# 主持人口才训练材料

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-06

*主持人口才训练材料（精选7篇）主持人口才训练材料 篇1　　闲暇云游四大部洲，人的心好比是长江水似流，君子人相交是淡淡如水，小人交友蜜里调油，淡淡如水长来往，蜜里调油不到头，交朋友总学桃园三结义，莫学那孙膑庞涓结下冤仇，唱的是，天也愁地也愁，*

主持人口才训练材料（精选7篇）

**主持人口才训练材料 篇1**

　　闲暇云游四大部洲，人的心好比是长江水似流，君子人相交是淡淡如水，小人交友蜜里调油，淡淡如水长来往，蜜里调油不到头，交朋友总学桃园三结义，莫学那孙膑庞涓结下冤仇，唱的是，天也愁地也愁，山也愁这个水也是愁，君也愁臣也愁，爹也愁这个娘也是愁，老的也是愁，少的也是愁，恶也愁善也愁，穷也愁这个富也愁，鸭子也愁鹅也愁，这个牛愁马愁一十八也愁，天愁不下那甘露雨，地愁五谷不丰收，山愁本是条了谷子坎，这个水愁本是流不到头，君愁愁的刀兵动，臣愁愁的把官丢，老愁愁的本是没有人管，少愁愁的本是白了他的头，恶愁愁的本是恶贯满，善愁愁的本是修不到头，穷愁愁的本是没有钱使，富愁愁的贼人把他偷，鸭子愁的扁了他的嘴，这个鹅也愁愁来愁去脑瓜门愁出一个奔了头，马愁备鞍行千里，这个牛愁愁的冷风嗖，嗖来嗖去把牛嗖老，送到汤锅里面宰老牛，牛皮蒙鼓千钉钉，送在城里头钟鼓楼，牛肉推在长街上卖，肝肚肠子作个饶头，牛骨头就把麻将牌来做，零零碎碎把色子扣，二对着五这个三了对着四，幺了对着六这个幺不幺六不六，咒骂色子邪骨头，说我诹我就诹，听我没事我捋捋舌头。

　　数九寒天冷风嗖，转年春打六九头，正月十五是龙灯会，有一对狮子滚绣球，三月三王母娘娘蟠桃会，大闹天宫孙猴儿又把那个仙桃偷，五月端午是端阳日，白蛇许仙不到头，七月初七传说本是一个天河配，牛郎织女泪交流，八月十五云遮月，月里的嫦娥犯忧愁，要说愁，净说愁，唱上一段绕口令儿名字就叫十八愁，狼也愁，虎是愁，象也愁，鹿也愁，骡子也愁马也愁，猪也愁，狗是愁，牛也愁，羊也愁，鸭子也愁鹅也愁，蛤蟆愁，螃蟹愁，蛤蜊愁，乌龟愁，鱼愁虾愁不一样，您听我个个说根由，虎愁不敢把这高山下，狼愁野心耍滑头，象愁脸憨皮又厚，鹿愁长了一对七叉八叉大犄角，马愁鞴鞍行千里，骡子愁它是一世休，羊愁从小它把胡子长，牛愁愁的犯牛轴(鞭子抽)，狗愁改不了那净吃屎，猪愁离不开那臭水沟，鸭子愁扁了它的嘴，鹅愁脑瓜门儿上长了一个奔了头，蛤蟆愁长了一身脓疱疥，螃蟹愁的净横搂，蛤蜊愁闭关自守，乌龟愁的胆小尽缩头，鱼愁离水不能游，虾愁空枪乱扎没准头。

　　说我诌我不诌，闲来没事我溜溜舌头，这个绕口令儿最难唱，咱们唱的是前门楼子九丈九，四门三桥五牌楼，出了便门往东走，离城四十到通州，通州倒有个六十六条胡同口，在里边住着一位六十六岁的刘老六，六十六岁刘老头，六十六岁六老刘，老哥仨盖了那六十六座好高楼，楼上有六十六篓桂花油，篓上蒙着六十六匹鹅缎绸，绸上绣着六十六个狮子滚绣球，在楼外头栽了那六十六根儿柏木轴，轴上拴着六十六头大青牛，在牛上边着六十六个大马猴，刘老六，六老刘，刘老头，这么老哥仨倒坐在门口啃骨头，南边来了一条狗好眼熟，好像那大大妈家大大妈的眉子大大眼睛大大鼻子大大耳朵大大口大大鳌头狮子狗，北边又来一条狗好眼熟，好像那二大妈家二大大眉子二大眼睛二大鼻子二大耳朵二大口二大鳌头狮子狗，这两条狗抢骨头，顺南头跑到北头，碰倒了六十六座好高楼，碰洒了六十六篓桂花油，油了六十六匹鹅缎绸，脏了六十六个狮子滚绣球，在楼外头打倒了六十六根儿柏木轴，打惊了六十六头大青牛，打跑了六十六个大马猴，刘老六，六老刘，刘老头，这么老哥仨打死了狗，又盖起来六十六座好高楼，收起来六十六篓桂花油，洗干净六十六匹鹅缎绸，洗净了六十六个狮子滚绣球，在楼外头栽起来六十六根儿柏木轴，牵回来六十六头大青牛，逮回来六十六个大马猴，刘老六，六老刘，刘老头，这么老哥仨又看见南边来个气不休，手里拿着土坯头去打着狗的头，也不知气不休的土坯头打了狗的头，还是狗的头碰坏气不休的土坯头，打北边来了个秃妞妞，手里拿着个油篓口去套狗的头，也不知秃妞妞的油篓口套了狗的头，还是狗的头钻了秃妞妞的油篓口，狗啃油篓篓油漏，狗不啃油篓篓不漏油。

**主持人口才训练材料 篇2**

　　什么上山吱扭扭，什么下山乱点头，什么有头无有尾，什么有尾无有头，什么有腿家中坐，什么没腿游卞州，赵州桥什么人修，玉石栏杆什么人留，什么人骑驴桥上走，什么人推车轧道沟，什么人扛刀桥上站，什么人勒马看春秋，什么人拉着什么人是哈哈笑，什么人拉着什么人是泪交流，什么人白，什么人黑，什么人胡子一大堆，什么圆圆在天边，什么圆圆在眼前，什么圆圆长街卖，什么圆圆道两边，什么开花节节高，什么开花毛着腰，什么开花无人见，什么开花一嘴毛，什么鸟穿青又穿白，什么鸟穿出皂靴来，什么鸟身披十样锦，什么鸟身披麻布口袋?双扇门，单扇开，我自己破闷儿自己猜。车子上山吱扭扭，瘸子下山乱点头，蛤蟆有头无有尾，蝎子有尾无有头，有腿儿的板登家中坐，没腿儿的粮船游卞州，赵州桥，鲁班修，玉石栏杆圣人留，张果老骑驴桥上走，柴王爷推车轧了一道沟，周仓扛刀桥上站，关公勒马看春秋，小刘海拉着孟姜女是哈哈笑，孟姜女拉着小刘海是泪交流，罗成白，敬德黑，张飞的胡子一大堆，月亮圆圆在天边，眼镜圆圆在眼前，烧饼圆圆长街卖，车轱辘圆圆道两边，芝麻开花节节高，米树开花毛着腰，藤子开花无人见，玉米开花一嘴毛，喜鹊穿青又穿白，乌鸦穿出皂靴来，野鸡身披十样锦，鹗丽儿身披麻布口袋。

　　一道黑，两道黑，三四五六七道黑，八九道黑十道黑，我买个烟袋乌木杆儿，抓住两头一道黑，二姑娘描眉去打鬓，照着个镜子两道黑，粉皮墙写川字儿，横瞧竖瞧三道黑，象牙的桌子乌木的腿儿，放在炕上四道黑，买个小鸡不下蛋，圈在笼里捂到黑，挺好的骡子不吃草，拉到街上遛到黑，买个小驴不驮磨，配上鞍韂骑到黑，姐俩南洼去割麦，丢了镰刀拔到黑，月窠儿的孩子得了疯病，点起个艾条灸到黑，卖瓜子的打瞌睡，呼啦啦拉撒了那么一大堆，他的笤帚簸箕不凑手，这么一个一个拾到黑。

　　顺南边来了个喇嘛，手里提了五斤塌目，顺北边来了个哑巴，腰里别着个喇叭，提了塌目的喇嘛要拿五斤塌目去换北边哑巴腰里别着的喇叭，别着的喇叭的哑巴不愿意拿喇叭去换提了塌目喇嘛他的塌目，提了塌目的喇嘛就急了，拿起了五斤塌目打了别着的喇叭哑巴一塌目，别着的喇叭的哑巴也急了，顺腰里摘下喇叭，打了提了塌目喇嘛一喇叭，也不知道喇嘛的塌目打了别着的喇叭的哑巴一塌目，还是别着的喇叭的哑巴打了提了塌目的喇嘛一喇叭，喇嘛回家炖塌目，哑巴回家吹喇叭。

　　这个绕口令儿最难唱，咱们唱的是山前有四十四个小狮子，山后边有四十四棵紫色柿子树，山前四十四个小狮子吃了山后边四十四棵紫色柿子树的涩柿子，山前四十四个小狮子让山后边四十四棵紫色柿子树的涩柿子给涩死了。

**主持人口才训练材料 篇3**

　　一、吐字锻炼

　　练习吐字。吐字似乎离发声远了些，其实二者是息息相关的。只有发音准确无误，清晰、圆润，吐字也才能“字正腔圆”。

　　我们在小学时，都学习过拼音，都知道每个字都是由一个音节组成的，而一个音节我们又可以把它分成字头、字腹、字尾三部分，口才训练方法有哪些这三部分从语音结构来分，大体上可以说是，字头就是我们说的声母，字腹就是我们说的韵母，字尾就是韵尾。

　　吐字发声时一定要咬住字头。有一句话叫“咬字千斤重，听者自动容”说的就是这个意思。所以我们在发音时，一定要紧紧咬住字头，这时嘴唇一定要有力，把发音的力量放在字头上，利用字头带响字腹与字尾。

　　字腹的发音一定要饱满、充实，口形要正确。发出的声音应该是立着的;而不是横着的，应该是圆的，而不是扁的。但是，如果处理的不好，就容易使发出的声音扁、塌、不圆润。

　　字尾，主要是归音。归音一定要到家，要完整。也就是不要念“半截子”字，要把音发完整。当然字尾也要能收住，不能把音拖得过长。

　　如果我们能按照以上的练习要求去做，那么你的吐字一定圆润、响亮，你的声音也就会变得悦耳动听了。

　　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.)口才训练方法有哪些

　　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.

　　3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态.

　　二、口才锻炼

　　(一)每天至少10分钟深呼吸训练.

　　(二)抓住一切机会讲话，锻炼口才.

　　1、每天至少与5个人有意识地交流思想.

　　2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟.

　　3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次.

　　4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情.

　　5、注意讲话时的一些技巧.

　　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.口才训练方法有哪些

　　E、紧张时，可以放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次.

**主持人口才训练材料 篇4**

　　婚礼司仪的致词(一)

　　各位亲戚、来宾朋友们:

　　单位的小姐与单位的先生的婚礼现在开始!

　　请各位朋友记住20xx年3月8日这个特殊的日子，因为这个日子将一对新人呈现在你们面前。在源远流长5020xx年文明的中国，“8”历来是一个吉祥幸福的数字，因而今天天公十分作美，和风吹拂，细雨润心。在这风调雨顺的花季中孕育的爱情、缔结的婚姻何愁不茁壮成长呢?!

　　生我者父母。今天在座的有这对新人的父母，为养育这对新人，他们费尽十二万分的辛劳。现在让新人向父母大人三鞠躬，十二万分感谢父母的养育之恩，并祝四位老人健康长寿!

　　助我者朋友。过去的日子里，在座的各位朋友曾给予这对新人许许多多无私的帮助，他俩表示十二万分的感激!现在和未来的时光里，他俩仍奢望各位朋友善意地批评、教导，真诚地提挈、奖掖。现在请允许这对新人向各位朋友三鞠躬!

　　升华靠我们自己。命运始终掌握在自己手中。现在请新人互致，祝愿对方以百米的冲刺速度赶超前人、超越自我!

　　“但愿人长久，千里共婵娟”，这仅仅是良好的祝愿。今天这种良好祝愿将在他俩身上得到实现：试看人长久，婵娟千里共!

　　现在，请各位举杯，为这对新人的幸福干杯!

　　点评：

　　这则演讲生动活泼，引发得体，创造了浓郁热烈的婚礼氛围。演讲者调动气氛能力很强，条理清晰，语言具有很强的承启性，适时地推进了婚礼的进程。

**主持人口才训练材料 篇5**

　　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。

**主持人口才训练材料 篇6**

　　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!!

**主持人口才训练材料 篇7**

　　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!

　　8、复述法

　　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。

　　9、模仿法

　　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。

　　10、描述法

　　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。

　　11、角色扮演法

　　在我们的培训过程中，经常让学员进行角色扮演，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。

　　12、讲故事法

　　我们的口才培训，要求学员能够讲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!

　　13、积累知识，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!

　　14、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!

　　15、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。

　　16、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!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找