

2023年即兴演讲听后感(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

即兴演讲听后感篇一

即兴演讲是一项重要的社交技能，对于职场人来说尤其关键。为了提升自己的演讲能力，我参加了一次即兴演讲培训，今天我将分享一下我的心得体会。

二、培训过程

培训开始之前，我们进行了一些简单的准备工作，例如通过冰-breaking活动加强团队凝聚力及化解紧张情绪；学习了即兴演讲的基本技巧，如如何组织思路、如何流利表达、如何抓住听众的注意力等；并且还进行了模拟演讲实践，来增强自己的自信心和演讲能力。

三、收获

通过这次培训，我学到了很多新的技能和知识。首先，我学会了如何在最短时间内快速组织自己的思路并流利地表达自己的观点，这对职场人来说特别是个“利器”；其次，我掌握了如何在演讲中抓住听众的注意力，这让我的演讲更加生动有趣；最后，我学会了如何在紧张的情况下仍然保持冷静和自信。这些技能不仅对我职场生涯的发展很有帮助，而且在平时的生活中也可以用来提升自己的交际能力。

四、应用实践

完成培训后，我开始在实际应用中练习这些技能。例如，在

公司的会议上发表自己的看法时，我会提前进行思路的整理，并准备好演讲稿；在与客户接触的时候，我会注意自己的语音语调和身体语言，来更好地吸引他们的注意力和信任。在实际的反复练习中，我越来越信任自己，感受到自己的进步与成长。

五、结尾

在即兴演讲培训中，我不仅获得了提升职场生涯的技能和知识，更重要的是，我也拓展了自己的人际交往圈，与其他职场人建立了良好的关系，为自己未来的人际网络建立了坚实的基础。如果你也有类似的需求，我非常推荐你参加这样的培训，相信你也会像我一样获得很大的收获。

即兴演讲听后感篇二

即兴演讲是在没有准备的情况下，根据即时场合和话题进行演讲的一种技巧。在现实生活与工作场合中，我们经常面临需要即兴演讲的情况，如会议发言、应对突发状况等。为了提高即兴演讲的技巧与应对能力，我参加了一次即兴演讲培训课程。以下是我在培训过程中的心得体会。

第二段：深入剖析即兴演讲的核心要素

在即兴演讲之前，我们首先需要明确主题和目标受众，并快速构思出相应的思路和观点。在表达时，语速、音量、肢体语言等非语言元素也是至关重要的因素，它们可以使我们的演讲更生动有力。同时，要善于运用积极的心态来面对紧张和困难，通过训练和经验积累逐渐克服危机感。

第三段：探讨培训对即兴演讲技巧的提升

通过培训，我发现许多技巧可以帮助我们提升即兴演讲的能力。其中之一就是积累素材库，即将自己在日常生活中遇到

的各种经历和所感所想进行记录和整理，以便在演讲时能够更快速地找到合适的素材进行组织和表达。此外，培训还强调了快速反应和灵活应变的能力，让我们在短时间内做出正确的反应，以适应不同场合的演讲需求。

第四段：分享培训中的互动与反馈

在培训中，老师会安排许多互动环节和即兴演讲的练习。通过与其他学员的互动交流以及老师的评估和指导，我们相互启发，不断提升。这种互动和反馈的方式，使得我们能够及时了解自己在演讲中的问题和不足之处，并有机会从其他人的优点中汲取营养，保持积极的学习态度。

第五段：总结并展望

通过培训，我意识到即兴演讲不仅是一种技能，更是一种思维方式。只有在实践中不断尝试和磨练，才能在需要时游刃有余地进行即兴演讲。我深刻体会到，即兴演讲的训练是一个长期的过程，需要不断的学习和实践才能达到更高的水平。未来，我将继续坚持练习，通过参加更多演讲机会和培训课程，不断提高自己的即兴演讲能力。

通过这次即兴演讲培训，我收获了许多宝贵的经验和技巧。我相信，只要持之以恒地努力，相信自己的能力，即兴演讲能力一定会得到进一步提升。同时，这种能力也将成为我实践工作和生活中的一项强大的武器，让我可以更好地与他人沟通、表达和影响他们。即兴演讲的培训对于个人的成长和发展具有重要的意义，我将继续不断努力，追求卓越，展现自己的魅力和影响力。

即兴演讲听后感篇三

尊敬的各位领导、各位同事：

大家好！

首先，非常感谢各位领导和同事的信任和支持，给我这次难得的展示自我、认识自我的机遇和锻炼、学习、提高的机会。我是xxx□我市委办公室举行科级干部竞争上岗，是推行干部人事制度改革、加强干部队伍建设的重要举措。今天，我本着提高自己、锻炼自己的宗旨，站在这里，进行竞争上岗的演讲，希望能得到大家的支持。

我参加市这次的竞争，主要是考虑到以下的几个方面：

一是具有较为扎实的专业知识。自己先后在市、县信息办工作，有着从事信息化工作的经验和搞好信息化建设的强烈愿望，比较熟悉基层信息化工作实践，也有一定的信息化理论知识。同时，在参加全市第一期信息化骨干培训班的基础上，坚持不断地学习计算机和网络相关知识，并注意在工作实践提高了自己的信息技术水平。

二是具有较高的综合素质。在日常生活和工作中，自己注意不断加强个人修养和党性修养，踏实干事，诚实待人，多年的办公室工作经历，培养了自己吃苦耐劳、坚韧不拔的性格，默默无闻、兢兢业业的敬业精神，与人为善、乐于助人的协作意识。这些正是团结同志、做好工作的基础。

三是具有较强的工作能力。工作以来，自己经过多个岗位的实践锻炼，培养了自己办文、办会、办事及综合协调等多个方面的能力。先后从事过调研、文秘、督查及信息化等工作，都取得了一定的成绩，曾被评为全国固定观察点系统优秀调查员、全市党委系统督查工作先进个人，撰写的调研文章曾在省级刊物上予以刊登。

如果这次竞争成功，我将在“深、实、严、新”四个字上下工夫，努力做到“学习求深、作风求实、自律求严、工作求新”。

1、学习上求深。我将把学习当作提高工作能力的有效途径，向书本学、向领导学、向同事学，以学习促进步，以学习促提高。一方面，加强政治理论学习，改造自己的世界观、人生观和价值观，不断提高自己的党性修养。

2、自律上求严。继续坚持严以律己，诚实待人，工作上积极主动，成绩面前不争先，困难面前不退缩，坚持大处着眼，小处着手，在小事上见精神，在细节上下功夫，无论事情大小，都以极其认真负责的态度，保质保量地完成任

3、作风上求实。堂堂正正做人，老老实实做事一直是我人生的座右铭。作为市委办公室的工作人员，我将继续发扬爱岗敬业、吃苦奉献、团结协作的精神，不断提高和改进自己的思想作风、生活作风和工作作风，在堂堂正正做人上有新境界，在踏踏实实做事上有新成效。

总的来说，在今后的工作中，我将与同事们一起，把信息化发展趋势与我市实际结合起来，不断创新信息化工作思路，努力推动我市信息化工作再上新台阶。这次的竞争上岗，无论失败，我将以此为契机，寻找差距，加强学习，弥补不足，一如既往地勤奋工作。

我的演讲完毕，谢谢大家！

即兴演讲听后感篇四

尊敬的各位教师，同学们：

大家好！

书亦人生，人生亦书。

读书好似隐居，避开与世俗的纷争，避开与世俗的喧嚷；避开与世俗的格格不入，独处林中小屋，独自享受书中的静之

美丽，静之馨香，静之沉醉，是一件多么令人向往的事！

读书好似与人聊天。每一本书都是作者思想的精华和升华。“采菊东篱下，悠然见南山。”“天生我材必有用，千金散尽还复来。”好美，作者将这些内心和思想全部交付于你，任由你阅读，任由你评论；任由你思考。你还有什么孤独呢？你拥有那么多朋友，你的思想已完全成为书中思想的精粹。

谢谢。

即兴演讲听后感篇五

专家们，领导们：

下午好！

各位评委听过这样的句子么：诸葛亮深夜在卧室看嫦娥一号升空。王奶奶秋夜在屋顶吃肯德基，你们笑了，当一句句离奇搞笑的话从孩子的想象中迸发时，我看到他们的快乐，这堂作文课，就是把同学分成abcd四组，分别写人物，时间，地点，干什么，随后组成一句话，拒绝庸俗低级，追求想象新颖。每当古怪的句子传出时，孩子们就忍俊不禁，那笑声似乎震塌屋顶，开始是写纸条的好奇，后来是读纸条的快乐，最后呢是写作文的情趣。哲人说：每个汉字就是一支声情并茂的歌，组成句子时，更让人惊叹它是如此瑰丽。回忆起和孩子在语言文字中“出生入死”的课堂，感受语文的魅力，我会说：课堂让我快乐！

若非特殊情况，很多晚上，静静地读回书，会很受用它能熨烫人的心灵，让目光，掠过坚硬，暗淡，丑陋，猜疑和争斗，留住的是干净，柔软，明亮和美好，读经典也读动漫，和名师做无声的交流，蒋军晶三年读四万元的书让我自愧不如，窦桂梅说读书是另一种备课让我倍感亲切，可以说“凡有所

学，皆成性格”读书让我感性，但绝不肤浅，我愿把这种感性化做为师的情怀，读书也让我有点底气，我愿把这种底气转化成站在讲台上的勇气。读书让我快乐！

最后我要说：创新我快乐，记得诗人歌德说过：民族的生命力在与蓬勃的创新能力，所以我努力让我的教学充满才智和激情，惊喜和新鲜，让教学富有变化，变化中有新意，新意中要蕴涵价值，每天批注三篇文章，背一句格言，每学期看一部整本的好书，班级五大区角的布置色彩缤纷，充满个性色彩，有用废料粘贴，却又栩栩如生的手工制作作品，有虽稚嫩却有崭露艺术天赋的绘画，书法作品，我还和孩子们一起插上一双灵敏的触角，积极开展语文实践活动，：走向垓下，让我采访你，我的e家，小小新闻角，这样的细节不胜枚举，都是结合时事的创造性尝试，让我体验到和孩子一同成长的快乐。

各位评委，我心目中的导师陶渊明说：归去来兮，园芜户不归。我没田园，也无法芜户。但我会追求我心中的田园——语文课堂，让它与孩子相融，与课改同行，与创新同步，与书香为伴。与孩子相融，制造更多快乐的回忆！