

读演讲与口才有感(优秀8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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

读演讲与口才有感篇一

大家好！

在学习和做事中有两个必不可少的因素，那就是端正的态度和良好的方法。我记得以前有一位足球教练说过这样一句话“态度决定一切”，如果你做事态度端正并且十分发奋但是最后没有成功，别人也不会责怪你。

方法也十分重要，往往细节决定成败，然而这些细节和你的学习方法紧密相连。

从这天起，从此刻起，开始发奋吧！

我的演讲结束了，谢谢大家！

读演讲与口才有感篇二

与人沟通时，要注意文明用语，在话语中传递你的善意与尊重。语言则要始终围绕着明确的主题，说话要简洁、条理、有目的性，观点要明了，尽可能言简意赅地将你想表达的交代清楚。

2、声音

人在说话时要注重语音、语调、音量、语速、节奏与语气，

多多读书、说绕口令、练声等有利于你提高发声的准确率，让你声音悦耳，别人也会更愿意和你交谈。

3、克服社交交流障碍

很多人无法与他人好好沟通的原因可能是自身存在社交交流障碍，这样的人会刻意逃避与人有接触交流。要克服社交交流障碍，首先要了解自身存在的问题，然后解决问题，克服自卑感与消极，去改善个性上的问题。

4、理性沟通

任何沟通都应该理智状态下进行，一旦带有负面、消极、冲动的情绪去沟通，你的谈话过程就不会顺利，谈话结果也会不尽人意，甚至可能与人交恶。

5、话题的开展

好的话题开展是良好沟通的前提，你可以从彼此的兴趣爱好与生活趣事展开话题，而绝不要一开始就夸夸其谈，炫耀自己，谈及他人的隐私与缺陷，还要尽量避免一些已引起争执的敏感话题。

6、善于思考

在沟通中，要善于思考，思考他人的心理与他想要表达的东西，以此来提高自己的应变能力，这样无论你遇到任何情况，你都能随机应变，减少缺失。

读演讲与口才有感篇三

大家好，我演讲的题目是《心怀感恩之心，甘为党旗添光彩》。

作为一名邮政的员工，我很骄傲；同时作为一名邮政的党员，我又很自豪。

xx年，我怀揣梦想来到了xx邮电局，三年的大学时光给我奠定了坚实的基础，让我对中国邮政充满了感情，我甘愿将满腔热血洒到邮政这片热土上。我是一株幼苗渴望阳光的沐浴雨露的浇灌，党的光辉照耀着我，邮政的雨露哺育着我，助我茁壮成长。

“情系万家，信达天下”，邮政事业关乎国家关乎人民。邮政业的发展是社会进步、经济发达、文明程度提高的重要标志，支持邮政事业发展，是党和政府推进社会主义现代化事业的重要组成部分。我很荣幸地加入到了天津邮政xx邮电局的行列。天津邮政大跨步向前发展，特别是从xx年以来，落实科学发展观，坚持“超常规、大手笔、高水平、跨越式”的发展思路和“三年三大步、五年翻一番”的发展目标，企业发展更是上了一个新的台阶。自1999的邮电分营□xx年的全员竞聘“五大战役”□xx年的政企分开，到xx年，天津市邮政公司和中国邮政储蓄银行天津分行挂牌成立。这一系列改革无不给邮政注入了新鲜的血液和蓬勃的生机。处处走在前列的xx邮电局更是给我们提供了一个展示自己能力和才华的平台，邮政事业全速发展，更需要我们这年轻的一代不断拼搏向前，托起邮政这块金字招牌。

身为五星级营业网点雍阳东道支局的一名营业人员我更是有颇多感触。身在前台，就代表了邮政企业的形象，让每一位用户高兴而来，满意而归，成了我的服务理念。作为一名起模范带头作用的党员，我更要努力让自己做到“八争先”，也就是：“学习东四我争先、优质服务我争先、遵章守纪我争先、甘于奉献我争先、表率作用我争先、创新发展我争先、降本增效我争先、创建和谐我争先”。

读演讲与口才有感篇四

伟大的导师列宁说过：“语言是人类最重要的交际工具。”现如今越来越多的以发现与选拔人才为目的的节目如主持人大赛、青春风采赛、广告之星比赛、时装模特比赛、公关小姐比赛等等，不但要看漂亮、看身材，也要看口才。以下是小编整理的演讲与口才的演讲稿，欢迎大家参阅。

口才是一种财富，甚至一言千金，出口成金。这绝非神话、童话中的幻想，而是千真万确的事实。百货商场的商品有物价，有社会地位的人有身价；经济、文化发达的国家，著名的政治家、科学家、企业家、文学家发表高质量的演讲也都有“口价”。如美国前总统里根离任之后，许多演讲公司聘他赴全国各地巡回演讲，每小时“口价”最低也有6万美金，每分钟一千美金，折合人民币七、八千元，如同每分钟吐出上十个金戒指或两、三条金项链，把这形象地比喻为“出口成金”，并非文学夸张。这还不算高“口价”，更令人咋舌的如英国原首相撒切尔夫人访问日本九天，发表演讲九场，参加商界小型座谈会八次，共获报酬100万美金，几乎与她任首相期间的总收入相等。前苏联领导人戈尔巴乔夫访问美国，在几所著名的高等学府发表演讲五场，共获报酬200万美金。中国虽是发展中国家，“口才”刚刚上市，市场尚未充分打开，但“口价”已不低。一些著名的学者、经济学家、演讲家、培训师、讲师的一场报告会或讲座的报酬也开始“成千上万”了；一批影视明星、体育明星在电视屏幕上为大企业做广告，短短十几秒，寥寥数语，同样“出口成金”。至于经贸谈判，谈得高明，成千上万元争取过来；谈得外行，巨额财富白白送人；谈得过于精明，一毛不拔，寸步不让，忘了互利互惠的原则，谈判破裂，双方皆一无所获。谈判谈判，无论多少计谋，都要通过“口才”去谈。

物质财富尚可用金钱统计，而许多著名的思想教育专家与社会活动家通过演讲为构建社会主义和谐社会所创造的精神财

富，无法用金钱统计，更为珍贵。他们通过演讲可以使许多原来不相认的人携起手来，也能使许多本来彼此不发生兴趣的人相互了解；通过演讲能替人排除纠纷，消除人与人之间的融合，也能医治他人的愁苦、忧闷，使人们生活得更美好，更快乐；通过演讲更能激励人们的斗志，鼓舞民心，使人民对国家、对民族树立起信心和爱心。

演讲口才的作用已经渗透到当代社会生活的各个领域，大到解决国际争端，一场智斗，能够免除刀兵之祸；同外商洽谈、索赔，一段利辞，可以赢得亿万资财；作施政演说，一篇妙语，能使群情激奋，民心大振。小到做思想工作，一席恳谈，可使庸人立志，浪子回头；邻里纠纷、家庭不和，一顿劝解，能够消除“战火”，重归于好；法庭辩护，一番雄辩，可以避免冤假错案，伸张正义。演讲报告、外交谈判、社会交际、公共关系、业务洽谈、推销产品、学术交流、论文答辩、记者采访、信息传递、法庭论辩、教学授课、思想点拨、党群对话、座谈讨论、竞争上岗、朋友相叙、父子叮嘱、夫妻细语、恋人倾心、谈情说爱、可以说七十二行，行行都需要演讲和口才。而缺乏演讲与口才能力的人，将会在事业、工作、学习、生活等各方面越来越感到寸步难行。

在现代社会，演讲与口才已成为决定一个人工作及事业成败的关键。平常人们都有这样的经验，在称赞某人有能力时，常说“他很有口才”，口才已经成为衡量一个人能力大小的重要内容。一个能说会道的人往往是一个表达能力很强的人，这已经得到了普遍的默认。越来越多的人将“表达能力”扩延入“组织能力、思想能力、研究能力、自学能力”的范畴。也就是说，假如你有出色的演讲才能，人们会认为你具有较强的组织能力、思想能力、研究能力和自学能力。正如美国著名的成人教育家、演讲理论家戴尔·卡耐基所说的：“一个人的成功，约有百分之十五取决于知识和技术，百分之八十五取决于人类工程——发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。”这里所说的“百分之八十五的能力”实际上就是语言的表达能力。也就是口才。

所以说：学习演讲，提高口才，既是社会现代化的需要，也是人们特别是我们青年人成才的需要。

锻炼口才、锻炼思维，改善心理状态，提高综合素质。“言为心声”，语言是思维的外壳。“能说会道”、“能言善辩”者，一定思维条理、周密、敏捷。招聘的面试、口试不仅仅是考口头表达能力，同时也是考思维品质、心理素质。

时代需要人才，人才需要口才，是人才不一定有口才，有口才必定是人才，人才贵在有口才，有口才肯定能成才，而且是改革、开放事业所急需的开拓型、创造型的人才。

斯大林、毛泽东、罗斯福、邱吉尔等反法西斯的国家领袖，他们用义正辞严的演说唤起世界人民同仇敌忾，浴血奋战。他们语言坦诚、坚定，动作果断、刚毅，内容鼓动人心，每个词、每句话、每个动作绝不亚于一架呼啸的轰炸机、一辆轰鸣的坦克、一架咆哮的大炮。在二战处于酣战的时刻，前方炮火见胜负，后方舌头分赢输。舌头，把反法西斯的国家联合起来，舌头激励世界亿万人民奋起反抗希特勒的侵略，最终前方炮火赢，后方舌头胜，战败了德意日，赢得二战反法西斯战争的胜利。可以说，在二战时，舌头充分发挥了它作为三大战略武器之首的巨大作用。

舌头是一把利剑，它能产生比武器更大的力量。有一个“巧舌一动十城得”的故事。战国时期，齐国乘太子燕易王初立，政局动乱之机，出兵攻占了燕国十座城池。苏秦见到齐王后说：“俯而庆，仰而吊。”令齐王大惑不解，问：“是何庆吊相随之速也？”是啊，什么原因使他庆贺和哀吊如此紧密相随呢？苏秦答道：“今燕虽弱小，即秦王之少婿也。大王利其十城而长与强秦为仇，”这里，苏秦抓住了燕王与秦国的翁婿关系，层层论证，令齐王大惊，迫于秦国的强盛，终于归还了用武力夺得的十座城市。

生活在“嘴巴革命”的时代，拥有一副好口才会使很多创业

者在成功之路上如虎添翼。而在众多的“善言之士”中，我们不能不提一提马云，这个互联网时代的口才奇人！当然，也许还有人并不知道马云这个名字，但是我敢肯定，没有哪个网虫不知道淘宝网、不知道阿里巴巴商务网、不知道支付宝。而这“网络三宝”的缔造者，便是中国互联网风云人物——马云。有风险投资家曾这样评价马云：“他就是不做it业，不做阿里巴巴，做其它任何行业，凭他的口才，也一定能做到顶尖级高手！”日本软银公司总裁孙正义在与马云首次会面，仅仅交谈了六分钟后，就决定为其投资三千万！这一切，固然有实力因素做基础，但同样也证明了马云口才的魅力！

总之，演讲是时代的呼唤，是真理的呐喊，是思想的闪光；演讲是心灵的共鸣，是情感的流溢，是人格的体现。演讲是宣传鼓动的工具，是传授知识的手段，是经营管理的途径；演讲是一种社会实践活动，是建立良好的人际关系的纽带，是通向事业成功的桥梁。在新的世纪里，演讲这个古老而又年轻的艺术正展示出她无穷的魅力。茫茫世界，高山之颠，大海之上，谈判桌前，大厦厅里，法庭之内无不激荡着演讲者的洪钟之声。这些都充分体现出了演讲与口才是由智慧将科学和艺术巧妙地融合而成的常青树。

1. 演讲的含义

又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。

古人云：“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”。由此可知演讲与口才的重要性。

古今中外的各界人士都是演讲的高手。他们当中不乏政界领袖人物、企业领袖等各界名人。中国近代女革命家秋瑾在对演讲的评论中讲到：“要想改变人的思想和观念，非演讲不

可”。而在中国古文化中《周易·系辞上》这本书中是这样描述演讲的重要性“鼓天下之动者，存乎辞”。也就是说要推动社会进步和国家前进的力量都需要依靠演讲的力量。这些不外乎说明了演讲的重要意义。在我国历史上，有很多口若悬河、能言善辩之士，凭着一张剑舌，活跃在当时的政治舞台上，诸葛亮“舌战群儒”和“智激周瑜”就是家喻户晓老少皆知的故事。“一言可以兴邦，一言可以丧邦”等古语，把国之兴亡与舌辩的力量紧密联系起来，充分揭示了说话的巨大的社会作用。大至安邦治国，小至家庭和睦都与说话是分不开的。

当然，中国历史的长河中像诸葛亮舌战群雄、苏秦、张仪等等都是演讲与沟通和说服的高手。他们公众演讲表达思想观念的力量一直影响着今天人们的生活和工作。当然，国外的演讲领域和国内的演讲，都随着经济的发展得到了充分的肯定。虽然我国的教育体制中还没有开设演说口才这门专业课程，但在演讲方面的教育和发展，很多部门和单位都在开展这方面的培养。例如单位的领导竞聘、相关的演讲比赛等等，都无形中在让更多的人意识到演讲的重要性和学习演说的积极性。

李开复曾经说过，有思想而不表达的人就等同于没有思想。

尼克松曾经说，如果重进大学，会首先学好演讲和说服这两门课。好的口才是成功的基石。一个人的才干可以通过言语谈吐加以充分地表露出来，使对方更进一步地了解你，并且信任你，这样对方才敢付托给你重任。但说话是最容易的事，也是最难的事。最容易，因为三岁的小孩也会说话；最难，因为最擅长辞令的外交家也有说错话的时候。说，还是不说？说什么？怎么说？和谁说？是一种文化，是一门艺术，掌握这门艺术，就能驾驭奇妙的舌头，妙语会改变你的人生。

3. 演讲与口才的作用

美国成人教育家戴尔·卡耐基有一句名言，他认为：一个人事业上的成功，只有15%是由于他的专业知识和技术水平，另外的85%要靠人际关系、处世技巧。演讲与口才之所以一直越来越受到人们的重视，其重要原因，就是因为它有着强烈而广泛的社会作用，无论是演讲者，还是听众，在演讲活动中都能得到教益，受到启发。

一、重要性

作为当代大学生，怎样才能与时代同步呢？我个人认为，优秀的演讲口才能力是比较重要的一个方面。只有拥有优秀的演讲口才能力才能真正适应社会的发展。

之所以选择《演讲与口才》这一门课程作为我的选修课，是因为你我认为作为当代大学生，必须有一定程度的演讲口才能力，要知道在适当的场合说适当的话，要明白如何才能更好的跟各行各业的人打交道，要了解如何才能认识更多的知心好友。

曾经有位出名的烹饪大师想把自己的毕生绝学传给他最得意的一名弟子。在此之前他先让弟子给他做一道世界上最好吃的菜肴，弟子就端上来一盘舌头，大师问其原因，弟子说道：“历来功成名就之人，大都少不了一副‘三寸不烂之舌’，正是这东西声情并茂的描绘，才带来了许多美好的文明，才带来了人类许多欲望的满足和幸运的降临。”大师欣然，接着又让这名弟子给他做一道这世界上最难吃的菜肴，没想到弟子还是端来一盘舌头。大师不解，弟子又说：“舌头这东西固然美味，但它也是最难吃的。正所谓‘祸从口出’，古往今来，这世上诸多人为的灾难罪孽，有几桩不是由舌头挑起的呢？”大师听后大笑起来，他终于找到了继承自己绝学的最适合人选。

这个故事从一个侧面给我们揭示了口才对于一个人的重要性，它是我们今后事业成功的必备条件之一。如果没有一个

良好的语言表达能力，就不能把我们的思想通过说话传递给别人，我们就不可能得到这个社会的赏识。（本站）

演讲就是靠着有声语言，即“讲”；态势语言和主题形象，即“演”等多重手段，构成了一个综合、统一而完整的传达系统。这三者中如若缺少了任何一个，都不能构成完整的、真正意义上的演讲活动。同时，演讲活动也离不开态势语言，如若演讲者在讲台上一味地讲，而无姿态表情的变化、手势动作的配合，就会使演讲缺少具体性、生动性和实体感；进而，演讲活动更不能离开有声语言。否则只见其人不闻其声，就难以达到交流思想感情的目的。正是这三种要素，才构成了具体生动活泼的演讲表达活动。

对于口才，古今中外的远见卓识者历来都给予了高度的重视。在我国历史上，确有很多口若悬河、能言善辩之士，凭着一张剑舌，活跃在当时的政治舞台上，诸葛亮“舌战群儒”和“智激周瑜”就是家喻户晓老少皆知的故事。“一言可以兴邦，一言可以丧邦”等古语，把国之兴亡与舌辩的力量紧密联系起来，充分揭示了说话的巨大的社会作用。大至安邦治国，小至家庭和睦都与说话是分不开的。

好的口才是成功的基石。一个人的才干可以通过言语谈吐加以充分地表露出来，使对方能够更进一步地了解你，并且信任你，这样对方才敢付托给你重任。但说话是最容易的事，也是最难的事。最容易，因为三岁的小孩也会说话；最难，因为最擅长辞令的外交家也有说错话的时候。说，还是不说？说什么？怎么说？和谁说？是一种文化，是一门艺术，掌握这门艺术，就能驾驭奇妙的舌头，妙语会改变你的人生。

二、演讲与口才的作用

美国成人教育家戴尔·卡耐基有一句名言，他认为：一个人事业上的成功，只有15%是由于他的专业知识和技术水平，另外的85%要靠人际关系、处世技巧。演讲与口才之所以一直越

来越受到人们的重视，其重要原因，就是因为它有着强烈而广泛的社会作用，无论是演讲者，还是听众，在演讲活动中都能得到教益，受到启发。演讲与口才的作用是多方面的，我们把它最明显的作用可归类于以下几个方面。

认识是人所具有的独特功能。认识是人脑的机能，是在一系列实践活动中完成的。演讲究其属性来讲也是一实践活动，人在参与活动时，要对众多的现象、问题，进行思考、理解、领会，这个思维过程就是一种认知过程。演讲促使个体认识的目标有四个：认识自我、认识他人、认识社会、认识真理。

社会生活中的人们，彼此间需要交流思想，交换意见，联络感情，而演讲就是一个比较高级的社交形式。通过这种社交，能够增进人际间的了解和团结，增进人的心理健康，提高工作效率。不管哪一个领域，不管哪一个阶层，在思想、学识、技艺水平相差无几的情况下，能说能写的人，总比只能写不能说的人，更能多渠道的、有效地、充分的表达自己的思想，展现自己的才智，从而广泛且恰如其分的与他人建立起联系。

一次成功的演讲可以传达大量的知识文化信息，演讲者在演讲过程中可以从中受到自我教育，听众可以从中受到外化教育，接受信息，受到熏陶感染，并内化为自己是一种行动。如人们所熟知的百家讲坛中于丹关于《论语》的演讲，俞敏洪在北京大学在新生开学典礼大会上的演讲，对陶冶广大青少年的情操，塑造美好的心灵，树立远大的理想，刻苦学习努力工作，都起到积极的教育作用。

演讲活动是演讲者与听众对事物美丑属性直接感知、情感体验和激起美感的活动，是感知、感情、理解、想象等心理功能互相渗透、共同协作的活动。而在整个演讲活动中，演讲者自身也能从中产生美感享受：当演讲者自身作为审美主体时，这种自我欣赏主要来自于听众的反馈和对效果的满意。因此，演讲活动的主体(演讲者)与演讲活动的受体(听众)他们在不同程度上既是审美主体，又是审美客体。演讲中的美

感包括诚挚美、哲理美、意境美、语言美、形式美等。

三、作为大学生如何提高自己演讲与口才的水平

一要读书，很难想象一个从不读书的人在一个博览群书的人面前，能有什么口才；在生活中多读书，可以为口才的形成提供源源不断的知识来源，一个人能讲、会讲的前提是他有话可讲。而读书，在演讲与口才这一方面，就是解决“无话可讲”问题的治本之策。

二要慎言，许多人以为一个人能够说许许多多的话，那就叫口才。“你看他，说起话来，能够说个不停，他口才真好。”这实在是对口才的歪曲理解，我个人认为，口才好，并不是要不假思索的说许许多多的话，而是要讲“合适的话”，对于口才技能的训练不是要没头没脑的“多言”，反而是有理性控制、有思辨过程的“慎言”。言不贵多，而贵在可以讲到点子上。同时，也要注意听话者的感受，防止只图口头痛快，而实质上得罪人的愚蠢行为！所以，良好口才的形成，不在多言，而在慎言！

三要“常思”，怎么才可以做到慎言呢？当然许多世事洞明、人情练达的人，即使没有学习过知识，也能在他们的圈子里讲话讲得很有分寸，恰到好处。但那大多是因为他们积累了关于自己圈子交往丰富的经验，如果换一个圈子，他们是否能够有效沟通呢？不一定，因为世事人情，固然有共通之处，然而不同的环境，都有其特点，怎样才能做到“以不变应万变”呢？我以为，经常思考。不失为一个好方法，一个经常思考的人，他的语言就有了思辨性，而易于被人接受。而不常思考的人，却经常由于固定的思维模式闹出很多笑话！

伟人毛泽东早就告诫过我们：“语言这个东西，不是随便可以学好的，非下苦功不可。”演讲与口才的技能不是天生的，也不是无师自通的。同其他任何才能一样，口才的获得来之于勤奋的学习、刻苦的练习。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自

苦寒来。”古今中外一切口若悬河、舌辩滔滔的演讲家，一切能言善辩、口才出众的雄辩家，一切口齿伶俐、善于应酬的交际家，都不是天生的，而是在后天的努力和苦练的基础上，靠自信、勇气、拼搏、锻炼造就而成的。

演讲与口才是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事，它包括很多方面的技巧，诸如声音的字正腔圆、吐字归音，形体的动作、面部表情和仪表礼节，控场、应变的方法，即兴说话的诀窍，论辩的艺术，对话的妙法等等。这些都需要我们从理论到实践，对演讲的技巧进行系统的学习和运用。

通过这门课的学习，我们对演讲与口才有了基本的认识。在掌握这些知识的同时，我们学到的是一门技能，拿到的是打开世界的钥匙。在现在即将毕业之际，我们将紧握学到的知识，投身于就业大流之中，将演讲与口才的理论化为实践。

读演讲与口才有感篇五

大家好！

有这样一种力量，它可以使人在黑暗中不停止摸索，在失败中不放弃奋斗，在挫折中不忘却追求。在它面前，天大的困难微不足道，无边的艰险不足为奇。这种力量，就叫信念。

没有原则的人是无用的人，没有信念的人是空虚的废物。就从我们古代说起吧：两千多年前的汉朝史学家司马迁，因“李陵事件”下狱，受了宫刑。应该说，人世间没有比这更大的耻辱了。可是他没有消沉，忍辱含垢，披肝沥胆，专心著述整整十一年，终于写成了《史记》那部五十二万字的鸿篇巨著。这需要多么大的毅力啊！假如他不是为了“究天下之际，通古今之变，成一家之言”，恐怕早就自尽身亡了。这就是信念的力量。

当然，我们二十一世纪的青年，应该比前人有更高的奋斗目标，更美好的理想，更坚定的信念。我们应该像他们那样，完成时代赋予的使命，肩负起我们市政事业的未来。历史是漫长的，人生是短暂的。那么，朋友们，请用牢固的信念的桅杆，高高地扬起你理想的风帆吧，为了单位的振兴发展，为了祖国的繁荣昌盛，乘风破浪，一往无前！

我的演讲完毕，谢谢大家。

读演讲与口才有感篇六

这部交通安全教育片给了我很大的触动，我会引以为戒，从我做起。学习交通法则，自觉遵守交通规则，更想向所有人呼吁：人的生命只有一次，让我们携起手来重视交通法则，自觉遵守交通规则，珍爱自己的生命，让悲剧不再重演！

谢谢。

读演讲与口才有感篇七

大家好！

飞扬的青春，活泼的身影，这一切都是属于我们的。

15岁，我有过梦想，有过欢笑，也有过不羁。这一阶段，我摆脱了稚气，歌唱着青春，演绎着生活。青春的我们充满快乐，充满活力，我们奋斗，我们自豪，我们自主，我们自立。

“青春激昂，我心飞扬”，在这不完美但却又绚丽多姿的青春，我们做着五彩的梦，交过肩搭肩的朋友，与大家一起分享过喜悦。我们还没有经历华丽的蜕变，但内心却已狂热，我们时而像仙人掌，时而像鲜花，喜怒无常。

我们不会被困难吓倒而止步不前，反而会更加努力；我们不

惧怕暴雨狂风，反而更希望它们更猛烈些；我们不担心被别人嘲笑，反而会用自己的行动有力地搏击！青春是短暂的，青春是不断攀登的，青春是轰轰烈烈的，青春是充满激情的，青春是我自己的！

我的青春，我做主！

谢谢大家！

读演讲与口才有感篇八

大家好！

在我身边有这样一群默默的工作着的人，你看，他们正蹲在班车旁边，仔细地检查线路；他们正站在雪地里，树上挂满一串串的彩灯；他们乘着晨色已经出发，踏着暮色回家；她们每天拿着抹布和拖布，一次又一次地清洗卫生间，他们是谁？他们就是常年服务在学校第一线的人，他们就是我们最可爱的同事们。

我理解的拥有“正能量”的人，是那种带有健康、积极、阳光的人，和这样的人交往时，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。

我的身边就有这样一群人，他们与人为善，互相帮助，使得在工作中的压力减小许多，所以我时常提醒自己正在释放的是正能量还是负能量。古人有言：“择其善者而从之”。跟积极和善的人相处，并且把自己的积极乐观传递给他们，你会发现自己也是快乐的。

带着阳光、带着幽默、带着愉悦的心情对待身边的每一个人。

我的演讲到处结束，谢谢大家！