

2023年写演讲稿的心得体会和感悟(优质6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

写演讲稿的心得体会和感悟篇一

作为一位学生，演讲是我们不可避免的任务，每次班级会议、汇报活动都需要进行演讲。在此过程中，我深深感悟到演讲的重要性和技巧。以下是我个人在班级演讲中的心得体会。

一、认真准备

演讲作为一口才技巧，不是天生的，而是后天习得的。在演讲之前，正确的认识演讲的重要性，充分准备演讲的内容至关重要。准备的内容除了主题、主要论据、证据外，还包括场地、气氛等。在演讲之前多做准备，才能让自己有更好的表现和表达。

二、尽量放松

做演讲常常会让我们感觉到紧张，好像无论如何都不能将表述清楚。在做演讲之前，一定要尽可能地放松自己，不要让紧张的情绪影响你的表现。可以通过深呼吸、放松肌肉来缓解紧张程度，使自己心态更加平静。

三、掌握语言技巧

演讲中语言的表达能力至关重要。要想让自己的演讲生动、

有说服力，就必须掌握好语言技巧，使语言更加精彩。例如：运用修辞手法，如比喻、夸张、排比等，让内容更加生动有趣；掌握语音语调，用声音来表达语言的含义，增强表述的效果。

四、注意身体语言

在演讲中，身体语言的运用对演讲效果起到不可忽视的作用。要想让听众更好地理解并接受自己的演讲，必须注意身体语言的形态，如眼神交流、手势配合等，以增强演讲表现力，使听众可以更好地理解和体会演讲内容。

五、注意到场气氛

气氛是影响演讲效果的一个重要因素。要想做好演讲，首先要注意到场气氛，使整个演讲的气氛和谐、自然。可以在演讲中适当增加互动环节，来搭建一个良好的氛围，让听众能够主动参与，使演讲效果更好。

总之，在演讲过程中，认真准备、尽量放松、掌握语言技巧、注意身体语言、注意到场气氛是我们在班级演讲中应该注意的事项。只有将这些元素合理结合，并加以实践，才能有效地提高自己的演讲能力。同时，我的体会也告诉我们，做演讲不是什么稀奇的事情，只要我们愿意和努力，都能够成为一名出色的演讲者。

写演讲稿的心得体会和感悟篇二

近段时间，通过对《四讲、四爱、四立知识读本》的学习，使我对武定精神有更进一步的了解，今天我就从四讲中的讲奉献和大家一起交流学习。

讲奉献，首先要明白奉献是什么？奉献是无私的给予，是真诚

的付出，就是满怀感情地为他人服务，从“全心全意为人民服务”到“为绝大多数人谋利益”，也是奉献。

讲奉献必须要树立我为人人的思想。

从中我们不难体会到，奉献是一种精神境界和行为品质。

奉献，是一种精神，把无私奉献作为人生的最大幸福。

奉献是一种修养。

名和利，是每个人都会面对的人生问题。

奉献是一件容易的事，也是一件困难的事情。

说它容易，因为有时就是举手之劳，人人都可以做到；说它困难，是因为它是一种觉悟，是一种境界，马克思曾经这样说过：“历史认为那些专为公众谋福利的人是伟大的，使大多数人得到幸福的人，他自己也是最幸福的人。”

如果说奉献对自己有什么好处，这就是最大的好处。

对于我来说，讲奉献就是要立足本职岗位高标准、高质量完成好工作任务，爱岗敬业，勤奋工作，在思想上树牢奉献精神，在行动上真正投身到努力开创“武定精神”新局面之中，只有我为人人，只有奉献社会，才能最终实现个人价值，才能在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。

从市局开展“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动心得体会活动以来，我认真学习了文件精神 and 领导重要讲话等。

对照“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动的基本要求，紧密联系个人工作和思想实际，我深刻认识到，全面开展“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动，对转变工作作风，提升干部职工素质，提高行政效能，优化发展环境，将起到积极的推动

作用。

结合学习情况和思想认识，主要有以下几个方面的心得。

一、加强“讲责任、讲奉献、讲纪律”的作风教育活动，是烟草局健康发展的需要。

好的作风纪律，对内是向心力、执行力和凝聚力，对外是影响力、竞争力和发展力，直接展示着我局全体干部职工的思想和纪律，直接体现着烟草人的素质和形象，对烟草局的长远健康发展有着重要的影响。

扎实开展干部职工作风纪律整顿，对提高烟草局的管理水平，对加强干部职工的思想作风纪律建设，对推动烟草局发展方式转型、实现跨越式发展，具有极为重要的意义。

实践证明，一个部门的工作，成在作风，败也在作风；一个单位的形象，好在作风，坏也在作风；一个领导的威信，高在作风，低也在作风。

因此，加强干部职工思想作风纪律建设，扎实开展干部职工思想作风纪律整顿活动，对解决干部职工思想作风纪律与科学发展、跨越发展、和谐发展不适应、不协调的问题具有重要作用。

我们要通过开展作风纪律整顿活动，进一步转变观念、转变职能、转变作风，不断增强大局意识、服务意识、创新意识、效率意识，真正做到用心想事，用智谋事，用力干事。

二、加强“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动，是全面推进“卷烟上水平”的需要。

卷烟上水平是当前和今后一个时期烟草行业工作的基本方针和战略任务，是行业加快转变发展方式的根本要求，是促进

烟草产业结构调整的关键所在，是提高行业经济运行质量和效益的必然选择。

推进“卷烟上水平”，迫切需要全局干部职工进一步解放思想，更新观念，开拓进取，争创一流业绩；迫切需要全局干部职工进一步团结一心，同舟共济，顽强拼搏，凝聚发展合力；迫切需要全局干部职工进一步转变作风，求真务实，奋发有为，加快发展步伐。

更加迫切需要全局干部职工以“满腔热情、富有激情、充满智慧、奋力创新”的良好精神状态，率先争先不懈怠、持续大干不动摇，全力推动“卷烟上水平”和各项工作攀升跨越。

三、加强“讲责任、讲奉献、讲纪律”活动，是优化乡镇发展环境的需要从一定意义上讲，干部职工思想作风纪律决定着部门的发展的环境，影响着部门的发展的速度，左右着部门的发展的质量。

全体干部职工对烟草局而言，人人关系烟草局形象，个个关系发展环境。

一直以来，烟草局员工秉承“以马克思主义毛泽东思想，邓小平理论何“三个代表”重要思想为行动纲领，每个人都是烟草局对外的“窗口”，每名员工都是烟草局的“形象大使”，单位职工的一言一行都是代表着烟草局的形象，单位的作风纪律涣散，对烟草局的危害十分严重。

四、“讲责任、讲奉献、讲纪律”教育活动对个人而言。

“讲责任”对于烟草局干部、职工来说是至关重要的。

这就是“整体与部分”的辩证关系。

我们都承担着相应的责任，分工明确、详细，有的工作会细

化到个人，然后联系到整体，如果在一个小环节出问题，那么势必会影响到整个团队的成败，因此，作为个人而言，一定要做好自己的分内工作，加强自己的责任心，勇于承担责任，以团队的工作为中心，开展相应的工作。

“讲奉献”就是在我们的工作中要不怕苦，不怕累，不挑肥拣瘦，任劳任怨，做一个默默无闻的老黄牛，切实做好为人民服务的工作最关键的是遇事不抱怨，尽自己最大的努力做好自己的工作，不计较一时的得失。

在生活中，要勤于帮助别人，不求回报，但求心安理得，对得起自己的良心，不在小事中与别人计较，要用于吃亏，也许对于我来说是另一种磨练。

三讲活动的本质是明确责任，核心是强化纪律，精髓是顾全大局乐于奉献。

我们讲，奉献，就是在顾全大局上要勇于吃亏，吃亏就叫奉献，这也是在我们烟草局全局上下教育课程上的一个重要理论。

吃亏等于奉献，但是奉献不等于吃亏，只要你舍得付出了，就一定会得到相应的回报，因为组织的眼光是雪亮的，群众的眼光是雪亮的。

我们经常唱的那几句歌词“愿做革命的螺丝钉”、“放到哪里哪里亮”，就是要让我们学习雷锋这样的“傻子”精神，我们学习的是雷锋这样的奉献精神，而不是让你机械思想、钻牛角尖、把智商停留在三到五岁之间的“范厨师”，那不叫傻子，叫幼稚！

“讲纪律”是最关键的一条，俗话说：“没规矩不成方圆”一个单位，一个团队，都是由一定的制度约束之下形成的，在工作中，要严于律己，不能形成涣散的习惯，这也是对自

己的一种不負責任。

在生活中，说话要有礼貌，要有水平，不颠三倒四，吹毛求疵，不该说的不说，该说的要很清楚的展现的大家面前，不做拐弯抹角的人。

“三讲”活动的开展，这绝不仅仅是在告诉我们要让我们聚在一起畅想明天的美好或者感受春天的来到，这无疑给出了我们一个信号，一个强烈的信号：

他在提示着我们任何一个工作岗位的每一名员工，都必需敏锐的察觉并去迅速适应外界环境的变化，这是一个由资本密集型向知识密集型的转变，这是一个时代发展的必然要求，也是我们提高自身素质的必然过程。

写演讲稿的心得体会和感悟篇三

竞聘演讲是指在面对竞争对手，在特定场合下，通过演讲展现自己的能力、才华及潜力的一种竞争方式。这是一项考验口才、临场表现和个人能力的重要活动，而最终目的也是为了获得自己想要的职位。作为一种具有挑战性的任务，竞聘演讲要求我们深刻地了解自己，认真地准备并表现出最好的自己。

第二段：认真准备和规划

在准备竞聘演讲时，我们要对自己进行认真的审视，寻找自己的优点和不足，深入思考一个个问题，为自己设定目标和规划方案。有针对性地进行准备，掌握自己要讲的内容，充分了解面试所需的背景和要求，找到恰当且新颖的表达方式，这些都是需要我们认真规划和准备的。

第三段：关注演讲技巧和形式

在竞聘演讲中，演讲技巧和演讲形式也是非常重要的。我们应该注意自己的形象和仪态，注重语调、节奏、声音的掌握，让观众因你的表现而产生共鸣。另外，我们还应该对自己所讲的内容进行删减，避免内容单调，应合理运用比喻和个人经历等元素，以产生吸引力。

第四段：不断完善和改进

无论是成功的演讲，还是失利后的反思，都应该通过反思和总结来及时发现不足和改进的地方。我们要审视自己的不足，并以此为契机，不断完善自己，进一步提高个人能力和表现水平，以便在未来的竞争中更有优势。

第五段：总结

在竞聘演讲过程中，我们要有自己的特点和个性，将自己的优点和长处展现出来，同时也要注意自己的不足和改进。最后，我们要仔细倾听他人对自己的评价和意见，并保持谦虚和开放的心态，让自己不断进步，更好地适应未来不断变化的环境。

写演讲稿的心得体会和感悟篇四

大家好，我是某某公司的一名员工，很荣幸能够在这里为大家分享我的竞聘演讲稿的心得体会。近年来，随着人才竞争的日益激烈，面试和演讲成为公司选拔人才的重要环节。而作为竞聘者，如何在演讲中展示自己的个人优势，以及书写成功的演讲稿，也成为每一个竞聘者必备的技能。

第二段：准备工作

首先，准备工作至关重要。在初步了解岗位职责和公司文化的基础上，我们需要通过各种途径搜集有关资料，了解企业需求和行业发展动态，从而进一步了解自己是否适合这个职

位。同时，在准备演讲稿时，要充分考虑自己的优势和弱点，采用简单明了的文字表达，力求突出重点，充分展示自己的领导能力和个人魅力。

第三段：演讲技巧

在演讲时，要注意一些细节。首先是眼神交流。在演讲时，我们需要建立良好的沟通和信任，所以要时刻注意眼神交流，与听众建立联接。其次是身体语言的运用。用手势和面部表情来强调自己的观点，可以让自己的演讲更加生动而不枯燥。最后，要根据听众的反应及时调整自己的内容和表达方式，争取获得更好的效果。

第四段：独具特色的个人风格

在演讲时，重点就是如何突出独具特色的个人风格。通过对自己的思维方式、操作技能、有效的管理技巧和表达风格的分析，以及在不断学习成长和体验中真正地寻找自己的优势和特色。正是这些独特的优势和个人风格，使岗位面试官更加关注你的表现，给自己赢得一个成功的机会。

第五段：总结

总之，一篇成功的竞聘演讲稿，需要通过多方面的准备和的练习，充分展现自己的能力和个人特色。在这个过程中，一定要坚持自信、真诚和积极的态度，才能真正地赢得岗位面试官的青睐，成为他们眼中的佼佼者。希望今天的演讲能让我们明白，要想成功就必须努力，这是人生最基本的道理。

写演讲稿的心得体会和感悟篇五

中国梦是个人的梦，也是国家的梦，民族的梦。

什么是中国梦？

是经济的强大?政治的强硬?文化的振兴?还是国民的富强?

同志告诉我们——实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代最伟大的中国梦！

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。

鸦片战争后，当国人从“天朝上国”的迷梦中惊醒，面对日益深刻的民族和社会危机，一代又一代的志士仁人怀揣着救国救民的梦想，毅然而然的奋起抗争。经过120xx年艰苦卓绝的努力，终于建立了新中国，开启中国历史新征程。

天若有情天亦老，人间正道是沧桑。

新中国建立以后，在共产党的领导下，中国人民不畏艰险，迎难而上，取得朝鲜战争的胜利，奏响珍宝岛冲突的凯歌，吹响对印保卫战胜利的号角，发展了“两弹一星”国防尖端技术，恢复了在联合国的合法权益，在美苏两极格局下确定了自己的位置，赢得了相对和平的国际环境；确立了社会主义制度，初步建立了现代工业体系，为实现国家的发展、民族的复兴奠定了坚实的基础。

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

进入新的历史时期，中国人民在实现中华民族伟大复兴目标的指引下，建立和完善了社会主义市场经济，极大地解放和发展了社会生产力，形成公有制为主体、多种所有制经济共同发展的基本经济制度新格局。经济总量跃居世界第二位，人民生活水平实现从温饱到总体小康的历史性跨越；科技和国防实力显著提升，综合国力明显增强。

功崇惟志，业广唯勤；空谈误国，实干兴邦。

要实现国家富强、民族复兴、人民幸福和社会和谐的“中国

梦”，就只有全体人民一起踏踏实实，发愤图强。

追寻“中国梦”，我们不因先驱先烈一次次的受挫而自弃，坚定探索实践走自己的路。林则徐、魏源展“海国图志”，李鸿章、曾国藩推“洋务运动”，康有为、梁启超施“戊戌变法”，虽均以失败而告终，却留下“此路不通”的警示。正是沿着先辈的足迹，汲取前人的教训，我们党走出一条农村包围城市、武装夺取政权的中国革命道路，又在历史新时期开辟出实现民族伟大复兴为目标的中国特色社会主义道路，创造了举世瞩目的传奇。

追寻“中国梦”，我们不因民族陷入悲惨境地而自卑，砥砺文化自信，保持民族觉醒。旧中国无战不败，无约不损，丧师辱国，赔款割地，不少人丧失了民族自尊和自信。正是有了“中华民族到了最危险的时候”的觉醒与自强，我们党带领人民顽强拼搏，让中国重回世界瞩目的中心，增强了中国人民的民族自豪感和自信心。今天，我们党带领人民开创的“中国道路”“中国理论”“中国制度”，开始被国际观察家放在文化的坐标上解读。

追寻“中国梦”，我们不因取得骄人的发展成就而自满，始终清醒认知自己的基本国情。尽管我国经济总量已居世界第二，但人均却依然不高。尽管我们一些城市很发达，但西部和广大农村仍然贫穷落后。尽管我们有理由为取得的成就而骄傲，但一再告诫自己决不能躺在过去的功劳簿上。正是有了这清醒的国情意识，党的报告强调了社会主义初级阶段的“三个没有变”，指出在任何情况下做任何工作都要把握这个最大国情、立足这个最大实际。

追寻“中国梦”，我们不因综合实力、国际地位的提升而自大，恪守为人类文明进步作贡献的民族责任。我们的民族曾经以海纳百川的气度、博大精深的文明极大地推动了人类的进步。我们在历经磨难后依然执着于梦想，奋起拼搏，独立于世界民族之林，并为建立新的公正合理国际政治经济秩序

不懈努力，赢得了世界各国尤其是第三世界国家的普遍尊重。

今天，中华民族迎来前所未有的光明前景。在新的征程上，我们不自卑自弃，也不自大自满，更加清醒、冷静，更加执着、坚定，自立自信，自强不息，立足本位，踏实工作，让“中国梦”彻底照进现实，把伟大的祖国建设得更加繁荣富强，让勤劳的人民享有更多福祉。

写演讲稿的心得体会和感悟篇六

我儿子5岁了，从4岁开始学琴，也有一年时间了，多少有点小经验，和大家分享一下：

首先说说我的目标，并不打算让儿子在这方面有什么突出的表现，也不打算将来往这个专业发展，也没打算在考学方面算什么特长，所以基本目标是打算让他从4岁开始学会坚持做一件事情，而且要做的完整，有头有尾，抱着这个目标，尤其是男孩子，我们希望从小锻炼他坚持，所以从4岁开始学琴。

其实我和他爸爸双方家里都没有搞这方面专业的人，所以说一点音乐的天分的基因都没有，我也和儿子一起开始学习五线谱，中央c然后慢慢的一点一点的从一个小节一个小节，慢慢到现在的一首曲子。我很惊讶孩子的学习能力，真的非常快速，虽然刚开始的时候什么都不会，什么都不懂，但是经过几个月以后，在幼儿园经常唱的小曲子，他已经会弹了。刚开始的时候，要求还不多，总想着他还小，比如手型做的不标准，唱得不准，我也没太批评他，但是随着学习的难度一点点加大，对他的要求也一点点地提高了，需要每天都要练琴。在他做不到的，我，首先家长就有点急躁，这个情绪特别不好，非常容易影响孩子的情绪。一连几个星期，只要练琴就发生争执，批评，反抗，甚至哭闹，他总是跟我对这干，甚至儿子后来扔书，用小拳头砸琴。我也曾经质问我自己，才刚刚4岁多的男孩，正是精力超级旺盛，好动，好奇心极强，他的本性就是不能坚持做在那里练习，这是正常的规

律，我为什么非要违背他的天性，非要逼着他做不喜欢的事情，而且导致我们母子之间的交流因为弹钢琴，弄得非常紧张。后来我努力调整自己，放慢脚步，他练琴的时候不会的我教他，忘记老师怎么教的，我告诉他，然后我就走开，但是我听着，弹错的地方马上给他指出来，我不是老在旁边盯着他，他反而能努力做的更好，其实我想想，我要求儿子学琴的初衷不是要什么结果，而是要这个过程，只要锻炼他能坚持做好一件事情，就好了。

另外，就是家里人不要随意的夸奖他。小孩子真的是特别容易骄傲，而且不知天高地厚，虽然我们现在的教育讲究多鼓励多夸奖，但是也要适度。在儿子弹完一首曲子之后，会问爷爷，弹得好吗？爷爷说，好，很好。问完爷爷问奶奶，然后问爸爸，他们都说好，就是妈妈说不好，如果老是这样，以后妈妈的话就不管用了，而且认为妈妈最不好。小孩子弹钢琴，说实话怎么可能好呢，不是这里出错就是那里出错，要不就是断断续续的，节奏不稳。家里所有的人应该实话实说，不好的地方就要说出来，他才能不断的努力学习，提高水平。总是夸他，导致练琴的时候也不踏实，本来老师要求弹6遍，就弹2遍，老师要求大声唱出来，可是他弹琴的时候根本听不到声音，结果就是练琴的结果非常差，然后到了下周上课的时候，挨老师批评，更伤自尊心。还不如在家多下功夫多练习呢。

还有找老师，很重要。首先，他的教课方法和沟通方式孩子能接受，尤其是比较好动的男孩子，一定要找个有经验有耐心的老师，有经验的老师知道如何跟每个性格不同的孩子融洽相处的，家长也要和老师多沟通，一定要和老师建立共识，标准和要求一致，才好对孩子因材施教。我儿子练琴过程中出现的任何问题，我的想法，都和老师说，虽然时间就半个小时，很紧张，我也尽量和老师多沟通。

以上是我儿子学琴过程中很重要的事情，先想到这么多分享给大家。