# 口才训练诵读材料 口才训练朗读简短(17篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-08-19

*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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇一作者: ...*

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇一**

作者: 毛泽东

北国风光，千里冰封，/万里/雪飘。 望长城内外，惟/余/莽/莽; 大河上下，顿失/滔滔。

山舞银蛇，原驰蜡象，欲与天公/试/比/高。 须 晴日，看红装素裹，分/外/妖/娆。 江山/如此多娇，引/无数英雄/竞/折/腰。 惜/秦皇汉武，略输文采; 唐宗/宋祖，稍/逊/风骚。

一代天骄，成吉思汗，只识弯弓/射/大雕。

俱/往/矣，数/风流人物，还看/今 朝。

面朝大海，春暖花开 作者:海子

从明天起，做一个幸福的人 喂马、劈柴，周游世界

从明天起，关心粮食和蔬菜

我有一所房子，面朝大海，春暖花开

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇二**

中国是个文明古国，我的祖先早在一年以前就把四大发明的生产技术，无条件地贡献给人类，而他们的子孙后代，从未抱怨他们不要专利是愚蠢的，相反，却盛赞祖先为推进世界科技进步做出了杰出贡献。现在，中国与有些国家搞经济合作，并不要求他们无条件地让出专利权，只要价格合理，我们一个钱也不少给。

世界上没有陌生人，只有还未认识的朋友。

社交是人与人的来往，目的在于使人更为完善并更有利于社会，而在具体交往中，则以索取与给予作为直接目的。作为成功交际的直接后果则是互补与感情沟通。

人与人之间情感的沟通，是交往得以维持并向更为密切方向发展的重要条件，是人对客观事物所持态度的内心体验。情感沟通是由两部分组成的：一是共鸣，即对同一事物或同类事物具有相仿的态度及相仿的内心体验。二是振荡，即由于共鸣而双方情绪相互影响，以致达到一种比较强烈的程度。前者是找到共同语言，后者是掏出心来，心心相印。

不知怎的，你在上次谈话中的一举一动，一言一语都给我留下了深刻的记忆，竟是那么清晰动人。真的，我很高兴与你度过了那个下午……

你的机智和幽默就像一缕阳光，驱散积压在他人胸中的层层乌云。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇三**

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。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇四**

1、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。2、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。3、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。4、不要对别人轻易许诺，因为很多话，只有听的人会记得。

6、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。7、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。8、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。9、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。”

10、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。11、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。12、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。13、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。

14、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。15、太多的自由，便成了放纵;太多的约束，便成了禁锢。16、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。17、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。18、你通常会把所爱的人，把他们某个印象，常记在心间。你思念他们，就回忆那个印象。每逢回忆那个印象，你所爱的人，就历历在目。

19、你问我为什么爱你，这难度就像要我描述水是什么味道一样。20、不是越长大越孤单，而是我们给别人的爱越来越少了。21、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。22、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。23、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。

24、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。25、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。26、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。27、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。28、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。

29、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。30、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。31、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。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇五**

大家喝的都是纯净水，何必装纯呢?

我爱你时，你才那么的闪耀!我离开你时，你什么都不是!

世上最遥远的距离不是生与死，而是你隐身我在线，我在线你却隐身

本人已死，大事抛坟，小事烧纸。

哥脸上的那绝对不是痘，那叫青春

是不是我这么光芒四射，才晃得你胡说八道?

秃驴，敢跟贫道抢师太?

给你最大的报复，就是活的比你幸福

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇六**

方法一、对口才产生兴趣

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!

方法二、坚持写日记

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。

方法三、多找机会上台

很多同学认为生活中缺少锻炼的舞台，没有公众场合发言的机会。其实，这是一种误区，我们平时生活工作中，公众演讲的机会太多了，只是我们没有发现，没有这个意识去参与。

如果你想突破口才瓶颈，你一定要多找机会讲话。每次开会，必定坐第一排，必定要举手发表一下自己的观点;有机会就给自己的员工、小组成员开开会;有机会还可以开开家庭会议，把家庭打造在学习口才的舞台;现在每逢节假日，路演比较流行，那一有机会你就上台去参与，不要管那么多，你只是在锻炼自己而已!放下自己，放下一切时，你发现学习口才就这么简单!

方法四、经常朗读朗诵

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》，爱尚演说联盟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，你不是大师也成大师!

a、对着镜子训练 b、自我录音摄像 c、尝试躺下来朗读 d、速读训练 e、即兴朗读

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇七**

口齿训练(绕口令)

⒈四是四，十是十，十四是十四，四十是四十;说清十四、四十、四十四，是件大好事;说混十四、四十、四十四，他是在混事。

⒉是班干部管班干部，不是班干部不管班干部。

⒊大门外有四辆四轮大马车，你爱拉哪两辆就拉哪两辆。

⒋打南边来了个白胡子老头，手里拄着绷白的白拐棒棍。

⒌一平盆面烙一平盆饼，盆平饼，饼平盆。

⒍吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。

⒎三山撑四水，四水绕三山;三山四水春常在，四水三山好村庄。

⒏红凤凰飞，粉凤凰飞，红粉凤凰飞，粉红凤凰飞。

⒐老头端汤上塔，塔滑汤洒汤烫塔。

⒑高高山上一根藤，藤条头上挂铜铃。风吹藤动铜铃动，风息藤静铜铃停。

⒒狮子山上狮山寺，山寺门前四狮子;山寺是禅寺，狮子是石狮。石狮镇守狮山寺，山寺挨着石狮子。

⒓有个面铺面朝南，门上挂着蓝布棉门帘。摘了蓝布棉门帘，面铺面朝南;挂上蓝布棉门帘，面铺还是面朝南。

⒔你会炖我的炖冻豆腐，来炖我的炖冻豆腐;你不会炖我的炖冻豆腐，别胡炖乱炖我的炖冻豆腐。

14.山前有个颜圆眼，山后有个严眼圆。二人山前来比眼，不知是山前的颜圆眼的眼圆，还是山后的严眼圆的眼圆。

15.山前有个崔粗腿，山后有个崔腿粗。二人上山比腿粗。不知是山前的崔粗腿的腿粗，还是山后的崔腿粗的腿粗。

16. 肩背一匹布，手提一瓶醋，走了一里路，看见一只兔。卸下布，放下醋，去捉兔，丢了布，撒了醋，跑了兔。

17.说有九十九头牛，驮着九十九个篓。每篓装着九十九斤油。牛背油篓扭着走， 油篓磨坏篓漏油，九十九斤一个篓，还剩六十六斤油。你说漏了几十几斤油?

18.桌上放个盆，盆里有个瓶，砰砰啪啪，啪啪砰砰，不知是瓶碰盆，还是盆碰瓶。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇八**

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。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇九**

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!

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。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇十**

高端大气上档次,

低调奢华有内涵,

奔放洋气有深度,

简约时尚国际范,

低端粗俗甩节操,

土憋矫情无下限,

装模作样绿茶婊,

外猛内柔女汉子,

卖萌嘟嘴剪刀手,

忧郁深沉无所谓,

狂拽帅气吊炸天,

冷艳高贵接地气,

时尚亮丽小清新,

可爱乡村非主流,

贵族王朝杀马特，

提莫团战必须死。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇十一**

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。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇十二**

【这位帅哥，你好像我下一任男友】

【大叔，帮我在配偶栏签个名呗?】

【 新世纪女性：上得了厅堂，下得了厨房，写得了代码，查得出异常，杀得了木马， 翻得了围墙，开得起好车，买得起新房，斗得过二奶，打得过流氓... 】

【 对你微笑，纯属礼貌 】

【人和猪的区别就是：猪一直是猪，而人有时却不是人】

【你到底喜欢我什么，我改还不成吗?】

【我爱你时，你说什么就是什么。 我不爱你时，你说你是什么。 】

【生命这么长，等你几年算什么】

【来世记得早点来娶我。】

【有本事.你就爱我一辈子!

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇十三**

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。)

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇十四**

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!

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇十五**

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”。。。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇十六**

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。

**口才训练诵读材料 口才训练朗读简短篇十七**

为“ 自说自话”准备材料：或读一篇可供讲述的文章;或细听他人一段完整的讲话;或默想好一席有中心、有头尾的内容;或写好一份发言稿或讲话稿。

在上述“读”、“听”、“想”、“写”四种“自备”过程中，应做到“三要”：一要明确目标。这是为“自说自话”准备材料。这才能有意识地使准备的东西适合讲述的需要。二要注意条理。把讲述材料的每段、每层的意思一一理出，编成讲述提纲，醒目易记。三要分清主次。抓住了重点，讲述时才能主次分明，运用自如。

找一僻静之处：或田野山林，或河畔海滨，或斗室镜前，总之，要四周无人，这样才能便于“自说自话”。把准备好的内容，自讲一遍或数遍。可以把山水草木、风云雨雪、桌椅床几等模拟为听众。讲述时要做到：

——假戏真做。不能假戏假做。否则，就达不到目的。心中常抱一个“真”字。唯有“真”才能使自己获得实战经验。练一次有一次提高。

——有声有色。这是承接上一条来的。唯有“假戏真做”，才能使自己在“自说自话”伴有丰富而恰当的神态、表情。著名播音员陈醇说过，“艺术就是感情。我用感情塑造形象。口才是交融感情，沟通人际关系之才。真挚的情感，比金子还贵重。没有感情，话就难以讲好。”用感情统帅语言，使之有声有色，这在练习口才时是绝不可少的。

——手舞足蹈。要以手势助说话。“自说自话”时，用脑、眼、嘴、手、头、脚等多种感官协同动作，即使自己对所讲的内容有极深的印象，又能熟悉并牢记各种名式、词汇和其它语言材料，强化讲话时的语感，还能使自己今后讲话时熟练地使用体态语言。

即“自己告自己的状”，从而抓住自身讲话的错处。“自说自话”时，可以录音，讲完后细听。此时，你就像一个严格的法官，严肃地审查录音中的每句话，每个意思。从中心是否突出、构思是否精巧、内容是否丰富、言辞是否有趣、语句是否流畅、声音是否洪亮等等许多方面一一检查。查完，归纳成几条，记入“自讼笔记”，力促日后不重犯错误。

定期小结，总结经验，吸取教训，以利再战。一般是3天一“小结”，10天一“中结”，30天一“大结”，百日一总结。以百日为一期，把总结内容写成一篇小文章，作为训练口才的阶段性的归结。这样，一步一个脚印，步步为营，节节提高，不愁练不出好口才。

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