

最新初中生的演讲稿(汇总8篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。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，我们一起来看一看吧。

初中生的演讲稿篇一

大家好!“感恩的心，感谢有你。伴我一生，让我有勇气作我自己——”当听到这首《感恩的心》，我的内心被震撼了。在我的生命长河里，人生中处处有感恩，一路陪伴我幸福成长。

感恩父母，感恩家人。父母给了我生命，让我从牙牙学语到经历成长礼。他们付出了所有，给我天底下最无私的爱。当我生病时，他们非常着急，恨不得生病的人是自己，无微不至地照顾我。当我的功课落下来时，总是不厌其烦地讲解给我听，恨不得把他们所学知识，解题思路全部输送给我。奶奶总是每天风里来雨里去，接我放学。一次，突然下起来小雨，奶奶怕我淋湿了感冒，不顾我劝阻，硬是脱下外套批在我身上。到家，奶奶淋湿了，一下车，她顾的不是自己，而是我，看看我有没被淋湿，忙着让我进屋换衣服。我的脸上有雨水，有泪水。家人为我撑起一片幸福的天空，感恩有你们。我已长大，努力做好自己，学会感恩。

感恩老师，老师总是带着我们遨游知识的海洋，给我们插上理想的翅膀，让我们的人生路上走得更远。一次，王老师上语文课，她嘶哑的声音，不时伴着咳嗽声，可是依然在声嘶力竭地讲课，生怕我们错过每一个知识点。下课后，还在不停地叮嘱我们。我坐在位置上，挺直腰，暗暗地说：“谢谢您!”老师都是最无私的园丁，期待我们青出于蓝而胜于蓝。

让我们用自己点滴的进步，来感恩老师们的无私奉献。

感恩生活中每一位热心、善良、真诚的人。感恩同学，在我摔倒的时候，轻轻扶我起来，热情地问候我。感恩保洁阿姨，用自己勤劳的双手，换来一片明亮清洁。感恩素不相识的路人，热心地指路——学会感恩，将心比心，从身边做起，用自己的行动，将感恩传递下去，让世界更美好！

让我们怀揣一颗感恩的心，学会感恩，回馈社会，幸福成长。

初中生的演讲稿篇二

同学们好！老师好！

今天我要演讲的是我对于英语的学习方法和态度，不需要花太多的时间，只要能够理解就可以了。

我认为，学习英语的方法其实很简单，那些辅导材料只不过是巩固知识。而我们在巩固知识前，就得学会学习英语。兴趣，记忆力和自信就是我的秘诀。

第一步：兴趣。兴趣使然，如果你把学英语当成是一种娱乐，一种使你兴趣盎然的娱乐方式。我把英语当做是一种荣耀，一种享受，也把这种荣耀和享受化为自己的优势，弥补其他学科的缺憾。但是，这只是我的方式，也有的人其他方面很优秀。或许，不是学习上的，却也是一种优势。就比如，很多人喜欢玩电脑，就可以把学英语当成在玩电脑，每一次的检测都是打电脑的一关，把自己当成闯关的人，学习的过程，考试是终点，老师就是最后的评委。

第二步，记忆力：记忆力的好也可以帮助学习，但是死记硬背的方式实在是套古老了，也太死板了，再好的兴趣也会被消磨光。所以，可以用一种节省时间，增加兴趣，享受时间的方法。在老师留作业，抄单词或句子的时候，先抄一遍，

再根据脑袋里“肯定”的答案在接着继续默写，这样就达到了节省时间着点了。还有在背课文的时候，有些同学们后觉得这些太多了，太难了，简直就是是在谋财害命，但老师就是硬要我们被下来，太痛苦了！那么，在这个时候，你可以把被课文当做是在背诗，记歌词，背诗背着背着就顺了，记歌词记着记着就好像是自己在听喜爱的音乐一般，这也有了增加兴趣，享受时间和节省时间了。

第三步，自信：不论是丘吉尔的“好运”还是海伦·凯特的身体残缺，贝多芬的老年失聪，他们都凭借着自己的努力而成功。当然，在他们最努力的时候才是他们最自信的时候。因为他们都相信自己，才有努力的动力。而我们不论是学英语还是其他的什么科目，相信了自己，才有成功耀眼的那一刻！

谢谢大家！我讲完了。可能有些和我不一样的，欢迎和我交流！

初中生的演讲稿篇三

宽容是一种修养，是一种品质，正是一种美德。宽容不是胆小怕事，而是一种海纳百川的大度。做人要宽容，更要学会宽容。

历史人个叫蔺相如的大臣，由于护驾有功，所以一直升官，引起了大将廉颇的忌妒与不满，便处处与蔺相如作对，但是蔺相如面对廉颇的无理取闹，只是笑面避之，从而有了“负荆请罪”的这个故事。对于蔺相如如此宽宏大量的心胸，廉颇深感惭愧，从此两人成了很要好的朋友，同心协力为国家办事。所以说，学会宽容，于人于己都有利。

反观历史上那些善妒的人，心胸狭窄，容不得他人比自己强，这些人纵然学问再好，也难成大器。周瑜是位卓越的军事家，才能出众，足智多谋，把庞大的东吴水师管理井井有条。可是，当他得知了诸葛亮的神机妙算后，虽自知不如，但却不

甘落败，于是整天盘算着如何打赢诸葛亮。他的阴谋诡计被诸葛亮识破后，发出了“既生瑜，何生亮”的凄叹，最终落得个吐血身亡的结局。唉，这又是何苦呢！倘若周瑜能像蔣相如那样宽容大量，我想，他的结局肯定不会是这样的吧！

在生活中，我们难免会与别人发生摩擦，当别人不小心踩到你，你应该摆摆手，说声“没关系”，当别人弄坏了你的东西，向你道歉时，你也应该宽容地付之一笑。人生如此短暂匆忙，我们又何必把每天的时间都浪费在这些无谓的摩擦之中呢？天地如此宽广，比天地更宽广的应该是人的心！

我觉得宽容就是在心理上接纳别人，理解别人的处事方法，尊重别人的处事原则。虽然要想做到宽容不是那么简单，但是我们还是应该尽自己最大的努力去做。从身边的一点一滴做起，那样你离宽容就越来越近了，经过不断的积累，最后你就会达到你的目的——宽容。

宽容是一种非凡的气度，宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳；

宽容是一种生存的智慧，生活的艺术，是看透了社会，人生以后所获得的那份从容，自信和超然。

初中生的演讲稿篇四

尊敬的各位领导、各位评委、各位同事：

大家好！今天我演讲的题目是——态度决定一切。

“学习成就事业，知识创造未来”。

在机关开展的学习活动中，我认真阅读和学习了《态度决定一切》这本书，体会很深。

在工作面前，态度决定一切。

没有不重要的工作，只有不重视工作的人。

不同的态度，成就不同的人生，有什么样的态度就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。

有这样一个小故事：三个工人在砌一堵墙。

有人过来问他们：“你们在干什么？”第一个人抬头苦笑着说：“没看见吗？砌墙！我正在搬运着那些重得要命的石块呢。

这可真是累人啊……第二个人抬头苦笑着说：“我们在盖一栋高楼。

不过这份工作可真是不轻松啊……第三个人满面笑容开心地说：“我们正在建设一座新城市。

我们现在所盖的这幢大楼未来将成为城市的标致性建筑之一啊！想想能够参与这样一个工程，真是令人兴奋。

十年后，第一个人依然在砌墙；第二个人坐在办公室里画图纸——他成了工程师；第三个人，是前两个人的老板。

可见，一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。

虽然成功是由多种因素制约的，但态度是首要解决的问题。

如运气、机遇、环境、长相、天赋等，这类要素大概占7%左右；同时，还归纳了这三者的关系：第一，态度与技巧是因果关系。

第二，成功需要持续的好运气。

所以，我们做任何事情，成败的关键在于我们做事的态度，关键在于我们是直面困难、解决困难，还是回避困难、在困难面前放弃。

这是一个态度问题。

在实际的生活当中，我们常听到这样的抱怨：“工作很累，钱挣的很少”，“做同样的工作，为什么他挣的比我多呢？”，“领导为什么只重视他，委以他重任呢？”诚然，这样的情况实际中确实存在。

带着情绪工作，肯定不会有出的表现。

试想，左手边站着一个人态度积极向上、右手边站一个灰心丧气、凡事都摇头的员工，领导会做出什么样的选择？工作和生活需要热情和行动，需要努力，需要一种积极主动、自动自发的精神，这就要求我们以积极的态度对待工作对待他人对待生活。

有积极的态度才能够担负起责任，才能够团结，才能够开拓创新，才能够应对各种复杂的问题。

态度决定选择，态度决定思路，态度决定一切。

首先，先请大家听一个故事。

弗洛姆是美国一位著名的心理学家。

一天，几个学生向他请教：心态会对一个人产生什么样的影响？他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗房间里。

在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。

接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。

原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。

就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不做声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。

其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。

“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。

学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。

弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。

只有一个人不敢走。

“怎么回事？”弗洛姆问道。

“这张安全网的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。

” 这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。

由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。

心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能掌握的东西。

只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。

我们都知道，一个人的心态能影响甚至决定自己的命运。

因此，我们应当认认真真走好自己脚下的路。

有些同学看问题有些偏激，看到自己某一方面不如别人，就认为自己样样不如别人。

一个人做一件事前，总在想我可能要失败，那他真的很容易就失败。

果你能拥有一个良好的心态，你就能获得你想要的一切。

因为良好的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会是你充满前进的动力。

它可以改变你险恶的现状，带来圆满的结果。

不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。

要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸于行动的人。

如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。

心态是正确的，我们的世界也会是正确的。

保持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面。

一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。

所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。

心态是人生命运的底牌。

我的演讲完了，谢谢！

初中生的演讲稿篇五

各位老师同学们大家好，我今天演讲的'题目是如何调整心态。

爱默生说：“恐惧较之世上任何事物更能击溃人类。”诚然，有过公共演讲经历的人都知道，很少人能够做到心情平静信心十足地登上演讲台。心理学研究表明：人们在日常生活中，经常会遇到各种各样的困难和障碍，为了解决问题，实现自己的目标，就必须克服困难。而困难的出现和克服，会引起人内心的不安和紧张，严重时就会给人带来恐惧，形成焦虑。

1、充分的准备。林肯曾说：“我相信，我若是无话可说时，就是经验再多、年龄再老，也不能免于难为情的。”这话说得很深刻。要进行成功的演讲，就必须有成功的准备，否则，

没有准备好就出现在听众面前，与未穿衣服是一样的。对付怯场心理最有力的武器是诚心诚意地告诉自己你对本次演讲准备得十分充分。只有有备而来的演说者才能获得自信和成功。

同时，对演讲者来说，平时不但要做好演讲前的准备，还要注意加强自己的心理训练和调适，养成良好的应考习惯。

2、端正演讲动机，减轻心理负担。不要把目标定得过高，对于不切实际的期望要有客观的分析。如果把演讲的意义片面夸大，甚至把演讲与个人终生的成就、事业和幸福等紧紧联系在一起，演讲还未来临，就已经是惶惶不可终日了。带着强烈的求胜动机和沉重的心理负担去准备，结果情绪焦虑程度越积越强烈，到了发挥时却事违人愿。因此，演讲者要学会适度降低求胜动机，减轻心理负担，真正做到轻装上阵。

3、保持积极的情绪体验。有些演讲者面对即将到来的演讲，感觉就像如临大敌，心惊胆颤，有着诸多的这样那样的担心，比如，在演讲过程中总是设想自己会犯语法错误，或总担心自己讲着讲着会突然地停顿下来，讲不下去了，这就是一种反面的假想，它很可能会抹煞我们对演讲的信心。面对这种情况发生，可以使用积极自我暗示的方法。暗示对人的心理影响是极大的，我们都能看到人在不良的心理状态下发挥是不正常的。多学会给自己一种积极放松的暗示，用一些“我一定可以做得很好”“我一定可以超常发挥”等肯定自己的短句。在平时联系休息之余多和自己交谈，不断地强化一种必胜的信心与信念。时间长了，就会发现这种良好的积极的心态就会成为自己的一种思维习惯。

3、避免机械背诵演讲稿。逐字逐句地背诵讲稿，很容易在面对听众时遗忘，即使没忘，讲起来也会显得十分机械化。美国总统林肯曾说过：“我不喜欢听刀削式的、枯燥无味的讲演”。背演讲稿对演讲者可能是一种必要的准备方式，但是，背诵依赖的是机械记忆，逐字逐句的记忆不仅是耗费演讲者

大量的时间,而且容易形成演讲者心理麻痹。实际的演讲过程中,一旦因怯场、听众骚动,设备故障等突然出事而容易出现“短路”现象。因而,在准备演讲中我们只要准备好大概的提纲,根据自己的语言、思路发挥更能打动观众。

4、演讲前要注意把注意力从自己身上移开。比如,可以积极听取主办人和听众的意见,这样我们可以转移注意力,放松身体和思想。又如可以做做肌力均衡运动。均衡运动是指有意识地让身体某一部分肌肉有规律地紧张和放松。比如我们可以先握紧拳头,然后松开;也可以固定脚掌,作压腿,然后放松。作肌力均衡运动的目的在于让你某部分肌肉紧张一段时间,然后你便不仅能更好地放松那部分肌肉,而且能更好地放松整个身心。因此,在开始讲演时,最重要的就是要把注意力从自己身上移开,或是集中精力听别的讲演者说些什么,以便把注意力放在他们身上,避免不必要的登台恐惧感。

5、冷静处理“怯场”。1988年汉城奥运会上,称雄排坛数年的中国女排,在与前苏联队一场比赛中,不仅以0:3败北,而且第一局竟创纪录地吃了零分,其中最主要原因不在于技术基础,而在于心理的崩溃。演讲中的怯场同样也是一种心理崩溃的反映。事实上,当怯场现象发生时,只要有所准备,掌握必要的技巧,也可以顺利度过这一危机期。当意识到自己出现怯场现象时,不要惊恐慌乱,抱着平常心的心态,不要好强求胜,也不要过分地强调自己的怯场紧张心理。通过呼吸调节法消除自己的紧张感,采用这种方法可以消除杂念和干扰。当自我感觉十分紧张时,有意识控制自己的情绪。要时时记住,既然你自己下定的决心,那就大踏步而出,并深深地呼吸吧。事实上,在开始演讲之前,应深呼吸三十秒,这样所增加的氧气供应可以提神,并能给你勇气。

6、当一个神气的债主。对于消除紧张心理比任卡耐基先生最有经验,而在他的众多经验中最基本的经验就是:“你要假设听众都欠你的钱,正要求你多宽限几天;你是神气的债主,

根本不用怕他们。”把身体站直，然后开始信心十足地讲话吧！好似他们每个人都欠你的钱，你在催他们还债，假想他们聚在那儿是要求你宽限还债的时间。这种心理作用对我们大有帮助。我们也许在最初面临听众时，总会经历到一些恐惧，一些震击，一些精神上的紧张，这是正常的。问题是，只要能坚韧不拔，不久所有顾虑都会一扫而光。

朋友们，如果你想克服演讲的紧张心理，不妨先要弄清自己为什么害怕当众说话，只要对症下药，只要肯多下功夫，就会发现这种上台恐惧的程度，很快便会减少到某一地步，这时它就是一种助力，而不是一种阻力了。

怯场一般是由于情绪过分紧张所致。在紧张情绪状态下，人的大脑皮层中形成了优势兴奋中心，从而使保持记忆中枢的内容处于被抑制状态，具体表现是回忆不起熟悉的知识。怯场心理属于一种情境焦虑。我们可以通过以下心理调控方法，摆脱焦虑，解除这种被抑制状态。

调控方法如下：

1、语言调节法即自我暗示法，具体做法是通过一些有激励作用的内部语言，使积极意识潜入自我意识，直接对自己的思想、情绪产生作用。例如，在怯场心理的征兆刚出现时，可以通过简单、具体，带有肯定性的言语调节自己，比如“我一定能考好！”“我有信心！”提醒自己不必紧张，对自己要抱有信心。在暗示的同时，也可在头脑中联想过去成功的情境，以激励自己参与考试。

2、转移注意法在考试中遇到较难或没有见过的问题或题型时，应先采取主动的注意迁移，减少焦虑，回避这个一时解答不了或暂时回忆不起来的问题，当其他问题解答完之后再回过头来“重新”思考回避的问题。这种做法可以使优势兴奋中心得以转移。也可以休息片刻或者活动一下四肢、头部，来调节中枢神经系统，从而使抑制状态得到缓解。

3、呼吸调节法采用这种方法可以消除杂念和干扰。当自我感觉十分紧张时，有意识控制自己的情绪。具体做法是，脚撑地，两臂自然下垂，闭合双眼，把注意力集中在呼吸上，静听空气流入、流出时发出的微弱声音。然后，以吸气的方式连续从1数到10，每次吸气时，注意绷紧身体，在头脑中反应出数字，在呼气时说“放松”，并在头脑中再现“放松”这个词，这样连续数下去。注意节奏放慢，让身体尽量松弛，直到感觉到镇静为止。同学们也可以在平时有意识地训练自己放松，这样，在考场上出现怯场心理时，就更容易调控。

有效消除紧张心理，从根本上来说一是要降低对自己的要求。一个人如果十分争强好胜，事事都力求完善，事事都要争先，自然就会经常感觉到时间紧迫，匆匆忙忙（心理学家称之为“a型性格”）。而如果能够认清自己能力和精力的限制，放低对于自己的要求，凡事从长远和整体考虑，不过分在乎一时一地的得失，不过分在乎别人对自己的看法和评价，自然就会使心境松弛一些。二是要学会调整节奏，有劳有逸。在日常生活中要注意调整好节奏。工作学习时要思想集中，玩时要痛快。要保证充足的睡眠时间，适当安排一些文娱、体育活动。做到有张有弛，劳逸结合。

初中生的演讲稿篇六

每个人都有开心的时候，也有不开心的时候，那么开心应该是什么呢？我觉得开心是如何引发的呢？我觉得啊，开心是由人的一种心态而引发的。那么当然不开心也是一样。下面就让我来告诉你们我开心和不开心的时候。

那天是数学竞赛，老师经过慎重考虑后派我，吴欣，朱江，三人去比赛。我们都满怀信心兴兴奋奋的到了考场，开始了，我们接过卷子，连看都不看就开始了，只见吴欣“大笔一挥”，两下就写了一大半，朱江也不是看样子的，他的“大笔如椽”，在纸上大力的写，他“笔力千钧”，很快就完成了一面。我看到了他们两人这么厉害，心想：我也不是吃

酷的，于是，便拿出笔”轻描淡写’的在考卷上写着，不出十分钟我们已经写完了。到公布成绩的时候了，大家的心情都很激动，：五年级数学竞赛满分的有，陈梓坤，吴欣，朱江。：“哦，哦，哦……’大家都在欢呼，我们也很高兴。

这就是我高兴的时候。下面是我不高兴的时候。

那天我老早就起来开了电脑上网玩游戏。那时我玩的正开心。突然，妈妈从房间里出来，看到我在玩游戏马上就骂我，这呀那呀，烦死了。她还叫我去买菜，那时我正烦她又叫我去买菜，于是我便发脾气，可是又不敢不听，于是只好去买，那一整天我都没出门。

这就是我不开心的时候啦。

同学们朋友们，你们最好都不要去打网络游戏，游戏真的害人不浅啊，许多同学因为网络游戏学习一落千丈，每天不回家，甚至偷家里钱，以后走上犯罪道路上。

初中生的演讲稿篇七

大家好！

心态，是一个关系到一个人人生的东西。它，可以决定每一个平凡的人是否可以铸就不平凡的人生。

人生中有顺境也有逆境。如果没有一个乐观、积极向上的心态，那么，就算是在“珠穆朗玛峰”上也会因为自己消极的心态跌入太平洋的海底。然而，如果我们能够培养一种积极向上、不怕苦、不怕累的好心态，就一定可以像丑小鸭一样，变成一只美丽的白天鹅。这一切都清楚地说明了一个人的心态，对这个人的`人生是多么的重要。

秦始皇虽然是千古一帝，但是他却没有一个良好的心态，耗

巨资修筑陵墓、长城，最终落得了二世而亡的下场；我国两弹的设计、研发者钱伟长，虽然理科成绩十分差，但是在日本发动了“九·一八”事变后，弃文从理，最终科学救国……这些，都是因为心态，所以他们的人生才变得有所不同。

不仅仅是那些历史人物，我们身边的人的心态或许也都不同。有些人颇为自负，以为自己十分的完美，结果一失败就完全蒙了；有些人十分的自信，相信自己的能力，结果终于取得来之不易的成功。这些全部都讲述了一个良好的心态对一个人的重要性。所以，培养一个良好的心态，就像是给了自己一个巨大的垫脚石，让自己更加地靠近那成功的天空，让自己不再有遗憾！

心态的好坏，一定能左右自己的人生，所以，我们一定要好好培养自己良好的心态，从而取得成功！