# 最新演讲与口才的心得体会(通用11篇)

作者：未来的期许 更新时间：2024-01-31

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**演讲与口才的心得体会篇一**

一、引言（150字）

口才演讲是人们在不同场合下进行交流和表达的重要方式，它能够帮助我们成功地传递信息和影响他人。作为一名学生，在多次参加演讲比赛的经历中，我深刻体会到了口才演讲的重要性和技巧。在这篇文章中，我将分享我个人的心得体会，希望对读者在口才演讲方面有所启发。

二、如何准备一场成功的演讲（250字）

在进行口才演讲之前，充分的准备是至关重要的。首先，我会对主题进行充分的研究，了解相关的知识和背景，以便能够对观众提供全面的信息。其次，我会精心选取和整理材料，以便能够清晰有序地呈现。在准备过程中，我还会针对演讲的目标和目的进行思考，确保能够传递准确、有力的信息。

三、掌握好演讲的技巧（300字）

除了充分准备外，掌握一些演讲技巧也是非常重要的。首先，要注重语言的表达和语调的运用。清晰、流畅的语言能够使观众更容易理解和接受演讲内容，恰当的语调则能够增强演讲的感染力。其次，要注意肢体语言的运用。适当的姿势和手势能够增加演讲的表现力，并且使演讲更加生动有趣。此外，和观众进行互动，如提问、举例等也是非常重要的技巧，能够吸引观众的注意力和积极参与。

四、克服演讲的困难和挑战（300字）

演讲过程中可能会遇到各种困难和挑战，这对演讲者来说是一种锻炼和成长的机会。首先，面对紧张和压力，我们可以通过平时的多练习来提高自信心和应变能力。其次，要学会处理意外情况，如设备故障、观众的反应等。在演讲过程中保持冷静和灵活的思维，能够应对各种情况的发生。此外，如果遇到了挑战，也要勇于面对和解决，不断积累经验和改进。

五、演讲的价值和收获（200字）

回顾多次参加演讲比赛的经历，我意识到演讲对于个人的成长和发展有着重要的价值和深远的影响。首先，通过演讲可以提高自信心和自我表达能力。每次站在舞台上，面对观众的目光和期待，我们需要克服紧张和胆怯，全力以赴地展示自己。这种挑战和经历能够培养我们的勇气和坚持，同时也能够提升我们的口语表达能力。其次，演讲还能够培养我们的思维能力和逻辑思维能力。在演讲过程中，我们需要对主题进行深入思考，并将自己的观点合理地组织起来，这对于我们的思维训练是非常有益的。最后，演讲还能够锻炼我们的团队合作能力。在一些团队演讲中，我们需要与队友密切合作，共同协作，这能够培养我们的团队合作精神和组织能力。

六、总结（100字）

口才演讲是一种重要的交流和表达方式，通过准备和技巧的掌握，我们能够成功地进行演讲，并从中得到成长和收获。总之，口才演讲不仅是一种能力的展示，更是一种心态和态度的体现，只有不断练习和提高，我们才能在口才演讲的道路上走得更远。

**演讲与口才的心得体会篇二**

演讲与口才这门课程是一门实用性特别强的学科，其应用范围几乎涵盖了我们生活中的方方面面，拥有好的口才也是人生成功的保证。

根据课程性质，我采取演讲理论技巧与演讲实践相结合的教学方式。主要采用课堂讲授、课堂训练、课堂讨论及辩论等方法。同时结合教学内容，采用多媒体如ppt辅助教学。但是由于课时有限，训练的时间是远远不够的，然而学生的参与积极性不是很高，这就制约了口才课的训练和授课效果。

这门课程主要内容分为演讲与口才两部分，由于授课方式的制约，我将课程重点放在演讲部分，包括演讲的内涵、特征、要素、技巧、命题演讲和即兴演讲。而学生最为感兴趣的是交际口语和求职面试的这部分内容，在授课过程中也结合自己的工作经验和丰富的人生阅历，更方便学生理解、感受。

我认为上这门不单单是训练和提高学生的演讲技能和口才技巧，而更多的是提高和强化学生处事做人的礼仪，尽量为学生灌输课本上没有的为人处世经验，加深了对“尊重”一词的理解。

另外在讲到态势语这部分时，我给出了一个情境，一个后进生好不容易回答一次问题，这时我们该是怎样的。其实很简单就是稍稍倾身过去，表示认真倾听的样子。

言，平时不显山不露水的几位同学竟然出口成章。在即兴演讲这一部分，以“我的大学生活”为题展开训练，而这恰巧暴露了学生们普通话、态势语、语言组织等各方面弱点，在老师的指引和修改下得到提高。

最后提出一点课程建议，第一、学生对于礼仪和人际交往方面的知识和技巧的学习表现出极大的热情和渴望，建议减少课本硬性知识的灌输增加大量的模拟训练和人际交往的学习。第二、在课时设置上远远无法满足课程进度与训练的要求。演讲与口才这门课的性质决定了它不是纸上谈兵的纯理论，更为重要的是通过训练掌握演讲、说话的技巧、待人接物的礼仪。

**演讲与口才的心得体会篇三**

口才演讲是一项人生中非常重要的技能。无论是在职场上还是生活中，都需要通过口才说服别人，表达自己的观点。作为一名学生，在我的学习生涯中也经常需要进行口语演讲。在这个过程中，我积累了一些心得体会，今天我想分享一下我的经验。

第二段：寻找合适的话题

在学习演讲前，首先需要找到合适的话题。要想做好演讲，首先需要对所演讲的话题有深入的了解和研究。在选择话题的时候，应该选择自己最擅长的领域或者自己最感兴趣的话题。在准备阶段，可以通过阅读书籍，寻找相关资料来丰富自己的知识储备，为演讲做好充分准备。

第三段：充分准备，培养自信

在选择好话题之后，需要进行充分准备，包括口语表达、资料收集、PPT制作等方面。做充分准备是保证演讲顺利进行的关键。此外，在演讲前也需要调整自己的心态，培养自信心。充分自信的演讲者，才能给观众留下更深刻的印象。

第四段：演讲技巧的运用

在演讲过程中，不仅需要获得足够的口才，还需要灵活运用演讲技巧。比如适当运用手势、眼神交流等，使演讲更加生动有趣。此外，需要掌握好节奏和语调，体现自己的主题思想，把握好字音韵律的节奏感，让演讲更具感染力。

第五段：总结

总之，口才演讲是一个锻炼自己综合素质的过程。应该在日常学习和生活中积极训练，不断提高自己的口才水平。同时，也需要在演讲中提高自己的审美能力，姿态、风度、气质、语调、词汇等方面都需要不断提高自己。只有不断地追求完美，才能让自己变得更加卓越。

**演讲与口才的心得体会篇四**

经过老师精心安排的5次课程的课程的培训，我从中收获良多。虽然这门课程的时间很短，而且每次上课时间也很紧，但是在老师和其他学员的帮助下，我们互相学习，细致地了解了演讲的技巧，和口才的应用。在此，我真诚地感谢竹铭计划的恩惠，感谢她给我们提供了这次的教学学习机会。

口才是一种艺术，也是一门科学，更是一种能力的表现，这是我上完了这门课程后的体会。以前我对演讲与口才的认识浅薄，只知道别人讲得好，讲得动听，没有探索他们为什么讲得好，讲得动听；同时，自己想去模仿却没有一分相似的味道，特别悲伤。学了这门课程后，我才学会了口语艺术，从老师安排的实践机会中不断地锻炼自己，加强自己。从此，我大胆地走向讲台，将老师给的题材大胆地向同学们讲述，从中探索我该如何表达更清楚，制造怎样的气氛才能够吸引大家的耳朵和眼球，如何真诚生动地演讲才能得到大家的一致赞扬。

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，但一但站在讲台上讲话时，就会出现脸红耳赤，说话断断续续、语无轮次的尴尬情况。有这样一些人，不敢开口说话，怕被人笑。若与陌生人在一起更是闭口无言，沉默以对。造成这样的原因，不仅仅只是怕被人讥笑，还有其他许多原因：可能是从小缺乏集体生活，习惯一个人，对别人不太了解；可能在某个场合说话产生了不好的效果的阴影，因噎废食，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”；可能是觉得自己口才较笨，表达往往词不达意、言不中的，因而产生了少说为佳或者干脆不开口的想法。不管出于何种原因，归其全部，无外乎一条，那就是要克服自己的心理障碍。要克服自己的心理障碍，首先要有充分的心理准备，减轻自己的负担，不要把自己的目标定的太高，降低求胜动机，做到轻装上阵；要保持积极的情绪，用积极自我暗示的办法，不断强化必胜的信心与信念，养成一套独特的思维习惯；演讲时要把要把注意力从自己身上移开，冷静的处理怯场，深呼吸30秒，给自己勇气，默认自己是最棒的。大胆地站上讲台，你要勇敢地讲出来，说出来。只有这样，你才能成功。

演讲就如同老师ppt所讲：演讲是要有欲望的，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，从人呱呱坠地，吖吖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。想讲，是需要勇气站起了的，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，同时自己需要不断地探索演讲的技巧和方法，努力把自我想要表达和展现的内容转到给观众。

口才是讲出来的，说出来的，只有多说，多讲，才能不断提高演讲水平和能力。要学会与人沟通，平时主动地与人交流，多拉拉家常，也就是多散讲，这是练就口才的捷径。说多了，也就顺了。也要多参加演讲的聚会，珍惜和把握每次说的机会，这是锻炼口才的必然途径，不敢当众表达，演讲水平就很难提高。不管什么场合，只要有机会可说，就当仁不让，站起来，说出来。演讲的机会很多，只要你认真分析，努力开拓，大胆勇敢，不要怕讲得不好，不要怕被嘲笑，抓住机会就要努力大声说，大声讲出自己的观点。不论这种观点是否正确，先讲出来再说，然后才更正观点的正误。

总的来说：演讲就是把自己的观点大胆地表达出来，然后再思索如何将其清楚，生动，吸引的展现给观众，最后你经历了多次的磨练，便成就了一口铁齿铜牙。

最后，再次感谢竹铭计划，祝愿演讲与口才班级里的学友们都能在未来的生活与学习中口若悬河。

**演讲与口才的心得体会篇五**

第一段：引言（120字）

口才与演讲是人类社会沟通的重要方式，许多成功人士拥有出色的口才和演讲技巧。然而，对大多数人而言，口才与演讲并非天生的才能，而是可以通过训练和实践来提升的。在我学习口才与演讲的过程中，我有了一些重要的心得体会，下文将进行展开。

第二段：自信和准备（240字）

在我接触口才与演讲的初期，我深刻体会到自信的重要性。当我们缺乏自信时，就会表现出紧张、举止僵硬甚至语无伦次。因此，我努力培养自己的自信心，通过积极的心态和充足的知识储备，我逐渐战胜了紧张情绪，并能够自如地展示自己。

此外，准备的重要性也不可忽视。在进行演讲之前，对主题进行深入的研究和准备，积累充足的素材和丰富的案例，能够极大地提高演讲的质量和说服力。准备足够了，自信自然而然地会涌上心头。

第三段：语言和表达（240字）

语言和表达是口才与演讲的核心。在我学习的过程中，我注意到清晰、简明直接的表达对于演讲效果有着显著的影响。不管是口头语言还是书面语言，都要避免使用冗长或含糊不清的词句，而是应该用简练准确的语言来表达观点。

除了语言，声调和节奏也是演讲中不可忽视的一部分。通过改变声音的高低、轻重、快慢，能够吸引听众的注意力并有效地传递信息。此外，适当地运用肢体语言和表情也能增加演讲的生动性和说服力。

第四段：沟通和互动（240字）

演讲不仅仅是一种单向的表达方式，更是一种与观众进行有效沟通的机会。在我学习的过程中，我深刻认识到要充分理解观众的需求和期待，并进行针对性的演讲准备。通过使用观众熟悉且易懂的语言，结合生动有趣的案例，能够更好地与观众产生共鸣。

第五段：不断实践和反思（360字）

最后，关于口才与演讲，我认为最重要的是不断实践和反思。只有通过实际演讲，我们才能真正提高自己的口才和演讲技巧。通过反思，我们可以发现自己在语言和表达、沟通和互动等方面的不足，并不断改进和提升。在我个人的实践中，我参加了一些演讲比赛和社会活动，这不仅让我有机会锻炼口才，还提升了我对演讲艺术的理解。

通过不断实践和反思，我在口才与演讲方面不断进步，逐渐克服了自己的困难和不足。我深知，口才与演讲的能力是需要长期培养和积累的，只有持之以恒地去学习和实践，才能在这个领域有所建树。

结尾（120字）

总之，口才与演讲是一门需要通过实践和锻炼来不断提升的技能。通过自信和准备，合适的语言和表达，有效的沟通与互动，以及不断的实践和反思，我们可以改善自己的口才与演讲能力。无论是在职场还是生活中，良好的口才与演讲能力都能带给我们更多的机遇和成功。

**演讲与口才的心得体会篇六**

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。

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，但一但站在讲台上讲话时，就会出现脸红耳赤，说话断断续续、语无轮次 的尴尬情况。 有这样一些人， 不敢开口说话， 怕被人笑。 若与陌生人在一起更是闭口无言， 沉默以对。造成这样的原因，不仅仅只是怕被人讥笑，还有其他许多原因：可能 是从小缺乏集体生活，习惯一个人，对别人不太了解;可能在某个场合说话产生 了不好的效果的阴影，因噎废食，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”;可能是觉得自 己口才较笨，表达往往词不达意、言不中的，因而产生了少说为佳或者干脆不开 口的想法。 不管出于何种原因， 归其全部， 无外乎一条， 那就是要克服自己的心理障碍。

要克服自己的心理障碍，首先要有充分的心理准备，减轻自己的负担，不要把自 己的目标定的太高，降低求胜动机，做到轻装上阵;要保持积极的情绪，用积极 自我暗示的办法，不断强化必胜的信心与信念，养成一套独特的思维习惯;演讲 时要把要把注意力从自己身上移开，冷静的处理怯场，深呼吸 30 秒，给自己勇 气，默认自己是最棒的。 我认为虽为演讲就是要想讲、敢讲、多讲。

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，从人呱呱坠地，吖吖学语开始就 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。 演讲课是一门实践课。如果是只讲理论，而不登台演讲，则理论再好，也是 空洞的，没有实际效果。敢于登台亮相，大胆讲出来，才能达到真正的效果。所 以说，演讲关关键的问题是胆子要大，不要把面子看得太重，不要怕丢面子，不 要担心别人的看法，只有大胆地讲出来，才能锻炼口才，否则是珍珠深埋，宝剑藏匿匣中。

演讲的根本问题就是胆子要大，也就是要突破心理障碍，能够战胜自 己，就如同面对敌人要有奋勇当先的勇气，敢于亮剑。能够做到这一点，演讲就 成功了一半。有些人只所以惧怕演讲，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。 口才是讲出来的，说出来的，只有多说，多讲，才能不断提高演讲水平和能 力。要学会与人沟通，平时主动地与人交流，多拉拉家常，也就是多散讲，这是 练就口才的捷径。说多了，也就顺了。也要多参加演讲的聚会，珍惜和把握每次 说的机会，这是锻炼口才的必然途径，不敢当众表达，演讲水平就很难提高。不 管什么场合，只要有机会可说，就当仁不让，站起来，说出来。 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。

**演讲与口才的心得体会篇七**

人类作为社会性动物，善于交流是我们与他人沟通和合作的重要方式之一。而在现实生活中，口才与演讲技巧的表现不仅能够帮助我们在社交场合中更好地表达自己，还能够使我们在职场、学术界甚至政治舞台中脱颖而出。在过去的几年里，我逐渐明白了口才和演讲的重要性，并通过实践不断提升自己的口才能力。在此，我愿与大家分享我所得的心得体会。

首先，千里之行，始于足下。我认为提升口才与演讲能力需要不断的实践和经验积累。在我的大学生活中，我积极参与了许多演讲比赛和团队项目，这帮助我锻炼了自己的演讲技巧和表达能力。我发现，通过实践，我能够更好地掌握如何用简练的语言表达观点，并在正式场合中自信地演讲。因此，我鼓励大家多参加一些演讲比赛或者主持一些活动，通过这些实践来锻炼自己的口才与演讲能力。

其次，观摩他人的成功经验也是提升口才与演讲能力的一个重要方法。每个人都有自己的独特之处，我常常参加各种演讲讲座，倾听成功人士的故事，并从中吸取经验。他们的成功经验不仅帮助我扩充了自己的知识面，了解了更多不同领域的话题，同时也在我对口才和演讲技巧的理解上起到了积极的推动作用。我从他们身上学到，一个出色的演讲者需要有扎实的知识储备、自信的演讲风格和灵活运用的表达能力。因此，我们可以通过观摩他人的成功实践来激发自己的灵感，不断提升自己的口才与演讲能力。

此外，我也发现与他人的互动对于提高口才与演讲能力非常重要。在大学里，我积极参加各种讨论小组和小组项目，通过和同学们的互动交流，我不仅能够分享自己的观点，还能够听取他人的意见和建议。从他人的反馈中，我了解到自己的不足，并有机会针对性地进行改进。互动的过程不仅帮助我提升了自己的辩论能力和说服力，还增强了我的自信心。因此，我建议大家多参与小组讨论和互动交流，通过与他人的互动不断提升自己的口才与演讲能力。

此外，胆识和自省也是提高口才与演讲能力的关键。当我第一次站上演讲台时，我感到非常紧张和害怕。然而，我并没有因此退缩，而是勇敢地迎接挑战。在接下来的许多次演讲中，我发现只有勇于面对自己的不足，并积极寻找改进的方式，才能够不断提高自己的口才与演讲能力。同时，我也意识到演讲并不仅仅是为了展示自己，更重要的是能够为他人带来一定的价值。因此，在进行口才和演讲训练时，我会反思自己的表现，思考如何更好地达到听众的期望。通过反思和自省，我不断追求进步，提升自己的口才与演讲能力。

总之，口才与演讲能力在现代社会中扮演着极为重要的角色。通过实践、观摩、互动、胆识和自省，我相信每个人都能够提升自己的口才与演讲能力。无论是在职场上展示自己的能力，还是在社交场合中与他人交流合作，口才与演讲能力都能够让我们事半功倍。因此，让我们一起努力，不断提升自己的口才与演讲能力，在实现个人成功的同时也能为社会做出更多的贡献。

**演讲与口才的心得体会篇八**

演讲口才从小就对我有着特殊的吸引力，记得我在上小学的时候，学校里举行升旗仪式，我总要在前面宣读誓词。现在我仍然觉得，没有什么比热情洋溢的演讲更能打动人，一个好的演讲者，能把别人带到自己的情绪中，能够准确传达自己的意图，能够使你信服，没有什么比这更有魅力了。

曾经看过拿破仑传，拿破仑的成功与他的鼓动口才密不可分，因为他的演讲，法军的士气前所未有的高涨，拿破仑带领着这样的军队战无不胜，成为了欧洲大陆的主人。值得一提的是，在拿破仑从科西嘉偷渡回来的时候，凭借过人的胆识和出色的口才，一枪不放就赢得了法国。希特勒是一个演讲天才，他利用经济危机使人民的不满，发展壮大了纳粹党，控制了德国的政权。只是由于他的心理畸形以及极端的种族主义才给世界人民带来了灾难。如果他做推销员的话，我想可能会成为推销史上的神话。当代也有很多因演讲口才获益的人，英国前首相布莱尔，美国前总统克林顿，甚至是现在的奥巴马，都是演讲界的精英。

我上初中的时候，初生牛犊不怕虎，曾经代表学校参加过诗歌朗诵，获得过不少荣誉。进入高中，过分低调了几年后，我发现我在也没有勇气上台演讲了，即使是迫不得已的上台，也没有让人满意的表现，我已经难以控制自己的情绪了，在组织语言的时候会发生问题，我常常表达不出自己想要表达的东西，这令我感慨，我决心做出改变，那曾经失去的我想要再度拿回来，进入大学以后，我参加了班委选举，我的演讲没能打动同学们。社团招新的时候，我毅然加入了海蔓记者社团，在每周一次的讨论会上，我大胆的提出了自己的观点，大家认真听取我的观点，也让我十分感动。

一切伟大的行动和思想，都有一个微不足道的开始，我确信自己已经迈出了这一步。后来，在班级的例会上，我不再沉默，我发现说出自己的想法是多么的舒畅。马克思主义原理课上，我作了一个小小的发言，确实带动了大家的情绪，但我发现，我的用意没有被大家看到，通过这次失败的发言，我意识到，演讲不能一味的哗众取宠，而要有的放矢，因为演讲是一种媒介，一种载体，一味的哗众取宠混淆了视听，让听众分不清主次，从而难以取得很好的效果。我想了很多，决定了很多。

我考虑到一个人的内涵决定了他讲话的深度，于是图书馆成了我常去的地方，我发现读书原来也可以这么享受，我喜欢这里安静的环境，在这里我能静静的思考，没了外界的迷惑，我能看到自己的本心，我发现我的内心是多么渴望成功。在我的职业生涯规划里，对演讲能力的锻炼贯穿始终，我认为这是成功必不可少的东西，而且我也能从中获得乐趣，这就是我的追求吧。

在选课时，我看到了演讲口才的字眼，就毫不犹豫的选上了。在课堂上，听了老师系统的讲解，我感到演讲口才不仅是一种工具，也是一种艺术。在自我介绍时，我主动上了台，但由于比较紧张，我没有留下自己的联系方式，没有要与新同学做朋友。看到其他同学在台上的表现，我默默的记着，班上有两个演讲协会的同学，给我留下了深刻的印象，他们身上的那种自信，实在是一种强大的力量，自信的人是最有魅力的，无论男人还是女人，我想到别人曾经说我没有气质，大概是因为我没有自信吧。

我想这两次的共同点是我对局面的掌控能力不够，由于紧张，我的注意力大部分集中在了自己身上，没能注意场下的观众，而把自己隔离了。

其实无论主持还是演讲，都不是一个人的活动，演讲的气氛是演讲者和听众共同营造的。演讲是各种能力的综合应用，它要求我们灵活运用所掌握的知识。包括求职演讲，为什么要有面试?因为正是这一面之辞，恰恰反映了一些本质的东西，主考官就是要发掘这些东西。所以演讲口才是求职的一大助力。

演讲口才让你拥有特殊的号召力，想象一下“振臂一呼，应者云集”时的得意吧，它可以帮助你到达巅峰。所以说，演讲改变人生。

**演讲与口才的心得体会篇九**

第一段：介绍演讲与口才素质的概念和重要性（150字）

演讲与口才素质是指一个人在公开场合、团队交流、日常生活中能够说话清晰、引人注目、令人信服、言之有物的能力。在当今社会，演讲与口才素质已经成为评价一个人综合能力和社交能力的重要标准之一。无论是找工作、建立人际关系，还是进行市场营销或政治活动，都需要有较强的演讲与口才素质，才能在各个方面取得成功。

第二段：探讨如何提高演讲与口才素质（250字）

提高演讲与口才素质需要多方面的努力，包括：扩大词汇量、加强听力和记忆力、提高阅读速度和理解力、掌握语调和语言节奏、增强身体语言能力、提高情感表达能力等。在日常生活中，可以多看一些电视节目、电影、演讲等，借鉴演讲者的技巧，提高自己的表达能力。此外，参加演讲和辩论比赛、参加社交聚会和公共活动等都是提高演讲与口才素质的好方法。

第三段：分享个人的演讲和口才素质提高经验（350字）

我认为要提高演讲和口才素质，最关键的是要提升自己的自信心。在进行演讲之前，我会进行充分的准备，研究话题和受众群体，准确找到表达点。在演讲过程中，我会放松自己，保持自然的语言表达和姿态，注意语速和音量的控制，增加情感表达，与听众建立良好的互动关系。同时，我会不断进行自我反思，及时纠正错误，改进自己的表达方式，不断完善自己。

第四段：演讲与口才素质对个人发展的重要性（250字）

演讲和口才素质对于个人发展有着重要的推动作用。优秀的演讲和口才素质可以帮助个人在职场中更容易取得职业发展的机会，同时也可以帮助个人在日常生活中更好地与人沟通交流，建立和谐的人际关系。而且，演讲和口才素质还能帮助个人在政治、商业和社交活动中取得成功，成为一个有影响力的人物。

第五段：总结演讲与口才素质的重要性和提升的方法（200字）

可以看出，演讲与口才素质是现代社会中一个重要的技能，能力较强的人往往更容易在各个领域闯出一片天地。通过扩大词汇、提高阅读能力、参加演讲比赛等方式，可以提高自己的演讲和口才素质。同时，要保持自信心，在演讲过程中放松自己，加强情感表达和身体语言能力，与听众建立良好的互动关系。总之，提高演讲与口才素质需要不断学习和实践，相信只要不断努力，就能够成为一位出色的演讲者和具备出色口才素质的人。

**演讲与口才的心得体会篇十**

时间飞逝，日月如梭。眨眼间已过去了半个学期，竹铭计划课程也在不知不觉中接近尾声，即将结束。还记得我刚刚接触到竹铭计划这个新鲜事物时的兴奋，还记得我被通知通过了演讲与口才时的喜悦，而今即将圆满的画上句号。

还记得我上第一节课时，背着书包怀着激动的心情早早来到教室，然而令我感到意外的是教室里已经有同学来了，他们还真早啊！刚上课不久，老师就开展了一个小小的活动，大家的踊跃发言着实吓了我一跳，与平时上课的沉闷茫然相比，这里更让我找到了熟悉的感觉。我们不用老师点名叫人回答问题，也不用同学间相互推诿，而是主动的，积极的举手发言。这是一个学习氛围浓厚的班级，这是一个主动学习、自主学习的班级，这是一个有追求、有梦想的班级。

刚开始老师讲了大学生演讲与口才现状调查与目标追求，其中令我印象深刻的是惹人讨厌的谈话者。在生活、学习中我常常遇到这样一些情况：有些人总是不看场合、乱开玩笑，或者目中无人、废话连篇，或者执迷不悟、固执偏见，抑或打探隐私、传播谣言......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。

在讲课的过程中，赵娜老师表情丰富有亲和力，风趣幽默，风度翩翩，善于点拨引导我们表达出我们想要表达的东西。我知道我选择对了，我知道我来对了。

切机会展示自己，要满腔热情，去释放蛰伏在人心底的表现欲；要有坚定的意志，永久的激情，切忌“三天打鱼，两天晒网”。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，从人呱呱坠地，伊伊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。

而接下来的体态语及美化声音则告诉我们体态语的作用、运用，演讲的发音技巧——字正腔圆。卡耐基说：“要使别人喜欢你，首先你得改变对人的态度，把精神放得轻松一点。表情自然、笑容可掬，这样别人就会对你产生喜爱的感觉了”。亚里士多德说过：“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。

必须征服最大的敌人——恐惧；最后老师声情并茂的讲解了如何写一篇成功的演讲稿。

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，但一但站在讲台上讲话时，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。

演讲课是一门实践课。如果是只讲理论，而不登台演讲，则理论再好，也是空洞的，没有实际效果。敢于登台亮相，大胆讲出来，才能达到真正的效果。所以说，演讲关关键的问题是胆子要大，不要把面子看得太重，不要怕丢面子，不要担心别人的看法，只有大胆地讲出来，才能锻炼口才，否则是珍珠深埋，宝剑藏匿匣中。演讲的根本问题就是胆子要大，也就是要突破心理障碍，能够战胜自己，就如同面对敌人要有奋勇当先的勇气，敢于亮剑。能够做到这一点，演讲就成功了一半。有些人只所以惧怕演讲，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。

口才是讲出来的，说出来的，只有多说，多讲，才能不断提高演讲水平和能力。要学会与人沟通，平时主动地与人交流，多拉拉家常，也就是多散讲，这是练就口才的捷径。说多了，也就顺了。也要多参加演讲的聚会，珍惜和把握每次说的机会，这是锻炼口才的必然途径，不敢当众表达，演讲水平就很难提高。不管什么场合，只要有机会可说，就当仁不让，站起来，说出来。

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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**演讲与口才的心得体会篇十一**

口才与演讲是我们社交与表达的关键技能，而在日常生活中，口才与演讲技巧不仅能够提升我们的说服力，还能够增加我们的自信心。在我自己的经历中，通过不断学习口才与演讲，我不仅提高了自己的说话能力，还积累了一些心得体会。

首先，演讲之前的准备工作至关重要。成功的演讲需要有充分的准备和计划。在开始演讲之前，我会花时间研究主题，收集相关的资料和信息，以便能够在演讲中展示自己的专业知识和理解。在确定了演讲重点后，我会进行逻辑结构的构建，使得演讲内容有条理并且易于理解。此外，我还会进行多次的排练，以确保在真正的演讲中能够流利地表达，并能够控制好时间。通过这些准备，我能够充分展示自己的能力，给观众留下深刻的印象。

其次，语言的运用很重要。在演讲中，作为演讲者，我们应该注重语言的准确和清晰，以便观众能够理解和接受我们的观点。有时候，出色的内容可能因为表达不清而导致失去观众的关注。因此，在演讲中，我会选择恰当的词语和措辞来表达自己的观点和意见。同时，我也会注意语速和语调的变化，以便给观众带来不同的感受和情绪。当然，一个好的演讲者还要懂得运用手势和肢体语言来增强表达的效果，使得观众能够更深刻地理解我们的想法。

除此之外，与观众的互动也是演讲中非常重要的一部分。演讲者应该时刻关注观众的反馈，通过观察听众的表情和反应来判断自己的表达是否清晰和有效。如果发现观众的注意力开始分散，我会及时进行调整，例如通过加入一些幽默或者提出一个问题来重新引起观众的兴趣。与观众的互动还可以通过提问的方式来实现。我会在演讲中穿插一些问题，引导观众思考和参与，这样可以增加观众的参与度，使得演讲更加生动和有趣。

最后，我认为演讲的目的不仅是为了传递信息，更重要的是要影响观众的思想和行为。在演讲中，我努力用个人的经验和故事与观众产生共鸣，用积极的精神和态度来影响他们。另外，我也会运用一些说服技巧，如使用统计数据、引用权威人士的观点等，来增加演讲的说服力。通过这些方法，我希望能够激发观众的潜在激情并鼓励他们付诸行动。

总结起来，口才与演讲是一项重要的技能，通过不断的学习和实践，我们可以逐渐提高自己的表达能力和说服力。同时，在演讲中，准备工作的重要性不容忽视，语言的运用和与观众的互动也都是十分重要的因素。最后，我们需要意识到演讲的目的是为了影响观众的思想和行为。通过这些心得体会，我相信自己可以成为一个更出色的演讲者，并能够在日常生活中更好地表达自己。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com