

演讲稿视频(精选8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编帮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。

演讲稿视频篇一

母亲节感人演讲稿是由以下文书帮小编推荐小学生母亲节演讲稿阅读。

各位领导，各位来宾：

我今年已经9岁了，听妈妈说，从一个嗷嗷待哺的小婴儿到现在漂亮活泼的小姑娘，我的性格发生了很大的变化，小的时候，我很乖听话，谁抱都跟，一点也不认生，那时我真的很省心，同时也让爸爸妈妈很开心，长辈们都说，那个“大眼妹”是大人幸福、开心的源泉。

可是不知怎么的，渐渐长大的我开始变成了一个乱说乱动，学习上得过且过的“假小子”。气的爸爸常说：真是好静的父母养活了一个好动的女儿，好学的爹妈生出了一个好玩的孩！作为教师的妈妈却没有这么生气，她没有像其他同学的妈妈一样，天天看着我做题、背书，门门非拿100，而是鼓励我，根据自己的兴趣、爱好去做自己喜欢的事情，她会和我一起读报，就某件事情像对待大人一样听取我的意见，有时她还会和我一起瞎疯瞎闹。在学校，妈妈是我的老师，在家，妈妈是我的朋友。

暑假里，她可以放下她的事情，像小孩子一样坐在地板上和

我一起做“龙船”，边教我方法，边给我讲“郑和下西洋的故事”。在做龙船的过程中，我和妈妈也同郑和一起领略了神幻迷奇的异域风光……我知道这就是妈妈的爱，不是一个简单的眼神，不是一个热情的拥抱，而是化作点点滴滴的春雨，滋润着我，让我像小树苗一样快乐无忧的成长……，我沉浸在这份爱的海洋里。

俗话说：闺女是妈妈的贴身小棉袄。妈妈爱我，我也爱妈妈。今年的5月9号是母亲节，下午一放学，我就早早地回妈妈办公室写作业，还跟妈妈商量：快写完作业可以去买冰棍。很快，我的作业就写的差不多了，剩下作文我想回家做。但是妈妈坚持都做完了再出去。

我只好无奈地又去做作业了，一会，我实在憋不住了，含着泪过来说：“妈妈，我不是要钱买冰棍，我是和同学们约好了，一起去给妈妈买花的，你忘记了今天是母亲节！”妈妈听着激动得一把抱住了我，我知道她已经感受到了女儿爱她的一颗稚嫩、真诚的心……妈妈告诉我：“孩子，我已经接受了你的祝福，你这样放学不玩、马上回来做作业是妈妈一直就在意的.事情。如果你天天如此，妈妈就会很开心的，这比送多少鲜花都让妈妈都高兴……在这母亲节里，我和妈妈一同感到了爱的快乐……随后，妈妈陪我买了一束鲜艳的康乃馨，并把这份祝福送给了妈妈的母亲……我的姥姥。在这个春天的日子里，妈妈说，是我给我们这母女三人带来了好心情！

谢谢大家！

我相信在座的每一位学员，都曾在心底向父母许下过“孝”的宏愿，相信来日方长，相信自己会功成名就、衣锦还乡，可以从容尽孝。可是，你们却忘了，忘了时间的残酷，忘了岁月的无情，忘了人生的短暂，忘了生命的脆弱。其实，世界上最遥远的距离真的不是生与死，而是父母的爱就在身边，我们却不懂得珍惜。父母对儿女的爱，那是可以舍弃全部的，

而你们经常忽略了轻重。

就像苏州有个小男孩跟自己的母亲吵架，妈妈告诉她：“孩子啊，你都上高中了，妈每天打工，妈现在下岗给人家做清洁工，一个月才800块钱，你考试考这么点成绩，妈妈好难过…”儿子说：“妈妈，我不是故意的，我马虎了嘛！”“孩子啊，如果妈妈马虎了，人家一分钱都不给啊”那可恨的儿子把门一摔，就离家出走了。

小男孩接过面条，狼吞虎咽地吃了起来，忽然扑通一下，给那老板跪下了：“老板啊，你是我的救命恩人啊，我要感谢你，你比我妈妈好多了…”老板听过以后，说：“孩子啊，就凭你这句话，这碗面我都不该给你吃啊！我们俩素不相识，你连我姓什么叫什么都不知道，我就给了你一碗面条你能这样子感谢我？你妈妈把你从小养到大，吃了那么多苦，你怎么不感谢母亲啊？！”孩子恍然大悟地跑回家里，看到妈妈晕倒在床上…正所谓“儿行千里母担忧，母行万里儿不愁”呐。学员们，不要以为这是发生在别人家的事，这个和父母吵架、离家出走、如今犯下错误的孩子就是你啊！

那滴答的响声不是时间的脚步，那是你父母的眼泪砸在地上的声音，那是你父母的心在滴血的声音啊。现在，请有父母在座的学员用你的手拉着你身边家长的手，不要不好意思…学员们，听我给你们算笔账，在你还是个学生，每天背着书包上学的时候，有的每天能跟父母吃吃饭，有的住校只能周末回去一次，假如上过大学，你每年就只有两次假期才能看到父母亲，工作以后就只剩下春节了，而如今，如果不是父母来探望你，你一年都见不到他们！所以你和父母在一起的时间没有多长了，好好珍惜今晚在这里，不要等到有一天父母离去的时候，你才恍然大悟，喊着爸爸妈妈对不起，那已经来不及了，他们为你幸苦，为你付出，就为了有一天你回来了，还能有个温暖的家！

在接下来的时间里，请到场的家长同志坐在那里不要动，在

接下来的过程里无论发生什么，家长请不要笑，你的笑会伤害孩子的自尊，那是一种虚荣的笑容，不是发自你内心的…请所有身边有家长的学员站起来，面朝你的家长。

学员们，站直了，虽然今天你们是囚子，但你仍然是个男人，听我告诉你，在这个世界上有多少不孝顺的孩子从来都没有正面看过自己的父母亲，所以请今天父母在座的学员们看一看你的父母亲，父母没到现场的学员，回忆一下你的父母亲，看看他们头上的白发，看看他们穿的衣服，看一看、想一想他们这些年为你操劳，看看你的妈妈，一个曾经年轻美丽的母亲啊，自从你来到这个世界之后，妈妈就放弃了她所有的爱好，妈妈没有再去唱过歌，也没有再去跳过舞，妈妈上班的路上想着你，下班的路上也想着你，小时候你生病去医院，妈妈抱着你跟医生都跪下了，长大了犯了罪，妈妈为了你给法官给警察跪下了，妈妈为了你，从来就没要过面子，可你怎么做的？在最冷的冬天，妈妈顶风冒雪来看你，你都没有说过一声：妈，您辛苦了；这么多年妈妈为你付出了那么多，你从来没有在妈妈最难的时候说一声：妈妈，我爱你，仅仅是因为你不好意思。

你经常抱怨你的父亲：你为什么不来看我？你为什么不给我存钱？你为什么不是老板，你为什么不是当官的？为什么我的爸爸没有别人的爸爸强？学员们，难道这些都是应该的吗？当你这样说话的时候，我告诉你，当爸爸的都希望自己的孩子比别人的孩子强呢！你做到了吗？你同样没有在你爸最难的时候说过一声：爸，你辛苦了；你同样没有在你爸爸最累的时候说一声：爸，我爱你。

所以今天你们要学会爱的表达，学会感恩，都跪下跪在父母面前，献上手中的康乃馨，用双手捧着他们的脸颊，深情的真诚的跟我一起喊出来：“妈妈你辛苦了！妈妈我爱你！爸爸你辛苦了！爸爸我爱你！爸爸妈妈你们辛苦了，我爱你们！！”学员们，给父母跪下都没什么丢人的，在接下来的时间里，释放你积蓄已久的情感，你可以去拥抱，把想说的话给你的爸

爸妈妈听!家长同志们，不要不好意思，这是你期待已久的、应该得到的报答，也是你儿子发自肺腑的改过自新的真诚的报答!

演讲稿视频篇二

观看了这个关于感恩教育后、关于承担爱和责任，其中点名了几例古人与名人孝以德为初的事迹、也说道了责任不是一种要求、是发至内心的愿望。孩子的成长脱离不了仁爱、人与人之间的关系以善为本，懂得突发自我为中心、自私、自立、自我会影响到孩子今后的成长。

尤其是听了第一个故事后、感觉就像是听着故事·在演绎着生活中我们家长和孩子一样身临其境的感觉、或许我们没有故事中那棵大树一样、给孩子有求必应做的那么完美、故事是看到了有始有终、生活中家长们多孩子的指望就是学业有成、作为家长的我们只有尽自己的可能、我们的知识必定有限、我认为自己的素质都不够达标、总是希望自己不要影响到孩子的成长、但是生活中太过于警惕、过于小心也会让孩子看在眼里、现在的孩子越是要要求孩子们越是叛逆、总是与我们想的相反、忙碌的生活另我们没那么多精力放在孩子的身上而疏忽了孩子的学习、或者某天无意中看到孩子的一张试卷才意识到、都有种为时过晚的感觉、从而会语气过重的说孩子一两句、可孩子的态度呢?更是让人伤透脑筋、生活还是要过、而孩子的学习意外看见试卷的事就停留在那里、这样的事一再重叠对孩子的影响、对问题的解决都没有一个答案、没有正式的对、甚至到某天另一个问题的出现才会凭自己模糊的记忆提一提。

有时候也想带孩子出去转转、让他们去多适应、多接触、可发现孩子好像和其他的孩子并不合群、我们总想用一种好的方式来教导孩子、可有不知哪一种方式能孩子学会去容纳别人、学会交往、有担心孩子忘了学习、好难!

我们利用自己的方式或学着别人的方式哪种才能改变孩子对学习的态度效果更佳呢?老师可否给我们一点建议?如有言语过重之处望老师谅解!

演讲稿视频篇三

伊万卡演讲的语言得体，并富有超强的感染力，下面是想整理的特朗普女儿伊万卡演讲稿(中文版+视频)，欢迎阅读。

“晚上好!一年前，当他宣布参选，我介绍过我的父亲。作为一个局外人，他以自己的方式，通过自己纯粹的意志力为进入政治领域做出了巨大的牺牲，战胜了16位才华横溢的竞争对手。一年多来，唐纳德·川普一直是人民的冠军。今晚，他是人民的总统提名人。和许多千禧一代的同龄人一样，我并不断然地将自己归为共和党或民主党人。我超越党派之争，根据是否有利于我的家庭和国家而投票。有时，这是一个艰难的选择。然而，这次并非如此。作为你总统提名人的女儿，我在这里要自豪地告诉你，此时此刻，唐纳德·川普是能让美国再次伟大的那个人!

真正的变化——我们几十年未见的那种——只会来自于系统外部，来自于把整个生命用来做别人认为不可能做的事情的人。我的父亲是一名斗士。当初选艰难的时候——当对手强悍时!——他做了伟大领导人所做的事：他深耕细作、勤奋努力，渐入佳境、越战越勇。

我见过他为家人而战、为员工而战、为公司而战，现在我看到他正为我们的国家而战!这是他一生的故事，也是近期他竞选的精神。这也是当这个党——甚至这个国家——再一次想品尝胜利的滋味，从而实现团结所有人目标的前奏。

我的父亲名声在外，但又不是众所周知，这就是养育我的父亲。在川普大厦我们现在一起工作的一间办公室里，我还记得曾在父亲办公桌旁的地板上玩耍，用乐高和建设者积木搭

建微型建筑，而他用混凝土、钢铁和玻璃建造他的建筑。我父亲教导我们兄弟姐妹要具有积极的价值观和强烈的伦理导向，这至关重要。他向我们展示了在我们所做的一切中如何坚忍不拔、如何应对挑战、如何追求卓越。他教导我们，如果我们将视野和激情嫁接在持久的工作热情之上，我们将无所不能。

我父亲最伟大的才能之一就是能在人们看到自身的潜能之前就发现这种潜能。我们的成长过程，也是如此。他教导我们，没有努力，潜能便会消失得无影无踪。他还教导我们，要像他一样，我们每个人不仅要为自己工作，也要为了我们身边的世界变得更加美好而努力，这是我们的责任。

多年来，在太多次场合，我看到父亲撕掉报纸上关于一些他从未谋面人的故事，他们正面遭受不公或面临困境。他会用签名专用黑色毡尖钢笔给助理写个便条，要求助理找到此人并邀请他到川普大厦与其见面。他会与他们交谈，然后利用自己庞大的关系网为他们找份工作或让他们时来运转。当这些人离开他的办公室时，他们往往像那些曾与川普会过面的人一样，觉得生活可以再次回归正轨。

在我的整个生命中，我目睹了他对别人的同情和慷慨，尤其是对处于困境中的人。这是当你困顿时他支持你的方式。我父亲不仅具有成为下一任总统所需的魄力和能力，也具有善良和同情心，使其能成为这个国家所需要的领导人。

我父亲有种公平观，与他的每一个信念息息相关。我已经在川普集团和他一起工作超过十年，我看到他作为领导是如何运筹帷幄，做出塑造职业生涯和改变人们生活的重要决定。在与他共事的建筑工作中，我学到关于这个世界很多的东西。

正常运营时，建筑工地是真正唯才是举的地方。建筑业中能力显而易见，而无能却无法隐瞒。这些工地也是令人难以置信的大熔炉，它把各行各业的人们聚集在一起，团结起来朝

着一个目标努力。在我父亲的工地上，不同背景和种族的人总是在一起。在司空见惯之前，你也偶尔能看到女性。

我父亲重视才能。当他看到时，他能识别出真正的知识和技能。他没有肤色歧视且性别中立。他特别会雇佣最好的人选来做工作。语言和承诺，不管它们听起来多么富有远见，成效有限。在我们的业务中，除非你有楼房来展示，否则你就不是一个建设者，就我父亲而言，他展示的是城市轮廓。

大多数人奋斗一生，只能在某一产业取得巨大的成功。而我父亲在很多产业中功成名就，而且他的成功山登绝顶，遍及五洲。作为企业家，他成功的一个重要原因就是善于倾听。富翁总裁通常不会问及做工作的人对这个工作的意见。我父亲是个例外。在他的每个项目中，你会看到他会和主管、油漆工、工程师、电工交谈，询问他们的反馈，了解是否他们认为事情可以另辟蹊径或精益求精。

当唐纳德·川普负责时，唯有能力、努力和卓越至关重要。这一直是川普集团的理念。在我家的公司中，女性高管多于男性。女性与男性同工同酬，当她成为母亲，她会受到支持，而不是被拒之门外。妇女占美国总劳动力的46%，女性在40%的美国家庭中是家里的顶梁柱。

2014年，男性每赚1美元，女性赚83美分，没有小孩的单身女性赚94美分，而已婚母亲只能赚77美分。正如研究人员注意到的，性别不再是产生最大工资差距的因素——母亲身份才是。作为总统，我父亲将修订生效于女性还不是劳动力重要组成部分时期的劳动法，他将专注于让所有人都能负担得起并接触到优质的儿托服务。

作为三个孩子的母亲，我深知边工作边照顾家庭的艰难。我也知道，我比大多数人更加幸运。美国家庭需要帮助。帮助有孩子的女性成功这样的政策不应是新鲜事物，而应该是常规。政客们谈论工资平等，但我父亲在他的整个职业生涯中

一直在公司践行。他将为同工同酬战斗，我也将与他并肩战斗。

美国人今天所需要的经济，要能让人们再次站起。川普总统任期将扭转经济颓势，恢复伟大的美国传统，即赋予每一代获得比前一代更加明亮机会的新希望。在唐纳德·川普身上，你看到这样一位候选人，他明白想要做事和做成此事之间的差异。当我父亲说，他要建立一座塔楼的时候，你只需留意天际。一层层，一飞冲天的建筑就会出现，而且通常是创纪录的高度、标志性的设计。实人用来做实事，愿景变为现实。当我父亲说，他将使美国再次伟大，他会言必信，行必果。

我们今年有一个机会，重现我们作为一个国家敢于梦想、敢于冒险的遗产。幸运的是，唐纳德·川普从不目光短浅。当我还是个孩子，我父亲总是告诉我，“伊万卡，如果你有什么理想，一定要目标远大。”作为总统，我父亲会承担大胆的和有价值的战斗。他不害怕树立远大的目标，他会不屈不挠地实现它。对所有美国人，我想说，当我的父亲与你在一起，你永远不需担心失望。他会每次都为你一战到底！

这个国家勤劳的男女会认同我的父亲。他是一条硬汉，而且持之以恒；他诚实且真实；他乐观、虔诚，对美国及其所有潜能深信不疑。他爱他的家人和国家，全心全意。

政客们要求根据其承诺而不是成绩来评判他们。我请求你们根据成绩来评判我的父亲。根据他在孩子身上灌输的价值观来判断他的价值观。根据他建造的塔楼、创立的公司和创造的成千上万个就业机会来判断他的能力。他是一个最有资格担任18万亿美元经济体首席执行官的人。

我父亲会号召来自行业各个领域和两党方面的能人志士以及一群新的智囊以全新的视角审视我国现在和未来的问题，提出新的解决方案。来吧，2017年1月，所有的事情将再次成为可能。我们可以再次满怀希望、充满梦想、目光远大。没有

人比我父亲更信任美国人民。他会成为你们最伟大、最真实和最忠诚的冠军。

这是位斗士、实干家，你们选择他作为你们的总统提名人。以人们出乎意料的方式，在我们国家生活中的这一刻定义了一个使命，把它交给一个非凡的人。他准备坚持到底；走遍美国每一个地方，和不同背景的每一个男女沟通，赢得你们的信任和选票。很久以前，他已经赢得了我的信任和选票，甚至更多。

1. 2016年特朗普胜选激情演讲（中英对照+视频）
2. 伊万卡·特朗普演讲稿全文（英文版+视频）
4. 2016年美国总统大选特朗普演胜选讲稿(英文版+视频)
5. 2016年美国总统选举特朗普演讲稿（附视频）
6. 特朗普胜选演讲稿(英文版)
7. 特朗普胜选演讲稿(中英文对照)
8. 特朗普胜选正式演讲稿全文

演讲稿视频篇四

星期三和星期四下午，我们观看了李强老师的演讲培训。说句实话，我感到非常的幸运，不用穿梭在人才市场，忐忑不安、焦虑不堪的去应聘。李强老师说得对：我们应该对我们公司感恩，对我们领导感恩。在这里，我感谢烟草给了我一个展现自己的舞台，给了我一个发展自己的平台。工作心态的转变。以前我也和一般人想的一样，到公司就是为了好好的工作，努力的赚钱。是李强老师的“心在哪里，收获就在哪里”这句话点醒了我。曾经听过一位教授讲课，说过这样

一句话：人人都说水到渠成，其实反过来也是一样——“渠道水成”。也就是说：只要努力工作，先把渠挖好，水自然就一定会到。推之及人，则是：来到公司，把心落下，尽自己最大的努力为公司工作，自然自己也会成功。

的巨大成长和锻炼机会。在工作中，我要把自己定位于成长和快乐，让自己保持快乐的工作。

工作态度就是竞争力。在公司里，员工之间除了能力与智慧的竞争的同时，态度也在竞争。一个人能否从众人中脱颖而出，固然需要他的能力超越众人，更需要他的态度比别人更积极。不能说具有了某种态度就一定能成功，但是成功的人们都有着一些相同的态度。因此，我也会端正我的工作态度，让其具备更强大的竞争力。

李强老师讲：什么是优秀？优秀的人才，不就是比你多干一点，比你多发现一点，比你多钻研一点，比你多有心一点，比你不计较一点，这些看似平常的“一点”，组成了优秀人才必备的素质，所以不要埋怨没有人发现你的才能，只要你在工作中踏踏实实的干，心有责任感，无论小事大事都全力以赴的去工作，并且点燃自己工作的激情，和团队协调一致，端正工作态度，你的才华，会在人生的舞台上得以淋漓尽致的发挥。

这次李强老师的演讲对我在稽查中队的工作有了很大的升华，让我学会了如何热爱自己的公司，感恩自己的公司，对公司拥有一份责任心。我会努力踏实的去工作，为公司献出自己的一份力。

演讲稿视频篇五

人的一生会遇到各种各样的事情，有不可思议的事情，也有不合理的事情，但都必须克服。这就是生活——《地狱少

女》。这里有一些关于动漫的悲伤经典语录，希望你有所帮助。

动漫中的悲伤经典语录

1. 无论你在世界的哪个角落，我一定会再次遇见你。 “你的名字”

2. 很多人被时代改变了，只有极少数人能改变时代。 《秦时明月》

3. 有些事情是不可能忘记的，但一时之间就想不起来了。
“千与千寻”

4. 总有一天，我会忘记你是谁，但不影响我对你的爱。
《狐仙小红娘》

9. 珍惜今天，珍惜现在，谁知道明天和意外，谁先来。 《萤火虫之墓》

15.

16. 世人只知鬼将军，不知白衣温琼林。 “魔道之主”

17. 如果天上不能惩恶，我们将死在黑暗中。 《猩红之眼》

19. 对方是谁，不用问。 “你的名字”

20. 生活可以随心所欲，但不能随波逐流。 《猫的报应》

22. 在这个世界上，唯一可以被诅咒的种族是人类。 《驱魔少年》

24. 梦总会醒，醒不醒的梦总有一天会变成悲伤。 “空气”

25、如果是你，背叛也没关系。 《东京食尸鬼》

27. 过去很远，未来是否意味着它正在接近？ 《命运之石》

30、我们终会相识，在遥远的天空。 《天空的命运》

感伤的动漫经典文案

1. 如果可以，我真的很想和你一起去同一个地方。 《火影忍者》

3、虚假的眼泪会伤害别人，虚假的微笑会伤害自己！ 《叛乱的鲁路修》

11. 从你站在桥上看着我的那一刻起，你就是我的世界。
《火影忍者》

12、世间为了遇见某人，人去我也去，此身无尘。 “魔道之主”

13. 一个人会寂寞，只是害怕迈出第一步。 《夏目友人记》

14. 我会逝去，而你会永远。 《黑塔利亚》

15. 不管你的心是什么，你就是你，不会改变。 《罪恶王冠》

20. 有些人一开始就选择离开，而我选择等待。 《禅宗小和尚》

24、我快要死了，但我还可以做你的眼睛，继续看未来。
《火影忍者》

27、只要你在，我什么都能做。 《进击泰坦》

29. 事实上，有时候，争论真相本身并不重要。 《狐仙小红》

娘》

30.

动漫中悲伤的经典句子

1. 心在哭泣，但眼不能流泪。 《寄生兽》
2. 我只是觉得我是一块石头，但毕竟人不是植物。 “恶魔大师”
3. 我们的距离那么近，我却不懂你的心。 《伯爵与仙女》
4. 不拒绝来的人不去追的人，该有多寂寞。 《人渣的起源》
6. 喜欢你的时候，我已经踏上了征程程序。 《追星的孩子》
8. 不管发生什么事都不要碰我，就说吧！ 《萤火虫森林》
10. 如果只能斩断，那就斩断灾祸。 “夜凉神”
11. 只要是活物，哪怕是神，我都会为你杀了。 《天空之境》
12. 如果是为了我爱的人，我愿意戴上罪恶的冠冕。 《罪恶王冠》
13. 我不是英雄，我只做我想做的事，保护我想保护的人。
“一块”
16. 人之所以能抱有希望，是因为他们看不到死亡。 “收割者”
18. 是的，不管是什么，都改变不了我的世界。 “收割者”
20. 随风飘荡，随风飘荡。 《小次郎风魔》

演讲稿视频篇六

1. 不管世界有多大，妈妈永远是最美的焦点。
2. 她放下了魔法棒和仙女裙却拿起了扫把和狼牙棒
3. 一辈子，你围着我转；这一次，换我围着你转。
5. 世上美有很多种，你是最美的那一种。
6. 妈妈是个美人，岁月你别伤害她。
7. 我的时光是您的白发，我快快长大，你慢慢变老。
8. 我不曾是你的骄傲，但你却一直待我如宝，感谢您，我最爱的妈妈
9. 请你原谅，这个笨拙的儿子（女儿），他真的不太会爱。
10. 妈妈就爱听你的那些不善言辞。
11. 谢谢有你，世界才不是寂寞荒野，而是四季流转的花园。
12. 这一生的浪漫和宠溺记得给妈妈留一份
13. 这个世界只有您，包容我一千万种任性
14. 你的青春，她的白发。
15. 白发带花君莫笑，岁月从不败美人。
16. 妈妈带我来到这个小星球，我要带她去看更大的宇宙
17. 我这么好看都是我妈的功劳

18. 爱没有方向，但你就是导航。

来源□qq说说乐园

演讲稿视频篇七

写文案必备的灵感库，新鲜的创意案例一手掌握。点开有聊，你会发现里面有各种类型的文案包，可以直接参考。

打开uc浏览器 查看更多精彩图片

2, 易撰

打开uc浏览器 查看更多精彩图片

3□vlog小站

专门解决各种做vlog的问题，素材模块有很多专业的建议，音乐模块爆火的vlog音乐素材包，都可以免费下载。

打开uc浏览器 查看更多精彩图片

4. 梅花网

打开uc浏览器 查看更多精彩图片

5. 文案狗

打开uc浏览器 查看更多精彩图片

下面是我收藏的一些个人感觉挺不错的运营资料+运营视频学习资料，如果你需要，可以关注我，私信或评论“来一份”，免费直接领取哦，欢迎互动交流！

演讲稿视频篇八

爵士舞是充满动感的多元化节奏型舞蹈，舞步揉合著刚与柔的特性。下面由小编为大家提供爵士舞舞蹈视频教学大全，希望对大家有所帮助。

方向分为前后左右四个部分，微信cuibinbin555掌握最新的学习技巧，最好的学习方法，头部所有律动一定要做到自己力所能及范围内的最大幅度。前的时候(就是点头)尽量让下巴碰到锁骨，后的时候就是让头仰成和天花板一条平行线，左的时候让头尽量点到肩膀，右同理。头部力量训练一定要彻底把你头发全部甩起来，并且定点要干净利落，神清气爽不拖泥带水。通过前左后右，前右后左的训练，最后放松的让头部转圈，方向同前面。练习的时候可以找点节奏感强的音乐来放。

将肩部的动作分为四个位置，上、前、下、后，每个位置都为自己能力范围的`极限位置。身体放松，脚与肩宽站立，刚开始练习时四拍一个周期。1时，左肩向上顶，右肩下压，此时胸部为自然状态，不前挺也不后含。2时双肩向后，此时会自然向前挺胸。3时上提右肩，下压左肩，胸部为自然状态。4时双肩同时向前，含胸。同样，相反方向时，1时右肩上顶，左肩下压。2时双肩向后，挺胸。3时左肩上顶右肩下压。4时双肩向前，含胸。每个动作幅度要做到最大，刚开始可能会觉得有些别扭，练习熟了以后就会将动作做得非常连贯，一拍就可以完成。不过即使熟练以后，也要将每个位置做得清楚而且幅度要足够，这样才能起到锻炼的作用。

手臂一定要直，快，力!将双手的肘关节在空中平行定位，高度在肩膀略低10公分，旋转双手臂，开始的时候双手逆向，旋转速度一致，关键是两肘关节在空中的位置不能改变，这样练习的方法效果很强。注意把手臂肌肉包括小手臂和手指全部收紧，保持手臂的力度，身体也要收紧，我随便碰你推

你都要保持纹丝不动的状态。手指无论什么状态下都一定要给人感觉有无限延伸的状态，证明你的手指也跟着身体收紧到位了。

想要学好任何一舞蹈，都必须要先拉韧带，爵士舞也不例外。不是从小就有韧带练习的学习者，就要天天压腿然后踢腿把韧带踢松了。虽然拉韧带的过程很疼很累，但是你一定要每天坚持。注意按压的时候腿一定要保持绷直状态身体尽量去贴紧自己的腿，越有酸痛感越有效果，手臂的拉伸也是一样。拉韧带其实只是为了让舞者在跳舞时身体更舒展、舞姿更优美，而且这样跳起来也不会感觉很累。回去后可以在床上做韧带拉伸，对女孩来说都是非常有帮助的。

首先站好姿势，胸部按照前左后右四个方向移动，做到只有胸动，然后再按这四个点转圈，连起来加快速度就成了绕圈。详细一点说从前胸开始，用力把胸挺出去，可以想像你的胸不要去碰前面的东西，注意身体不要跟着一起向前。胸部向后（含胸），就是把胸缩到不能在缩，可以想象你的胸前有一个拳头，你要向后躲，记住身体不要跟着移动。像左右动胸最简单的方法就是，初学者可以把你的双手打开连动胳膊左右伸直。用平行的手臂带动你的胸部左右动，身体不要随着动，你要想像你的身体和你的胸是分开的。像左动胸就想像去左面够东西。向右动胸就是想像向右够东西。多练习，我们会运用自如了。然后，我们就可以按照前左后右的顺序用胸画圈，到这里转胸就完成了。左转会了，就反方向，右转。

可以从练仰卧起坐和呼啦圈做起。然后在练习律动的基础上加前倾、左倾、后倾、右倾四个方向。动作幅度要大，主要是练习左右两侧的力量。若不会律动，就在马步的基础上练习，跟音乐的节奏四个方向有顺序的锻炼。腿不能弯曲，腰的动作幅度要大，动作做到位后，初次练习者的腰部尤其是左右会很累，要坚持。另外可以多练习下腰，练习腰部柔软度。

首先要学会向前左后右四个方向出跨。首先站稳，腰挺起来，前就是将跨有力度的往前顶，后就是把臀部往后撅，左和右就是将跨往左右顶出去就可以了。其中出跨的顺序应该是：前，左、后、右。先慢慢的四个方向一个八拍，再逐渐加快的，然后是一个拍一个方向的，将前左后右那四个点用跨部连接起来就可以了，坚持每天锻炼很快就可以提高了。

腿部动作很重要，进退之间、前踢后抬、跳跃都会让激情显现。首先是压腿，有几点注意：压腿用力不能过猛，压腿的动作宜缓慢，一般每次3~5分钟即可，压腿之后最好做一些踢腿练习来放松调整。腿部练习包括叉腿下蹲练习，背部保持直立，分腿套路练习，包括臀部前后。腿部练习的大忌就是两腿并得太拢韧带没打开，再就是腿部肌肉没有收紧，出来的效果就是动作软绵绵，没有力度可言。

胸腰臀大家一定要注意圆周律动的时候自己每个姿势的正确性！前左后右四个点你是不是都尽力达到最佳了？还是你漏了哪个点，没做成正圆而是椭圆，连接起来的时候觉得很奇怪？这些问题都是要自己对着镜子里的自己反复推敲和老师沟通的。臀部我非常强调大家的力度，也就是对臀部的控制，做到这点很简单，就是所有注意力都集中到臀部，用大腿肌肉控制臀部，加上用相反的力量去对动作产生爆点作用。胸部的律动也会有一定的帮助。