# 主持人口才训练绕口令 主持人口才训练(汇总14篇)

作者：美丽的梦想 更新时间：2024-01-08

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。主持人口才训练绕口令篇一翘舌音、平舌音、练习(1)1、天上有*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**主持人口才训练绕口令篇一**

翘舌音、平舌音、练习(1)

1、天上有个日头，地下有块石头，嘴里有个舌头，手上有五个手指头。不管是天上的热日头，地下的硬石头，嘴里的软舌头，手上的手指头，还是热日头，硬石头，软舌头，手指头，反正都是练舌头。

2、三山屹四水，四水绕三山;三山四水春常在，四水三山四时春。

3、长虫围着砖堆转，转完砖堆钻砖堆。

4、师部司令部指示：四团十连石连长带四十人在十日四时四十四分按时到达师部司令部，师长召开誓师大会。

5、早招租，晚招租，总找周邹郑曾朱。

翘舌音、平舌音、练习(2)

1、紫瓷盘，盛鱼翅，一盘熟鱼翅，一盘生鱼翅。迟小池拿了一把瓷汤匙，要吃清蒸美鱼翅。一口鱼翅刚到嘴，鱼刺刺进齿缝里，疼得小池拍腿挠牙齿。

2、字纸里裹着细银丝，细银丝上趴着四千四百四十四个似死似不死的小死虱子皮。

3、石、斯、施、史四老师，天天和我在一起。石老师教我大公无私，斯老师给我精神食粮，施老师叫我遇事三思，史老师送我知识钥匙。我感谢石、斯、施史四老师。

2、山里有个寺，山外有个市，弟子三十三，师父四十四。三十三的弟子在寺里练写字，四十四的师父到市里去办事。三十三的弟子用了四十四小时，四十四的师父走了三十三里地。走了三十三里地就办了四十四件事，用了四十四小时才写了三十三个字。

3、铜勺舀热油，铁勺舀凉油，铜勺舀了热油舀凉油，铁勺舀了凉油舀热油。舀油入炒勺，月月有佳肴。先炖鱿鱼块，后扒羊肉条。火在炉下燃，油在勺中熬，满锅同炎热，管它铜勺与铁勺。

4、老僧收了八个徒弟，八个弟子个顶个的有法名。 大徒弟名字就叫青头愣，二徒弟名叫愣头青。 三徒弟名字就叫僧三点，四徒弟名字就叫做点三僧。 五徒弟名叫蹦葫芦棒，六徒弟名叫棒葫芦蹦。 七徒弟名字就叫随风倒，八徒弟就叫做倒随风。 八个徒弟，学会了八中艺，八仙过海，各显其能： 青头愣会打磬，愣头青会撞钟。僧三点会吹管，点三僧会捧笙。 蹦葫芦棒会打鼓，棒葫芦蹦会念经。随风倒他会扫地，这倒随风他会点灯。 老师傅叫他们换上了一换，不知道换成换不成。 这个愣头青他打不了这青头愣的磬，青头愣撞不了愣头青的钟。 点三僧吹不了这僧三点的管，僧三点捧不了点三僧的笙。 棒葫芦蹦打不了蹦葫芦棒的鼓，蹦葫芦棒他念不了棒葫芦蹦的经。 倒随风他扫不了这随风倒的地，随风倒他点不了这倒随风的灯。 老师傅一见有了气，要打徒弟整八名。眼睁睁，八位徒弟个顶个的就要挨打，从外面，又来了五位云游的僧。五位僧人把情讲，罚他们后面去数塔玲珑。玲珑宝塔，十三起儿，临去数单层，回来数双层，谁要是数过来谁就是大师兄。 谁要是数不过来玲珑塔，叫他一夜罚跪，到天明。 玲珑塔来塔玲珑，玲珑宝塔第一层。一张高桌四条腿，一个和尚一本经，一个铙钹一口磬，一个木鱼一盏灯。一个金钟，整四两，西北风一刮，纹儿了纹儿了响纹儿了嗡。 玲珑塔，塔玲珑，玲珑宝塔第三层。三张高桌十二条腿，三个和尚三本经，三个铙钹三口磬，三个木鱼三盏灯。三个金钟，十二两，西北风一刮，纹儿了纹儿了响纹儿了嗡。

玲珑塔，塔玲珑，玲珑宝塔第五层。五张高桌二十条腿，五个和尚五本经，五个铙钹五口磬，五个木鱼五盏灯。五个金钟，二十两，西北风一刮，纹儿了纹儿了响纹儿了嗡。 玲珑塔，塔玲珑，玲珑宝塔第七层。 七张高桌二十八条腿，七个和尚七本经，七个铙钹七口磬，七个木鱼七盏灯。七个金钟，二十八两，西北风一刮，纹儿了纹儿了响纹儿了嗡。 玲珑塔，塔玲珑，玲珑宝塔第九层。九张高桌三十六条腿，九个和尚九本经，九个铙钹九口磬，九个木鱼九盏灯。九个金钟，三十六两，西北风一刮，纹儿了纹儿了响纹儿了嗡。

**主持人口才训练绕口令篇二**

司仪主持婚礼词(二)

各位亲友、各位来宾：

你们好!

今天是大灰狼先生与小绵羊女士新婚的大喜日子。首先，我代表东家对诸位嘉宾的光临，表示热烈的欢迎。

尊敬的女士们、先生们，你们是友谊和吉祥的使者，你们的光临，给新婚喜宴增添了光彩。我代表东家对各位嘉宾表示深深的谢意。

同时，我也代表各位嘉宾祝新郎新娘相亲相爱!白头偕老!幸福万年!

典礼开始：

一拜天地

二拜高堂

夫妻对拜

好!现在鸣炮奏乐，喜宴开始!请大家开怀畅饮，我提议，为新郎新娘幸福快乐，干杯!

朗读指导：婚礼主持人应表情亲切、自然，声音宏亮、充满喜悦，语速中等、抑扬顿挫感强。“你们好”、“热烈的欢迎”，“深深的谢意”及“开始”、“干杯”都是重音。祝福词、典礼词声音宏亮，带一些唱腔。排比句应该由慢及快、由低渐高，感情充沛。

**主持人口才训练绕口令篇三**

速读法

这里的“读”指的是朗读，是用嘴去读，而不是用眼去看，顾名思义，“速读”也就是快速的朗读。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。

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。

要求：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的发出来，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。

练声法

练声也就是练声音，练嗓子。在生活中，我们都喜欢听那些饱满圆润、悦耳动听的声音，而不愿听干瘪无力、沙哑干涩的声音。所以锻炼出一副好嗓子，练就一腔悦耳动听的声音，是我们必做的工作。

方法：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。我们可以体会一下，你闻到一股香味时的吸气法。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。因为我们在演讲、朗诵、论辩时，有时需要较长的气息，那么只有呼气慢而长，才能达到这个目的。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。

第二步，练声。我们知道人类语言的声源是在声带上，也就是我们的声音是通过气流振动声带而发出来的。练声时，千万不要在早晨刚睡醒时就到室外去练习，那样会使声带受到损害。特别是室外与室内温差较大时，更不要张口就喊，那样，冷空气进入口腔后，会刺激声带。

描述法

其要求是，抓住某件事物的特点进行描述。语言要清楚，明白，要有一定的文采。描述的千万不要成流水账，平平淡淡，一定要用描述性的语言，尽量生动些，活泼些。要讲点顺序，不要东一句，西一句，南一句，北一句的，描述出的东西，让人听了以后能知道你描述的到底是个什么景物。描述的时候允许有联想与想象。比如，你观察到秋天的湖边有一位白发苍苍的老爷爷，可能想到“夕阳无限好，只是近黄昏”这个诗句，那么在描述的时候，你就可以把这一切都加进去，使你的描述更充实、生动。

小主持人拥有良好的口才是节目魅力和个人魅力的源泉。好的口才对于提高主持人节目传播效果有重要的作用。这会使主持人在主持节目过程当中，或侃侃而谈，或画龙点睛。使听观众在思想文化等方面受益的同时也体味到语言美的魅力。大家非常喜欢的主持人汪涵、白岩松等，无不是具有非常好的口才，所以这样的主持人自然能够得到受众的认可、喜爱、敬佩和信赖。

口才素养锻炼

一、更新思想，练就说话胆识

口语交际并非是考试课程，所以长时间被家长和老师忽视，也就没有相应的自我表现。因此，开展口语交际教学，培养小主持人的口才素质，首先要师生更新思想，提高学生说话的意识和胆识。要认识到思想胆识应是口才表达的前提条件。

很多小朋友不敢和不愿开口发言，这就难以重点培养和发现小主持人才。因此在开展学生口语交际活动的初始教学阶段，首先必须消除学生的思想顾虑：

2、剔除传统思想，树立长远意识。目睹社会上和电视里的口语竞争场面，特别要让学生在心灵深处感受到口才的效应。指导学生大胆参与广告宣传、竞聘自荐、人才招聘、主题辩论等活动，让学生明白眼下竞争的舞台、竞争的社会的人才不仅要会演会干，甚至要的是会说。

3、卸下害羞面子，形成口语氛围。第一次口才交际活动最是关键，要很好地反映出活动的吸引力。要经常性地组织学生开展口才交际活动，如“模拟记者采访”“学生焦点问题辩论”“产品推销模拟表演”“外出采风”等。只有这样，才能彻底地彻底的卸掉学生口才表现中的害羞心理。

通过有序的阶段性的思想意识的培养，逐步使学生认识到：当今社会对人才的选拔，特别是广播电视主持人的选拔，是十分注重“口试”的一面。学生阶段，如果还不注意培养自己的口才，将来成个“未开口，脸先红”，说话语无伦次，吞吞吐吐的“人样儿”，试想，那样近乎口吃的人，能走进信息竞争，人才竞争的社会吗?更不用说当节目主持人了。

二、加强训练，夯实表达技能

叙事、议论、抒情、说明等方面的口才锻炼无非是培养小主持人口才的良好途径，朗读、讨论、交流、演讲、辩论等也是培养小主持人的基本训练方式。只有牢固掌握这些基本技能，才能进行系统的触发小主持人自己创造性的口才表现。

叙事口才的训练，可从朗读开始。平时有意识的选些简短故事让小主持人朗读。朗读虽不能代替叙事，但朗读的准确音调、适度音量对叙述是很有帮助的。文学作品的朗诵，能准确把握作品内容，传达作品的思想内涵和感情倾向，有助于饱含情感的口才培养。

坚持复述文章一段时间后，或对文章故事加以口头续编或改编，或自己口头再创造新编故事，或提供资料再进行创造性的口头叙述，只要情节合理，任凭增枝加叶，浮想联翩，只要能把故事讲完整就好就行。在拟定的小主持人中，表扬他们口头表达的优秀作品，推荐其上台演讲，再让大家相互评点，相互鼓励，相互学习，相互提高。

议论性口才训练

议论口才训练，可先训练小主持人的逻辑思维。当口语议论有了基本水平后，再鼓励用口语表达自己的见解，指导他们从多角度去看问题，多角度发表个人见解。结合平时组织的辩论赛，开展专项辩论，主题最好选择少儿自己十分关注的焦点，如“老师与学生是上下级关系，还是朋友关系”“雷锋精神今天还在吗?”“一堂好课应该是怎样子的?”之类的。

议论口才是最能反映主持人的素质，要做到随口而出，即兴而说，还须要进行特别训练。让小主持人“因人悟理”的发表议论。结合讨论或辩论活动，有目的的教小主持人进行比较评析，锻炼议论口才。通过讨论性、辩论性、竞争性的议论，不仅了提高了小主持人的议论口才能力，而且还培养了小主持人随机应变的口才素质。

**主持人口才训练绕口令篇四**

女士们，先生们：

你们好!

我非常愉快地代表大会组委会向应邀前来参加会议的全体嘉宾表示诚挚的欢迎。

本次大会邀请了中国演讲界知名演讲家、《演讲与口才》创刊人邵守义教授，全国普通话推广委员会主任、广州市长黎子流先生，深圳演讲与口才协会罗文先生。

本次大会必将成为语言学界、演讲学界的一次盛会，成为演讲学界的一个里程碑!

预祝这次大会圆满成功!

朗读指导：会议欢迎是活动的开始奠定一个良好的开端对于一个会议意义重大，声音，语气应充满自信，介绍嘉宾时目光、动作、声音应合而为一。

致 幕 词

各位领导、各位来宾：

你们好!

今天在这里隆重举行第三届成功杯即席演讲比赛。首先，我代表组委会对各位的光临表示热烈欢迎。出席今晚比赛现场的领导有：南方市副市长官连任先生、政协主席官清闲先生、演讲协会主席文笔妙女士。

现在，我宣布，第三届成功杯即席演讲比赛正式开幕!

有请大会评委主任、著名演讲家朱江先生宣布比赛规则!

朗读指导：语言庄重而亲切，声音宏亮、有气势、语速中速，节奏轻快。“你们好”、“热烈欢迎”、“开幕”属强调重音，应感情充沛。介绍嘉宾时应声音到、眼到、手到。朗读时间应在1分钟左右(含掌声)。

新员工欢迎词

各位新同事：

你们好!

非常高兴各位加入成功口才特训中心，和我们一起去创造一个美好而伟大的事业。首先我代表成功口才特训中心的全体员工对各位新同事的加盟表示热烈的欢迎!

同事们，你们是成功口才特训中心的未来和希望。古语说得好：一人之辩，重于九鼎之宝;三寸之舌，强于百万雄师。成功学大师卡耐基也曾经说过：一个人能够站起来当众讲话，是他走向成功的第一步!当今时代，经济迅猛发展，竞争日趋激烈，人际交往频繁，信息传播加快，在社会的各个领域，能说会道，能言善辩、谈笑风生、口出华章的人越来越显示出一种特有的优势。因此，越来越多的人崇尚口才，越来越多的人渴望口才。由此证明，我们的市场是广阔的，我们的前景是美好的，我们的事业是辉煌的!

同事们，“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。只要你有理想有抱负、具备真才实学、踏踏实实做事、认认真真为人，成功口才特训中心，就是你大显身手、施展才华、事业腾飞的理想天地!

谢谢大家!

朗读指导：气氛应热烈，感情饱满，声音宏亮。排比句，语速渐快，声音渐高，一气呵成，第三段是殷切期望，情绪高昂的收尾。欢迎词一般是领导发言，既要威严、准确、高亢有力，又要自信、自然、亲和友善。

**主持人口才训练绕口令篇五**

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)

(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)

5、学会检讨，每天总结得与失，写心得体会。每周要全面总结成效及不足，并确定下周的目标。

通过以上的主持人口才训练方法，大家一定会有一个很好的口才的。

**主持人口才训练绕口令篇六**

主持人对大家来说并不是一个陌生的职业，不管是在电视上、网络上还是在现实生活中，我们总是可以见到主持人的身影。他们独特的嗓音，纯正的普通话，口若悬河的技能、极强的应变能力很是让人佩服。下面小编为你整理主持人训练口才的方法，希望能帮到你。

1、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，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!

2、对着镜子训练。

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。

3、自我录音摄像。

如果条件允许，每隔一段时间，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。

4、尝试躺下来朗读。

如果你想练就一流的运气技巧、一流的共鸣技巧，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!

首先，你要有信心，不要害怕胆怯，要知道你和他人的资质基本都是一样的，你紧张，他人也会这样的，所以就没有什么可以害怕的，你要抓住一切可以利用的机会，勇敢地锻炼自己。

其次，说话要有内容，你总要使别人在听你说话的时候，有所收获或产生共鸣，才能在公共场所吸引人的注意力，这样的说话才能算是成功的。才能使他人愿意与自己交流。俗话说：出门看天色，进门看脸色。你在与别人交流的时候要随时注意他们的脸色，以便改变自己的话题来吊起他人的胃口，千万不要自话自说，这是最失败的说话。

再次，要注意说话的节奏。说话要慢些，声音要洪亮些，要让别人认为你的话语是经过深思熟虑的，发自肺腑的。

最后就是要多多向自己身边的人学习，有句俗话说得好：上帝之所以给人类一个嘴巴两只耳朵，就是要人们多听而少说话。我们要怀着一颗自信和谦和的心灵勇敢地面对每一次与他人的沟通，即使不成功也没有关系，只要我们能从每一次的失败中汲取到滋润自己成长的营养，这就是最大的成功。相信自己，就像丑女无敌一样，要知道自己总有实现从丑小鸭到美丽天鹅的完美蜕变的一天。

第一，主持人要有亲和力。

不同类型的节目需要不同气质的主持人。新闻节目的主持人要显得有权危感、要睿智，能够一针见血地指出问题的实质;综艺节目的主持人则要活泼大方，能够活跃节目气氛;对谈话节目而言，则需要主持人有亲和力。

“亲和力”是能让别人感到亲切和放松的一种气质与魅力主持人的必备杀手锏\_出色主持人的口才练习方法\_出色主持人的口才四个共性主持人的必备杀手锏\_出色主持人的口才练习方法\_出色主持人的口才四个共性。主持人的亲和力首先来自于他对待嘉宾与观众的正确心态。所谓正确的心态，就是指主持人能以平等的态度对待嘉宾与观众，给予别人应有的尊重。

第二，主持人要具备很强的“说”与“听”的能力。

第三，主持人机智灵活，现场反应要迅速。

即兴谈话要求主持人在短时间内迅速理解嘉宾的意思，并做出合适的回应，用相声界的术语来说，就是要有“现挂”的能力。主持人应当具备良好的文化素质和修养，能够不断汲取新的知识养分，不断更新自己的知识结构主持人的必备杀手锏\_出色主持人的口才练习方法\_出色主持人的口才四个共性

主持词

。只有知识储备充分了，主持人的头脑才能快速运转。

第四，主持人要有幽默感。

作为节目的主持人，拥有幽默感不仅可以让自己显得平易近人，赢得别人的好感，而且在主持节目时更能举重若轻，轻松掌控现场。

-->[\_TAG\_h3]主持人口才训练绕口令篇七

优秀的主持人，都是背后不断坚持不断付出的人。他们的口才都是一步一步练就的，那么你可以根据拿些口才训练范文练习呢?下面本站小编整理了主持人口才训练范文，供你阅读参考。

会 议 欢 迎 词

女士们，先生们：

你们好!

我非常愉快地代表大会组委会向应邀前来参加会议的全体嘉宾表示诚挚的欢迎。

本次大会邀请了中国演讲界知名演讲家、《演讲与口才》创刊人邵守义教授，全国普通话推广委员会主任、广州市长黎子流先生，深圳演讲与口才协会罗文先生。

本次大会必将成为语言学界、演讲学界的一次盛会，成为演讲学界的一个里程碑!

预祝这次大会圆满成功!

朗读指导：会议欢迎是活动的开始奠定一个良好的开端对于一个会议意义重大，声音，语气应充满自信，介绍嘉宾时目光、动作、声音应合而为一。

致 幕 词

各位领导、各位来宾：

你们好!

今天在这里隆重举行第三届成功杯即席演讲比赛。首先，我代表组委会对各位的光临表示热烈欢迎。出席今晚比赛现场的领导有：南方市副市长官连任先生、政协主席官清闲先生、演讲协会主席文笔妙女士。

现在，我宣布，第三届成功杯即席演讲比赛正式开幕!

有请大会评委主任、著名演讲家朱江先生宣布比赛规则!

朗读指导：语言庄重而亲切，声音宏亮、有气势、语速中速，节奏轻快。“你们好”、“热烈欢迎”、“开幕”属强调重音，应感情充沛。介绍嘉宾时应声音到、眼到、手到。朗读时间应在1分钟左右(含掌声)。

新员工

欢迎词

各位新同事：

你们好!

非常高兴各位加入成功口才特训中心，和我们一起去创造一个美好而伟大的事业。首先我代表成功口才特训中心的全体员工对各位新同事的加盟表示热烈的欢迎!

同事们，你们是成功口才特训中心的未来和希望。古语说得好：一人之辩，重于九鼎之宝;三寸之舌，强于百万雄师。成功学大师卡耐基也曾经说过：一个人能够站起来当众讲话，是他走向成功的第一步!当今时代，经济迅猛发展，竞争日趋激烈，人际交往频繁，信息传播加快，在社会的各个领域，能说会道，能言善辩、谈笑风生、口出华章的人越来越显示出一种特有的优势。因此，越来越多的人崇尚口才，越来越多的人渴望口才。由此证明，我们的市场是广阔的，我们的前景是美好的，我们的事业是辉煌的!

同事们，“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。只要你有理想有抱负、具备真才实学、踏踏实实做事、认认真真为人，成功口才特训中心，就是你大显身手、施展才华、事业腾飞的理想天地!

谢谢大家!

朗读指导：气氛应热烈，感情饱满，声音宏亮。排比句，语速渐快，声音渐高，一气呵成，第三段是殷切期望，情绪高昂的收尾。欢迎词一般是领导发言，既要威严、准确、高亢有力，又要自信、自然、亲和友善。

为庆贺总司令60大寿的祝词

----(1946年11月30日)周恩来

亲爱的总司令朱德同志：

你的60大寿，是全党的喜事，是中国人民的光荣!

我能回到延安亲自向你祝寿，使我万分高兴。我愿代表那反动统治区千千万万见不到你的同志、朋友和人民向你祝寿，这对我更是无上荣幸!

亲爱的总司令，你几十年的奋斗，已使举世人民公认你是中华民族的救星，劳动群众的先驱，人民军队的创造者和领导者。

亲爱的总司令，你为党为人民真是忠贞不贰，你在革命过程中，经历了艰难曲折，千辛万苦，但你永远高举着革命的火炬，照耀着光明的前途，使千千万万的人民，能够跟随着你充满信心向前迈进!

在我们相识的20xx年当中，你是那样平易近人，但又永远坚定不移，这正是你的伟大!对人民你是那样亲切关怀，对敌人你又是那样憎恶仇恨，这更是你的伟大!

全党中你首先和毛泽东同志合作，创造了中国人民的军队，建立了人民革命的根据地，为中国革命写下了新的记录。在毛泽东同志旗帜之下，你不愧为他的亲密战友，你称得起人民领袖之一!

亲爱的总司令，你的革命历史，已成为20世纪中国革命的里程碑。辛亥革命、云南起义、北伐战争、南昌起义、土地革命、抗日战争、生产运动，一直到现在的自卫战争，你是无役不与。你现在60岁了，仍然这样健壮，相信你会领导中国人民达到民族解放的最后胜利，亲眼看到独裁者的失败，反动力量的灭亡!

你的强健身体，你的快乐精神，象征着中国人民的必然兴旺。

人民祝你长寿! 全党祝你永康!!

-->[\_TAG\_h3]主持人口才训练绕口令篇八

练呼吸的方法

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。

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。

幼儿口才朗诵训练内容

绕口令：优点：1.不仅校正发音，提高说话能力，且帮助掌握呼吸和吐字技巧;

2.加强咬字器官力度。同时锻炼气息和口腔控制能力，提高运气和吐字功力。

练习要领：1.保持积极振奋状态;2.感情、声音、意境相结合，不能只图快。

内容：(声情并茂地朗诵给大家庭，看是否现在还有些不好意思，能否做到大方自然地在众人面前生动的朗诵)

扁担长，板凳宽。扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。板凳不让扁担绑在板凳上，扁担偏要绑在板凳上。

白猫黑鼻子，黑猫白鼻子，白猫的黑鼻子碰破了黑猫的白鼻子，黑猫的白鼻子碰破了白猫的黑鼻子。

粉红墙上画凤凰，凤凰画在粉红墙，红凤凰，黄凤凰，粉红凤凰，花凤凰。

七加一，七减一，加完减完等于几，七加一，七减一，加完减完还是七。

一面小花鼓，鼓上画老虎，小槌敲破了鼓，妈妈用布补，不知是布补虎，还是布补鼓。

小主持人几岁学合适

五岁以后学习主持最适宜

工作中经常会遇到带着孩子前来咨询的家长：“老师，我家宝宝三岁(或四岁)了，能说会道的，现在可以学‘小主持人’了吗?”通常我会告诉家长，最好等孩子满五岁之后，再来学习小主持人课程。

正常儿童语言的发育可分为6个阶段，预备期(0-1岁)：咿呀作语和初步理解阶段;第一期(1-1.5岁)：这时期的语言特色是说单字句，能用手势、表情辅助语言来表达需要;第二期(1.5-2岁)：开始知道“物各有名”，喜欢问其名称，字句迅速增加;第三期(2-2.5岁)：能说短句，会用代词你、我、他，会用感叹句来表示感情，用疑问句询问;第四期(2.5-3岁)：会使用复杂句，喜欢提问;完备期(3-6岁)：说话流利，会用一切词类，并能从成人的言谈中发现语法关系，修正自己错误的暂时性的语法，逐渐形成真正的语言。

儿童语言习得最重要的途径是模仿，在家长看来，三岁的儿童已经可以使用复杂句流利地叙述和提问，但此时的孩子仍处于语言发育的第五阶段，在发音、理解和表达三个方面仍需通过模仿成年人的语言进一步矫正语音、修正语法，从而更为准确地习得语言，形成相对完备的语言体系。在这个年龄阶段，让孩子大量地“模仿”尤为重要。因此，我建议家长先让孩子学习讲故事、幼儿朗诵等模仿类课程，等到有一定基础之后，再学习“主持人”这种创新类课程。

**主持人口才训练绕口令篇九**

俗话说:“好的开头是成功的一半。’对于主持人来说更是如此。良好的开场白，是主持一场节目的关键，它可以确定基调、营造气氛、表现主旨、沟通感情，使全场人的情绪高涨起来，往意力集中起来，达到一种全场和鸣共振的态势，从而确保活动的顺利开展。

2.连接巧妙

主持一场晚会或活动，一般都要在其间进行搭桥连接，以起到承上启下的作用，便于主持的内容顺畅地进行下去，将整个活动连接成一个有机的整体。

这就要求主持人必须事先做好充分准备.了解并熟悉主持的内容，有序掌控节目的开展。

3.应变灵活

一个成功的主持人特点就是处惊不乱，随机应变.能左右逢源，灵巧变通。能快捷思考，准确判断，巧妙地调整表达方式。

4.自然亲切

主持人是活动的指挥者和组织者，是联系讲话者、表演者与听众、观众的纽带.主持人与受众的关系，不是领导和下级，不是长辈和晚辈，也不是教师和学生的关系，而是知心朋友的关系。因此.主持人要以民主、平等的态度来主持节目，不但要口语化、大众化，而且要生活化，要与观众亲切交谈.

5.富有个性

不同的活动和内容，必须采用不同的语言形式和语言风格，这是活动内容本身的性质决定的。主持庆典、仪式等较严肃的活动，语言要平稳、庄重主持体育方面的内容语言要激昂，声音要铿锵、有力度，语速要快一些，尤其是现场解说要更快.主持少儿方面的活动，语言要亲切感人，声音可带有几分稚嫩.主持日常生活方面的内容，语言要轻松自然，像拉家常那样亲切、热情。

除了节目本身的内容限制了主持人的语言风格外，每个节目主持人由于气质、性格、文化素养、兴趣爱好等各不相同，主持的风格和语言表述也有很大差异.正是有了这些个性化的表现，才塑造出了与众不同、个性鲜明的主持形象。

6.收放自如

良好的开场固然重要，但良好的结尾也同样承要，这样才能确保整个过程的完美。内容进入尾声，虽然将要结束，但仍要讲究主持技巧，切忌草率急躁、匆匆收场。要收放自如、巧于终结，如此才能确保圆满.

**主持人口才训练绕口令篇十**

打南边来了个喇嘛，手里提拉着五斤鳎目。

打北边来了个哑巴，腰里别着个喇叭。

南边提拉着鳎目的喇嘛要拿鳎目换北边别喇叭哑巴的喇叭。

哑巴不愿意拿喇叭换喇嘛的鳎目，喇嘛非要换别喇叭哑巴的喇叭。

喇嘛抡起鳎目抽了别喇叭哑巴一鳎目，哑巴摘下喇叭打了提拉着鳎目的喇嘛一喇叭。

也不知是提拉着鳎目的\'喇嘛抽了别喇叭哑巴一鳎目，还是别喇叭哑巴打了提拉着鳎目的喇嘛一喇叭。喇嘛炖鳎目，哑巴嘀嘀哒哒吹喇叭。

蚕和蝉

这是蚕，那是蝉，蚕常在叶里藏，蝉常在林里唱。

捉兔

一位爷爷他姓顾，上街打醋又买布。

买了布，打了醋，回头看见鹰抓兔。

放下布，搁下醋，上前去追鹰和兔。

飞了鹰，跑了兔。

打翻醋，醋湿布。

小猪

小猪扛锄头，吭哧吭哧走。

小鸟唱枝头，小猪扭头瞅，

锄头撞石头，石头砸猪头。

小猪怨锄头，锄头怨猪头。

四和十

四和十，十和四，十四和四十，四十和十四。

说好四和十得靠舌头和牙齿。

谁说四十是“细席”，他的舌头没用力；

谁说十四是“适时”，他的舌头没伸直。

认真学，常练习，十四、四十、四十四。

六十六头牛

六十六岁的陆老头，盖了六十六间楼，买了六十六篓油，养了六十六头牛，栽了六十六棵垂杨柳。

六十六篓油，堆在六十六间楼；六十六头牛，扣在六十六棵垂杨柳。

忽然一阵狂风起，吹倒了六十六间楼，翻倒了六十六篓油，折断了六十六棵垂杨柳，

砸死了六十六头牛，急煞了六十六岁的陆老头。

枪和糠

墙上一个窗，窗上一支枪，窗下一箩糠。

枪落进了糠，糠埋住了枪。

窗要糠让枪，糠要枪上墙，墙要枪上窗。

互相不退让，糠赶不走枪，枪也上不了窗和墙

小牛赔油

小牛放学去打球，踢倒老刘一瓶油，小牛回家取来油，向老刘道歉又赔油。

老刘不要小牛还油，小牛硬要把油还给老刘。

老刘夸小牛，小直摇头。

你猜老刘让小牛还油，还是不让小牛不油

窝和锅

树上一个窝，树下一口锅，窝掉下来打着锅。

窝和锅都破，锅要窝赔锅，窝要锅赔窝。

闹了半天，不知该锅赔窝，还是窝赔锅。

南南有个篮

南南有个篮篮，篮篮装着盘盘，盘盘放着碗碗，碗碗盛着饭饭。

南南翻了篮篮，篮篮扣了盘盘，盘盘打了碗碗，碗碗撒了饭饭。

猫鼻子

白猫黑鼻子，黑猫白鼻子。

黑猫的白鼻子碰破了白猫的黑鼻子。

白猫的黑鼻子破了，剥了秕谷壳儿补鼻子；

黑猫的白鼻子不破，不剥秕谷壳儿补鼻子。

瘸子

北边来了一个瘸子，背着一捆橛子。

南边来了一个瘸子，背着一筐茄子。

背橛子的瘸子打了背茄子的瘸子一橛子。

背茄子的瘸子打了背橛子的瘸子一茄子。

**主持人口才训练绕口令篇十一**

要在心里默念：“我必须改变自己的口才，我一定会成功”;或者想象一下自己在某个大型演讲台进行了演讲，并取得了成功;乐观地面对生活，放松心情。

二、形态练习

花五分钟的时间站在镜子前微笑，表现出自己的姿态和形体;养成微笑的习惯，笑得灿烂，笑得真诚，锻炼亲和力;训练接受别人的目光，培养自信和观察的能力。

三、话题信息

平常我们会看电视、看报纸、读杂志、聊天、观察。这其中就存在着扩展话题的源泉。可以找个本子，记下你在这些活动中听到的趣事、要事、重要概念和好句子等。

四、口才训练

1.花二十分钟进行唠叨训练

走在路上的时候，看到什么就说什么。比如，有一个拿着玩具汽车的小男孩跑过来，你马上就能说，我看到一个小男孩跑过来了，他穿着什么颜色的衣服，跑的动作怎么样，手里拿的是什么玩具车等等。

五、幽默训练

1.每天找一个笑话，熟记它，反复操练，尽可能说得有趣诙谐(笑话要求简短易背，这样容易获得成功)

2.每天都要找出工作或生活中某种事物来用幽默的话语去形容。最好是当众幽默，实在不行的话，事后也可以自我嘲讽一下。

目标：使语言幽默，增添个人魅力

六、辅助训练

每天至少花20分钟读一本励志书籍或口才书籍，培养积极的心态，学习一些技巧。每天总结得失，写心得体会。

**主持人口才训练绕口令篇十二**

主持人口才训练

绕口令

是最能提高口才的，那么你知道哪些绕口令呢?下面本站小编整理了主持人口才训练绕口令，供你阅读参考。

1、八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑，

炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。(双唇)

2、巴老爷有八十八棵芭蕉树，

来了八十八个把式要在巴老爷八十八棵芭蕉树下住。

巴老爷拔了八十八棵芭蕉树，不让八十八个把式在八十八棵芭蕉树下住。

八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树，巴老爷在八十八棵树边哭。(锻炼唇力)

3、门口吊刀，刀倒吊着。……(反复说，锻炼舌的顶力)

4、山前有个催粗腿，山后有个催腿粗，

俩人山前来比腿，不知是催粗腿比催腿粗的腿粗，

还是催腿粗比催腿粗的腿粗。

5、粉红墙上画凤凰，凤凰画在粉红墙。 红凤凰、粉凤凰，红粉凤凰花凤凰。

天下闻名

六十六岁的陆老头，盖了六十六间楼，买了六十六篓油，养了六十六头牛，栽了六十六棵垂杨柳。六十六篓油，堆在六十六间楼;六十六头牛，扣在六十六棵垂杨柳。忽然一阵狂风起，吹倒了六十六间楼，翻倒了六十六篓油，折断了六十六棵垂杨柳，砸死了六十六头牛，急煞了六十六岁的陆老头。

司小四和史小世四月十四日十四时四十上集市司小四买了四十四斤四两西红柿史小世买了十四斤四两细蚕丝。司小四要拿四十四斤四两西红柿换史小世十四斤四两细蚕丝。史小世十四斤四两细蚕丝不换司小四四十四斤四两西红柿。司小四说我四十四斤四两西红柿可以增加营养防近视，史小世说我十四斤四两细蚕丝可以织绸织缎又抽丝。

粉红女买了个粉红凤凰 女粉红买了个凤凰粉红 粉红女要那女粉红的凤凰粉红 女粉红不让粉红女要拿女粉红的凤凰粉红 粉红女偏要拿女粉红的凤凰粉红 正所谓粉红红粉凤凰好 红粉粉红凤凰妙 商量片刻 粉红女想拿粉红女的粉红凤凰换女粉红买的凤凰粉红 女粉红也想拿女粉红买的凤凰粉红换粉红女买的粉红凤凰 然后 粉红女把粉红女买的粉红凤凰送给了女粉红 女粉红也把女粉红买的凤凰粉红送给了粉红女 最后粉红女回家反缝缝缝凤凰粉红 女粉红回家缝反缝缝粉红凤凰!

灰花飞买了个黑化肥， 黑华飞也买了个灰化肥。 灰花飞种地需要黑华飞的灰化肥 ，黑华飞种地也需要灰花飞的黑化肥 。灰花飞与灰化肥 ，黑华飞与黑化肥 。灰花飞的黑化肥， 黑华飞的灰化肥 。灰花飞要拿灰花飞的黑化肥换黑华飞买的的灰化肥，黑华飞也要拿黑华飞的灰化肥换灰花飞的黑化肥。究竟是灰花飞换了黑华飞的灰化肥，还是黑华飞换了灰花飞的黑化肥!灰花飞不是黑华飞，灰化肥不是黑化肥。灰花飞买的是黑化肥不是灰化肥 ，黑华飞买的是灰化肥不是黑化肥。黑华飞发灰变不成灰花飞，灰花飞发黑也变不成黑华飞。黑化肥可以发灰变成灰化肥， 灰化肥发黑也可以变成黑化肥。黑灰化肥与 黑华飞 与灰花飞之间的关系要认清 !

-->[\_TAG\_h3]主持人口才训练绕口令篇十三

口才并不是一种天赋的才能，它是靠刻苦训练得来的。古今中外历史上一切口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家。作为主持人，要想拥有良好的舞台表现力，好的口才至关重要，好的口才不仅能够给节目增添色彩，也能有效的为主持人提升个人魅力，从而更好地为节目服务。他们无一不是靠刻苦训练而获得成功的。今天小编为你整理主持人训练口才的

绕口令

，希望能帮到你。

1.捉兔——一位爷爷他姓顾，上街打醋又买布。买了布，打了醋，回头看见鹰抓兔。放下布，搁下醋，上前去追鹰和兔，飞了鹰，跑了兔。打翻醋，醋湿布。

2.小猪——小猪扛锄头，吭哧吭哧走。小鸟唱枝头，小猪扭头瞅，锄头撞石头，石头砸猪头。小猪怨锄头，锄头怨猪头。

3.白石塔——白石白又滑，搬来白石搭白塔。白石塔，白石塔，白石搭石塔，白塔白石搭。搭好白石塔，白塔白又滑。

4.花鸭与彩霞——水中映着彩霞，水面游着花鸭。霞是五彩霞，鸭是麻花鸭。麻花鸭游进五彩霞，五彩霞网住麻花鸭。乐坏了鸭，拍碎了霞，分不清是鸭还是霞。

5.四和十——四和十，十和四，十四和四十，四十和十四。说好四和十得靠舌头和牙齿：谁说四十是“细席”，他的舌头没用力;谁说十四是“适时”，他的舌头没伸直。认真学，常练习，十四、四十、四十四。

6.鹅过河——哥哥弟弟坡前坐，坡上卧着一只鹅，坡下流着一条河，哥哥说：宽宽的河，弟弟说：白白的鹅。鹅要过河，河要渡鹅。不知是鹅过河，还是河渡鹅。

7.颠倒歌——咬牛奶，喝面包，夹着火车上皮包。东西街，南北走，出门看见人咬狗。拿起狗来打砖头，又怕砖头咬我手。

1.朗读训练 ­

2.二十分钟唠叨训练 ­

3.交谈训练 ­

绕口令是我国民间文学中一种独特的语言艺术形式。它有意地将若干双声、叠韵词汇或发音相近、相同、容易混淆的字组合在一起，形成一种读起来很绕口但又妙趣横生的语言艺术。

这种语言艺术，有着独特的功能，它能锻炼人的口才，提高人的语言表达能力，矫正发音部位，培养大脑反映事物的敏捷性，有益于人们智力的发展，特别对于儿童的启蒙与语言锻炼大有裨益。孩子们从牙牙学语开始，没有一个对绕口令这种口头文学陌生的，谁都能唱诵上几段，比比看谁说得准确，说得流利，在欢笑游乐中自然而然学会了说话。另外，演员、播音员、话务员以及从事演讲活动、公关活动的人员，也都把绕口令作为业务的基本功之一，训练 “ 嘴上功夫 ” 。

说绕口令时，要求念得快，念慢了就失掉训练口齿的作用和艺术趣味，所以它又叫 “ 急口令 ” 。同时，因为绕口令拗口，也被称为 “ 拗口令 ” 。读起来拗口，本是文学语言的大忌，但在绕口令中却成了最大的优点。正因为它拗口以及具有短小精悍、节奏感强、想象丰富等艺术特色，才使绕口令产生了特殊的艺术效果，因而深受人民群众的喜爱，成为文艺百花园中永不凋谢的一朵小花。

1.陈庄城和程庄城绕口令

陈庄程庄都有城，陈庄城通程庄城。

陈庄城和程庄城，两庄城墙都有门。

陈庄城进程庄人，陈庄人进程庄城。

请问陈程两庄城，两庄城门都进人，

那个城进陈庄人，程庄人进那个城?

2.台灯和屏风绕口令

郑政捧着盏台灯，

彭澎扛着架屏风，

彭澎让郑政扛屏风，

郑政让彭澎捧台灯。

1、绕口令。

nl：

老龙恼怒闹老农，

老农恼怒闹老龙。

农怒龙恼农更怒，

龙恼农怒龙怕农。

hf：

(1)初入江湖：化肥会挥发

(2)小有名气：黑化肥发灰，灰化肥发黑

(3)名动一方：黑化肥发灰会挥发;灰化肥挥发会发黑

(4)天下闻名：黑化肥挥发发灰会花飞;灰化肥挥发发黑会飞花

(5)一代宗师：黑灰化肥会挥发发灰黑讳为花飞;灰黑化肥会挥发发黑灰为讳飞花

平卷舌：

司小四和史小世，四月十四日十四时四十上集市，司小四买了四十四斤四两西红柿，史小世买了十四斤四两细蚕丝。司小四要拿四十四斤四两西红柿换史小世十四斤四两细蚕丝。史小世十四斤四两细蚕丝不换司小四四十四斤四两西红柿。司小四说我四十四斤四两西红柿可以增加营养防近视，史小世说我十四斤四两细蚕丝可以织绸织缎又抽丝。

-->[\_TAG\_h3]主持人口才训练绕口令篇十四

有心志的父母甚至可每周定时训练孩子的口才，让其有机会练习演讲与辩论。下面本站小编整理了小主持人口才训练方法，供你阅读参考。

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)

(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)

5、学会检讨，每天总结得与失，写

心得体会

。每周要全面总结成效及不足，并确定下周的目标。

通过以上的主持人口才训练方法，大家一定会有一个很好的口才的。

1、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》，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。

2、对着镜子训练

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。

3、自我录音摄像

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。

4、尝试躺下来朗读

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!

5、速读训练

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。

6、即兴朗读

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。

7、背诵法

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!

-->

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