，谈谈这个职位有哪些优势，如果竞选成功将采取什么措施等。角色扮演环节以观众提问回答问题为主，而场景模拟练习以表演者演说为主。)

9.串词练习准备好一些无关的词语，可事先准备，也可由观众即兴提供。把这些词语串成一个小故事。要求故事尽可能充实丰满，不要太牵强附会。分初级阶段，中级阶段和高级阶段：初级阶段，词语顺序不限制;中级阶段限制词语顺序，必须按照提供的顺序讲，但不限制主题;高级阶段，同时限制词语顺序和主题，不能偏离主题。

10.故事接龙

11.开眼扬声(目光训练，两个人相互盯着对方的眼球，时间约三分钟，训练和别人的眼光交流。扬声，既为大声地叫“啊”(要求15秒以上)，以便放开声音。)

12.高声朗读(1、要求大声。比如：现在我宣布：中华人民共和国中央人民政府今天成立了!中国人民从此战立起来了!人民万岁!2、综合训练演讲基本词。要求声音洪亮，语速放慢，配合手势、目光、表情等，一般意义上的读课文毫无意义!)

13.讲述新闻(通过报纸或者幻灯片，讲述最近的新闻，最好对新闻事件进行评论。)

14.辩论赛

15.赞美式训练(一暂一;一赞多;多暂一;顺情说好;赞美接龙。)

16.宴会讲话(各种宴会、不同角色发言)

17.突破自我、普通话训练

18.抗干扰训练(故意制造干扰和问题，让练习者起死回生、临场应变)

19.演讲比赛、竞岗竞聘、面试等

20、呼口号(口号内容为正面激励性短句：初级形式：聚在某地(如公园)当众喊口号;高级形式：在大街上，一面走路，一面喊。)

21.创新训练

22.打招呼训练(见到陌生人，就和他们打招呼：“早上好，中午好，下午好……”)

23.卖报纸训练(卖报纸时要和别人多说话，目的不在卖报纸，而在于和人交流。最高境界是5毛报纸卖一块。)

24.陌生人交流训练(找陌生人说话，尽可能不问路、时间，觉得有困难，可这样)。

25.地铁公交活动训练(地铁公交上唱歌、演讲，讲笑话、故事，读报纸、读书等。)

26.志愿者式活动(和各地志愿者或义工联系组织活动。帮助别人，无限快乐。)

27.社会活动(促销活动等。既可提升自己的表达能力和口才，同时还可赚点外块。)

28.晚会式活动(学员活动的组织者，室外和室内)

29.授课参与(与老师同去，即兴三五分钟参与发言)

30.授课(课堂半小时授课训练，要求有别于演讲与讲话。)

**口才训练演讲稿三分钟篇十七**

1、语言的运用

与人沟通时，要注意文明用语，在话语中传递你的善意与尊重。语言则要始终围绕着明确的主题，说话要简洁、条理、有目的性，观点要明了，尽可能言简意赅地将你想表达的交代清楚。

2、声音

人在说话时要注重语音、语调、音量、语速、节奏与语气，多多读书、说绕口令、练声等有利于你提高发声的准确率，让你声音悦耳，别人也会更愿意和你交谈。

3、克服社交交流障碍

很多人无法与他人好好沟通的原因可能是自身存在社交交流障碍，这样的人会刻意逃避与人有接触交流。要克服社交交流障碍，首先要了解自身存在的问题，然后解决问题，克服自卑感与消极，去改善个性上的问题。

4、理性沟通

任何沟通都应该理智状态下进行，一旦带有负面、消极、冲动的情绪去沟通，你的谈话过程就不会顺利，谈话结果也会不尽人意，甚至可能与人交恶。

5、话题的开展

好的话题开展是良好沟通的前提，你可以从彼此的兴趣爱好与生活趣事展开话题，而绝不要一开始就夸夸其谈，炫耀自己，谈及他人的隐私与缺陷，还要尽量避免一些已引起争执的敏感话题。

6、善于思考

在沟通中，要善于思考，思考他人的心理与他想要表达的东西，以此来提高自己的应变能力，这样无论你遇到任何情况，你都能随机应变，减少缺失。

**口才训练演讲稿三分钟篇十八**

提高胆量

有交际的机会，你才能展示你的口才能力，而要成功交际，你绝不可缺少胆量。要提高胆量，你就再不能自顾自乐，而是放开身心，走进人群，学会如何与人攀谈，训练你的胆子。

参与讨论

当你碰到团体讨论的场合时，你可以加入，融入其中，与他人来一场讨论。你可以大胆提出自己的想法，不要害羞，也不要沉默寡言，好的口才能力会在讨论过程中锻炼出来。

阅读口才类书籍

利用空闲的时间，多阅读一些口才类书籍，你就能获得正确且较全面的提升交际口才的方法。其实，你不仅要多读口才类的书籍，还要涉猎其他学科的书籍，这样有助你积累谈资呢!

多叙述

你可以多运用顺叙、倒叙、插叙等等叙述方法与人分享你所经历的事物或你看过有趣的文章，这考验了你的记忆力、表达能力与交际能力。

说话简洁、具体

在交际中，切忌说话内容空泛与絮絮叨叨，所以你该训练自己的口才与提高自己的文化修养，令自己说话简洁、具体，使对方能迅速获取你想表达出来的信息，提高交谈效率。

**口才训练演讲稿三分钟篇十九**

在明确口才训练的意义之后，着重讲述口头表达的基础知识— 思维、表达的基本方式方法、口头表达基本技巧。不善于思维，就不会有好口才。没有学好记叙、描写、说明、议论等表达的基本方法，也不可能有高层次的口才。不掌握口头表达的基本技巧，口头表达就不会有好的效果，也一样谈不上好口才。

好口才必须建筑在说好普通话的基础上。不仅如此，在市场经济大潮中，由于人们在生活中习惯于用方言交际、交流，所以在相当长时间内，我们还要能够听懂主要的方言。

好的语言表达应该做到“四性”— 提高语言表达的准确性，提高语言组织的严密性，提高语言表达的生动性，提高语言表达的有效性，这些也是必须学习的。

在以上基础上，才可以进人旨在训练个人口头表达素质的口才训练。首先是朗读、复述、讲述、评述。接着是演讲，包括命题讲演和即兴讲演。然后进人双向交际交流，学习交谈的基本知识和技巧。

主要学习寒喧、应酬、拜访、接待、慰间、安慰、谈心、介绍、讲解、导游、解说、批评、表扬、解释、求职、请求、答复、采访、调查、说服、鼓动、宣传、劝解、辩论、答辩、推销、谈判、讨债等项目。

以上两部分内容主要是供学生自学的。课堂上，则主要是根据训练题，在老师的指导下进行口才技能的训练。

**口才训练演讲稿三分钟篇二十**

害怕交际、畏畏缩缩的人难以交际好，要改善这种情况，在于个人勇气的提升。要锻炼勇气，首先你得面对自己的畏惧心理，挑战你曾经害怕的事情，如你害怕交际，你就要主动去结交朋友，与人攀谈，当你勇敢踏出第一步，你就成功了一半。

交际口才能力可以在你与他人每一次的沟通中得到提高，所以你要珍惜每一次交流的机会，多多与人说话，在说话尽抒己见，有利信息的交换，有助你增长见识，令你变得更开朗，更愿意与人交际。

进行规范化的语音训练，训练你的声音、语调、语速、吐字与气息等等。为了说得一口流利的普通话，你该多翻翻字典，学习词语正确的读音，多读书与做速读训练对矫正你的语音很有帮助。

人与人的交往应是平等、有礼仪的，除了行为举止文明有礼，你的说话也要礼貌。多用：请、谢谢、对不起、抱歉、请原谅、没关系等等礼貌用语，别人就能感受到你的尊重，认为你是一位值得结交的朋友。

在交际中，善于表达自我的人更受欢迎。与人交谈时，你应表现得落落大方，真诚友善，说真心话，不说假话，避免欺骗与隐瞒，避免取笑他人，避免谈论八卦与挖人隐私。

希望大家都能好好地提高自己的交际口才，与人愉快地交流，增进友谊。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找