

2023年演讲与口才演讲稿弘扬爱国 锻炼 口才的演讲稿(大全6篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

演讲与口才演讲稿弘扬爱国篇一

大家好！

我爱读书，从小就爱。

小时候，母亲常常对我说：“我觉得你一定会是一个有用的人，为什么呢？因为你爱读书。”是的，我爱读书。

读书是像旅游一样的愉快，因为游遍祖国的大好河山，就像是读了一本十分有趣的书一样有趣，爬过艰难的险程就像是读懂了一篇文章的大意。品尝人间的美食就像读完一本书的乐趣一样。读书可真是像旅行一样愉快。

读书吧。书是可以带来快乐与美丽的！

谢谢大家！

演讲与口才演讲稿弘扬爱国篇二

早上好！竞争，是力争上游的一种精神。竞争，需要合作，也需要激励。

社会竞争与自然的物竞天择有相似之处，适者生存，优胜劣

汰。这是残酷的一面。胜者为王，败者为寇，这是不变的事实。我很同情那些虽然落后，却能坚持跑到终点的弱者，在他们身上不过是有着力争上游的精神吗？明知道落后却能奋起直追。用坚持的意志去拼搏，即使失败了也绝不气馁，现代生活需要的的确是这种精神。

竞争与合作是相辅相成的。如果没有竞争，合作就会缺乏生机与活力，就会变成一滩死水。正是由于对手的激励，人们才会不断进取，奋力向前。同时，在与对方竞争的过程中，更易找出自己的差距，弥补自己的不足，从而使自己进步，发展得更快。

双赢是竞争最好的结果。请听我讲一个关于猫与老鼠的故事。

一天，一个被苟延残喘的呼叫声充斥了的鼠窝里，忽然出现了一只来势汹汹的猫，于是猫鼠大战在此时激烈的展开。这样一来，那群毫无斗志的老鼠不得不提起12分精神对付这只可恨的猫。这时，鼠为了保住自己的生命，必须跑得比猫快。最后听到的，除了气喘吁吁的呼嘘声之外，还有两句话，猫说：“恭喜你还活着。”鼠说：“谢谢你还让我活着。”这场竞争中，鼠受到了猫的激励，才不至于被猫吃，而猫从中也知道了自己的不足，这不是双赢吗？这是上等的竞争，上等的竞争没有永远的赢家，只有永远的合作。一个聪明的人在竞争的时候，应该把一种高尚的生活哲学传达给对方，走共同发展的道路。

竞争是一种责任，竞争是一种奉献，竞争更是一种进步。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲与口才演讲稿弘扬爱国篇三

xx说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生命而鼓掌！

谢谢大家！

演讲与口才演讲稿弘扬爱国篇四

早上好！竞争，是力争上游的一种精神。竞争，需要合作，也需要激励。

社会竞争与自然的物竞天择有相似之处，适者生存，优胜劣汰。这是残酷的一面。胜者为王，败者为寇，这是不变的事实。我很同情那些虽然落后，却能坚持跑到终点的弱者，在他们身上不过是有着力争上游的精神吗？明知道落后却能奋起直追。用坚持的意志去拼搏，即使失败了也绝不气馁，现代生活需要的的确是这种精神。

竞争与合作是相辅相成的。如果没有竞争，合作就会缺乏生机与活力，就会变成一滩死水。正是由于对手的激励，人们才会不断进取，奋力向前。同时，在与对方竞争的过程中，更易找出自己的差距，弥补自己的不足，从而使自己进步，发展得更快。

双赢是竞争最好的结果。请听我讲一个关于猫与老鼠的故事。

一天，一个被苟延残喘的呼叫声充斥了的鼠窝里，忽然出现了一只来势汹汹的猫，于是猫鼠大战在此时激烈的展开。这样一来，那群毫无斗志的老鼠不得不提起12分精神对付这只可恨的猫。这时，鼠为了保住自己的生命，必须跑得比猫快。最后听到的，除了气喘吁吁的呼嘘声之外，还有两句话，猫说：“恭喜你还活着。”鼠说：“谢谢你还让我活着。”这场竞争中，鼠受到了猫的激励，才不至于被猫吃，而猫从中也知道了自己的不足，这不是双赢吗？这是上等的竞争，上等的竞争没有永远的赢家，只有永远的合作。一个聪明的人在竞争的时候，应该把一种高尚的生活哲学传达给对方，走共同发展的道路。

竞争是一种责任，竞争是一种奉献，竞争更是一种进步。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲与口才演讲稿弘扬爱国篇五

一、积极心态训练(20分)

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。）(10分)

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。(5分)

3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。(5分)

二、口才锻炼(60分)

(一)每天至少10分钟深呼吸训练。(10分)本文载于-技巧网评

(二)抓住一切机会讲话，锻炼口才。(50分)

1、每天至少与5个人有意识地交流思想。(10分)

2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。(10分)

3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。(10分)

4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情。(10分)

5、注意讲话时的一些技巧。(10分)

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。

e□紧张时，可以做放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次。

三、辅助锻炼(20分)

1、每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍，培养自己积极

心态，学习一些技巧。(4分)

2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪。(4分)

3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力。(4分)

4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和力。(4分)

演讲与口才演讲稿弘扬爱国篇六

在世界的东方，有一条腾飞的巨龙，那就是生我们、养我们的祖国母亲!我亲爱的祖国有960万平方公里的大好河山，西湖、洞庭湖是母亲明亮的眼睛，奔腾的黄河、长江是母亲的血脉，连绵的长城是母亲的脊梁，巍峨的喜马拉雅山更让母亲傲视全球!

我们铭记中华50xx年悠久的北京:

在世界的一切还处在愚昧和混沌的时候，古老的东方，象征生命的火种已经北京熊燃烧。

当欧洲还是教会神权统治的时候，中华儿女已经用四大发明拉开了北京时代的帷幕，人类留下了无数精彩的篇章!

改革开放，一个个现代企业腾飞，一座座高楼大厦耸起[]xx年北京奥运会成功，神舟7号飞天登月，开启中国航天事业新篇章!

虽然，我不是诗人，也不是歌手，但身为中华儿女、炎黄子孙、龙的传人，为祖国母亲辽阔的疆土、秀丽的山川、悠久的北京，我同样心潮澎湃、思绪万千!我将好好学习，天天向上，时候准备着，用自己勤劳的双手，谱写一首首中华民族

更加漂亮的诗篇！

谢谢大家！