

# 2023年即兴演讲范例 即兴演讲的准备技巧有哪些(汇总5篇)

导游词的撰写需要丰富的知识储备和良好的口语表达能力，只有这样才能创造出精彩的导游解说，给游客留下深刻的印象。现在，我将为大家介绍一些成功的实践经验和策略。

## 即兴演讲范例篇一

四种表达技能：

- 1、散点连缀：在即兴演讲前紧张的选材构思时，人的头脑中会出现很多散乱的思维点，演讲时要捕捉住这些思维点，从这些点的关系中确定一个中心，并用它连缀这些点，与主题无关的全部舍去，当表达网络形成后，就可以开始讲话了。
- 2、模式构思：用我们前面所讲的两模式作框架，使自己的表达有条理。
- 3、扩句成篇：即开门见山的构思方法。但也要将思维的路线理清，注意逻辑明晰。

例如：句子“当前的形势需要徐洪刚那样的英雄人物”扩展后可以是这样的：

当前的形势需要徐洪刚那样的英雄人物，需要大力提倡革命英雄主义。改革开放是前无古人的事业，有困难，有曲折，也有风险，没有超人的勇气是进行不下去的。同大自然的斗争也不会一帆风顺，在自然中有许多我们未知的东西，凶恶难料，有险阻、有困难，因而也就有流血、有牺牲。例如，外空探险，可能有去无回；海底探秘，可能葬身鱼腹；开山放炮、地下采煤、高空作业、科学实验、机械操作等，无不带有一定的危险，没有革命英雄主义，没有勇于献身的精神，

是根本做不好的。

更何况改革开放，难免会泥沙俱下，造成某些腐朽的东西有所抬头，国内外邪恶势力和敌对势力正在虎视眈眈伺机而动，这样就更需要我们像徐洪刚那样敢于在关键时刻挺身而出，随时准备为保卫改革开放的成果而英勇献身。所以在改革开放形势下，在向四化进军的征程中，不是不需要革命英雄主义，不是不需要徐洪刚那样的英雄人物，而是更加急需；不是没有表现的机会，而是提供了更广阔的天地。

## 即兴演讲范例篇二

在现实工作中，为什么有的人提起笔来扬扬万言，笔下生辉，却说起话来期期艾艾，不知所云。本站小编为你推荐即兴演讲的基本技巧，希望你喜欢。

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：

深呼吸—一眼睛微闭，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，可以达到安定情绪，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。

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。但“万事开头难”，“良好的开头是成功的一半”。美国著名口才大师洛克伍德说过：“在整个讲话过程中做到轻松地、巧妙地和大家交流思想是困难的。然而，做到这一点的关键是讲话开头的用字表达”。下面引用几个讲话开头的例子，请大家欣赏。

例一：直入式。著名诗人学者、民主同盟党中央委员闻一多的《最后一次演讲》中说道，“这几天，大家晓得，在昆明出现了历史上最无耻的事情！李先生究竟犯了什么罪，竟遭如此毒手？他只不过是用了笔写写文章，用嘴说说话。而他所写的、所说的，都无非是一个没有失掉良心的中国人的话！大家都有一支笔，有一张嘴，有什么理由拿出来讲啊！为什么要打要杀，而且不敢光明正大的来打来杀，而是偷偷摸摸的来暗杀，这成什么话？”《最后一次演讲》的开头语，闻一多几乎没有任何铺垫，一开始就一连串激昂的感叹句把演讲直接引入正题，给听众一种畅快淋漓的印象。

例二：引用式. 吕元礼的《祖国一母亲》中说道，“人们常说，第一次把美人比作花的是天才；第二次把美人比作花的是庸才；第三把美人比作花的是蠢才. 不错，如果人云亦云，鹦鹉学舌，那么，就是再美妙的比喻也就会失去光彩. 但是在生活中却有这样一个比喻，即使你用它一百次、一千次、一万次，也同样具有强大的感染力. 同志们或许会问，这是个什么样的比喻呢？那就是，当你怀着赤子之心，想到我们祖国的时候，你一定会把祖国比作母亲.” 吕元礼的演讲引用了一个讽刺的谚语，说明了对重复比喻的厌烦，然后话锋一转，强调另一种比喻可以不厌其烦的运用，引出了演讲的主题《祖国一母亲》. 这样的开头方式，既由于谚语铺垫显得水到渠成，又由于谚语的使用而显得贴近生活.

例三：提问式. 蔡畅的《一个女人能干什么》中说道，“今天，我讲一个问题，一个女人能干什么？一个女人能干什么呢？我的回答是：能干，什么也能干；不干，什么也不能干. 能干又不能干，不能干又能干. 为什么这样说呢？要确定女人能干不能干，有两个条件. 一个是要看环境，另一个是要看个人的努力. 如果环境好，自己不去努力，只靠人家那就什么也不能干. 如果自己努力干下去，就可以得到好的结果. 如果努力干，就是从那些小的具体工作到管理国家大事都能够干，如果不干，就会变成社会的寄生虫.” 蔡畅通过提问来引发听众的兴趣，再经自问自答的形式来阐发自己的观点. 这样会给听众留下清晰的印象.

开头的方式很多，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. 下面同样用几个例子请大家欣赏.

例一：如何表现自信心. 继拿破仑之后法国历史上传奇总统戴高乐的《谁说败局已定》中说道，“那些身居军界要职的将领们已经组成了一个政府. 这个政府以我们的军队吃了败仗为

由.毫无疑问,我们确是吃了败仗,我们陷于包围之中.我们之所以受挫,不仅是因为德军人数众多,更重要的是他们的飞机、坦克和战略.正是这些,使我们的军队不知所措.但是难道已经一锤定音,胜利无望,败局已定吗?不,绝不如此!请相信我,因为我自己说话胸有成竹.我告诉你们,法兰西并没有失败.我们完全可以以其人之道,还治其人之身,并有朝一日扭转乾坤,取得胜利.”戴高乐在分析了敌我双方的形势后,他以一位领袖所具有的宏大气魄,断然否定了暂时的失败,表现出了对困难的极大蔑视和对胜利的坚定信心.

例二:如何增强号召力.英国电影艺术家卓别林《要为自由而战斗》中说道,“战士们,你们别去为那些野兽们买命啊!他们鄙视你们,限定你们的伙食,拿你们当炮灰.你们别去受这些丧失理性的摆布,他们都是机器人,长的机器脑袋,机器心肝!可你们不是机器人,你们是人,你们有着人爱.”卓别林的演讲,对于盲目状态下被人利用的士兵具有强大的号召力,他以战士的立场,分析了大独裁者带给他们多方面的伤害,号召不要去买命当炮灰.

例三:如何吸引听众.有一位不知姓名的演说家有一演讲,“关于抽烟,我想了很久,为什么抽烟的坏处那么多,而人们还是要吸呢?我又仔细想了想,可能抽烟有三个好处:一是不会被狗咬;二是家里永远安全;三是永远年轻.大家要问,那为什么呢?因为:一是抽烟人多为驼背,狗一看见他弯腰驼背的样子,以为要捡石头打它呢;二是抽烟的爱咳嗽,小偷以为人还没有睡觉,不敢行窃;三是抽烟有害健康,减少寿命,所以永远年轻.这段笑话一开始讲了所谓的“三个好处”,一下子就吸引住了听众,把人带入好奇.后来将抽烟的三个好处一一说明,使听众很快恍然大悟.

例四:如何拉近听众距离.原刘少奇《对华北记者团的讲话》中说道,“很久以前,就想和你们做新闻工作的同志们谈一谈,我过去只和新华社的同志谈过,和多数同志没有谈.谈到办报,我是个外行,没有办过报,也没有写过通讯,只是看

过报.因此,你们工作中的甘苦我了解的不多.但是作为一个读者,我可以向你们提点要求.你们写东西是为了给人家看,你们是为读者服务的,看报的人说好,你们的工作就做好了.看报的人从你那得到材料、得到经验、得到教训、得到指导,你们的工作就做好了.”刘少奇作为,在讲话中没有摆官架子,也没有打官枪,说自己是门外汉,是一个普通读者,以这种身份提出意见,一下子拉近了领导与群众的距离,听众自然会认真的听他讲话.

例五:如何消除对抗心理.敬爱的周恩来出访印度时,一天晚上召开演讲会,有一帮印度记者扬言要发难,当工作人员得知后,将这个情况报告了,说,“你们放心吧,新德里的子弹打不倒我”.于是毫不顾及地走进了会场.一上讲台,有位记者喊“中国佬,滚出去!”这时双目扫视了一下会场,然后语音沉稳,却极富魅力的开始演讲.台下记者“唰唰”地记录着.重申了中国的立场后说“中国,印度,都有着5020xx年的古老文明,印度的佛教经典,曾给中华民族的成长注入过丰厚的营养,中国的四大发明,也为印度的经济、文化繁荣做过贡献.几千年来,我们一直和平相处,在历史的长河中,中印之间从未发生过真正的战争.我希望,两国即使遇到再大的问题,也应坐下来通过协商解决.切不可对上辜负列祖列宗,对下害了后代子孙.”讲话结束后,会场爆起了掌声.利用赞美的方法消除了听众的对抗心理,使听众产生了民族自豪感和心理认同感.

例六:如何激发听众同情心.青年演讲家谢伦浩《愿天下的父母都幸福》中说道,“王军山老人有三个儿子、一个女儿,后来又拣到一个弃婴.王奶奶含辛茹苦把他们五个抚养成人,一个个都成了家.王奶奶健壮时争来抢去,成了“廉价保姆”、“全自动洗衣机”.老人年纪大了,身体一年不如一年,儿女们为赡养问题犯愁,当皮球一样踢来踢去.当王奶奶丧失了自理能力时,更加惹儿女们厌恶.有一天,儿女们凑到一起,商量要送王奶奶去医院看病,并再三叮咛老人,到医院后什么也不要说.结果去的不是医院,而是火葬场.可怜的王奶奶躺

在送尸车上，静静的等着医生为她看病，心里还暗暗想着回家如何报答儿女们，结果被送进了火化炉。同志们啊！这不是传说，是实实在在真人真事啊！”演讲者通过这个令人发指的事件，使听众产生共鸣，从而达到演讲的效果。

例七：如何增强说服力。有一篇不知姓名的演讲者，他说“‘嘴上无毛’就一定‘办事不牢’吗？古今中外有许多军事家，恰恰都是风华正茂的时候，建立了不朽的功勋。民族英雄岳飞，20多岁带兵抗金，任节度大使时才31岁。其儿子12岁从军，14岁打随州率先登城，20岁就当上了将军；率大军席卷欧洲的拿破仑，24岁就是上将；周恩来26岁就任黄埔军校政治部主任；叶挺17岁当了军长；刘志丹24岁任红十五军团政委。由此可见，‘嘴上无毛’与‘办事不牢’并无关系。关键是有才无才，俗话说，有才不在年高，无才空活百岁。”这位演讲者用充分的事实，论证了“嘴上无毛”未必“办事不牢”这样一个观点，说明了年龄与才能之间没有必然的联系，以增强对听众的说服力。

例八：如何巧用数字。有位演讲者是这么用数字的，“是啊！谁也不可否认，大国不等于强国，我们的综合国力不强，我们的装备还很落后，我们的技术还不先进，尤其可怕的是‘人均’二字，长期约束着我国的国民经济。据有关专家预测，我国土地资源最多能载9.5亿人，如今已有12亿，这12亿张嘴并在一起就有3万多平方公里；一年喝掉的酒能装满一个半杭州西湖；一天抽的烟排列起来相当于我国东西长3个来回；一天吃的粮食能装7万辆大卡车。”这位演讲者为了说明12亿人口的消耗，用了4组数字给听众留下了难忘的影响，深感我国人口的压力。

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。总之，掌握即兴讲话的技巧非常重要，口才与交际、口才与事业都有着密切的关系。

## 即兴演讲范例篇三

### 一、即兴讲话概述

#### (一) 什么是即兴讲话

#### (二) 即兴讲话的特点

即兴而发，针对性强。

形式自然，灵活多变。

相互制约，听说并行。

情感激发，诱导联想。

语言精炼，达意为上。

#### (三) 即兴讲话的主题

主题是即兴讲话最重要、最关键的内容，是整个表达的根本依据。讲话时每一层次、每一段落、每一句子、每一个词都反映着一个意思，这些意思都要统帅于主题之下。因此，即兴讲话要寻找触点，临场发挥，及时提炼新颖而典型的主题。下面介绍几种提炼主题的方法：

## 即兴演讲范例篇四

牙膏

漱口

毛巾(吸水要好)(相应的要买挂绳或挂钩)

洗面奶

护肤品(男生也适当备点)

洗发水(大瓶划算，也可备一个小瓶，去澡堂的时候担子轻点)

沐浴露(同上)

沐浴球，擦澡毛巾之类；

剃须刀(男生必备，胡子拉茬的给人印象不好)

盆子(选能摞在一起的，节省占地空间，别让寝室太拥挤)；

开水瓶2个

香皂或洗手液

洗衣皂

肥皂盒(不要买小了，一个放香皂，一个放洗衣皂)；

塑胶手套；(女生最好能习惯戴手套洗东西)

衣领净或漂白剂(以备不时之需)

刷子(洗鞋用)

## 2. 生活用品

几件夏季服装和一些秋季服装。开学时，夏季马上就要过去了，因此夏季衣物不必要带多了。

军训软鞋垫和防晒霜。

雨伞、吹风机

夏季和冬季鞋子、拖鞋。拖鞋也可以到学校超市买。

台灯

床帘、蚊帐。女孩子会比较注意隐私，要围遮帘，除了保护隐私和睡姿外，自己也方便些。

3. 军训用品喷雾瓶

防晒霜

花露水或风油精

手拿的小风扇

大容量的水杯

## 即兴演讲范例篇五

1. 每天坚持为家人朗读\_\_钟文章或者诗词等。
2. 参考老师提供的书单，也可以自己挑选课外书进行阅读，并作阅读记录。开学后请推荐一本喜欢的书。
3. 采访\_名不同的人，记录整理他们的新年愿望，简要写出自己的采访感受。
4. 每日一拍，配以文字，记录寒假生活。
5. 与亲人一起观看春晚，尝试对节目进行评价。
6. 原创\_条新年祝福短信，搜集不少于\_副春联，并为家里手写一副春联。

7. 当一次小老师，召集不少于三个同伴，尝试上一节语文课，用照片和视频记录过程。
8. 收集假期发现的广告牌、电视、杂志、报纸、期刊等上面的错别字，指出错在哪里，正确的字该怎么写，并记录。
9. 尝试向喜欢的杂志投一次稿。
10. 用图文并茂的办法，以时间为序，编写家庭二十年编年史。每年记录一两件最值得纪念的大事。一句话，一段话均可。
11. 研究“年”“钱”“福”字的起源和演变。

## 二、数学

1. 设计一份20\_\_年台历。
2. 和家人罗列年货清单，购买年货，计算开支，高年级尝试把数据做成合适的统计图。
3. 记录每一笔压岁钱的来源及金额，制作一个压岁钱使用方案。
4. 发现生活中的对称现象，拍照记录，并查找其对应的对称类别。
5. 和伙伴玩拍球游戏，根据游戏，设计一道乘法题和一道除法题并解答。
6. 用身边的物品，根据自己的想象做一个3d图形。
7. 用尺子测量房间物体的长度，并记录。
8. 阅读一本你喜欢的数学读本，开学分享你的收获。

9. 认识七巧板里的图形，并拼组自己喜欢的图案，把它们画在纸上，涂上好看的颜色。

10. 找一找生活中的“植树问题”，并尝试讲解。

### 三、英语

1. 设计个性字母卡。

2. 用英文制作自己的家庭介绍海报以及新年贺卡。

3. 制作“happynewyear”为主题的英语小报。

4. 学唱一首“阳光、向上”的英文歌曲。

5. 用英语和画笔，将寒假去过的地方或读过的书展示出来。

6. 制作专属单词本(至少有\_页，每页\_个单词以上)，从而了解英语字典的结构，理解所学词汇的含义。

7. 制作“happynewyear”为主题的英语小报。

### 四、科学

1. 制作一份天气日历，记录寒假每天的天气情况。

2. 制作一个土电话，与家人、伙伴用土电话进行通话。(材料：纸杯、棉线、火柴)

3. 尝试做一做本学期做过的实验(至少两个)，并做记录。

4. 亲手萌发一份绿豆芽，完成实验报告，并为父母炒一份豆芽菜，感谢他们辛劳的付出，记得拍照留念。

5. 发现身边的科学问题，进行收集整理，并试着解答。(5

到10个)

6. 统计家里一天的垃圾情况，包括类别、重量、是否可回收等。

7. 把自己擅长而别人可能不了解的科学知识用小视频记录下来。

## 五、体育

1. 向长辈学一个他们小时候玩过的传统游戏，开学介绍给同学们，一起玩一玩。

2. 了解一个冬奥项目，认识我国在该项目上的知名运动员。

3. 选择自己最需要或最喜欢的运动项目，至少进行5次大运动项目锻炼。

## 六、音乐、美术

1. 演唱一首美好的歌曲祝福新年，拍成视频，晒在家校沟通群内。

2. 生肖是中华优秀传统文化的一部分，以自己喜欢的艺术形式(绘画、剪纸等)表现“鼠”。

3. 与父母合作，创意装饰家庭小空间。

4. 收集身边的废旧物品，发挥想象，做一件艺术品。

5. 按照“年”和“冬”两个主题，用巧手画下自己的寒假生活。

## 七、品德与生活

1. 总结20\_\_年\_件让自己引以为傲的事，并把它记录下来。
2. 学会一项家务技能和一项急救技能。
3. 挑战七天不上网，不玩手机。
4. 前往家长单位，体验“一日工作”。
5. 留心长辈怎么做客、待客，问一问长辈像你这么大的时候是怎么过年的，通过比较，记录你的体会、感悟。
6. 在春节期间向长辈、老师、同学打一个电话或发一条短信互表新年祝福。
7. 制作一张家庭楼层的消防逃生路线图。
8. 对春节浪费现象进行调查，并撰写调查报告。
9. 制订一份新年成长计划。
10. 可以用一周时间与本班同学交换家庭，自愿结成“家庭留学生”小组，与对方父母共同生活，一起吃饭、学习、游玩。

怎样高效学习