

2023年演讲与口才演讲稿分钟 练口才的演讲稿(大全5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

演讲与口才演讲稿分钟篇一

在与人交谈时我们会有这样的感觉，自己越是紧张、严谨就越说不出话来。原因是什么呢？主要是因为没有一个轻松愉悦的心理环境做基础。讲话就好比一层层的高楼，轻松的心情就是雄厚的地基。口才越好，大楼越高，相应的地基就越雄厚，心情就越需要放松。

有关专家做过这样一个实验：选出智力与谈吐能力都正常的二十个监狱犯人，给他一段难度适中的文字。第一次对他们讲，如果能在短时间内将文字流利背出，就释放他们，结果都能流利背诵；第二次用枪看守着他们，让他们背诵，背不流利就枪毙，结果大都没第一次背诵的好。

这个实验充分证明了心情与说话有密切关系。心情放松，你的谈吐能力才能自由发挥。在谈话过程中要注意把握好自己的情绪，放松自己的情绪才能更好发挥自己的口才。

演说家们成功的最大原因是有一流的口才，但他们还有另外一个成功的原因就是拥有轻松的心情。许多演讲者在上台之前要听一段轻音乐，让自己的思想跟随着音乐的旋律，使紧张的情绪得到调整，使自己的心情变得轻松，舒畅。一旦心情放松下来，一切都变得自然了。

一个发条上得十足的表不会走得很久，一辆速度经常达到极限的车很容易出事故，一架弦绷得过紧的琴往往容易断，一个心情烦躁、紧张的人容易生病。因此，善用表的人不会把发条上得过紧，善驾驶的人不会把车开得过快，善操琴的人不会把琴弦绷得过紧，情商高的人时刻在为自己的心灵松绑。

交际的成功重在语言，语言的成功重在情绪，情绪的成功重在放松。紧张只能使你瞠目结舌，而放松会使你妙语连篇。把握语言，把握轻松。

要想做到轻松谈话，首先要放松自己的心情，只有心情放松了，言语才能顺畅。

- 1、与对方谈论一件事时要专心，不要想着其他事。
- 2、谈话中用适当的幽默语言调节一下谈话氛围。
- 3、对自己一时的口误或言语不当不要计较，说过了就过去了，不要回头纠缠。
- 4、有规律的抽出时间，为自己营造一个轻松环境，尽情去享受。
- 5、心情烦闷时不要说话，认真听他人说的话，并吸取有效成分。
- 6、时间紧，任务重时就要抓住说话的核心，不必面面俱到。
- 7、自己口才不佳不要紧，学会轻松你的谈吐能力自然会得到提高。
- 8、越是在紧张的氛围中谈话，越要放松心情。
- 9、自己不该说的话一定不要信口开河。

10、时刻提醒自己，我与轻松相伴。

当然，这只是笔者的一孔之见，你最好开动思维想出更适合自己的方法来。要记住一点，贵在坚持。再好的方法用不上三天就抛弃了，你永远得不到轻松。坚持按方法去做，就像工作一样，业务熟练了自然得心应手。轻松谈话，会轻松地打动对方。

演讲与口才演讲稿分钟篇二

职场心理学专家冢越友子认为，每个人首先必须认知自己有拒绝别人的权利。其次，找个能自在讲话的场所，并且考虑谈话的时机。接下来是想清楚要拒绝对方要求中的哪个部分，并且预先准备好能明确传达出“这个部分我没办法帮你，但如果改成……我就可以帮上忙”的讯息。最后是设想传达讯息之后可能会发生的状况。

2. 找出“yes/no”之外的选项

遇上同事请求协助的时候，自觉只能接受或拒绝，没有转圜余地，也是导致人们无法拒绝的原因之一。其实，只要把拒绝别人的请托当成是在跟对方交涉，就比较能够打破心里障碍，没有那么难开口。

假设完全接受对方的请求是100%，彻底拒绝是0%，那么不妨试着向对方提出90%、70%或50%的方案。你可以从请托的“内容”“期限”和“数量”做评估，比如说，90%接受是“期限延长3天的话就办得到”；70%接受是“无法担任项目经理，但是参与项目没问题”。

3. 拒绝前表达感谢，拒绝后致上歉意

4. 电话或e-mail拒绝要格外温和

电话沟通看不到说话者的表情和动作，有时就算说法客气，对方还是会觉得你的态度强硬，因此讲电话的时候要增加缓冲句，尽可能体贴对方的心情。e-mail则是连声音的抑扬顿挫都没有，容易给人公事公办的感觉，因此要增加感性的词汇。

5. 正面朝向对方，放松眉头

说话的姿势、表情、音调也会给人不同的感觉。拒绝时要尽量正面朝向对方，侧身容易给人警戒心强的感觉。蹙眉也会给人负面的印象，尽量有意识地纾缓眉头，以接近微笑的温和表情讲话最适当。

演讲与口才演讲稿分钟篇三

演讲稿是一种实用性比较强的文体. 是为演讲准备的书面材料, 那么如何用它锻炼口才, 接下来小编为大家介绍口才训练演讲稿有哪些, 一起来看看吧!

尊敬的老师们和亲爱的同学们:

大家好!

在这xx的季节里, 一年一度的运动会迎风而来, 在操场上, 你的汗水洒在跑道, 浇灌着成功的花朵开放, 我向刻苦训练、用心备战的所有参赛运动员表示亲切的问候! 在此, 我期望全体参赛运动员发扬“更快、更高、更强”和“团结、友谊、进步”的奥林匹克精神, 全体运动员奋勇拼搏, 赛出竞技水平, 赛出道德风尚, 赛出个性风采, 赛出团结和友谊, 那里, 是我们抛开学习压力, 放飞心灵, 展示自我的舞台, 在运动场上努力地奔跑! 在同学们的欢呼声中, 尽情地展现自己。

期盼这次运动会将创造新跨越的好成绩! 认真参加各项体育竞赛运动, 发挥自己的最佳水平和技能, 努力以最好的成绩为

班争光。鼓起勇气吧，再向前迈进一步吧，超越梦的界限，超越自己的极限，打破成功的极限！超越极限，超越自我，向梦的方向起飞吧！

最后祝愿运动员取得好成绩，祝愿运动会圆满成功！谢谢大家。

我们在旁观的观众们，只能说几句加油，呐喊，助威是我们的工作，只能说一句，初二(2)班，加油！运动员们，加油！期望咱班能夺得胜利，夺得更我的加油，呐喊声，我期望我们能像我们的口号一样：团结一心，争创第一，不鸣则已，一鸣惊人！

200米，有一个人生的起点200米，有一个人生的弯道

200米，有一段人生的冲刺200米，有一个辉煌的胜利

200米，只刹那一瞬间却成就一段永恒的胜利

200米，只弯过一个转折却折出多少汗水

冲向你那光辉煌的胜利吧跨过那一瞬转过那道弯胜利在向你招手

我朝夕相处的同学。

原本忐忑不安的心终于能轻松了，那种莫名的紧张持续了两周。这次演讲比赛给我最大的感受就是老师们很认真，很团结。说是比赛倒不如说是一个团队合作完成了一次展示。证明自己证明学前中心的展示汇报。

每位老师都精心准备了演讲的内容，也设计了演讲的背景和伴奏音乐，肢体动作及着装。看似只有短短的五分钟，却能展现出教师们多年的积累和能力水平。她们稳重，大方，言

语中流露出的是她们对孩子的爱。她们自信，认真，风格独特。和她们相比，我更显得那么的不自然。害怕穿着不得体，害怕紧张忘词，害怕言语不精彩，复杂的心理一直持续到比赛的结束。

第一位走上舞台的老师是那么淡定，之后的教师过感情澎湃。有的教师对伴奏音乐做了处理，有的老师对演讲内容语速把握得很好，还有的老师用她们的理解诠释着阳光下的誓言。每位老师用心准备的目的是早已经不是要拿第一名了，而是要证明少年宫学前中心的教师是最优秀，最努力上进的。

我对自己的表现不太满意，比如在演讲稿的内容编写处理上，在舞台上的紧张，但我很知足了，因为这次是难得的锻炼我的机会，我的普通话很差，今后一定要多加练习，作为一名教师语言很重要。周主任的精彩主持，张老师的音乐、屏幕的制作，以及很多老师的细心指导，让这次演讲更成功。活动结束了，也许结果已经不重要了，重要的是老师们的认真做事的态度和虚心学习的精神，每位老师都有各自的闪光点，我要向她们好好学习，这就是我赛后最真实的感受。

他殷勤，那是他刚刚爱上你；他笨拙，那是他深深爱着你；他从容，那是他已厌倦你。

偶尔要回头看看，否则永远都在追寻，而不知道自己失去了什么。

话说出去之前你是话的主人，说出去之后你便成了话的奴隶。

地球是运动的，一个人不会永远处在倒霉的位置。

别惹我，否则我会让你死得很有节奏感。

女人不要以为长得好就可以不读书，男人不要以为书读的好

就可以长得难看。

将薪比薪想一下，算了，不想活了。

旁人总是看到我们幸福得牵手，其实真相的是：一旦我放开手，她就会跑去买东西。

养鱼挺麻烦的，每周要换一次水，我经常忘记。后来就只好每周换一次鱼了。

能够说出的委屈，便不算委屈；能够抢走的爱人，便不算爱人。

男人zui怕被别人说小，女人zui怕被别人说老。

知识是一种使求知者吃得越多越觉得饿的粮食。

站在山顶和站在山脚下的两人，虽然地位不同，但在对方眼里，同样的渺小。

使我们不快乐的，都是一些芝麻小事，我们可以躲闪一头大象，却躲不开一只苍蝇。

世界不会在意你的自尊，人们看的只是你的成就。在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。

演讲与口才演讲稿分钟篇四

大家好！人生目标可分为长远目标和短期目标。如果一个人没有长远目标，那么他的人生将是盲目的，一切的努力都将是无用功。但如果一个人没有短期的'目标，他将不知道自己

每天要做些什么，脚步不知道朝什么方向迈出。将人生的长远目标划分成一个个节点，就成了每一个时期的短期目标，仿佛人生的驿站。所有的短期目标都指向同一个方向，为长远目标做基础，这就是所有成功的人所遵循的公式。

“千里之行，始于足下”。即使有了目标，实现它也需要一个过程。成功的人是最有理想、最明智，也是最有毅力、最坚定。他们懂得一切的成功都不是一蹴而就的，都需要通过艰苦卓绝的努力，不断地改进和提高；成功的人绝不会只以事情做完为满足，而会要求自己不断地做得更好，以获取更大的成功。

希望我们每一个人从现在开始就制定人生目标，从点滴做起，落实人生目标。抛弃那种无聊地重复着自己平庸的生活，努力去挖掘自己内在的潜力，激发自己的闪光点，相信是金子不论在哪里迟早都会发光的道理，不管遇到什么艰难险阻，终究会取得成功。新生活就从确定目标之日开始。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

演讲与口才演讲稿分钟篇五

大家早上好！

每天早晨，我们迎着春风来到校园，阳光映红了我们的脸，我们坐在教室里，老师的声音就像一缕缕阳光温暖着我们的心灵。我们爱学习，因为我们懂得一个道理，只有掌握科学文化知识，长大才能成为一个对社会有用的人。

孔子曰：“知之者，不如好之者，好之者，不如乐之者”。刚上学时，我们还是一个个认字不多的学生，后来，老师教会了我们很多的知识。还经常选一些课外书让我们阅读。好

的课外书，好比一把闪闪发光的钥匙，为我们打开了知识的大门。读书，让我们了解到中国曾经的辉煌和屈辱，了解了埃及神秘的金字塔和古巴比伦的辉煌文明。高尔基曾经说过：“书籍使我成为了一个幸福的人。”正是这样，书让我们成为精神的巨人，也是书让我们的知识渊博，书是我们永远的老师！

今后我还会读更多、更好的书，我相信同学们的选择会和我一样，因为读书是快乐的！

我的演讲到此结束，谢谢大家！