

演讲基本功训练（一）

——语言和体态

風雲第壹卷

1

演讲基本功练什么？

2

基本功训练——语言

3

基本功训练——体态

4

基本功日常练习

- 1、**演讲者的四大修炼？**
- 2、**何谓扎实的基本功？**

风雨兼程

Part1

演讲基本功

练什么？



P1 演讲基本功练什么

何谓扎实的基本功

语言——清楚、有节奏、无毛病

逻辑——表达清晰、目标突出

体态——自然、大方

演讲基本功



要练习的三大基本功

语言、逻辑、体态

风雨兼程

P2 基本功训练—语言



**提问：哪个
部分最难练？**



Part2

基本功训练

——语言



语言基本功要求1——清楚

- 1、吐字清楚、语句连贯、适当停顿
- 2、语速适中，比正常说话略快
- 3、音量较大，有重点变化

以听众能够听清楚为界定

风雨兼程



语言基本功要求2——有节奏

- 1、根据内容适当变化语速
- 2、根据内容适当变化音量
- 3、根据内容适当变化语气

以听众感觉节奏流畅为界定

风雨兼程

语言基本功要求3——无毛病

- 1、没有念错字
- 2、没有严重口音
- 3、没有大量口头禅，如“那么、然后”
- 4、没有语句的不恰当停顿

风雨兼程

语言基本功的其他要求

- 1、语气自然、放松
- 2、对自己讲的内容有感觉
- 3、绘声绘色

想象在讲自己的故事



现场练习：请一位同学

现场朗读并点评

风雨兼程

讨论：他的基本功如何？

是否达到各个要求？



语言基本功最佳

练习方式——**朗读**

风雨兼程

P2 基本功训练—语言



朗读练习 五阶段



现场练习：针对刚才同学的问题进行适当改进



Part3

基本功训练

——体态



P3 基本功训练—体态



体态=演讲态度

比语言还重要

风雨兼程

P3 基本功训练—体态

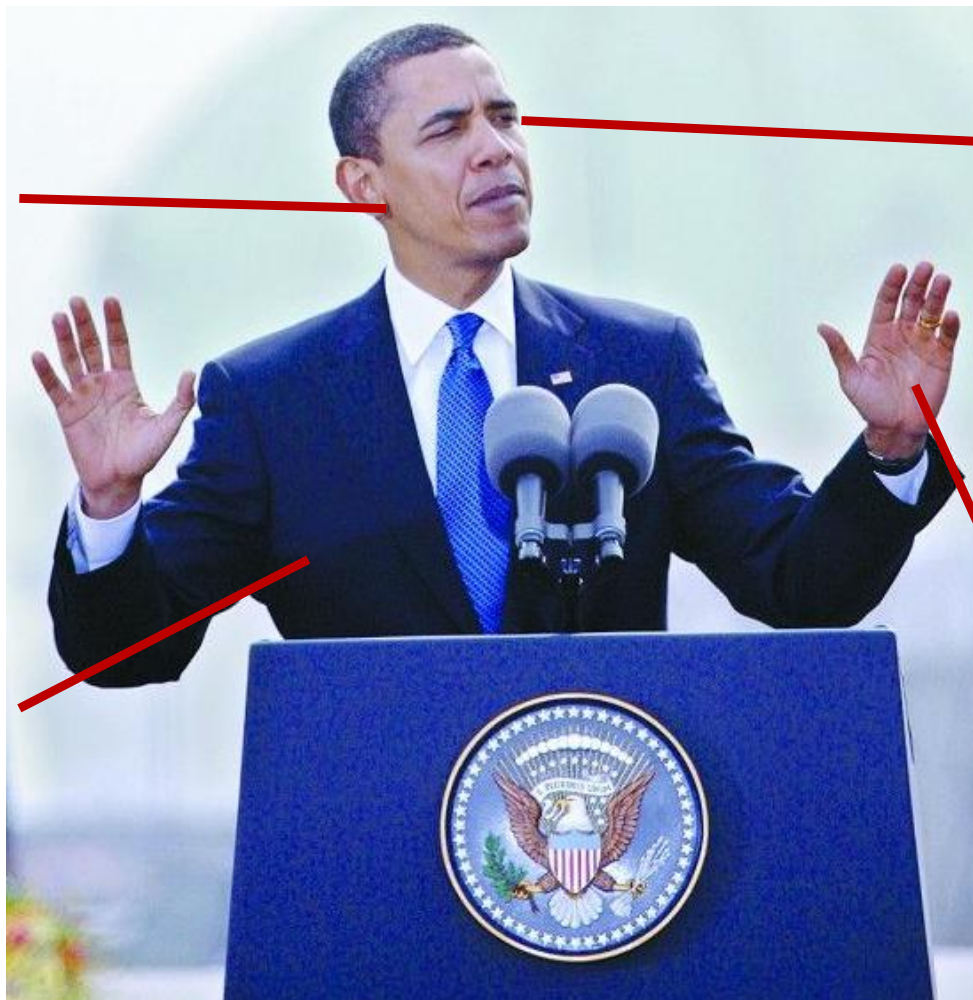
演讲体态构成

面部表情

眼神

手部动作

躯干



P3 基本功训练一体态

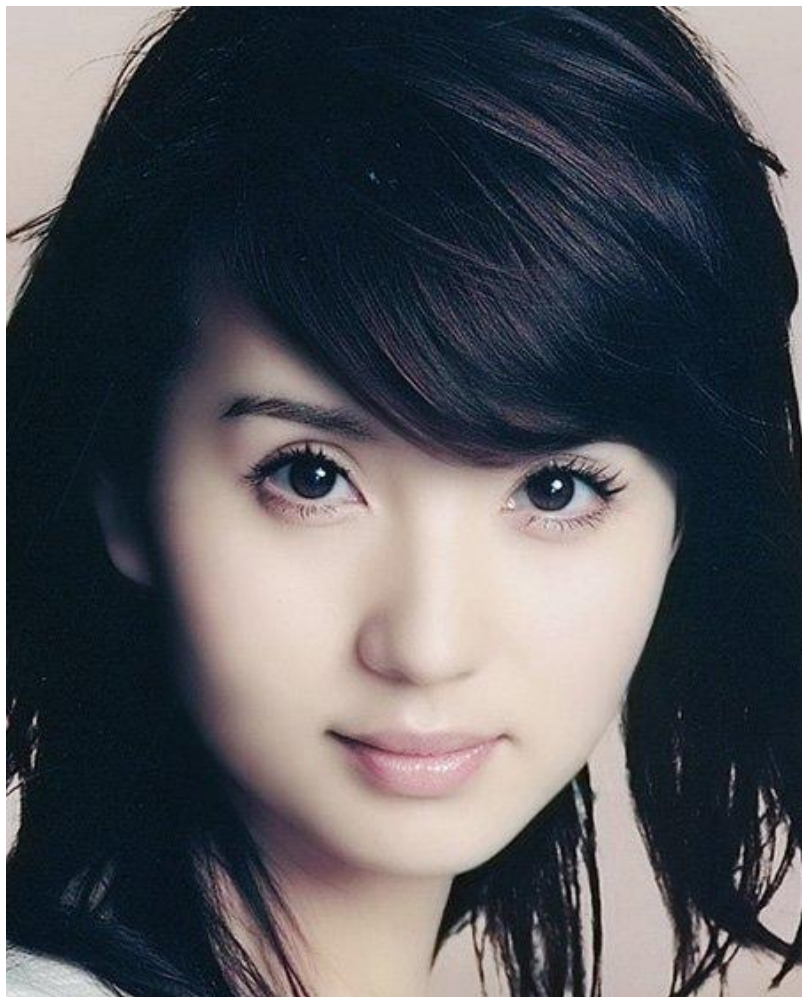


躯干要求

- 1、站直不驼背
- 2、站稳不摇晃
- 3、挺胸收腹提臀

风华第一卷

P3 基本功训练一体态



眼神要求

- 1、必须注视观众
- 2、眼神适当扫动
- 3、切勿盯着PPT

风雨兼程

P3 基本功训练一体态



面部表情要求

- 1、要求自然
- 2、主走亲和路线
- 3、随内容而变化

风雨兼程

P3 基本功训练—体态



手部动作要求

- 1、动作自然
- 2、静动结合
- 3、表达态度和情绪

风雨兼程

五种手部运动方式

方式1：双手自然下垂（不建议）

方式2：一手拿着东西（如话筒），一手下垂

方式3：一手拿着东西（如话筒），一手活动

方式4：双手均自由活动（高级方式）

方式5：抱住双臂（不建议）

风雨兼程

四种常见手势

方式1：大拇指一指式（大拇指伸出，其它内收）

方式2：食指一指式（食指伸出，其它内收）

方式3：全掌式（五指伸出）

方式4：握拳式（五指握拳）



P3 基本功训练一体态



大拇指一指

式含义：

自信，鼓励

风雨兼程

P3 基本功训练—体态



食指一指式

含义：

强调，指引

风平浪静

P3 基本功训练一体态



全掌式含义：

开放，掌控

风雨兼程

P3 基本功训练一体态



握拳式含义：

激励，决心

风雨兼程

体态基本功最佳

练习方式——对镜练习

风雨兼程

**现场练习：请一位同学
现场演讲并点评体态**



现场练习：针对刚才同学的问题进行适当改进



Part4 基本功 日常练习



P4 基本功日常练习

坚持30天，每天15分钟

你将有巨大收获



每日练习总体建议

- 1、最好练习时间为早上，也可晚上
- 2、练习时要做到心无旁骛
- 3、每日练习可分解到两个时间段

风雨兼程

P4 基本功日常练习

练习1：心态练习（3分钟）

连续念3遍，要求念出声，声音逐步加大：

“我一定要最大胆的发言、我一定要最大声的说话、我一定要最流畅的演讲！

我一定能成功演讲！”



P4 基本功日常练习

练习2：朗读练习（10分钟）

- 1、选择报纸、书上任一篇短文或故事**
- 2、要求大声（比正常音量要大）念**
- 3、开始训练时建议进行录音**

风雨兼程

练习3：体态练习（2分钟）

- 1、对着镜子，始终看着自己镜中的眼神
- 2、身体站稳、不驼背，可采用任何手势
- 3、喊一句简单的口号，如“我是最棒的”、“我是最帅的”等，连续三遍

风雨兼程

天下
無事

人人都可以 成功演讲

