

2023年演讲心得体会(大全10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

演讲心得体会篇一

周六的上午公司组织咱们全体员工观看学习了世界华人培训大师艾莫老师的《做最有用的好员工》的讲座。艾莫老师以生动的案例、诙谐的语言，在轻松愉快的氛围中，带我们找到正确的职业定位，塑造完善的职业品格。教我们为企业创造最大价值的同时，夺得职场登山运动的冠军。艾莫老师在讲座中提到了很多至理名言，像人类所有的财富都躲在问题的后面；方法总比问题多；人才有舞台才有价值等等，都给我们很多的启发，下面我就针对方法总比问题多，谈一下自己的理解和认识。

如何做成一个德才兼备的优秀员工一直是我琢磨至今困扰的问题，当看完艾莫老师的讲座之后，心潮十分澎湃，回思以往为人、处事、工作都为自己汗颜。当初百思不得其解的问题，如拔丝拆茧，瞬间明析，明了，结缔心中已久的自我怀疑情绪也瞬间随风飞逝，“清爽”此时眼前一片光明，犹如溺水之人抓住救命稻草。在此我感谢集团，艾莫老师，在短短的培训时间讲座过程中让我相信能在日后的学习生活当中展现自我，实现自我在公司中的价值。

如何成功？首先要有一个梦想，然后为了这个梦想给自己设定一个具体的目标，有了目标以后，针对这个既定的目标制定一套有效的计划，接下来的工作就是持续的行动，最后我们一定还要有坚定的信念来支持我们一直朝着梦想走下去。很多人知道该去怎么做，就是坚持不下来，很可惜，最后只能

以失败告终。我想说，每个人的成功都不同，但是只要我们有梦想、有目标、有计划，坚定信念一直行动下去，成功便不再是那么遥不可及。

给予你工作的机会，工作的平台，帮你实现自己的人生目标。我觉得感恩不是说出来的，更是发自内心油然而生的一种感动。

第六点：领导重视的是结果，而不是过程。在日常工作中，或多或少遇到的有些问题难以解决，领导既然信任你，将任务交给你，一定要非常非常努力的去完成，而不是说我尽力了，领导。在以后的工作中，我一定会尽自己最大的努力去完成领导交待的工作任务。

3、要有承诺4、要有竞争动因5、要学习6、要用心去做7、有心理素8、要团队协作9、要幻想成功10、要坚持到底。当看这段视频的时候，我觉得自己有很多的地方需要进一步改进与提高，在接下来的工作当中，我一定按照上述要求完善自己。艾莫在介绍公司的发展策略时提出，就说到一个价值观的问题，我们不要以打工者的心态来对待自己的工作。公司留下你，说明你有能力胜任工作，可以实现自己的价值，把工作当做你的事业。

一件事、一个人都不是随随便便就能成功，一定是付出了多倍的努力，成功都是要从一点一滴做起。想到每次开会领导都会强调制度、卫生、学习这几个话题，这些都是我们发展的基础，遵守制度，注意个人的形象，不断地充实自己才能收获成功。这样的培训不仅仅是自己工作能力上的提升，更是自身修养和素质的提升。通过此次培训，增强我们工作的自觉性、主动性，并提升整个团队的执行力，对推动管理制度的完善，增强企业凝聚力以及在创新力都有一定的促进作用。

演讲心得体会篇二

演讲，作为一种重要的沟通技巧和表达方式，经常在各种场合中出现。无论是在学校的演讲比赛中，还是在工作中的会议中，演讲都是人们展现自己才能和影响他人的重要手段。本文将围绕演讲完心得体会，探讨演讲中的重要技巧和体会。

第二段：准备工作

演讲之前的准备工作是非常关键的。首先，我们需要明确演讲的目的和目标受众，这样可以帮助我们更好地选择内容和掌握要点。其次，要深入研究相关资料和信息，增加对话题的了解和掌握，确保演讲的内容准确和有深度。此外，我们还要进行充分的练习和排练，掌握好演讲的语调、节奏和肢体语言，以此提高演讲的效果。

第三段：演讲技巧

在演讲过程中，一些有效的演讲技巧可以帮助我们更好地与观众进行交流和传达信息。首先，要注意言简意赅，用简洁明了的语言表达自己的观点，避免空洞的词藻和冗长的句子，以免观众难以理解。其次，要注重语言的生动形象，通过生动的比喻和形象的语言，增强听众的兴趣和记忆力。此外，适当运用幽默和讽刺的手法，可以活跃气氛，提高演讲的趣味性。最后，要注意与观众的眼神交流和肢体语言的运用，让观众感受到与自己互动的诚意和自信。

第四段：意义和收获

演讲完成后，我们应该及时总结和反思自己的表现，从中寻找经验和教训。首先，通过演讲，我们可以提高自己的沟通能力和逻辑思维能力，培养自信心，增强自己在人际交往中的竞争力。其次，演讲可以帮助我们拓宽视野和学习新知识，在知识的海洋中不断成长和进步。再次，演讲给我们提供了

展示自己才能的机会，让我们能够自信并自豪地展示自己的观点和主张。最后，演讲可以培养我们的领导力和团队合作能力，帮助我们更好地与他人合作和协调。

第五段：结尾

总而言之，演讲是人们在各种场合中表达自己和影响他人的重要手段。通过准备工作和运用有效的演讲技巧，我们可以更好地展示自己的才华和影响他人的思想。而通过演讲，我们还能够提高自己的沟通能力和逻辑思维能力，增加与他人合作的机会。无论是作为学生还是职场人士，我们都应该重视演讲这一重要的技能，并不断提升自己的演讲能力，以此实现自己的个人和职业发展。

演讲心得体会篇三

高中的生活刚刚过去，我就开始期盼大学的生活，在头脑中不断幻想，当我步入的学的第一天，面对我的就是军训，在军训中我收获了一段美好的时光，但时光总是短暂的。

几天的军训生活随着时光的流逝慢慢的过去，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，就好象徐志摩说的悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。很累，而且有酸酸的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。

“我是一只小小小鸟……”耳边响起任贤齐的《小小鸟》，这是我以前最喜欢的一首歌，因为它说出了我的心声——我是一只小小小鸟，却飞呀飞怎么也飞不高。但进入大学后，这只小小鸟已放下了背上沉重的包袱，可以自由地飞翔了，喜欢飞多高就飞多高，爱到哪里就到哪里去。小鸟现在已经到了一块自由广阔的天地，不需再受那些无用的折磨，可以自由

地发展自己的爱好，可以把自己独特的魅力充分地展示得淋漓尽致。

周琿：

当我随流下车，就开始打量着这个我将生活四年的城市。陌生，有些茫然。

报到的流程，终于在一片忙碌中完成，其间学姐们的帮助，使我感受到一种人与人之间的友善。

购物，交流，生存，学习，他们匆匆的脚步声如同海浪在心中涌来。我睁眼、呼吸、呐喊、奔跑，追逐着他们的脚步。

我像一个孩子在每幢建筑物中探头探脑；填写如雪花一样的自荐表，在种种面试中自我介绍；像侦察员一样翻遍花草草，观赏排排书架。

室友间的嬉笑打闹，夜半挑灯，解除了心中的空白。课后，聚集一处完成作业、探讨问题，心中掠过优美的小夜曲。

当然，在生活中也有磨擦，心绪的曲线时有低谷，每当此时，我总会深深依恋于夜幕下的江水，它使我的心重新找到归宿。

校园中的生活是一碗汤，五味俱全。而在初期，味浓，酸、甜、苦、辣，热情奔放地刺激着味蕾，在脑海中烙下了深深的印记。

杨海清：

熬过了“黑色六月”的炼狱，如意以偿的迈进了大学的校门。大学，在激动之余，无例外会放飞遐想去编织另一个梦——一个多姿多彩的大学梦！然而，当大学生活初步被安顿下来，开始正常的学习生活之余，最初的惊奇和兴奋逐渐消失了，

困惑和不安油然而生，各种问题也接踵而至。

大学不是高中的单纯延续。大学学习生活与高中有许多的不同，是我所始料未到的。面临陌生环境的种种压力，面临心理转型与重塑期的茫然。虽然我也是个比较能适应环境的人，但有时真的很迷茫，对自己无法把握好。

一切并不如自己所想，期待中的生活，一个展示自己的机会久久还未到来。

首先是自己的前进目标不明确。在进入大学之前目标很明确：高考。为了这一目标可以说是废寝忘食，挑灯夜读。但进入大学后，没了早自习、晚自习的强制性，也没了十几个小时的课，更没了老师的监督和管理，感觉自己一下子空闲了。从来都是日子不够用，可现在却是不知道日子该怎么花。然而，这种空闲对我而言不是一种解脱，而是一种放纵。有时躺在床上想想一整天的事，感觉自己睡觉也不塌实了，有一种愧疚感，不知道自己在干吗！

大二的学长们笑我穷人乍富，不知道该怎么合理的把自己的“财富”使用出去。也许，我现在已经处于堕落的边缘了吧！我不知道自己在等什么，就像不知道什么在等我。但我肯定会走自己认为是对的路。也许我很幼稚，难免受伤和被骗，但我依然会无怨无悔的走下去。世界很精彩，高中伏案学习，但大学里，我会站起来耳听八方、眼观四面。

曹建挺：

心随梦想而飞，抱着对知识的渴求，对未来的憧憬，我终于迈进了大学之门。

随着车轮的转动，清脆的笛鸣，我离开家乡来到了这里。但当我与大学面对面的时候，我也迷失了自我，失去了方向。曾经在梦里无数次的期盼，可如今却让我胆怯！也许是自己

以前的生活太固定了，也许是自己还在寻梦的过程中还未醒来，总之，在大学面前，我对自己把握不了了。或许习惯于以前的优秀，对大学的失败总有些无法释怀，也曾为此伤心过、自责过，但当我认识到大学里面大家都处于同一起跑线上的时候，我也就明白什么是竞争了。特别是一步步的被别人所肯定和接纳，我对自己在大学的的生活充满了信心。

大学很自由，大学的自由让有些人开始放纵。网吧有他们的熟悉的身影，迟到旷课有他们的大名，但在自习室里却找不到他们的踪迹。但与此同时，大学的自由给一批有自觉能力的人提供了一个广阔的空间，锻炼了他们的能力，增长了不少知识。

高梓：

自接到录取通知书就在想大学的模样了。

开学来到绍兴，来到文理，来到寝室，总于真正接触到了大学，感受到了大学，生活在了大学。身在异乡，没有家人的照顾，没有熟悉的朋友，一切都感到很陌生，觉得自己很孤独。但渐渐的，环境熟悉了，朋友也认识了，我的生活又重新丰富起来了。“我型我show”是这个时代的主题。所以，我要在大学丰富自己，发展自己，把一个可以推销出去的自己推销出去。在大学这个平台上有很多的展示机会，我会自己的优势领域内把自己给展现出来。

人，是当今大学的主力军，我们用自己的行动证明了青春这朵奇葩的摇曳多姿，我们证明自己也可以背负爱国热情与厚重的时代责任感！

演讲心得体会篇四

演讲是一种传递思想，征服听众的艺术。每个人在生活中都会面临许多机会需要演讲，不论是在学校还是工作中，提升

自己的演讲能力都是非常重要的。经过一段时间的演讲实践，我对演讲有了一些心得体会。

首先，演讲的前期准备至关重要。在演讲之前，我会认真研究主题，并为演讲稿做大量的资料搜集和整理。通过这个过程，我不仅对主题有了更深入的了解，还能够更好地构建演讲的逻辑框架。在演讲稿的写作中，我会注重使用生动的语言，以及适当的例子和引用，来增加演讲的吸引力和说服力。

其次，演讲的技巧能帮助我更好地与观众建立联系。在演讲过程中，我会尽量保持身体语言和声音的多样性，以避免枯燥的感觉。此外，我也会和观众进行互动，通过提问、故事分享等方式来引起听众的兴趣。这种互动能够有效地吸引观众的注意力，并使他们更容易理解和接受我传递的信息。

第三，自信是一场成功演讲的关键。无论是在准备阶段还是在演讲中，自信是我最宝贵的资产。当我相信自己的能力和知识，我的演讲也会更为自然和有力。而且，自信还能帮助我克服紧张和压力，让我在舞台上保持稳定和冷静的态度。

第四，练习对于提高演讲能力也是至关重要的。我会定期进行演讲练习，既可以通过面对镜子练习，也可以邀请朋友或同事们来扮演观众。通过反复的练习，我可以更好地掌握自己的演讲内容和表达方式，同时也能够更有信心地面对来自观众的挑战和提问。

最后，接受反馈并不断改进是提高演讲能力的关键。每次演讲之后，我会总结自己的表现，并请他人提供反馈意见。在朋友和同事们的帮助下，我能够更好地了解自己的不足之处，并努力改进。通过持续的学习和提升，我相信自己会成为一名更出色的演讲者。

总结而言，演讲是一种需要经验和技巧的艺术。通过准备、技巧、自信、练习和反馈，我在演讲中不断成长，实现了自

我提升。随着时间的推移，我相信自己会越来越自信和熟练，成为一位引领他人的演讲者。

演讲心得体会篇五

有幸在阔别十一年之后再次回到课堂心情并没有紧张。有的只是期待和对交流的向往。因为我们现在来学习相对以前来讲是有本质区别的，现在需要知道学什么、需要什么。

高效沟通一直是一个重要的研究课题，对于企业的管理工作来说一直是基础中的基础。因为没有沟通就没有信息的交流。企业经营没有了信息流还经营的下去那才是奇闻呢！

沟通过程中一个很重要并且是必要的前提是：沟通是双向的。当然一对多（比如开会）或者多对多（比如谈判）的沟通完全可以看成是很多个一对一的沟通组成的。这个道理一说出来大家都明白，但是在沟通过程中真正重视这个道理的可能并不见得多。其实我个人认为在这个过程中实际上也是要完成两个任务。首先是获得信息。然后是把你的信息完整无误的产地给对方并影响对方的行动。第一个任务很好理解，就是从别人嘴里得到消息。这个人物完成的最出色的就是间谍了。我不是间谍，无从知晓他们的世界。但是我觉得只要你懂得引导和沉默。基本上你能得到你想要的所有消息。另外的一个任务看起来比第一个任务的技术含量要高很多。因为你要让另外的一个人明白你说的话并且干你想让他干的事情。不管那个人是你的上级、同事还是下级。这一点在操作上有点难，但是在理解上应该并不是很困难。所以想提高沟通的效率就要增加沟通的技巧。这也是我们来听课的目的。

沟通的技巧就像打仗的兵法，虽有成法可循但是绝对没有固定的规律。篡改一下《孙子兵法》就是：沟通无常态，信息无常型。沟通的技巧因人而异，因性格而异、因时间而异、因地点而异。。。。。。但是有一点是共同的：只要一方具有良好的沟通技巧就可以提高沟通的效率，这就是对职业经

理人的要求。别管你跟谁沟通，只要你懂得技巧并灵活使用，就能提高沟通的效率。

沟通的技巧虽然大部分都差不多，但是还是需要讲一下。

沟通的最基本的技术要求当然是准备。不多就两个层面：宏观的准备和微观的准备。

宏观的准备是只个人的能力的提高，具体表现在提高eq（情商）和iq（智商）上。这里头以提高iq最难，因为这里边天然的成分最多。如果是在难就放弃算了。因为提高iq的投入产出比最低。可以放弃的原因除了前边说的提高起来困难以外，还有一个原因就是iq过的去就行了，不是很高的人一样可以成功。这样以来我们主要的工作重心就要放在提高eq和aq上了。不断的提高自己的eq和aq将是提高沟通能力里的终极大法！

微观的准备就是指在具体的沟通过程初始阶段作的准备工作了。包括对沟通对象背景、性格、喜好、擅长、专业等情况的了解。俗话说“知己知彼，百战不殆”当然沟通不是打仗，沟通的成功达到的是双赢效果。

并不是说准备充份了，沟通就成功了。有时候准备越成功沟通越失败！为什么？因为沟通的时候没有一种重要的技巧，那就是：不要把你的观点强加给别人。你自认为准备很充分，自认为条例很清楚，自认为结论很正确，自认为别人应该接受。别忘了别人不是你，人家有不接受的可能。特别是当别人的反对被你粗暴的打断的时候。打断上级、打断客户、打断同事、打断下属。。。。。。会发生什么大家应该都知道。

演讲心得体会篇六

作为一个学生，在校园中，我们时常会面临各种演讲的机会。无论是班级演讲比赛、学校活动的致辞，还是面试或者公开

演讲等，演讲体的表达能力都是我们必须培养的重要素质。在这一过程中，我从中收获了许多心得体会，它们对我今后的演讲表达起到了积极的指导意义。

首先，演讲体的核心在于明确目标和目的。每一个演讲都有其特定的目标和目的，我们必须准确理解并清晰明确。例如，在班级演讲比赛中，我们的目标是赢得比赛，目的是通过演讲向听众传达一些我们的观点和见解。只有通过明确目标和目的，我们才能制定出准确的演讲内容，有效地引起听众的兴趣，实现演讲的最终目的。

其次，演讲体要具备良好的演讲技巧。无论是语言表达还是身体语言，都需要我们进行大量的训练和实践。在语言表达方面，我们需要注重掌握词汇和语法，用简练的语言准确地传达我们的观点。在身体语言方面，我们要注意肢体动作、姿势和表情的协调，使得我们的演讲更加生动有趣。此外，声音的控制和节奏的协调也是演讲技巧的一部分，只有在这些方面做到得体，才能更好地将自己的思想和观点传达给听众。

再次，演讲体需要充分准备。成功的演讲是建立在充分准备的基础上的。在演讲前，我们应该对自己要表达的内容进行充分的思考和准备，包括事实和数据的收集、观点和逻辑的整理等。此外，我们还可以进行多次的模拟演练，找到自己的不足之处和改进的方向。只有充分准备和不断提高，我们才能在演讲中信心十足，流利自如地表达自己。

最后，演讲体需要注重与观众的互动。演讲并不是单向的信息传达，而是需要与观众进行有效的互动。我们需要注意观众的反应和反馈，根据他们的需要和理解程度进行及时的调整。我们可以通过提问、讲故事等方式与观众进行互动，使得演讲更加生动有趣。通过与观众的互动，我们可以增加演讲内容的传递效果，使其更易于被听众接受和理解。

总之，演讲体是一个复杂而有趣的过程，通过不断的实践和反思，我深刻体会到了它的重要性和学习价值。明确目标和目的、掌握演讲技巧、充分准备、注重与观众的互动，这些都是我在演讲体中获得的宝贵体会。我相信，在今后的学习和工作中，这些经验和体会将对我表达自己、影响他人起到积极的指导作用。让我们一起不断提高自己，在未来的演讲中展现自己的才华和魅力。

演讲心得体会篇七

其实，每个人都可能成为一名优秀员工。

那么，怎么做才能成为优秀员工呢？

有一个小册子风靡整个世界，那就是《把信送给加西亚》，美西战争之时，美国总统对罗文说：把信带给加西亚！很简单的一句话，却蕴意无穷，因为当时加西亚正在丛林深处，罗文如果要找到他，其间又要克服多少难以想象的困难？而罗文呢，他没问加西亚在什么地方，怎么去找？他什么都没问，而是立即去执行任务，百折不挠，勇往直前。

在罗文身上，隐藏着优秀员工的所有素质，我们也许不再有罗文的传奇人生，但体现在罗文身上的某些闪光点，我们则完全可以做到，因为这就是一个普通员工成为优秀员工的最基本的素质。

这些素质究竟是什么呢？

那就是要热爱工作。

常言道：干一行爱一行。

我们只有热爱自己的工作，积极主动地学习，才可在平凡的

岗位上做出不俗的成绩来。

在广电局工作，热爱工作其实非常容易做到，我们根本无须像罗文那样在枪林弹雨中出生入死，无须在丛林深处提防毒蛇猛兽，我们只须认真对待自己的工作，把工作做好即可，而实现这一目标更简单，那就是用心去完成。

只有用心去完成好每一件事，我们工作和生活才会很愉快，而工作愉快了，就会更有工作动力，从而进入良性循环。

一位热爱工作、积极主动、具有进取心的员工，无论在何种场合，都不会被埋没，他们就像藏在布袋中的锥子，终有脱颖而出的机会。

有一句话说得很好：是金子总是会发光的，做优秀员工，可以得到精神上的愉悦，如果每位员工都有当优秀员工的志向的话，对我们的单位有益，对我们自身素质的提高，更有不可估量的作用。

比较起优秀员工，有些人并不敬业，对工作更无主观能动性。

他们仅是把工作当成谋生的手段，当成自己不得不承担的责任，各位可否知晓，拥有这种心态的人是何等的疲惫？它非但对企业毫无益处，对本人的身心更是一种残害。

放过，这种人连最起码的本职工作都做不好，更何况做别的事情？所以，我们要学会敬业，要对工作产生感情。

其实我们年纪都很轻，正是风华正茂，求知欲最强的年代，在这种情况下，只要对自己人生有益的，什么都可以去尝试，什么都可以学习，哪怕是无偿加班，哪怕是义务劳动，只要能够学到本领，对我们一生都是一笔巨大的财富。

它将使我们在任何地方工作，都从容镇定，游刃有余，而且

各位应该相信，群众的目光是雪亮的，一个人努力，各位都会看在眼里，只要我们能够担当起某种责任，如果以后真的有机会的话，企业优先考虑的人选很可能就是平时任劳任怨、积极向上的你，因为一个真正的企业，是不会埋没真正的优秀人才的。

正如《把信送给加西亚》所言：年轻人所需要的不只是学习书本知识，也不只是聆听他人的种种指导，而是更需要一种敬业精神，对上级的托嘱立即采取行动，全心全意去完成任务。

经过学习，我认识到高新课堂的重要性。

构建高效课堂是我们每一位教师毕生都要研究的课题，把老师和学生都从题海和加课中解放出来，让教师快乐地教，让学生快乐地学。

那么，在教学中如何来提高课堂的有效性呢？通过反思自己平时在教学中存在的一些问题，我认为应该从以下几个方面去努力。

第一，改变教学观念和教学方式。

消除由于教师讲得过多、学生参与过少而导致的`靠大量课后作业来完成教学任务的问题，逐步解决忽视学生情感、态度、价值观目标实现的问题。

第二，认真学习校本培训。

反思自己的教学，发现自己在很多情况下，自己对课标与课本的学习与研究还不足，这样就影响和制约了课堂驾驭能力，课堂驾驭能力反过来也就影响了课堂教学的效率。

第三，认真备课，尤其要认真备学生。

平时自己在备课时，只习惯于备教学内容，而忽视备学生。

试想如果不去研究学生对所教内容的掌握情况，不去研究学生的个体差异，一切从本本出发，课堂教学的適切性就会大打折扣，课堂教学的高效更无从谈起。

第四，认真研究和设计好课堂提问。

在真实、常态的课堂教学中，经常发现自己所提的问题本身就存在问题，无效问题、假问题、无价值问题充斥课堂，这样的提问耽误了学生宝贵的课堂学习时间，也影响了课堂教学效率的提高。

因此，今后要高效地完成课堂教学任务，就必须注重对课堂提问的研究，所提的问题必须是有价值的、有启发性的、有一定难度的，整个课堂的问题设计必须遵循循序渐进的原则。

第五，加强对课堂节奏的把握和管理。

课堂上，有时给学生提出问题，学生还没来得及思考，就马上要求其回答，这样不仅浪费了学生课堂思考的时间，而且有效性很差。

这种形式主义的教学方式使无效劳动充斥课堂，严重影响了课堂教学的效率。

有时让学生阅读课文、讨论、交流、做巩固练习等，不提任何时间和标准的要求，学生漫无目的地阅读与交流，课堂组织松散，时间利用率低。

有时只对学生提出比较笼统的要求，学生不明白教师要他们干什么和要他们怎么干，这样，学生就失去了教师的有效指导。

因此，要给学生一定的思考时间和思维空间，要减少“讲与听”，增加“说与做”，尝试“教与评”。

因此，我们必须立足于学生，让学生积极参与学习，实现有效的、多向的、高质量的互动，从而达到优质高效的课堂教学这一最终目标。

演讲心得体会篇八

随着技术的不断发展，云演讲作为一个全新的概念逐渐崭露头角，并受到越来越多人的关注和关心。作为一种全新的演讲方式，我在进行云演讲时，也有着一些自己的亲身体验和体会，下面我将从准备、表达、传递、互动和反馈五个方面来总结和分享自己的云演讲心得体会。

一、准备工作

云演讲作为一种新兴的演讲方式，在进行之前，必须要有完善的准备工作。首先要进行的是场景的规划，需要清晰明朗的背景，首先是了解演讲人的身份、性别、职业和公司信息等，其次是要考虑摄像头、音响、灯光等设备要进行设置完整。同时，还要注意时间规划，确定好演讲内容、流程和时间安排，才能够顺利而完美地进行云演讲。

二、表达

在云演讲中，表达是整个过程中最核心的环节。需要更加精准地表达自己的观点，更加熟悉话题，掌握优秀的表达技巧。首先是要注重语言的简练性，尽量避免复杂的词语，把握住观点重点，展示出自己的长处和亮点。此外，还要考虑到文化背景和语言的差异，尽量以贴近听众的方式进行表达，让听众感受到自己的真诚，进而增强互动和理解。

三、传递

云演讲传递是将信息传递给听众的过程。作为云演讲的演讲者，在传递信息时，需要充分考虑到自己的听众。想要获得听众的认同，就需要清晰明了地表达自己的立场和思考过程，在讲述中注重解释的过程，帮助听众理解自己所讲的观点和信息。同时，在进行云演讲的过程中，还可以采用图片、视频等多媒体的方式来进行修饰和补充，更加明了地进行传递。

四、互动

云演讲中，互动也是非常重要的一部分。也许在面对面的演讲中，可以通过直观的肢体语言和面部表情来进行互动。但是在云演讲中，就需要更加深入地进行互动了。可以通过问答、讨论等方式，来让听众更加清晰地了解自己所讲内容，进而激发听众的思考，增强互动性和吸引力。在云演讲中进行互动，可以说是非常重要的，因为它不仅让听众参与度提升，也让演讲者从中获得意见反馈，进而更加规范和优化自己的表达和演讲。

五、反馈

云演讲后，还要注重对演讲本身和效果的总结和反馈。可以根据演讲后听众的发言和评价，以及演讲者自身对演讲内容的评价，来总结和反思演讲中可能出现的不足和可优化之处。同时，也可以将自己的演讲录像查看，以充分了解演讲的形式和表现，进而更好地进行后续的完善和提升。

总之，云演讲作为一种全新类型的演讲方式，虽然具有相应的挑战和难点，但只要掌握好准备、表达、传递、互动和反馈这五个方面，就可以准确而完美地进行演讲了。

演讲心得体会篇九

在十二届全国人大二次会议上对领导干部提出“三严三实”的要求，即“严以修身、严以用权、严于律己，谋事要实、创业要实、做人要实”。我认为对领导干部来说，最关键的是“严以用权”，就是要依法用权，按制度办事，坚持用权为民，心系百姓。

坚持依法用权，做到心中有戒

人不以规矩则废，党不以规矩则乱。全面推进依法治国，用法律明确权力边界，把权力关进制度的笼子，构筑规范权力运行的制度轨道。以来，从履新之始的“八项规定”到整饬风纪的道道禁令，从全面依法治国到完善党内法规体系，新一届中央领导集体把立规矩、讲规矩作为重要抓手，不断宣示从严治党的坚定决心。当前，国务院正在按照“法无授权不可为”原则加快建立和完善权力清单制度，让权力的任性空间越来越小直至完全“驯服”。无论是明文规定的党章、党纪、国家法律，还是长期形成的优良传统和工作惯例，都是每一个党员必须自觉遵守的规矩，没有人有资格搞特殊、当例外，任何级别的领导干部都没有法外之权。

衡量一个干部合不合格，懂法律、守规矩是一条重要标准。严守规矩是共产党人的政治基因。在艰苦卓绝、危机四伏的革命战争年代，一次不起眼的逾矩、不经意的越界，可能就关系到自己和组织的生死存亡。有人说，现在我们条件好了，时代环境今非昔比，如果太强调规矩，未免有些僵化、不近人情；何况，党员干部也是人，只要不是原则问题，某一时某一地稍微突破一下，无关大局、不伤大雅，“问题不大”。类似这种心理，值得引起重视，必须严加防范。领导干部必须心中有戒，带头遵守法律、法规，才能更好地履行党和人民赋予的神圣职责。

坚持用权为民，做到心中有责

权力是人民赋予的，行使权力必须为人民服务。各级领导干部要甘当人民公仆，把人民群众的根本利益维护好、实现好、发展好，把群众满意作为行使权力的根本标准。好干部焦裕禄、杨善洲几十年里不知帮多少百姓解过忧困，但从没有让子女占公家一点便宜，从没有用公权为亲属办过一件私事，从没有给亲友批过一张违背原则的条子。焦裕禄、杨善洲能做到“三个从没有”，就因为他们把共产党人的权力观当成了终生信仰，各级领导干部都应像焦裕禄、杨善洲那样牢固确立正确权力观，秉公用权。

用好手中权力，真正做到为人民尽职尽责，最根本的是要在世界观人生观上过关。作为领导干部，要弄清人为什么活着这个问题，要弄清为谁掌权、为谁服务的问题，在党和人民的考验面前要像焦裕禄、孔繁森同志那样，心里想着人民群众，把为人民谋利益作为自己最高行为准则。有了这样的情感，就会把群众的呼声、疾苦当作大事，把党的温暖送到人民群众之中；有了这样的情感，就会兢兢业业、奋不顾身地工作，运用手中权力为人民谋利益。如果做官不做事、做官当老爷，如果空话套话连篇，说的是一套，做的又是一套，搞形式主义、花架子，弄虚作假、浮夸虚报，甚至民权谋私、搞权钱交易，台上讲勤政廉政，台下搞不正之风，那就会丧失领导资格，就会使手中的权力变味、变质，失去人民群众的信任和支持。这是十分危险的。

权力意味着责任，没有不承担责任的权力。官越大、权越重，为人民服务的担子就越重，越应该做出实实在在的成绩。在其位，谋其政。用好权力，首先就要明确职责所在、要求为何，对该干的事做到胸中有数，不能当“糊涂官”，行其权，尽其责。职责范围的事，就当尽心尽力，决不能遇到矛盾绕道走、碰到困难往后退，满足于当“太平官”。有权必有责，失责必追究。若只得意于手中的权力，淡漠或忽略自己应尽的责任，就会导致滥用职权，甚至以权谋私。不论什么人，不论职务高低，一旦权力不作为，乱作为，责任主体就必须付出相应的代价。

演讲心得体会篇十

演讲是一种通过口头表达，将信息传递给他人的艺术。无论是在学校、工作场所还是其他公共场合，演讲都是一项重要的技能。通过演讲，人们可以分享自己的观点、传递信息和激励他人。我曾经有机会参加一次关于演讲的培训班，这次经历让我深深地感受到演讲的重要性，并带给我很多宝贵的心得体会。

首先，在演讲时，语言表达能力是至关重要的。无论是在正式的演讲场合还是在日常交流中，清晰流畅的语言表达可以使听众更容易理解和接受信息。通过培训班，我学到了一些提高语言表达能力的技巧。例如，练习口语表达并增强词汇量可以帮助我更流利地表达自己的观点。此外，注意语调和语速的变化，使演讲更具吸引力和说服力。

其次，演讲不仅要具备良好的语言表达能力，还需要有一个清晰明确的主题。在演讲中，一个明确的主题可以帮助我更好地组织思路，使信息更易于理解和接受。在培训班上，我学习了如何确定主题并进行有效的主题陈述。我也学到了如何通过引入、论述和总结来使主题更加突出和引人注目。这些技巧使我的演讲更加有条理和连贯。

此外，在演讲中，有效的身体语言和肢体动作也是非常重要的。通过合适的身体语言和肢体动作，我可以更有效地传达信息，吸引听众的注意力。我在培训班上学到了一些关于身体语言的技巧，如保持良好的姿势、眼神交流和手势运用等。这些技巧使我的演讲更加生动和有趣，并能够更好地与观众建立联系。

最后，一个出色的演讲需要充分的准备和实践。在演讲之前，我需要准备好演讲的内容，并熟悉演讲的流程和要点。此外，通过大量的实践，我可以提高自己的演讲技巧，并克服演讲的紧张感。在培训班中，我有机会进行了多次演讲，这让我

对演讲有了更深入的了解，并提高了自己的演讲能力。

总结起来，演讲是一项需要不断学习和实践的技能。通过语言表达能力、主题明确性、身体语言和肢体动作以及准备和实践的重要性，我对演讲有了更深入的体会和认识。我相信，随着不断的学习和实践，我会在演讲方面取得更好的发展。演讲的魅力在于它可以改变他人的思想和行为，而对于我来说，能够用演讲的方式影响他人是一种无比珍贵的体验。我希望通过自己的努力和不断学习，能够成为一名优秀的演讲者，用我自己的声音传递出积极的信息和动力。