

# 最新演讲与口才(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 演讲与口才篇一

首先，要指出的是，即席演讲应该不是你所想象的那么困难或可怕。很多人对这件事似乎习惯地或莫名所以地过度反应了。其实我们大可不必“如临大敌”面对它。广义而言，日常生活中与人会话便是一种即席发言的基本形式别人说一句，你跟着响应一句，双方你来我往，进行未及事先准备的对话，这件事一般人都认为很轻松平常，为什么一碰到“即席演讲”就认为很困难很恐惧呢？一般聊天会话属于非正式的“即席发言”，而所谓“即席演讲”则大都是面对众人，场合较为正式的谈话。

这是两者的基本差别所在，但两者具有“即席为之”的共通之处。有了这点认识，再以平日“即席说话”的丰富经验作为基础，相信我们就能够渐渐降低以往对“即席演讲”所抱的那种已被夸张的恐惧或焦虑了。

事实上，临时被要求发言，或多或少感到紧张是很正常的。只要不会紧张到“语无伦次”或瞠目结舌愣在那儿总还算是无伤大雅。适度的紧张有时反而有益，因为这样往往更能流露出演讲者的坦诚与热诚，因而更容易赢得听众的共鸣和赞许。毕竟，听众对即席演讲者期望是比较不那么苛刻的。

即席演讲应做到十六字箴言，就是“从容上台”、“镇静构思”、“热诚发言”及“大方表演”。当你在毫无预期的心态下突然被邀请上台时，千万不要任令“紧张”这个“捣蛋

鬼”把你整个人给控制住。你必须设法很大方很从容地接受那“突如其来”的“任务”，这是最要紧的第一步!如果你一时控制不了紧张的情绪，使得心脏骤然间怦怦然乱跳一通，那么你很可能在一霎那间浑身冷汗直冒，手脚发软，牙齿打颤，紧接着脑子里一片空白。如此一来，如欲顺利完成此项任务恐怕就少有可能了。

因此，“从容上台”(或不必上台，只要起立或端坐即可)是极为关键的第一步。这四个字代表着镇定迎接任何“挑战”的素养——你得告诉自己：“不要怕，不必怕，临时说几句话没有什么大不了!”一旦完成了这种最根本的心理建设后，你就能面带微笑，气定神闲地抬头挺胸，以健康优雅、充满自信的步伐走上讲台了。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 演讲与口才篇二

坚持阅读,你将会不知不觉地、渐渐地却又是必然地改着你的辞藻,使它们变得美丽优雅。卡耐基著的《演讲与口才》是我放暑假后阅读的第3本书。阅读这书,让我有所收获。又一次验证了“读书越多越让自己感越才疏学浅”。

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学导师，美国成人教育之父。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的愿望，他运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世及智力开发于一体的成人教育方式。他把从生活常理中提炼出来的处世哲理，在实践的基础上撰写成著作。

他讲述的许多普通人通地奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。演讲与口才是20世纪最畅销的成功励志经典主要代表作之一。

以下的话语给我留下深刻的印象；

“要想成功演讲，就必须要有强烈的欲望，保持高度的热忱，具备坚强的毅力。”

“天才是百分之一的灵感，加上百分百的汗水。”

“生活成功的主要原因之一是，每天保持对工作的兴趣，有持久的热忱，并将每天看得一样重要。”

“快乐是一种香水，把它洒在别人身上时，你自己也会沾上一些。”

“勇于承担责任的人，在办公室、工厂或任何一个行业中，都会使自己显得鹤立鸡群。而且也会出人头地。”

“我们不应向后看，除非是要从过去的错误中获取有用的教训，并由昂贵的代价所买到的经验里获得教益。” “成功之道，唯有用心思考，除此之外别无捷径。在演讲中，你的第一个句子就要引起听众的好奇心，然后他们就会对你感兴趣，并关注你的演讲。”

在我们的世界里，最常见、普通的也不过于讲吧。没有任何一个正常人不需要讲话、不需要交流，也没有任何一种工作不需要和别人打交道。而人与人之间交流思想、沟通感想，最直接、最方便的途径就是语言。说话贯穿着人的一生，是人赖以生存的基本手段。

在生活中，我们靠说话维系亲情，建立友情，追求爱情，生活因此变得丰富精彩，人生也由此更加意味无穷；在个人成长中，我们以说话获取知识，增加个人魅力，不断壮大自己，不断追寻或提升自己的人生目标，塑造个体的理想形象。相类同的人，不同的说话能力，自然会产生不同的效果，久而久之，这种效果由量变达到质变，人生的命运也就随之改变了。由此，有位口才专家曾经大胆断言道：“语言是人命运的纽带。”西方有位哲人也认为：“世间有一种成就可以使人很快完成伟业，并获得世人的认识，那就是说话令人喜悦的能力。”

我们要私底下可以口若悬河，但我们一但在讲台上、在公共场所上讲话时，有的人就不敢说话、不会说话。脸红耳赤，说话断断续续、结巴、语无伦次。在我们周围的很大一部分人，不会说话、不敢说话，主要是羞怯，怕人笑。

我们身边的部分人，没开口便怕人笑，若与陌生人在一起更是闭口无言，造成这种不敢说话的原因，不仅仅是因为怕人讥笑，也有可能是因其他许多原因：一、可能是因为从小缺乏集体生活，孤独惯了，对人不太了解，也不作努力去了解；二、可能是因炒在某个场合说话产生了不好的效果，便吸取“经验教训”、因噎废食，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”；三、可能是自己觉得口才较笨，各自往往词不达意、言不中的，因而产生了少说为佳或者干脆不开口的想法。

针对于此类胆怯心理，我们可通过以下几个方面来改正：一、仔细回忆，把以前自己被人笑过的事实追忆出来。二、解剖事实，分析情理，寻求解决途径。三、正确地对待生活中遭

遇的是非问题。我们要克服羞怯、胆怯、自卑、优柔寡断的心理障碍，这样才能解决怕人笑的心理。

同样克服羞怯我们也可通过以下几个方法来克制：一、想像自己是完美的化身。二、大胆表现自无，把自信心视为肌肉，需要定时持之以恒地锻炼。三、进行想像练习。

平常不要拘泥，要多多参与，多参加活动，多与人接触，做好一件事情，不忘自己庆祝一番。确信自己一定会成功，摒弃一切不利的想法。调整心理、呼吸、自我鼓励。

广义的口语表达能力还应包括方言、外语、社交口才等方面。随着市场经济的发展，对外开放的扩大，对口语表达能力的要求日益更高、更全面。

在当今这个高速发展的信息时代随着传播手段的日益现代化，社会竞争的日趋激烈，以及人与人之间关系和交往的密切，在社会生活的各个领域，说话越来越起着举足轻重的作用。戴尔\*卡耐基说过：“假如你的口才好……可以使大家喜欢你，可以结交好的朋友，可以开辟前程，使你获得满意。“有许多人，因为他善于辞令，因此而擢升了职位……有许多人因此而获得荣誉，获得厚利。你不要以为这是小节，你的一生，有一大半的影响，产生于说话的艺术”。

### 演讲与口才篇三

首先，要指出的是，即席演讲应该不是你所想象的那么困难或可怕。很多人对这件事似乎习惯地或莫名所以地过度反应了。其实我们大可不必“如临大敌”面对它。广义而言，日常生活中与人会话便是一种即席发言的基本形式别人说一句，你跟着响应一句，双方你来我往，进行未及事先准备的对话，这件事一般人都认为很轻松平常，为什么一碰到“即席演讲”就认为很困难很恐惧呢？一般聊天会话属于非正式的“即席发言”，而所谓“即席演讲”则大都是面对众人，场合较

为正式的谈话。这是两者的基本差别所在，但两者具有“即席为之”的共通之处。有了这点认识，再以平日“即席说话”的丰富经验作为基础，相信我们就能够渐渐降低以往对“即席演讲”所抱的那种已被夸张的恐惧或焦虑了。

事实上，临时被要求发言，或多或少感到紧张是很正常的。只要不会紧张到“语无伦次”或瞠目结舌愣在那儿总还算是无伤大雅。适度的紧张有时反而有益，因为这样往往更能流露出演讲者的坦诚与热诚，因而更容易赢得听众的共鸣和赞许。毕竟，听众对即席演讲者期望是比较不那么苛刻的。

## 演讲与口才篇四

有多少人能够站在讲台上可以很流利的讲话，思路很清晰？有多少人可以很自信的表达自己的态度和意见？我们现在这个社会，交际和沟通是非常重要的，可以说我们每天都在相互沟通中度过，在学习和生活中，与同学、老师、亲朋好友等等不同的人的交谈都是一种沟通，包括演讲其实也是一种沟通。

演讲与口才是卡耐斯写的一本要人们克服畏惧、建立自信，更有效地当众演讲的书，这本书对于开阔我们的视野，顺乎自然地发挥了自己的潜在智能，如何在当众讲话是克服自己本身的恐惧，获得成功，有着宝贵的其实和借鉴的作用。

这是卡耐基教授以自己多年成功的经验总结出来的具有提高个人在不同场合演讲或交谈能力的一本速效书。演讲与口才读后感。事实上，我们的整形形象不仅要看我们穿戴什么，还要看我们是以一种什么样的姿态去维持讲话的方式。众所周知，生活离不开与人交流，从交流上可以反映出一个人的精神面貌、知识水平、人格修养等个人形象，所以在于什么人说话的时候也有必要的讲究。

其实为什么当一个人在面对自己的亲朋好友或同等层次的人群时，你的讲话永远不会扭扭捏捏，但是，当面对领导或者

高层次的人群时，人们的讲话就显得断断续续、毫无章法呢？其实这是一种心态、一种缺乏自信的表现。就如演讲一样，如果都是同层次的人群，可能你就不会紧张，畅所欲言，但是，如果有领导在的话，就心跳加速，忘记自己想要表达，几乎什么话都说不出来，这其实也是一个道理。

交谈与演讲的口才并不是一朝一夕就能练成的，一个人口才好，并不是他与生俱来的，需要在不断的失败之中不断的锻炼和学习，需要勇气和坚持不懈的意志。就如翱翔在苍穹的雄鹰，我们不知道它在悬崖边摔过多少次，在天空历练过多少回，他的成功最需要的是一股后劲，只有通过不断练习，才会抵达目标。

所以要记住，要想有一口好的口才，就必须多练习，珍惜可以在台上讲话的机会，勇敢地表达自己的想法。

## 演讲与口才篇五

从小就喜欢阅读的我，无意中与一本让我受益匪浅的书——《演讲与口才》，结下了缘。与这本书的初次见面是我初中去书店买书时，从此以后，我几乎阅读每一期。这本书无论从画面还是内容都显得格外新颖，还有一种用语言无法表达的吸引力，那就是无论你是哪个年龄阶段的读者，它都符合你的阅读需求，并能从中悟出不同的哲理。

一开始，我就被书的卷首语吸引住了，“希望能助你展出灵魂的翅膀，希望能冲破困难的围剿，希望总让你看到闪亮，希望是生活中美丽的结局……”，一句句充满鼓励的话语温暖着我的心田，更有一种让我想读下去的欲望。

书中的故事给我留下了深刻的印象，主人公的精神更值得我学习。书的语言，言简意赅，富含哲理，而且每一页下面都写着名言警句，发人深省，耐人寻味。它在增加我阅读广度和深度的同时，也教会了我如何感恩，如何沟通，如何面应

对挫折等等。每一字，每一句，每一段，都深深地印在了我的脑海里。

读着《演讲与口才》，感觉自己就像故事中的主人公一样，变得更理性，更富有活力，同时给我以如同山涧清泉一样的清新感，使我受到了很深的教育与启迪。

《演讲与口才》是我的导师，始终指引着我前进。它的故事很朴素，道理却耐人寻味；它的词汇较平凡，却显示出不同凡响的用意。它无时无刻不在滋润着我的心田，手捧着它就如同捧着一束鲜花，爱不释手。待仔细“品尝”后，方能闻出“书”中的味道。

读书不在于多，而在于精。一页一页品读，一页一页欣赏，自己就会融入到故事中，收获书中的智慧，从而分享其中的快乐。

书中的精华就在于告诉你生活的酸甜苦辣，让自己掌握命运，让你重新认识生命的高度与宽度。

总之，《演讲与口才》带给了我许多值得品味的东西。

拿着它，我，爱不释手。