

最新技能演讲稿(汇总10篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。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下面是小编为大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

技能演讲稿篇一

首先要端正心态。困难是生活的常态。没有困难、没有挫折，就不是完整的生活。面对困难，要有积极乐观的心态，“积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样；面对挫折，要有战胜挫折的勇气和信心，碰到困难不躲避、遇到挫折不绕道，把破解困难当作“磨刀石”和“试金石”。

其次要善于思考。“我思故我在”。学会思考，善于思考，很多问题就会迎刃而解。对我，一个在政研室工作的人来说，在一篇调研文章的设计上，思考多一点，可能就会破解某个行业发展中的一个难题；在一篇文件的修改校对上，思考多一点，可能就会找寻到一个助推xx跨越发展的金点子。多一份思考，就会多一个办法；多一个办法，就会少一个困难。

最后要勇于行动（just do it（nike广告语））。我们不能做“思想的巨人、行动的矮人”，“一万个想法不如一个行动”。行动就是落实。对于我们大家来说，就是要，承担责任想落实、敢闯敢试敢落实、充满激情能落实、转变作风促落实。

同志们，朋友们，只要让“think”（思考）和“just do it”（行动）成为我们广大干部职工的自觉，实现xx梦就不再遥远！

技能演讲稿篇二

大家好！今天，要我给大家作班主任工作经验介绍，我感到有点诚惶诚恐，因为在座的有比我工作经验丰富的老教师、老班主任，有掌握着代教育教学理念年轻的富有朝气的新教师，我的发言谈不上什么经验介绍，更多的是粗浅地谈一谈班主任工作中的点滴做法。不当之处敬请大家批评指正。

班主任工作是一项非常辛苦和琐碎的工作，班主任不但要教好所任教的学科，还要培养一个健康向上的班集体，使每个学生德、智、体、美、劳等方面都得到充分发展，形成良好的个性品质。不付出艰辛的劳动和辛苦的汗水是不会收获的。

1、 要有一颗爱心。

是作为一个班主任最基本的工作，其实这正是一个班主任爱心的具体体现。

作为班主任，除了关心学生的生活，还要关心学生的学习、身心的健康和思想状况，在精神上给予他们鼓励和支持。那些学习退步的，考试发挥不好的；有困难的；缺少母爱父爱的等等。我常常用语言开导、鼓励、教育他们，不断与他们谈心，这样既掌握了他们的心理活动，又消除了他们的精神压力，还取得了他们的信任。在学习上不偏袒、不歧视、不放弃任何一名学生。要求自己做到不以家庭出身高低、智力好坏定亲疏，不以成绩好坏分优劣。尊重学生的人格，做到严中有爱，严中有章，严中有信，严中有度。及时地把握学生的思想动态，找准谈话时机，作好学生的思想工作。

2、 为人师表，率先垂范，对学生进行思想品德教育。

的教育，小学生日常行为规范的教育，让他们明白什么事能做，什么事不能做，提高他们明辨是非的能力。三是学习要认真，我让学生说说自己的父母是如何关心自己成长的，告

诉他们，父母挣钱不容易，把你们培养长大更不容易，父母在培养你们成材的道路上不但花费了钱财，更倾注了他们的心血，你们要懂得感恩，用优异的成绩来回报父母。

3、 完善班级管理。

指出不足。我发现班上有些成绩好的学生不爱劳动，做事一副娇滴滴的样子，我问他们，你们将来想做大事吗？他们说想，那“一屋不扫何以扫天下”这句话是什么意思？他们的理解能力还是比较强的，都能理解。我乘机对他们进行教育：一个人连教室都扫不好，还能干什么事？要想干大事，必须从小事做起，一件小事上往往能看到一个人思想深处的东西。你们要踏踏实实地做好每一件小事，不能浮躁，何况你们是班干部，对良好班风的形成起着重要作用，己不正，何以正人？学生在我的教育下，转变了态度，变得热爱劳动了，每次大扫除还主动领任务。如今，一个良好的班风已经形成。

4、 善于挖掘学生身上的闪光点

上课守纪律了，作业也做得非常快，都想第一个做好给老师看，我对他的每一点进步都及时地给予表扬，他学习的积极性有了较大提高，尽管他的理解能力不强，但是学习态度有了较大转变，因此，我们班主任不要吝啬对学生的表扬。要多激励学生。其实，有时候，我也会当着全班同学的面发火，但事后想一想，自己当着全班同学的面发火样子是不是很难看，是不是有损于教师的形象，如果能通过其他方式教育学生，为什么要发火，训斥学生呢？这样既伤身体，又使班级氛围很压抑。其实学生有着不同的教育基础，来自不同的家庭，智力水平不一样，因而学生的发展是多层面的，只要他们在原有的基础上有所进步就可以了，我想，所谓“蹲下来看学生”，大概就是换一个角度看学生吧。不能用同一个模式去要求学生，学生的发展是多方面的，多考虑学生自身的特点，因材施教。

5、 要有一颗平常心，要会自得其乐。

做一名班主任不容易，做一名优秀班主任更不容易。有人可能会抱怨班主任工作的辛苦，也正因为如此，有很多人都不愿意当班主任，我认为你现在如果是班主任，就不要抱怨，要有一颗平常心，要从苦中寻求快乐。我们要快乐的工作，快乐的生活，凡事要换一种角度着想，合理排解自身的消极情绪，要学会自得其乐。以良好的情绪感染学生，使自己的教育教学收到较好的效果。

总之，班主任工作是一项复杂的工作，你只有从点滴做起，从小事做起，因势利导，做到润物细无声，，才能把工作做到学生的心里去。

技能演讲稿篇三

有这样一个人群，不管在大型的商场，还是小型的商店，您都能看到他们微笑的脸；有这样一种职业，当您进门时都能听到她们亲切地问候“您好，欢迎光临！”，您可能不太在意，但这是她们的工作。她们虽然没有空姐那般高贵，没有护士那么高尚，没有教师那么无私，更没有白领那么时尚，但他们比任何一个职业都富有挑战性，比任何一个职业都具有唯美性。这就是我们今天的主角——微笑的天使——营业员。

营业员虽然平凡，却拒绝平庸，职业虽有细分，微笑却共同拥有。一个偶然的的机会，我也加入这个群体，成了一名珠宝首饰营业员，看着那黄灿灿的金，白亮亮的银，晶莹剔透的翠，和那璀璨夺目、令人眩晕的钻石，我被这如梦的环境和童话般的世界陶醉了。我坚信平凡和微笑能带来好运，能赢得收获，能取得成功，更能创造奇迹。

那是一个雨后天晴的上午，天气格外的凉爽，整个城市仿佛在一夜之间被洗的一尘不染。当每个人都在贪婪地呼吸着清

新的空气时，一位年轻的男士带着朝阳，踏着春风走向我的柜台。

“您好，需要点儿什么？戒指还是项链？”我微笑着迎了上去。

“我想看看戒指。”

“你坐下慢慢选，这边都是钻戒。”

送走了男士，我便陷入深深的沉思中，我也终于体会到了“一脸春风相迎，一把椅子相坐，一片热忱办事，一句好话相送”的真正含义。我们不是惊天动地的英雄，也不是功在千秋的伟人，我们只是一群平凡的劳动者。我们毫不吝啬自己的微笑，微笑不能用金钱来衡量，它可能一文不值，也可以价值连城，它可以发生一秒之间，却会令有些人永生难忘，刻骨铭心。它能使劳累者得到欣慰，能使沮丧者重拾信心，能使悲伤者得到慰藉，更能使烦恼者得到解脱。没有人会因为富有而不需要它，更没有人会因为贫穷而拒绝它。我为我的职业而骄傲，我为我是一名微笑的传播者而自豪！

我们也是天使，我们也很可爱！朋友们，笑起来吧，让世界少一份烦恼，多一份温馨。朋友们，笑起来吧，让我们的笑感动世界创造奇迹！也祝愿我们的公司像奥林匹克精神一样，发展的更高、更快、更强！

技能演讲稿篇四

尊敬的老师亲爱的同学们，大家下午好！

李小龙曾经写过这样一段话：

我是谁

这是很多人反复自诩的老问题。

虽然每个人都可通过镜中的影象看到自己的容貌，

尽管他清楚自己的姓名、年龄与过去，

对于真正的“自己”，

很多人未必都能真正的明白，

故而仍旧要问“我是谁”？

我究竟是殿堂中的巨人，

抑或是封闭自惑的庸碌之辈？

我究竟是傲立于天地的大丈夫，

还是像在荒野迷途的小孩般内心充满了恐慌？

我们当然不愿见到自己如此窝囊，

但惟恐现实就是这样。

然而，

我们仍可寻回自己所期冀的目标，

那些怀着信心去追求卓越的人，

灵性将会在奋进坚持中获得洗涤，

那些敢于在逆境中求生的人，

顾盼于镜子的影象时，

定能见到自己的真貌。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真貌！

毫无疑问，每个人都渴望成功，但问题在于，并不是每个人都能成功。

成功需要我们怀有梦想：

没有了理想，连流浪都找不到方向！没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼岸。

成功需要我们不断努力：

努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并不危险，懒惰散漫才是最危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客！

成功需要我们耐得住寂寞：

每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

成功需要挫折的历练：

生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成功之门！

一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

为了理想我们抱有终身的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的最好的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦而自卑。

技能演讲稿篇五

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)

技能演讲稿篇六

科研技能训练是大学中必不可少的一个环节，因为科研技能训练可以培养学生的科研能力、创新意识和创新能力。科研技能训练为大学生提供直接参加或独立完成科研项目的机会，并通过项目的实施，引导学生进入科学前沿，了解社会发展动态，培养科研素质，启发创新意识，提高动手能力。通过科研技能训练，使学生掌握科学研究的过程和方法，并且初步掌握科技论文写作的方法步骤，激发学生的专业热情和学习兴趣。

在科研技能训练期间，我遇到了很多挑战，但也得到了很多训练与能力的培养。增加了自己的知识面，同时提高了自己社会工作实际操作技能，为以后能更好地胜任工作奠定了坚实的基础。

参加学校组织的科研技能训练后我懂得了，理论联系实际，才能更好的完成各项工作，进而达到完善自我的目的。

1. 科研技能训练的活动内容

科研技能训练分为三个阶段：第一阶段科技方法概述。

第二阶段创新教育、文献检索、科技论文撰写、综述的撰写、科研立项申请表的撰写。

第三阶段科研技能训练综述的写作。学习完相应的课程后，撰写心得。

2.1 科技论文的撰写

一般说来，的组成部分和排列顺序为：题目、作者署名、工作单位、中文摘要、中文关键词、中图分类号、文献标识码、文章编号、引言（前言）、正文（材料与方法、结果与分析）、结论与讨论、致谢、参考文献和附录、英文题目、英文作者署名、英文作者单位、英文摘要、英文关键词。

题名是对论文主要内容的高度概括和综合，要以最简明、最确切的词语反映论文中最重要的特定内容，要符合汉语逻辑，并有助于选定关键词。题名一般不超过20字。署名包括学生姓名、学院全称、系（院）专业班级、指导教师姓名等。摘要是对研究目的、方法、结果、结论等的概括和总结。摘要应该具有独立性和自明性，是一篇完整的短文。摘要篇幅以300~500字为宜。关键词是反应论文主题内容的词或词组，并便于文献的索引和检索。关键词以3~8个为宜。

引言也称前言，包括立题依据、研究的目的、意义、主要方法、范围、背景（研究动态）等。引言应开门见山，言简意赅，重点突出，科学严谨。正文，是论文引言之后，结论之前的部分，是论文的核心内容。一般包括试验材料和方法、试验结果及其分析等。结论是对论文的主要结果、论点的总体概括和总结，应当准确、简明、完整、有条理。讨论是对尚不能得出结论的部分、或与前人研究不一致的地方、或试验过程中意外的发现和收获的记录和总结，提出建议、设想、改进的意见或有待解决、需深入研究的问题。

1. 切忌将摘要和引言混为一谈。2. 参考文献的格式错误。

2.2 文献综述的撰写

文献综述，是为了正确理解申报各类科研项目的申报书的条目含义，进行科学研究而撰写的。一般说来，文献综述的组成部分和排列顺序为：题目、作者署名、指导教师、中文摘要、中文关键词、引言（前言）、正文、结论与讨论、致谢、参考文献和附录、英文题目、英文作者署名、英文作者单位、英文摘要、英文关键词。一般不少于3000汉字，参考文献一般不少于15篇。

综述的内容要求是：选题要新，即所综述的选题必须是近期该刊未曾刊载过的；说理要明，说理必须占有充分的资料，处处以事实为依据，决不能异想天开地臆造数据和诊断，将自己的推测写进去；层次要清，这就要求作者在写作时思路要清，先写什么，后写什么，写到什么程度，前后如何呼应，都要有一个统一的构思；语言要美，科技文章以科学性为生命，语言要精炼、朴素、准确达意。若语不达义，结果必然阻碍了科技知识的交流。所以，在实际写作中，应不断地加强汉语修辞、表达方面的训练；文献要新，由于现在的综述多为“现状综述”，所以在引用文献中，70%的应为3年内的文献，参考文献依引用先后次序排列在综述文末，并将序号置入该论据（引文内容）的右上角。引用文献必须确实，以便读者查阅参考。

注意事项：题目要恰当，不宜过大，以写较小题目为宜，从小范围写起，题目较小的综述穿透力强，易深入。

2.3科（教）研立项申请书的撰写

科研立项申请书的构成：封面、摘要、立题背景和意义、国内外研究现状及发展趋势分析、研究内容、目标及拟解决的关键问题、研究方案（技术路线）及可行性分析、特色与创新点、年度计划和预期成果、研究基础与工作条件。研立项申请书的作用是：申请者通过申请书向有关主管部门陈述申请研究理由和需求事项，以此获得评审通过及取得支持；申请者在完成项目研究的过程中，作为有关主管部门指导检查、

督促和鉴定工作的基本依据之一；申请者在开展研究的每个阶段，作为布置和完成各个环节的任务书。

注意事项：写立项申请书切忌重复、注意创新、注意科学前沿、交叉和科学意义并结合自己积累及特点结合国家需求，严格符合立项书要求。

3总结收获

这次科研技能训练，使我学到许多关于毕业设计和工作是需要的知识。科学研究讲究严谨，每个研究者都要怀着一丝不苟的态度去做好每一次研究，在研究开始前的计划与大量准备是必不可少的。这要求我们有一定的动手能力，并且有坚定的意志，坚持不懈的研究。经过科研训练的锻炼让我发觉个人在大学期间发展目标并不明确。在任务到来时才发现自己是毫无准备，在问题面前一无所措，无从下手。在今后的学习过程中，一定要吸取此次的教训，认认真真的完成每一件事，把握住每次学习的机会。理论联合实际，不断地充实自己，是自己的到提升，超越自己。

技能演讲稿篇七

大家好！我是来自榆社二中的xxx□首先，请允许我向这次会议的组织者表示感谢，向在座的各位评委表示感谢！

今天，我们相聚在这里，虽然彼此素不相识，但却感觉十分亲切，因为我们都在做一件同样的事情，都有一个共同的称号，那就是班主任。这恐怕是世界上级别最小的主任吧，但我以为，它也是世界上最光荣的主任。所以在这里，请允许我代表我自己，向在座的所有班主任问一声：你们好！今天，我演讲的题目是“我是老班，我快乐”。

不知从什么时候，学生们都背地里管我叫“老班”。为什么叫“老班”呢？或许这是一些爱起绰号的调皮学生的杰作吧？

或许这个词与“老板”谐音，在他们的心中，我是他们中说了算的“老板”吧？不管怎么样，渐渐地，我也默认了“老班”这一称呼，就像家中的“老妈”“老爸”一样，我这个“老班”付出着，快乐着。并且尽最大可能地让班中每个成员也享受快乐。

教室垃圾箱跟前总是又脏又乱，就在垃圾箱后的墙壁上贴了一个美丽的女孩儿，她身边有一句话：“都走过来了，就放进去吧！你乱丢的不是垃圾，是丢人。”又在垃圾箱上贴了一双大大的可爱的卡通眼睛，这样的情形下，学生们都不好意思再乱扔了。在最干净最漂亮的教室里学习生活，心情自然特别好。

在处理一些事情，我喜欢用一些幽默的方法来软处理。一次上自习课，发现一个男生正要传纸条，没收过来一看，上写着：天涯何处无芳草，何必只在本班找，本来人数就紧张，何况质量又不好。不做作业这是干什么？刚想发火，看了看正专心在做作业的其它同学，压了压火，再看看纸条不禁笑了：还蛮押韵嘛，于是拿起笔来，在这张纸条的背后写道：天涯何时无芳草，何必现在急着找，本来学习就紧张，何况年龄还很小。写完递给他，一句话也没有说，只见他看着纸条愣了一会，收起来赶紧做作业了。

我喜欢与学生一起享受学习生活的快乐。每天清晨，我会早早来到教室，捧一本书来读，精美的散文或是优美的诗歌，也会忘情地融入学生大声朗读的情境中，学生陆续到教室，放好书包也自然拿出书来读，这样下来学生课前纪律稳定，养成了晨读的习惯，而自己日积月累也诵读了很多诗文。

与学生一起写日记，品评他们日记的时候，也把自己的念给学生听，比如写自己学校家庭两边忙的累，写与学生一起学习某一篇课文的感觉，写看到学生变化的愉快，班级获得荣誉的兴奋的等等，随心而写，一方面激发学生写作的兴趣，另一方面更拉近了与学生的心理距离。

我常想反问自己：假如我是孩子，我更乐意接受哪种方式？假如是我的孩子，我希望得到什么方式的教育？这样的反问，让我的工作少了许多生硬，多了几分温情。

班主任工作让我感到自己不远离中学时代，永远有一颗青春年轻的心。快乐工作，快乐生活，我愿意用快乐的心态、快乐教育的方法伴学生走过一生中最美好的年华，为创建我们和谐校园、和谐社会尽自己绵薄之力。三尺讲台，一生无悔。班主任工作琐碎而繁忙，但细细体味，它也是美丽而幸福的。所以，我自豪，我是一个老师，我快乐，我是一个老班！在座的各位让我们一起来努力，做一个快乐的班主任吧！我的演讲到此结束，谢谢大家！

技能演讲稿篇八

今天大家聚集在一起，参加xxx市第五届职业学校技能大赛的开幕式，我感触非常深□xxx地处苏南发达地区，近几年来社会经济发展迅速，据统计，目前xxx地区每年毕业的大学生超过3000人，但是，到目前为止□xxx地区的技师加起来不超过1000人，所以说，目前社会上技能型人才非常紧缺。

作为一名职业学校的学生，我们的目标就是通过几年的刻苦学习，能够成为一名合格的对社会有用的技能型人才。如何证明自己比别人学得好，证明我们职教学生的价值，那么技能大赛无疑是一个最好的平台，在这个平台里你可以和来自不同学校的同学一起交流，切磋技能，共同进步，体现我们的价值。而我也非常感谢这个平台，拥有这么好的机会，因为通过比赛，我体验到了成功的喜悦，证明了我的能力，初步实现了我的价值。

曾经我也想考上高中后再考大学，但是我没有考上，当时我感到非常后悔，为什么以前不好好读书，以后我该怎么办。后来我选择了xxx职教中心，希望能掌握一技之长，在社会上

立足。我学的是车钳技术与钳加工，在实习的时候我非常认真，每次我都认真的完成老师布置的任务，而且做的很好，很快老师就发现了我让我去参加训练，将来代表学生去参加比赛。我觉得机会来了，只要在比赛中取得好成绩，那么对自己的前途是非常有利的，而且也能提高自己的技术。训练的时候非常刻苦，因为是钳工，所以很吃力，天天站着，手上都出了水泡。虽然很苦，但是我坚持了下来，因为我心中有一个目标，就是要冲出苏州市，去参加省里比赛，为学校争光，去证明自己，不让自己在这个学校里有遗憾。去年参加了xxx第四届技能大赛。当时，我非常紧张，因为我没什么经验，但是指导老师对我说：“只要你认真做就一定行。”我才放正心态，那次我发挥得很好，获得了中职钳工组一等奖的好成绩，也因为这次比赛我也对自己有了一定的信心。赛后，我没有为我取得的成绩而感到骄傲，而是加倍的努力练习，在老师的悉心指导下，勤学苦练，不断地找出自己的不足，来提升自己。在参加苏州市比赛的时候，当时我就有一个信念，那就是相信自己，一定能行，我再次取得了一等奖，获得了参加省赛的资格。紧接着我又在省里获得了钳工中职组一等奖的好成绩，并获得了保送大学本科的机会。对此我非常感谢培训我的老师们，他们把技术无私的教给我，没有老师们的谆谆教诲和悉心指导，就没有我今天取得的成绩。

过去取得的成绩毕竟只能代表过去，今天，新一轮的竞赛又一次拉开了序幕。我会一步步扎扎实实的学习、踏踏实实地地区比赛。我会认真寻找与其他选手间的距离，来弥补自身的不足，这次我的目标很明确，认真对待每一次比赛，一级一级去拼，力争冲出江苏省，获得参加全国范围内的比赛资格，去进一步证明自己，实现自己的价值。当然，我也清楚的认识到，目前竞赛越来越激烈，要取得更好的成绩，必须付出更大的努力。

老师们、同学们□xxx职业教育给我们搭建了非常好的平台，我们应该努力学习、刻苦训练、全力以赴赛出优异成绩，为

学校争光、为常数职业教育争光添彩。

最后，请允许我代表参赛选手，作出庄严保证：我们一定会遵守比赛纪律，服从比赛安排，赛出水平，赛出风格！

技能演讲稿篇九

与人沟通时，要注意文明用语，在话语中传递你的善意与尊重。语言则要始终围绕着明确的主题，说话要简洁、条理、有目的性，观点要明了，尽可能言简意赅地将你想表达的交代清楚。

2、声音

人在说话时要注重语音、语调、音量、语速、节奏与语气，多多读书、说绕口令、练声等有利于你提高发声的准确率，让你声音悦耳，别人也会更愿意和你交谈。

3、克服社交交流障碍

很多人无法与他人好好沟通的原因可能是自身存在社交交流障碍，这样的人会刻意逃避与人有接触交流。要克服社交交流障碍，首先要了解自身存在的问题，然后解决问题，克服自卑感与消极，去改善个性上的问题。

4、理性沟通

任何沟通都应该理智状态下进行，一旦带有负面、消极、冲动的情绪去沟通，你的谈话过程就不会顺利，谈话结果也会不尽人意，甚至可能与人交恶。

5、话题的开展

好的话题开展是良好沟通的前提，你可以从彼此的兴趣爱好

与生活趣事展开话题，而绝不要一开始就夸夸其谈，炫耀自己，谈及他人的隐私与缺陷，还要尽量避免一些已引起争执的敏感话题。

6、善于思考

在沟通中，要善于思考，思考他人的心理与他想要表达的东西，以此来提高自己的应变能力，这样无论你遇到任何情况，你都能随机应变，减少缺失。

技能演讲稿篇十

大家好，我演讲的题目是《心怀感恩之心，甘为党旗添光彩》。

身为一名邮政的员工，我很骄傲；同时身为一名邮政的党员，我又很自豪。

xx年，我怀揣梦想来到了邮电局，三年的大学时光给我奠定了坚实的基础，让我对中国邮政充满了感情，我甘愿将满腔热血洒到邮政这片热土上。我是一株幼苗渴望阳光的沐浴雨露的浇灌，党的光辉照耀着我，邮政的雨露哺育着我，助我茁壮成长。

“情系万家，信达天下”，邮政事业关乎国家关乎人民。邮政业的发展是社会进步、经济发达、文明程度提高的重要标志，支持邮政事业发展，是党和政府推进社会主义现代化事业的重要组成部分。我很荣幸地加入到了天津邮政邮电局的行列。天津邮政大跨步向前发展，特别是从xx年以来，落实科学发展观，坚持“超常规、大手笔、高水平、跨越式”的发展思路和“三年三大步、五年翻一番”的发展目标，企业发展更是上了一个新的台阶。自1999的邮电分营□ xx年的全员竞聘“五大战役”□ xx年的政企分开，到xx年，天津市邮政公司和中国邮政储蓄银行天津分行挂牌成立。这一系列改革

无不给邮政注入了新鲜的血液和蓬勃的生机。处处走在前列的邮电局更是给我们提供了一个展示自己能力和才华的平台，邮政事业全速发展，更需要我们这年轻的一代不断拼搏向前，托起邮政这块金字招牌。

身为五星级营业网点雍阳东道支局的一名营业人员我更有颇多感触。身在前台，就代表了邮政企业的形象，让每一位用户高兴而来，满意而归，成了我的服务理念。作为一名起模范带头作用的党员，我更要努力让自己做到“八争先”，也就是：“学习东四我争先、优质服务我争先、遵章守纪我争先、甘于奉献我争先、表率作用我争先、创新发展我争先、降本增效我争先、创建和谐我争先”。

是伟大的党培养了我，领导的关怀造就了我，邮政的工作磨练了我，我立志：踏在邮政这片热土上，成就党旗血染的风采。

谢谢大家！