

快速提高口才的15个好方法

阿彬boy 顽主阿彬 2020-03-14 22:44

快速提高口才的15个好方法

从小到大，我说话一直都不清楚，我一直以为是自己的舌头比别人的短，慢慢的，我变得沉默寡言，不爱说话，不到迫不得已，都很少张开金口，慢慢的我发现，自己的表达能力越来越差，完全不能清楚的表达出自己的想法，甚至已经影响到我的学习和工作了。



我一直渴望自己有一天能够伶牙俐齿，能够清晰的表达出自己的想法，但是这对我来说，实在是太难了！



慢慢的我发现，与其陷入这种苦恼之中，每天自我安慰和幻想，不如勇敢的面对自己的不足，积极的去提高自己的表达能力！

下面是我收集整理的15个快速提高口才的方法，希望能够帮到自己快速提高自己的口才，希望能够对同样有这个烦恼的小伙伴们有所帮助！



1. 养成写日记的习惯

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。



2. 每天朗读朗诵

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,每天坚持朗读半小时以上。

3. 对着镜子训练

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。



4. 自我录音摄像

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。

5. 尝试躺下来朗读

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！



6. 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。

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。



7. 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。

8. 多背诵演讲辞

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！



9. 复述别人的话

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。

10. 跟口才好的人学习

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。



11. 多描述你看到和想到的

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。

12. 多扮演不同角色演讲

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。



13. 多讲故事

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！

14. 积累自己的知识库

多翻翻字典、成语词典 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！



15. 多找机会上台

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！



选择大于努力，一个好的方法可以让我们事半功倍，也许这些方法并不一定适合任何一个人。但是，只要我们能够找到适合自己，能够快速提高自己的方法，那就够了！



你如果有更好的方法，那就评论区留言吧！

喜欢这篇文章的话，就点赞收藏+关注吧，希望我们一起共同成长！

喜欢此内容的人还喜欢

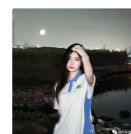
“ 我 被卖了 200块 ”

吴糖奶茶



第一二四期深圳校服3号

我的深圳校服



广东人越买越穷嘅几样嘢，你中边样？

湛江阿呷七

