

最新即兴演讲实战训练讲(汇总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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

即兴演讲实战训练讲篇一

例如：公司开会，领导请你发表你对某个问题的看法，你没准备，不知道怎么说。

例如：参加读书会，主持人请你谈感受，但是你没读过那本书。

你可以说：我特别佩服主人公，讲一个我自己类似的故事吧……

总结一下：

5、立即开始讲故事，“故事+观点”是万金油的讲话技巧，屡试不爽。

即兴演讲实战训练讲篇二

当众演讲是一门精致的艺术，必须谨遵修辞法与优雅的原则，但是在现实生活中，没有哪个人是天生的演说家，也不可能要求每个人都能拥有林肯、丘吉尔所具有的那种富有感染力的雄辩口才。那么我们应通过什么样的途径来提高自己的口才呢？要想成为一个善于言说和沟通的人，就要克服当众说话的惧怕心理，怯场是人们当众说话的普遍障碍。如何克服怯场？下面是东莞口才学校小编为您整理的克服怯场的三种方法。

克服怯场方法之一：豁出去的心理。任何人都不是天生就敢在公众场合自如说话的，都有很艰难的“第一次”。美国总统罗斯福说过，每一个新手常常都有一种心慌病。心慌并不是胆小，而是一种过度的刺激。

古罗马知名演讲家希斯洛第一次演讲时脸色发白、四肢颤抖；美国雄辩家查理士初次登台时两个膝盖抖个不停地磕碰在一起；印度前总理英迪拉·甘地首次演讲时不敢看观众，脸孔朝天。可见，怯场是不可避免的，但是只要抱着豁出去的心态，就能表现自如了。

克服怯场方法之二：发言前做必要准备。在单向交流时，必要的准备是容易做到的；双向交流时，同谁谈、涉及什么内容，也可做大体的言辞预测。只要大方向上有所准备，到时候就不会出现不敢说或者说不下去的情形。

克服怯场方法之三：故意视而不见。“一上台，我眼中所见的只有桌椅而已，这样，我就轻松自如了。”这是很多有演讲经验的人的共同感受。对于一个青涩的演说者来说，发言前要做到心中有听众，但在发言时，眼中不能有听众，否则容易自乱阵脚。

即兴演讲实战训练讲篇三

1、突然性。 2、广泛性。

3、灵活性。 4、精炼性。

第二种是随意性即兴演。

1、内容针对性强；

2、与听众、观众交流多；

3、形式更自然。

思维的敏捷性

知识、思维、语言（口语）是演讲成功的三大要素。

即兴演讲最需要的是优良的思维品质。

语言是思维的外壳，思维是语言的基础。

一个人口语表达能力的高低取决于其思维能力的强弱；口语表达能力的提高，在很大程度上得益于思维素质和能力的提高。

与口才联系密切的五种思维方法

形象思维、逆向思维、

质疑思维、类比思维、

逻辑思维。

强化形象思维，达到绘声绘色

形象思维的概念是由大哲学家黑格尔最早提出的。它是思维主体运用直观形象和表象揭示事物本质和规律的一种认知方法。

由于形象思维的起始点和立足点是外界具体而生动的各种形状、颜色、声音、场景等等，所以形象思维最显著的特点就是直观性、具体性和形象性。

形象思维在口语交际中的作用

在口语交际中，运用、强化和拓展形象思维，有助于我们将

抽象的概念、纷繁的事物、复杂的道理等表述为具体、生动、鲜活的语言，使大家可触可感，一听即明。

形象思维可以为我们的讲话插上一双灵动的翅膀，翩翩飞入听众的心灵。

科学家研究发现，人的左右脑有着不同的分工，左脑主要负责语言、分析、逻辑、数学的思考、认识和行为，即逻辑思维；右脑则负责空间形象记忆、直觉、想象、灵感、视知觉、美术、音乐等。

而现在95%以上的人仅仅使用了大脑的一半，即左脑；负责形象思维的右脑恰恰没有得到应有的、充分的开发和利用。所以我们进行形象思维基础训练，实际上就是要激活我们右脑的功能，训练自己形象记忆、想象以及联想的能力。

形象思维基础训练

“皮格马利翁效应”训练法

想象一位完美人物的形象，他栩栩如生地站在你面前。说出他的面孔、发型、微笑的样子，他的身高、体态、举止，他讲话的速度、音质和手势等等，讲得越详细越逼真越好。然后，想象这位理想人物的品质和能力，说出他道德高尚、举止优雅、才能出众之处，以及具有所有你希望得到的品质和能力。要通过具体形象的描绘来设想这类抽象的品质。

强化逆向思维，做到语出惊人

逆向思维又叫反向思维、求异思维，它是对司空见惯的事物或已经被社会公众普遍认同的观点、主张反过来思考的一种思维方式。逆向思维最显着的特点就是转换思考问题的角度，即所谓的“反其道而行之”。

逆向思维有三种表现形式：

肯定视角、

否定视角、

非我视角。

逆向思维基础训练方法

小测试一

即兴演讲实战训练讲篇四

老师有没有突然让你上台即兴演讲，如果有，你有准备什么吗？下面是本站小编为大家整理的几篇课堂即兴演讲素材，赶紧收藏以备不时之需。

朱镕基将“公则生明，廉则生威”这句话作为他的人生信条，于是，我们看见了一个公正无私、威严廉洁的高大形象。

“公则生明”，单单四字，意韵深远。公正，不偏私地想问题、办事情，则处理问题明智正确；反之，带有主观色彩，便不能公正无私地认识和处理问题。而人往往受主观影响，难以对事物做出正确深刻的认识，所以要做到“公则生明”并非易事。人们首先得克服感情上的亲疏远近才能客观地认识事物。

《韩非子》中一则寓言曰：“宋国一富人，一日大雨把他家墙淋坏了。他儿子认为不修好，一定会有人来偷窃，邻家老人也如此认为，是夜，果然富人被窃。富人于是觉得他儿子很聪明，而怀疑邻家老人为窃贼。”可见，富人对被窃一事，完全受感情亲疏所左右，自己的儿子，偏私地认为聪明，邻翁却是怀疑对象，这样不客观，很难认识到真相。或许，事

情的真相恰恰相反也未可知。所以，感情上的亲疏远近在很大程度上影响着人们的判断，要想获得正确的认识，必须理智客观地分析研究事物，不带一丝感情色彩。

历览古来圣贤人，无不在对事物做出客观公正的评价，在处理事情上力求做到公正不偏私。我们要向包拯学习，他公正廉洁，不包庇一切罪行。他的铡刀上斩昏君，下斩黎民，只要是真相，就能在他面前闪光，只要有罪恶贪婪，一律逃不过他公正无私的眼睛。于是，才在青史上永远镌刻着他的名字。我们要向岳飞学习，他训练的岳家军，行军迅猛，杀敌勇武，这与他的公正无私是分不开的，儿子岳云，犯军规违纪按军法处置，不因他是自己的儿子而有所偏颇，于是全军上下，无人不服，无人不赞，因此，岳家军才使金军闻风丧胆，才使得北宋得以保全，岳飞的精神一样在历史的长河中熠熠生辉。

不论是故去的古人，还是现存的今人，只有做到公正无私，才能在一事物的认识上得到真理，才能在对事物的处理上得到赞美。感情上的偏私只能陷人于不分青红皂白，不辩是非之中，我们要坚决拒绝让感情主宰理智。“公则生明”这句话犹在耳边回荡，让我们摒除感情的干扰，理智公正地在世为人吧！

莫言获得诺贝尔文学奖后，全国掀起一阵莫言热。而莫言本人在开完一场新闻发布会后便消失在大众的视线，安静创作新作品。

在我看来，莫言便是那只在人迹罕至的山洞中的美丽蝴蝶。人们借诺奖发现了这只蝴蝶，而蝴蝶选择的是退居山洞深处，正如莫言选择远离公众。因为那样的安静环境才适合这些美丽的精灵，适合莫言。

非宁静无以致远，伟人正是懂得寻找宁静才能够成功，而成功也必青睐内心安宁之人。

林徽因曾说：“真正的宁静不是避开车马喧嚣，而是在内心修篱种菊，尽管如流往事，每天依然涛声依旧。”因而真正的宁静是内心的平和，这与“大隐隐於市”是一样的道理。只要内心宁静便能於车马喧嚣的繁华都市有一个宁静之所。

前段时间，于丹北大被呛一事闹得沸沸扬扬。文化超女于丹在端了多年的心灵鸡汤后终於被人轰下台。这似乎很意外，可是却又在情理之中。当年的于丹用心灵鸡汤抚慰了无数人疲困的心，可是近年来她不断商业化，只加汤不加料的心灵鸡汤让人们越来越难以接受。正是于丹在成为美丽的蝴蝶被人发现时，不懂得如何退居深处，如何来保持一颗宁静的心，所以她只能遭到人们反感，最终失去成功。

反观当今，当郭敬明充满早恋、贪婪、颓废的作品发行时；当韩寒“巴金文采不好”的言论风生水起时；当当时明月的着作爆棚时；当马诺、芙蓉姐姐在网上受到热捧时，谁能告诉我，我们那一颗宁静的心在哪里？我们现在许多人正在慢慢地失去它，从而变得疯狂与骄傲，变得目空一切。

让我们找回最初的宁静，让我们在内心修篱种菊，让我们怀抱谦卑宁静的心走在社会上。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。视自己为天地间的一粒尘埃，用宁静平和的心看待世界。我相信，低到尘埃，便能开出花来。

人类社会发展的速度早已超乎了我们每个人的想象，卡尔本茨发明的第一台内燃机汽车使我们的出行变得更加方便；美国莱特兄弟则将文明的梦想带上蓝天，人类的交通已经变得越来越便捷；从尤利加加林第一次走出大气层，到阿莫斯特朗在月球上那简单的一小步，人类的足迹早已不再只局限于我们的地球。从古人发明的指南针用于航海，到现在的深海潜水器的不断下潜，地球上唯一不为我们熟知的地方也终将被我们了解。

电灯问世前，有谁能相信有物体在黑夜里发出持续的光亮；电

话问世前，有谁能相信有东西可以让远隔两地的人通话；电视问世前，有谁能相信我们可以足不出户了解世间百态；电脑问世前，有谁能相信人们可以在家中做许多以前做不了的事。敢想未必就一定能够实现，而不敢想则会停滞不前，没有进步。

人类社会之所以还在以飞快的速度不断发展，就是因为有达尔文、爱因斯坦……这一类头脑中充满了奇思妙想，并敢于将这些疯狂的想法通过自己不懈的努力变为现实的人存在于我们的社会。

天才的想法总是疯狂的，在那些庸才眼里，天才的想法总是不现实的、不合乎情理。但就是这一类被旁人视为“疯子”的人们，不断地推动着整个社会的发展。

庸才追随历史，天才改变世界，我始终这样认为。

即兴演讲实战训练讲篇五

前些日子去市场买菜，一时兴起，想买几条野生鲫鱼炖汤，殊不料，一市之中，竟无大鱼，找了名熟识的摊贩问讯，他却也不多话，端出一盆让我挑选——俱是些不到半斤的小家伙，这实在太小了吧，我忍不住抱怨。现在野生的很少有大鱼，过几年还有没野生鱼都难说了，摊贩叹了口气，那何不把这些小鱼放回去养大呢？您傻了吧，我不卖别人也会卖的，摊贩也是一脸的委屈。

我自然是说不下去了，随便挑了条鲩鱼逃离了鱼摊，经商逐利，天经地义，我又有什么资格指责他们呢？况且，我也确实缺乏这样的立场——小肥羊、烤乳猪、明前茶，虽然并不能时常奢侈，这些“小物”都不可否认都是我所乐食的，甚至我们还想过，以后自己的孩子也要从小对其作“菁英教育”。

等等，打住！我似乎嗅到了一种危险的味道，一种与卖仔鱼一

样的危险味道……说不定将来我孩子的命运将与那些鱼仿佛！

语文、数学、英语——这些自然是必须的；书法、绘画、音乐——艺术品位是不可少的；舞蹈、戏讲演——培养孩子的自信心很重要；田径、武术、空手道——健康的身体才是最关键的指标。

孩子能做这么多事吗？不，自然是不能的，不过那仅限于“自然”的状况而已，我的孩子，一定是以成人为范本，否则又如何能在起跑线上便战胜他人呢？——所以，他一定得吃得消，因为我这一切都是为他好，我是毫无私心的。

古人云：“疑则问卜，”也罢，那便排下一卦——竟然如此！“包蒙，凶”。我惊骇地将易经丢在了地上。

一阵风吹过，地上的书翻了页，露出了另一条卦辞。

童蒙，吉！