

三分鐘的即興演講 三分鐘即興演講青春(大全5篇)

人的記憶力會隨著歲月的流逝而衰退，寫作可以彌補記憶的不足，將曾經的人生經歷和感悟記錄下來，也便於保存一份美好的回憶。那麼我們該如何寫一篇較為完美的範文呢？這裡我整理了一些優秀的範文，希望對大家有所幫助，下面我們就來了解一下吧。

三分鐘的即興演講篇一

親愛的老師，同學們，大家上午好，今天我演講的題目是“拉瓦錫，道爾頓在化學中的貢獻”。首先，我們先來了解拉瓦錫在化學方面的成就：拉瓦錫是著名的化學家，生物學家，被稱為“近代化學之父”。他對化學的貢獻主要分為三個方面：第一，從實驗的角度驗證並總結了“質量守恆定律”。第二，批判了燃素說並提出了燃燒的氧化學說，他編著的《燃燒概論》被翻譯成多國語言，使化學進入定量化學時代。第三，否定了古希臘哲學家的四元素說和三要素說，建立在科學實驗基礎上的化學元素的概念。然後，我們會想道爾頓對化學又做了那些貢獻呢？道爾頓是英國物理學家，化學家，提出並創立了原子論。是繼拉瓦錫的氧化學說之後理論化學的又一次重大進步，他揭示出了一切化學現象的本質都是原子運動，明確了化學的研究對象，對化學真正成為一門學科具有重要意義。最後希望我今天的演講能夠給大家普及到了化學知識，增加你們對化學的認識和興趣。

2. 就你將來的教師職業做職業規劃？

教師職業規劃：為了畢業後做一名優秀的教師，我要從以下幾個方面提升我的能力：

第一方面，儲備教師所需的知識：努力學習專業知識，提升

专业素养，为化学教学提供基础。努力做到“活到老，学到老”，使自己能够跟上时代的步伐。

第二方面，增强讲课技能：不断进行试讲，与同事之间多多交流，并且多请教前辈，上课前进行充足的准备，课后不段反思并总结经验，相信自己总能找到适合自己的教学方法。

第四方面，会做教学调研：平常多阅读教育杂志，名著，学习别人的方法；并且能够把学过的教育学知识运用到实践中。

3. 谈谈你对课程标准中“以提高科学素养为主旨”的认识和理解？

亲爱的老师，同学们，大家下午好；今天我演讲的题目是“谈谈你对课程标准中“以提高科学素养为主旨”的认识和理解”。首先我就“科学素养”这一名词给大家作简要解释，国际上普遍将科学素养概括为三个组成部分，即对于科学知识达到基本的了解程度；对科学的研究过程和方法达到基本的了解程度；对于科学技术对社会和个人所产生的影响达到基本的了解程度。根据科学素养定义，我们可以了解到：科学素养不仅仅是所受教育程度高低的象征，更成为了现代社会中人类普遍文明的标志。并且近年来，科学素养教育已成为国际理科课程改革的主流，而我国科学教育为与国际接轨，培养出更多适应新世纪中国社会需要的高素质公民，就提出了“以提高科学素养为主旨”课程标准，这一改革说明提高科学素养的迫在眉睫，以及它对我国人才培养的重要性，而作为新时代教师的我们，更应贯彻这一主旨，切实落实在以后的化学教学中：争取为我过培养更多优秀的人才。

4. 多媒体教学在化学教学中的应用及利弊？

化学教学中多媒体应用的利弊谈

1、对于一些较复杂、有危险、要求高、时间长的实验，不适

合课堂演示，则拍成录像，于课堂播放。这样，既保证了实验的真实性和直观性，又便于观察实验现象，同时也提高了课堂密度。如讲‘焰色反应’时，我把家中炒菜时食盐水溅到煤气灶上产生黄色火焰的过程拍成录像用于上课。这样把一个不适课堂演示的实验带到课堂，起到了良好的效果。

2、对有毒、有害以及在短时间内无法完成的实验。可用flash[□]authorware等软件制成课件。如胶体的电泳、硫化氢的性质与制取 CO SO_2 Cl_2 的毒性实验等。

3、对一些错误的实验操作后果，直接演示可能会导致危险，也适合做成课件。如演示加热高锰酸钾制氧气实验结束前的一个步骤是熄灭酒精灯与撤走水槽。在实际教学中，对这个过程要强调要先撤水槽，后灭酒精灯。如果操作次序错误，就有可能造成水的倒流，导致试管炸裂，对于这样一个错误操作过程，不适合用实验演示给学生观看，我们就可以把它做成flash课件，模仿水的倒流和试管炸裂的过程，也能让学生认识到化学实验中错误操作的危险性，加强了学生在化学实验过程中应具有的一种严谨性教育。当然类似的实验还有很多，如氢气还原氧化铜时先加热后通氢气、将水加入浓硫酸以稀释浓硫酸、用启普发生器制取乙炔等。

4、对中学化学中几个化工生产流程，由于步骤多，过程复杂，适合作成课件，或拍成录像进行宏观演示。如接触法制硫酸、氨氧化法制硝酸等。

二、利用多媒体辅助教学可以突破微观粒子结构难以理解的缺点

化学是在原子、分子水平上研究物质的组成、结构、性质应用的一门基础自然科学，其特征是研究分子和创造分子。而化学概念及原理大多较为抽象。物质的微观结构既看不见，又摸不着，且化学变化又是在原子的基础上重新组合的结果。通常情况下我们只有借助于挂图和模型，再通过我们教师的

讲解而使得学生理解。而微粒运动变化的过程却无法充分展示，因此单靠语言和文字描述，学生较难理解。通过计算机软件进行动画模拟，能形象生动地表现分子、原子等微观粒子的运动特征，变抽象为形象，让学生直观形象地认识微观世界，更容易了解化学变化的实质，理解化学原理。如在做“cu-zn原电池”的演示实验的同时，通过动画模拟或使学生形象地看到电子运动方向及两极电子得失的特点。这样，既帮助学生进一步认识物质的结构，理解化学变化的原理，也大大提高课堂教学质量，吸引学生的兴趣，引导学生进一步思考。在我们化学教学中，有很多这方面的应用。例如，关于化学反应本质是旧键断裂、新键形成的过程，我们就可以借助多媒体课件，把化学反应的过程演示成反应物断开化学键形成原子，原子间再结合形成化学键的过程。在有关晶体结构的知识教学中，诸如氯化钠晶体中一个钠离子周围距离相等且最近的钠离子有多少个、一个nacl晶胞中与一个钠离子紧邻且等距离的钠离子围成什么样的空间构型等问题，很多同学由于缺少相应的空间想象能力，很难解决，但是如果借助多媒体课件，将对应的空间构型勾勒出来，学生就能直观地看出来，问题就迎刃而解。在教学中，印象最深的是在讲解金刚石的晶体结构时，遇到了一个碳原子被多少个碳六元环所共有的问题，不同的资料上有不同的答案，老师之间讨论时，按照课本上的结构图不同人分析也得出了不同的答案，相互争论不下时，我借助化学画图软件‘化学分子结构模型编辑器’，画出金刚石的晶体结构扩展图，很容易就数出了被12个碳六元环所共用，然后做成相应的课件在课堂上使用，学生很容易就接受了这一结论，效果很好。根据教学过程中经验总结，高中化学中有电子云、晶体结构、有机物分子空间结构、同分异构、顺反异构、手性碳、电解池原理、原电池原理、苯分子的结构、消去反应、加成反应、酯化反应、聚合反应、胶体的渗析与电泳等等，都可以用多媒体课件来模拟。在教学中，我还将一般将常见的有机物质分子空间立体结构和同分异构体结构，制作成挂图，让学生常看常见，渐成习惯，并慢慢建立空间思维方法，效果也很好。

三、用多媒体辅助教学可以增加演示实验的可视性

众所周知，化学中演示实验非常多，可是当教师在课堂中的演示实验时，通常除前几排的学生外，后面的同学较难看到实验现象的变化。即实验的可视性太差。现在我们常用实物投影机来解决这一问题。我们可将一些反应速度较快，有颜色变化的演示实验，改试管实验为培养皿实验并投影至屏幕上；如讲“布朗运动”时，在大烧杯中盛1-2cm高的水，放入一点花粉，利用投影观察，既增大了实验的可视面积，又可以减少近距离观察时呼吸的干扰；讲到钠与水反应时将钠放在培养皿中盖上玻璃片与水反应，利用投影观察其反应过程都给学生留下了深刻的印象，达到了预期的目的。我们还可以将一些制备、性质、检验等系列实验，通过制作，利用计算机屏幕表演仪器拆装过程、实验方法和观察现象等。然后利用投影机能把这一系列过程放大，帮助学生观察。如介绍“电子云”时，学生对电子云模型中那么多的“点”很难理解，通过多张投影片的叠加，使学生理解电子云模型形成过程，从而接受电子云的概念。

一、部分教师完全用多媒体辅助教学手段替代传统的课堂教学模式

传统的教学模式是广大教育工作者经过长期的实践和研究所总结出来的一种行之有效的教学模式，当前的教学模式仍不可能脱离传统的教学手段，多媒体教学手段只能作为“辅助”的作用，而不能完全替代传统教学模式。有的教师认为多媒体课堂教学具有传统教学模式所没有的优势，每节课必用多媒体，处处用多媒体，用电脑代替了板书。这种认识过分强调了多媒体教学的优点，而忽视了课堂教学中的学生的主体地位、教师的主导作用、师生之间课堂上的情感交流，削弱了教师的授课艺术和临场发挥能力，不符合学生的认知规律。如果一味追求课堂上的教学过程的“奢华”，讲究声音、录像、动画和投影，追求知识传授上的“大容量”，最终不是分散了学生的注意力，就是把学生搞得顾此失彼，

反面降低了课堂效率。

二、多媒体辅助课堂教学手段不能有助于突破教学重难点

科学性是自然科学中首先必须具备而且是最重要的一个性质，离开了科学性，也就失去了自然科学立足的根本。因此我们使用媒体时一定要注意不能犯科学性错误，否则不但不能起到辅助教学的目的，而且给学生带来更大的负面影响。如在某些演示胶体的电泳实验中粒子移动课件中，红褐色的氢氧化铁胶体粒子完全地从阳极流向阴极，从阳极到u形管的中间部分的溶液全部变为无色，这是不符合实际情况的。反而给学生带来误解。

四、部分老师使用多媒体课件时刻意追求三维动画

多媒体课堂辅助教学只能为实现课堂教学的目的而服务，不能刻意追求三维动画的演示。当前有一种相当普遍的认识，认为一个多媒体教学课件必须有三维动画，若课件中没有三维动画的演示，则此课件的档次就不高，这是一种错误的认识，因为多媒体课件只是为课堂教学服务的，应以完成课堂教学的任务为第一要素，如刻意追求三维动画的演示未免有些舍本逐末，况且三维动画不能替代真实的模型。如在课件中演示乙烯、苯等物质的结构，还不如课堂上直接用它们的比例模型和球棍模型产生的教学效果好。因此，在教学过程中，只要通过多媒体技术把抽象的、难以直接用语言表达的概念和理论以直观的、易于接受的形式表现出来，或把课堂演示实验中有毒的、有危险性的实验通过播放录像的形式演示出来，或把物质的微观结构或微观粒子的运动状态通过动画的形式展现出来，这就达到了一个多媒体课件起的作用，而不能强求画面的精美和必须有三维动画。

五、部分教师把多媒体课件当成了另一种向学生灌输知识的工具 部分老师在运用课件时产生了功能性错位，把教学课件当作了向学生灌输知识的有效工具。大多数教师认为使用课

件上课就是放放看看讲讲、听听问问答答，只要按屏幕上预先输入的内容逐步讲解，学生认认真真地听，就可以了，有的时候看上去还很热闹，师生有问有答交流热烈。其实在这中间学生始终处于被动接受知识的地位，是在教师规定下的思路上进行思维，没有一种自发探索、自我感悟的过程。作为辅助教学手段的课件，确切地讲应该是辅学而不是辅教，是辅助学生学习的工具，教师应该运用课件在课堂教学中创设一定的情景、营造一种学生间团结协作、师生相互交流的学习环境、加上逼真的动画解析演示，让学生自我地完成对知识的建构，而不是由教师来告诉学生应该这样做，不应该那样做。使课件真正成为了学生认知、知识转换的工具。只有这样，教学中多媒体的应用才能与《化学新课程标准》中让学生主动构建自身发展所需的化学知识和基本技能的指导思想相一致。

伴随着新课程改革的进行，化学教学中对教师教学能力和技巧要求是越来越高，而多媒体辅助教学为我们带来了很多方便的同时，也对我们每一位化学教师提出了更高的要求。希望这篇文章能给我们在使用多媒体教学的过程中带来帮助，让我们一起在实践中，认真地去研究、探讨多媒体应用中的利和弊，从而真正理解和认识多媒体辅助教学的内涵，真正感受到多媒体的神奇和巨大的潜力，使其真正为深化化学新课程改革服务。

三分种的即兴演讲篇二

一. 活动背景:

“演讲是科学，是艺术，是展示个人文化素质修养的窗口”在学习工作中我们处处都在与语言打交道，怎样善言妙语的表达自已的意思，作为大学生的我们更应该体现我们大学生内在素质和道德修养。加强与其他组织的交流合作，有利于提高广大在校学生的口语能力。在平时中锻炼，在生活中积累，点点滴滴学习，从量的积累到质的飞跃。二. 活动目的

和意义：

1、丰富两组织成员的课余生活；

3、为两组织成员提供机会锻炼和交流能力；

4、为两组织的干事提供展现自我的舞台； 三. 活动主题：
友谊的呼唤，沟通的开始

四、主办单位：校党建事务中心 五. 活动对象：校党建事务
中心12级干事

六. 活动时间：6月（具体未定）七. 活动地点：具体未定

八. 活动内容：

本次活动旨在锻炼部门的活动组织能力，丰富的活动形式，
面向校党建中心12级干事所举行的一次即兴演讲，采用现场
抽题的方式让大家在规定的时间内组织出一段话，能很好地
锻炼大家的口语能力。九. 活动流程：

1、主持人首先介绍活动的目的，再次介绍邀请的评委及嘉宾，
介绍演讲比赛会场纪律和演讲规则，宣布演讲比赛正式开始。
介绍第一位选手，并通知下一位选手做好准备。（主持人由
各部门12级干事自荐的形式展开选拔）

2、秘书部负责给各位邀请评委发比赛评分标准，评分表。
（附件一二三）

3、纪检部负责进行统分工作，计分人员统计选手的得分，在
下两位选手演讲结束后把得分表给主持人进行公布。

3、宣传部调整活动所需要设备问题，并派一名当计时员。

4、宣传部负责布置活动现场及活动的安全工作等。

5、宣传部负责活动的拍照工作。

6、秘书部负责接待邀请的评委。

2. 人演讲时间为3分钟； 3. 服饰正式；

十一、注意事项：

1、确保每位干事都参加活动；

2、请妥善保管好自己的贵重物品；

3、在会场内不要有抽烟、翘二郎腿等不雅现象；

4、如有突发情况请及时和有关负责工作人员联系；

5、主持人一定要能带动整个活动的氛围不能现场冷场；

6、在会场内和会场外都要保持安静，手机请调成震动或静音模式。如需接打电话，可离开会场，或者尽可能小声接打，不要影响到他人为宜； 附件一：

比赛评分标准

比赛规则

1、每位演讲者的时间必须控制在3分钟。

2、参赛人员要准时到场，超时未到视为弃权。

3、评委必须坚持准确、客观、公正的原则，严格按照计分标准进行评分

4、本次比赛设一等奖二名，二等奖三名，三等奖五名，优秀奖若干。

5、演讲顺序采用抽签方式决定。评委在前二位演讲结束时统一打分，以后每演讲一位打一次分。

6、比赛采用10分制记分，评委根据评分结果，去掉一个最高分与一个最低分，取平均分为选手最后得分。

二、评分标准：（共10分）

1、精神风貌 1分

2、现场效果 1分

3、结构新颖，层次分明 1分

附件三：

报名表 篇二：三分钟即兴演讲策划书

课前三分钟即兴演讲策划书

一、活动名称：即兴演讲

二、活动主题：燃烧青春激情，构建和谐课堂

三、活动背景：

“演讲是科学，是艺术，是展示个人文化素质修养的窗口”在学习工作中我们处处都在与语言打交道，怎样善言妙语的表达自已的意思，作为中学生的我们更应该体现我们中学生激情及内在素质和道德修养。在平时中锻炼，在生活中积累，点点滴滴学习，从量的积累到质的飞跃。

四、活动对象：雪山中学69班全体学生

五、活动时间：每节数学课课前三分钟

六、活动目的和意义：

- 1、调动学生的热情，增强同学们的自信心，自豪感，繁荣校园文化。
- 2、增进思想交流，丰富校园生活，构建一个展示自我的平台；通过演讲的交流，增进同学们对自己未来的前途与现在的社会适应。
- 3、深入了解，从心里上激发同学们对学习事业的热爱。
- 4、提高学生的语言表达与沟通能力及活动组织能力，丰富班级活动形式，增强大家的交流机会使班级内部以及提高同学间的凝聚力。

七、活动内容：

本次活动旨在锻炼学生们的语言表达与沟通能力及活动组织能力，丰富班级活动形式及校园文化生活，面向班级所有学生每人至少一次课前三分钟即兴演讲。演讲者可事先准备一段话，一篇优美文章，一个小故事或者一段自己难忘的经历和大家分享。

八、活动要求：

- 1、演讲内容健康，积极向上，体现当代中学生的精神风貌；
- 2、每个学生演讲的时间为3分钟；
- 3、穿着得当，语言得体，表达流畅。

九、活动具体安排：

每节数学课课前三分钟为学生的即兴演讲时间，上课铃声一响，主持人上讲台主持演讲，主持人宣布演讲人，记录人，

并提醒下节课的演讲者做准备，然后主持人回座位，演讲者上台先敬礼后自我介绍，然后开始演讲，记录人做记录，演讲结束敬礼回座位。然后准备上数学课，开始上课。

主持人：暂定吴有锋为主持人，各班委协助主持。记录人：今天的演讲者是明天的记录人。活动流程图：

主持人回座位

演讲人上台

雪山中学69班 2012年5月8日

一. 活动名称：

即兴演讲 二. 活动主题：

燃烧青春激情，构筑和谐校园 三. 活动背景：“演讲是科学，是艺术，是展示个人文化素质修养的窗口”在学习工作中我们处处都在与语言打交道，怎样善言妙语的表达自己的意思，作为大学生的我们更应该体现我们大学生内在素质和道德修养。在平时中锻炼，在生活中积累，点点滴滴学习，从量的积累到质的飞跃。四. 活动对象：阜阳师范学院全体在校学生 五. 活动时间 5月28日上午9：00 六. 举办单位：

2. 增进思想交流，丰富大学生活，构建一个展示自我的平台；通过演讲的交流，增进同学们对自己未来的前途与现在的社会适应。3. 深入了解，从心里上激发同学们对学习事业的热爱。4. 提高社员的活动组织能力，丰富社团活动形式，增强大家的交流机会使社团内部以及社团与社团之间的凝聚力提高，同时。有利于提高广大在校学生的口语能力。

八. 活动内容：

六、活动地点,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	3
七、活动主办单位,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	3
八、活动人员安排,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	3
九、活动经费预算,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	4
十、评分标准,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	4
十一、比赛规则,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	4
十二、奖项设置,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	4
十三、附件一?评分表,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	5
十四、附件二?报名表,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	6
十五、附件三?参赛人员名单,,,,,,,,,,,,,	7

三分钟即兴演讲
策划书

一、活动名称： 三分钟即兴演讲

二、活动主题： 营造良好的中心文化氛围，全面推进大学生素质教育，提高中心干部的口语表达能力及普通话水平，提高素质，开拓视野。

三、活动对象： 13级中心全体干部

四、活动目的：

1、调动同学热情，增强同学自信心。

2、增进同学思想交流，丰富大学生活，构建一个展现自我的平

台。

3、提高组织广大学生的口头表达能力。

4、提高中心活动组织能力，丰富活动形式。

五、活动时间：

2014年5月18日晚

六、活动地点

七、中心办公室

八、活动人员安排

执行负责人： 工作人员： 主持人： 记时举牌员： 宣传报道：宣传部 拍照：宣传部 评委：

九、活动经费预算

十、评分标准：（总分10分）1. 紧扣主题，思想积极向上（3分）2. 吐字清晰、发音标准（3分）3. 演讲有激情、声情并茂（2分）4. 服装得体，仪态大方（1分）5. 观众反映热烈（1分）

十一、比赛规则

1、参赛选手在前一位选手上台前抽取所演讲题目，抽到题目的选手都有三分钟的准备时间。

2、每位选手都有三分钟的演讲时间，当时间仅剩1分钟时，工

作人员将举牌提示，当时间仅剩30秒时将会有提示音与提示牌提示，演讲时间已到3分钟时会有长时间提示音提示演讲结

束，结束演讲。

3、参赛选手演讲必须紧扣主题，必须使用汉语普通话。

4、采用10分制比赛规则，选手结束演讲后评委根据选手表现进行打分，最后以所有评委平均分为该选手最后得分。

5、每十位选手演讲结束后由主持人公布前五名选手分数。

十二、奖项设置

一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名 优秀奖6名。

三分的即兴演讲篇三

那晚，在一家知名广告公司做设计师的朋友告诉我，干这行两年了，从刚得到这份工作时的欣喜到如今越来越明显的疲惫，她已渐渐迷失了奋斗的方向。

我不解：“两年前，你的志向那么坚定，一定要在广告界找到立足之地，现在你已如愿，并且已有了一定的成绩，应该高兴才对啊。”

她的眼神很忧郁：“曾经非常喜欢设计这个专业，把这当梦想来追求。每次设计出好作品来，无论是否能得到实惠，都很有成就感，内心充实而愉悦。调进这个大公司，周围高手如云，被轻视是常有的事，甚至随时面临被淘汰出局的危机。现在，我都找不到最初做这行时的快乐了。”

面对朋友的烦恼，我突然想起近来走红的nba球星林书豪，想起他面对媒体，坦然地讲述的那段奋斗心路。

受父亲的影响，林书豪从小就很喜欢打篮球，高中时，他带

领所在的球队获得了州级篮球比赛的冠军。但在美国，篮球圈一直由白人和黑人主宰，黄皮肤的华裔球员在圈内很受歧视。在旧金山参加夏季联赛时，有人在看台上公然羞辱他：“黄皮肤的，滚回中国吧！”他顶着压力，打出了好成绩，为华人争了口气。加入金州勇士队时，偏见和随时失业的压力仍包绕着他，他曾三次被金州勇士队下放到雷诺大角羊队。火箭队接纳他的惊喜还没散尽，为了给签约球员——海地中锋萨缪尔·戴勒姆波特腾出位置，火箭队又毫不犹豫地将林书豪裁掉了，他们对这个来自哈佛的华裔小子有偏见——身高远不及姚明的林书豪可能更精通读书，并不真的懂篮球。

骨干队员艾曼·舒伯特和拜伦·戴维斯的意外受伤，让尼克斯队面临着控卫荒。不得已，尼克斯招进了刚被火箭队裁掉的林书豪充当替补。然而，正是这么一位多次面对失业和坐冷板凳等尴尬遭遇的华裔球员，在xx年2月6日尼克斯与篮网队的赛事当中，一出场，很快便贡献全场最高的25分……原来对他没报多大希望的教练惊喜交加。随后，林书豪又在下一场比赛中，创下了25分7助攻、28分8助攻的奇迹，一跃成为震惊世界的篮球新星。

成功后，林书豪说，很多人打球的动机是金钱、女孩子和明星的生活方式，他也经常被世俗所诱惑。为了打得更好些，他给自己施加了很多压力，这让他迷失了打球的目的。

把被人轻视的耻辱当动力，他进步了，可是，并没找回最初的平和与快乐。曾经旋转在篮球上的喜悦一度被无形的压力主宰着，让他感到焦虑和烦躁。

后来，林书豪发现，把实现梦想后得到的金钱和荣誉作为打球的目的，它的成败便成了巨大的压力，甚至成了成功路上的阻力。于是，他重新调整了思路——竞技的快乐来自享受比赛的激情并不断超越自己，与名利无关。他给压力找到了这样一个正确的出口，他也因此重新找到了心灵的平和与愉悦。

如今，朋友也有类似的焦虑，审视自己，何尝不也有过这样的烦恼？或许，职场本身就是个竞技场，机遇与压力始终并存。

世界的精彩，从某个角度来说，也来自竞争中的一鸣惊人或百花齐放。竞争既是一种正面的动力，也可能成为一种负面的心理压力。那么，学学林书豪吧，给压力找对一个出口，不要纠结于职场上的成败，请将注意力切换一下状态——看淡眼前的得失，做一个懂得享受工作乐趣的人，去体会超越自己的激情、感受流汗的痛快。意想不到的成功，可能就在不远的地方等待我们的到来。

三分钟的即兴演讲篇四

1. 克服紧张情绪。

对讲话少的人来说，讲话前紧张是自然的，应该正视这种紧张作，全当是丢一次丑，再紧也得讲。那么，如何消除紧张情绪，有几种物理方法大家可以试一下：

深深呼吸—眼睛微闭，全身放松，心里默默的数数，这样可以使血液循环减慢，心神就会安定下来，全身有一种轻松感。

临场活动—由于紧张会使体内产生大量的热能，如果在讲话前稍加活动，双手握紧然后放松，让肌肉缩紧再放松，就会促使热量散发。

闭目养神—闭目用舌尖顶上腭，用鼻吸气，可以达到安定神绪，独自幽静，怡然自得的目的。

凝视物体—确定某一物体，专注凝视，并去分析它的形状，观察其颜色与远近。

摄入饮料—讲话前准备一杯开水，这样可以增加唾液，保证喉部湿润，也可以稳定情绪。

情绪转移—情绪转移也可以缓解紧张症状。英国有个企业家叫詹姆斯，因讲话屡次失败，怕在众人面前丢丑，每次讲话时那种紧张的场面就浮现在眼前。有次讲话前他狠狠地拧了自己大腿一把，突然感到出奇的平静，结果讲得非常成功。

2. 认真构思腹稿。

在稳定情绪的同时要理清讲话思路，做到胸有成竹。构思腹稿要防止下列话题：对于不知道的'事情不要冒充内行；不要在公共场所谈论别人的缺陷；不要谈容易引起争论的话题；不要到处诉苦发牢骚。

3. 了解掌握听众。

每到一处讲话，即是三五成群的聊天，也要分个场合，可谓“逢场作戏”。了解听众主要有以下几个方面：文化、职业、年龄、性别等。

讲话时的技巧

1、开头的技巧。即兴讲话是一种随行就市，临场发挥的行为。所以把开头不要看得过分重要，也不要规定得过于死板，这样会限制讲话的临场发挥。

开头的方式有

(1) 直入式。

(2) 引用式。

(3) 提问式。

除此之外，还有故事式、悬念式、自我介绍式等，希望大家以后在实践中慢慢体会。

2、讲话中的技巧。讲话中，如同文章的正文、主体。

3、结尾的技巧。讲话的结束语用好了能起到预想不到的效果。

结尾的方式有：总结式、升华式、启发式、号召式等

三分钟的即兴演讲篇五

纵然我只是宇宙间一颗毫不起眼的尘土，只是世间万物中一株普遍的小草，只是风尘仆仆中无意间洒落的一片枯黄的落叶。我却有人世间分享与分担的胸襟。

从何时起，分享不再是幼时一起吃零食的喜悦；不再是儿时一起玩乐一起疯闹的洒脱。它只是人世间最美好的付出，它是天使挥洒于人间的星星，是它让我们能和朋友更开心的生活，更忧心的一起分享快乐。

分享是一种美德，当你和你周边的人倾吐你的喜悦而他们也弥漫在你的欢乐中。它能使你忘却前一秒的痛苦让你全身心的溶入这片喜悦的天地。它是多么美好啊以至于它那么珍贵，那么稀有。

当你和你的朋友一起在大街上饥肠辘辘地寻找一点点充饥的食物，而这时你找到他却他没有。那么你会把你仅有的千辛万苦寻来的巴掌大的硬馒头分他一半吗？这不是物质交换的随手与随意。这是到了穷迫的极点时你对他心灵的允诺，就像是到了荒漠中你仅有半瓶水而你愿意与他共饮和他共度难关。如果你做到了，不管我们相不相识，请让我尊称你一声朋友。

从我懂事开始，分担不再是幼时一起在考场上互递纸条的无知；不再是儿时一起到外边偷东西的共患难；不再是少年时被人家欺负而叫上一群所谓的朋友一起拼命。它纵使不是我们为心爱的人所必须尽到的义务，它却是一种精神上的拥有。它是女神洒落于人间的光明。是它让我们见证友谊，让我们

感动的源泉。

分担是一种感动，当你正措手不及的忙着工作时有一双温暖的手愿意帮你解忧。这是雪中送炭也是弥漫于人世间的温暖。是它让我们能更快乐地和朋友相处在一起。让我们活得更潇洒，更自由。

当你学会了分担，你才能更透彻地认清这个世间的美丽。那么你是美的，因为你有一颗慈爱的心，一个宽广的胸襟。

存在于天地间，不管是分享或分担，那么你都是必不可少的。尽管它不是一种义务，不是一种随心。它却凝聚了心灵的美好，是我们中华民族的伟大传统。它们让你不再无初可依，不再赤裸裸的展现于天地间。所以它们是美丽的，是高尚的。

即使我只是一颗尘土，一株小草，一片落叶。但我却能顶天立地于天地间。