

# 2023年演讲稿即兴演讲(大全9篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 演讲稿即兴演讲篇一

虽然是夜晚，但心情依然如晨曦中的太阳，带着些许疲倦，些许慵懒，些许希望，些许梦想。

曾经有人说过，目光也是有压力的，有颜色的，有气味的。本不屑的我，也因为得到了失败而不得不接受目光的审视。

小的愿望稍稍努力就会实现，虽然看似平庸，但带来的快乐和那种成就感都是相同的。或许是事先给自己设定了太多的界限吧，把一切都看成不可能。然而当愿望变为现实，才知道：梦想，是握在自己手中的。这是学车给我感受，从当初的不会上车，打不动方向盘，倒不入库，到现在顺利的考完两次试，汗水告诉我努力的结果。也教会我相信明天，相信未来。每个人都是公平的，都会得到回报，在任何方面。

久不实现的愿望也成了梦想，成了宿愿。成了心中的痛。然而依然相信，依然有梦。依然执著着我的执著。把眼泪中在心上，会开出勇敢的花，可以在疲惫的时光，闭上眼睛闻到一种芬芳。

最初的梦想，没有实现；最初的梦想，还在远方；最初的梦想，已不是一个人的期待；最初的梦想，绝对会到达。

因为我还有梦，依然心存希望与感恩……

## 演讲稿即兴演讲篇二

你一定会反驳道：我觉得我的心理很健康，但为什么还经常得病呢？

就让我们随便举几个生活中的例子吧。有些人，承受着重大的生活压力，却不知如何排解，终于引发了高血压等现代疾病；有些人在面临一些重要场合的时候，会出现很紧张的心理表现，从而引发了一系列不适的生理现象；还有些人胆小竟然被吓死，心眼小被活活气死。虽然最后这类现象不是很常见，但他们也是有发生的可能，而这从侧面也或多或少的向我们展示了身体健康与心理健康的关系。所以要想做一个健康的人，不仅要追求身体上的健康，更需要追求心理上的健康。我们要学会去调节心理健康。那么我们怎样去调节心理健康呢？可以从以下几个方面。

第三，要安心。不肯枉自沉湎与胜败之词，就是安心。学会安心的去努力。同学们，请不要再为心所累，保持一种平和的心态，去户外呼吸一下新鲜空气，锻炼锻炼身体，感受生活的美好。只有心态摆正了，我们的身体才会更健康。

我们要做一个身体健康的，更要做一个心理健康的人！

## 演讲稿即兴演讲篇三

19xx年，随着一声哇哇啼哭，他出生在希腊风光旖旎的克里特岛。小小年纪的他，总喜欢拎个竹篮，在离家不远的海滩捡贝壳玩耍。

一次，几位女游客沐浴着夏日阳光，眺望着远方美景，一时又齐声哈哈大笑。好奇心促使他走上前去，想搞明白她们在说啥。

“小家伙，能送几只贝壳吗？”虽然一个字也没听懂，但他

思忖了一会儿，乐呵呵地递上两枚漂亮的贝壳。游客们向他竖起了大拇指，给了一美元作为酬金。他手舞足蹈，因为从内心理解了晦涩的外文。自此，去海滩成了他每天的期待，慢慢地，他也能听懂一些复杂的外国话。

孰料，晚上，他躺在床上无法入睡，痛得嗷嗷大叫，因为整天的曝晒，让皮肤严重受伤。母亲耐心地给儿子擦药，儿子却一直喋喋不休，冒出一句：学语言这么苦，明天不去海滩了。

自此，他的兴趣一发不可收拾。读高中时，他已熟练掌握了英语、意大利语。慢慢地，他理解了学习语言的真谛：深入语言背后的文化，就能更快地掌握一门外语。

他俨然一个修行者，全身心地沉浸在与语言相关的事情中。上世纪80年代，为了能更深刻地理解土耳其语，打破人们眼中的语言藩篱，他来到伊斯坦布尔最大的清真寺参观，在那里傻傻地观看祈祷仪式。看别人怎么做，再笨手笨脚地模仿……两个月后，他就能说上一口流利的土耳其语了。

1994年，他被欧盟三大机构之一的欧洲议会聘为翻译。接下来的几年，大多数来欧洲议会演讲的国家元首，都由他担任翻译。他就是欧洲议会里名副其实的明星翻译家伊科诺姆。值得一提的是，如今的他是欧盟唯一可以准确翻译重要中文文件的翻译家。

他成了传奇人物，总被记者追问：“是什么秘诀，让您精通42种语言？”

他总会提及儿时捡贝壳的往事，然后微笑着说：“我始终坚持语言兴趣，也就一路走到了今天。”是的，在生活的道路上，你能取得多大成就、理想能走多远，往往取决于你兴趣的长度。

## 演讲稿即兴演讲篇四

大家好！

路越艰难，风景越美，无论如何，感谢成长。

“要不——”母亲蹲下来摸了摸我的头，“我们下山啊？”我刚想点点头，父亲似雷鸣的声音就响起：“不行。”淡漠的脸上没有一丝的表情，就像一张扑克牌，神色微冷。

我哭一会，倔强地擦干眼泪，头也不回，一口气走到山顶。

在成长的山顶，留下了拼搏的脚印。

初春，晨曦微甜，空气微冷。冰凉的寒风刺进我的肌肤，似九月天的雪，但身上的寒冷远不及心里的紧张。

我在讲台上，忐忑地望着下方，磨搓着已经破烂不堪的演讲稿，心中一片窒息。或许察觉到我的紧张，“加油，自信一点。”一向严厉的老师，给了我一个鼓励的眼神，让我信心似涨潮一样的往上涨，演讲稿的字如流水般从嘴中吐了出来。

在成长的山峰，我留下了自信脚印。

暮冬，窗外的雨淅淅沥沥的下。

校门外，雷声哄哄，陨石大的墨汁从天而倒。我望着“哗哗——”直下的清雅帘子，心中不免心烦意乱。抬眸，撞进一双泊于烟雨之中，湿漉漉而不失温柔的眼眸。朱唇翕动，“蔻儿，妈妈在这儿。”母亲脸上滴下的雨水，宛若一道惊雷砸在耳边。

在成长的淤泥里，我留下了温馨脚印。

鸡蛋从外打破，是食物；从内打破，是生命。人生，从外打破，是压力；从内打破，是成长。

## 演讲稿即兴演讲篇五

大家好！

今天我要讲的话题是“培养文明习惯，做文明学生”。

我先给你讲两个例子：

第一个例子是新加坡是一个讲英语的国家，这个国家的公共场所的标语大部分是用英语写的。但是，一些涉及文明礼貌的标语，如“禁止随地吐痰”、“禁止吸烟”、“禁止进入草坪”，都是用中文写的。为什么？人们回答：因为这些不文明行为大多是来自中国大陆的游客。为此，一位访问新加坡的中学校长兴致勃勃地说：不文明行为也是国家的耻辱。

第二个例子是：据央视报道，国庆后天安门广场随处可见口香糖残渣，特别刺眼。占地40万平方米的天安门广场有60万块口香糖残渣，部分地方不到一平方米的地面上有9块口香糖污渍。密集的景点与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈的对比。

以上两个例子说明，文明中的一切都是由细节组成的。通过这些细节可以看出，文明离我们国家还很远，所以每个学生都要养成文明习惯，做文明学生。尤其是石桥中心小学的同学们，你们很多人都经历了各种渠道和努力，才得以成为了施桥中心小学的一员。然而遗憾的是，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不文明行为。例如，我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的白色垃圾，尤其星期六、星期日教室里、校园内垃圾随处可见，甚至有的同学认为，反正有值日的同学打扫，扔了又何妨；再例如可见在教室走廊上的起哄大闹，走路推推搡搡，随意撞坏门

窗，也不觉心疼；再例如校园内部分同学之间相互的讲脏话、粗话，随意攀爬学校墙头、国旗围栏和车棚围栏，甚至还有个别同学故意损坏学校公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就目无纪律，不讲卫生，扰乱整个学校的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创造出优良的学习成绩。现在，我们正处于人生中最关键的探索时期，在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时，抓好自身的道德素质建设，那我们纵然拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢，所以，我们应该先成人，后成材，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

无数事例表明，走向事业辉煌，开创成功人生的关键，是品德高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是，我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质，什么样的道德水准，去接过人类文明的接力棒。同学们，我们播下一个动作，使收获一个习惯；播下一个习惯，使收获一个品格；文明已被人们放在心里的一个重要位置，时时刻刻在与文明交谈，千万不要把文明行为习惯看作小事。每个人的举手投足之间都传递着丰富的文明信息，让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的文明习惯，做文明学生，管住我们的口，不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾；管住我们我们的脚，不践踏花草。我相信，我们全体师生经过努力，一定会营造成一个宁静、有序、有着良好学习环境的校

园。谢谢大家。

## 演讲稿即兴演讲篇六

一座千年古墓惊现于世，琳琅的葬品慢慢呈现在眼前，一件金雕玉琢的青花瓷引起了好多人的殷羡，却又有几人能够了解那莫大的勇气需面对怎样的悲欢与辛酸！

——题记

金容玉肌华美，慕娉婷、怎生妩媚。艳艳红炉岂肯碎！烟尘滚，相思雨，饮泪醉。

丝风片雨柔情，忆黄昏、点点滴滴。梦意阑珊舞青衣。百年苦，一昔辉，千年泪。

千年的等待，不是恐惧孤独时的寂寞，只是惊诧于那份执着，只是守候着那苦苦支撑自己的信念。

思绪回溯，依稀记得那杨柳青青的河畔，有那么一位女子，在一个朴素的黄昏，着一身翠翠绿绿旗袍，弹奏着子夜琵琶的宫商角羽。水般的女子，偎依在如缕般的琴韵里，泪眼流波，醉了无数离人。这童话般的美，美得惊心动魄。透过柳帘，自己蓦然间忘了今夕何夕。

不知从哪里听到了那个传说——只要变得美丽，就能再次见到暮日下的女子。

一昔的勇气，化在干涸的眼里，期待，期待转世的到来。

……

轻轻被捧起，凝视自己的眼，是流连，是往返，是不释手的爱怜。

百年的凝望，凝望波光女子的倩影；

百年的守候，守候缠缠绵绵的记忆；

百年的期待，期待转世而来的相遇。

日月不再流逝，星辰不再运转，似乎一切都徘徊不前，眼里是似无尽的黑暗。现在，陪着这女子下葬，去沉眠，等待下一个轮回的到来。

待棺木开启，迎接自己的是世人的惊叹，还是盗墓者的贪婪？

真的，需要勇气去面对未知的世间。

## 演讲稿即兴演讲篇七

大家好！我演讲的哲理故事是《变障碍为台阶》。

《论语·阳货》第一则，记载的是阳货和孔子之间的一次交锋：阳货希望孔子出山，帮助自己，但孔子自小讨厌阳货，长大后看到阳货陪臣执国命，更是厌恶他。

阳货是有架子的，他不会亲自登门拜见孔子。他也知道，孔子是看不上他的，不会主动投怀送抱。但阳货毕竟是阳货，他是有手段的。他先放出风声，要孔子去见他。但孔子不傻，不去见。阳货苦思冥想，终于想出一条计策：他趁孔子不在家，派人送给孔子一只蒸熟的小猪。

按孟子的说法，按照吉礼，“大夫赐于士，不得受于其家，则往拜其门。阳货瞰孔子之亡（出门在外）也，而馈孔子蒸豚。”朱熹说：“瞰孔子之亡而归之豚，欲令孔子来拜而见之也。”他就是想用一只蒸熟的小猪换得孔子的回拜。

孔子回到家，看见阳货派人送来的小猪，就明白阳货的意思

了。阳货给孔子出了两难题目：去拜访吧，就等于投靠，阳货可以以此散布言论，造成孔子和他合作的社会影响；不去吧，违背周礼，不用说孔子本人不愿违背周礼，阳货也可以借此打击孔子，败坏他的声誉。

但这种小难题哪里能难倒孔子？破解之道其实就在眼前：操斧伐柯其则不远——就用阳货的办法：孔子也打听到他何时不在家，并趁机去拜见他。

可不巧得很——也可以说是巧得很——孔子在回来的路上遇到了阳货！

孔子一看是阳货大夫的车马，自然是赶紧转弯避开，而阳货一见孔子的来路，以及对自己避之唯恐不及的样子，也就明白了是怎么回事。他很生气，加上此时的他权势煊赫，说话的口气也冲：别躲！过来！我有话对你说！

道理很正派，孔子无奈，只好说：“不可。”

“那么，本来喜欢从政却屡次错过机会，可以叫智吗？”

说得也对，孔子只好又回答：“不可。”

孔子显然不愿和阳货直接冲突，面驳阳货，所以恭恭敬敬顺着他说。但是，他的两个“不可”，很明显是敷衍，是虚与委蛇。阳货当然也能听出来，但孔子态度既然如此恭敬，他也无从发作。

末了，阳货说：“日月流逝，时不我待啊！”

潜台词是：孔先生，您已经五十岁的人了！您还有几次机会？

这段对话非常精彩，孔子也不是不愿做官，而是不愿到破坏政治秩序的阳货那里做官。所以，不见阳货，是“义”；不

得已去拜见阳货，是“礼”；等阳货不在家才去拜，是“权”；路上碰见了也就恭敬相见，不愿意做的太决绝，是“毋必毋固”。阳货每一问，孔子必答，是阳货说得在理，孔子据理答复而不辩解，是谦逊而又不屈服。

即便是孔子这样超凡脱俗之人，一生之中也免不了和一些难缠的人纠葛难解。这无需抱怨，我们可以像孔子那样，把生命历程中碰到的形形色色的人，包括小人，都看成是我们注定要经受的磨练。其实，任何一个障碍，换个角度看，也是一个高度，假如你不能高过障碍，甚至比障碍还低，只能与障碍平视，甚至仰视，障碍就是峭壁，挡住你前进之路。但是，假如你高过你的障碍，可以俯视障碍，就可以在障碍面前抬脚，把它踩在脚下，此时，障碍就变成了台阶，抬举着我们攀升。

面对阳货的咄咄逼人，孔子的表现是唯唯诺诺而不辩——孔子终究不会去阳货那里为官，却也无需在此一争高低。

战胜小人的秘诀是：不是要斗得过小人，而是要高得过小人。

三十多年前，十七岁的孔子在轻视他的阳货面前不争不辩、转身离去，阳货那时就已经成了他眼中的台阶，更何况今天。

我的演讲结束，谢谢大家！

## 演讲稿即兴演讲篇八

大家好！

小鸟因为选择了蓝天，才能尽情飞翔；小溪因为选择了大海，才能尽情流淌；青松因为选择了危峻，才显示了生命之顽强；花朵因为选择了绽放，才显示出生命之美丽。而我因为选择了放飞，才拥有了曾经的梦想。

梦想是我们通往成功的地图，只有付出了行动，迈出我们坚实的步伐，才能让我们到达成功的彼岸。确定我们的目标，就要为了它努力拼搏。志当存高远！我们要立长志不要常立志。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。

同学们，让我们树立信念，放飞梦想，你将能随它一起到达美丽的地方。树立信念，放飞梦想，你将会拥有一个更加灿烂的明天。让梦想飞翔，让信念开花。

谢谢。

## 演讲稿即兴演讲篇九

大家好！

挫折，就像人生道路上的一块巨石；挫折，就像光明大道上的一片黑暗；挫折，就像广阔平原上的一座山峰。挫折，是人生道路上的低谷，会使人们前进的步伐受到阻碍。但是也没有哪一个人能不经历挫折，而我也不例外。

时光之轮回转到一个月之前，那正是期中考试前夕，同学们正在拼命地复习。下课时出去玩的人少了，在教室里背课文的人多了；自习课上聊天的人少了，安静地写作业的人多；眼保健操前抄作业的人少了，考试的人多了。看到同学们这么认真，老师们也干劲十足，检查力度也增大了，由于我们班的历史成绩普低，所以班主任乔老师也很注重历史知识的普查。

终于轮到我了，随着手指的翻动，12课和13课的空白展现在眼前，那白色就像雪花一样刺眼。“啪”的一声，耳光重重

的落在了我的脸上，我的脸就像被火烧了一样，火辣辣的痛。  
“怎么你也开始不写作业了？我还说你是好学生呢！12课和13课多会儿都留了，你怎么还没写？”乔老师满脸怒气。

我低下了头，满面愧疚。

又是两声“啪”“啪”，我的脸上绽开了一朵红花。“你下节体育课不要上了，留在班里补作业吧！”乔老师冷冷的丢下一句话，转身离去。

我坐在空荡荡的教室里，抚摸着那红肿的脸颊，看着那刺眼的练习册，心中充满了愧疚，放在座套下的那张三好学生奖状似乎也失去了平时炫丽的光彩，“我怎么也不写作业了？是懒惰？还是真的自甘堕落？你知不知道，你辜负了家长，老师的太多期望，你是一个要脸的孩子，但你怎么能干出这种不要脸的事！”我自言自语，“想要让别人看得起你，只有一个办法，那就是好好学习，才能恢复你在别人心中的地位。”从此，我发愤苦读，终于在期中考试取得了全年级第21的优异成绩。父母笑了，老师笑了，我——也笑了。

挫折，一个永恒的话题。虽然人们总是去躲避挫折，但是从古到今，还没有那一个人能不经历挫折和失败。相反，人们正是在不断地认识挫折、战胜挫折的过程中成长和发展的。让我们把挫折这块绊脚石变成垫脚石，去创造一个更加辉煌的明天。

谢谢大家。