# 最新技能梦想演讲稿(精选6篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 技能梦想演讲稿篇一

俄罗斯有个“十二个月”的故事：在一个狂风暴雪的深夜，为了获取女王的重赏，狠毒的继母把玛莎赶出家门，采集四月份才开的雪莲花，以献给小女王。当时正是严寒的十二月，外面冰封雪飘，滴水成冰，哪里还会有雪莲花踪迹？但玛莎不是自怨自艾地等死，而是勇敢地向森林走去。她找呀找，手脚都被冻僵了，仍然不肯放弃。她的毅力和善良终于感动了森林精灵——十二个月，他们用四季的变幻和大自然的魔力惩罚了狠毒的后母和任性的小女王。

虽然这是童话，但离现实并不遥远。每个人都渴望成功，但成功的道路总是崎岖曲折而又漫长的，途中会有无数的“拦路虎”，在干扰你，在阻拦你，令你放弃，而你要战胜他们，必须勇敢、自信，努力前进。其中更为重要的是要有毅力，只有这样才会成功。

比起玛莎，我真是自惭形秽。去年的春天，妈妈给我买了一把小提琴。我高兴极了，心想：不出两个月，我准能拉出几支悠扬动听的曲子来。可是，没过两个星期，这把小提琴却把我这个超级“音乐迷”给气哭了。因为拉小提琴先要学会夹琴，就是把琴夹在颈与肩之间。这个架势令人很辛苦，没过多久，脖子又酸又疼，我忍不住哭了。心想：学拉小提琴真难。于是，我把小提琴放进皮箱里，自个儿玩去了。任凭妈妈怎样教育，做事要有恒心，有毅力，才能成功，可我却

把它当耳边风。到现在，小提琴还在睡大觉呢。而我，依然不会拉小提琴。

蛹如果不破茧而出，就不能化成美丽的蝴蝶；雏鸟不离开窝的羁绊，就永远不能翱翔蓝天；平缓的小河不从高高的悬崖上跳下来，就不能成为气势壮观的瀑布。只有具有勇敢与毅力，才会离成功越来越近！这就是《十二个月》给我的启示。也让我明白只有持久坚持学习一个技能，才可以成就自己的梦想！

## 技能梦想演讲稿篇二

大家好！今天，要我给大家作班主任工作经验介绍，我感到有点诚惶诚恐，因为在座的有比我工作经验丰富的老教师、老班主任，有掌握着代教育教学理念年轻的富有朝气的新教师，我的发言谈不上什么经验介绍，更多的是粗浅地谈一谈班主任工作中的点滴做法。不当之处敬请大家批评指正。

班主任工作是一项非常辛苦和琐碎的工作，班主任不但要教好所任教的学科，还要培养一个健康向上的班集体，使每个学生德、智、体、美、劳等方面都得到充分发展，形成良好的个性品质。不付出艰辛的劳动和辛苦的汗水是不会收获的。

1、 要有一颗爱心。

“没有爱就没有教育”在平时的教育过程中，我要求自己以一颗仁爱之心平等地对待每一位学生，能够站在他们的角度去体验他们的内心感受，走进他们的情感世界。爱心的表现形式往往是通过具体的小事反映出来。例如每天早晨走进教室，我先看看学生有没有到齐，遇到天冷或天热的时候，提醒同学们增减衣服，早上上学路上是不是注意安全了。每天做操时，我看到学生红领巾没有戴正，我会提醒他系好或帮他们系好，有学生衣服不够整齐，我会轻轻地帮他拉一拉，有人广播操动作不到位，我会在课间操后叫他们做好，学生

感受到老师对他的关心和爱护，让学生体会到老师很在意每一位学生，让他们有一个好心情投入到一天的学习中去。这些事看起来很平常，因为这是作为一个班主任最基本的工作，其实这正是一个班主任爱心的具体体现。

作为班主任，除了关心学生的生活，还要关心学生的学习、身心的健康和思想状况，在精神上给予他们鼓励和支持。那些学习退步的，考试发挥不好的；有困难的；缺少母爱父爱的等等。我常常用语言开导、鼓励、教育他们，不断与他们谈心，这样既掌握了他们的心理活动，又消除了他们的精神压力，还取得了他们的信任。在学习上不偏袒、不歧视、不放弃任何一名学生。要求自己做到不以家庭出身高低、智力好坏定亲疏，不以成绩好坏分优劣。尊重学生的人格，做到严中有爱，严中有章，严中有信，严中有度。及时地把握学生的思想动态，找准谈话时机，作好学生的思想工作。

2、 为人师表，率先垂范，对学生进行思想品德教育。

班主任是全班学生的组织者、教育者和指导者，对创建良好的班集体，提高学生素质，陶治学生的情操，培养全面发展的人才，具有举足轻重的地位和作用。班主任和学生接触的时间长，在学生面前是一面镜子、一本书。因此规范学生的行为，首先规范自己的行为，在工作中要求学生做到的，自己首先做到，尊重每一个学生的人格。我对学生说，我最关心你们的是三个方面，一是每个学生都要注意安全，不注意安全其他的都是空谈。二是品行端正，俗话说，海宽不如心宽，地厚不如德厚，一个人，要成才，必须先成人，你的学问再大，如果没有德，也就是缺德，那他也不可能成为对社会有用的人，所以我们要多做积德的事，不做缺德的事。我利用晨会课对学生进行道德规范的教育，小学生日常行为规范的教育，让他们明白什么事能做，什么事不能做，提高他们明辨是非的能力。三是学习要认真，我让学生说说自己的父母是如何关心自己成长的，告诉他们，父母挣钱不容易，把你们培养长大更不容易，父母在培养你们成材的道路上不

但花费了钱财，更倾注了他们的心血，你们要懂得感恩，用优异的成绩来回报父母。

3、 完善班级管理。

指出不足。我发现班上有些成绩好的学生不爱劳动，做事一副娇滴滴的样子，我问他们，你们将来想做大事吗？他们说想，那“一屋不扫何以扫天下”这句话是什么意思？他们的理解能力还是比较强的，都能理解。我乘机对他们进行教育：一个人连教室都扫不好，还能干什么事？要想干大事，必须从小事做起，一件小事上往往能看到一个人思想深处的东西。你们要踏踏实实地做好每一件小事，不能浮躁，何况你们是班干部，对良好班风的形成起着重要作用，己不正，何以正人？学生在我的教育下，转变了态度，变得热爱劳动了，每次大扫除还主动领任务。如今，一个良好的班风已经形成。

4、 善于挖掘学生身上的闪光点

人都喜欢被表扬。优等生需要表扬，学困生更需要表扬。其实学困生身上也存在着许多优点，需要我们去发现、去挖掘。作为班主任，要善于发现他们身上的闪光点，要善于给他们以信任，引导他们有意识地去发扬优点，克服缺点，扬长避短，从而向好的方面发展。我班姜杰、唐荣升学习不好，可劳动非常积极。每次学校大扫除他们拖地、檫门窗排桌椅，忙得满头大汗，还不停地问：“老师，还有什么事要干？”我乘机对他们说：“老师特别喜欢你们现在的表现，如果你们在学习上再下点功夫。就会成为一名品学兼优的好学生。到那时，同学们都会对你刮目相看的。老师和父母也就更加开心了。”他们听了我的话也比较高兴，接下来我有时找他们到办公室做题，有时让学习委员安排同学帮他们辅导作业，渐渐地他们有了改变，许浩以前作业写得很不认真，甚至不做作业，现在就进步了，字迹也清楚了许多，上课守纪律了，作业也做得非常快，都想第一个做好给老师看，我对他的每一点进步都及时地给予表扬，他学习的积极性有了较大提高，

尽管他的理解能力不强，但是学习态度有了较大转变，因此，我们班主任不要吝啬对学生的表扬。要多激励学生。其实，有时候，我也会当着全班同学的面发火，但事后想一想，自己当着全班同学的面发火样子是不是很难看，是不是有损于教师的形象，如果能通过其他方式教育学生，为什么要发火，训斥学生呢？这样既伤身体，又使班级氛围很压抑。其实学生有着不同的教育基础，来自不同的家庭，智力水平不一样，因而学生的发展是多层面的，只要他们在原有的基础上有所进步就可以了，我想，所谓“蹲下来看学生”，大概就是换一个角度看学生吧。不能用同一个模式去要求学生，学生的发展是多方面的，多考虑学生自身的特点，因材施教。

5、 要有一颗平常心，要会自得其乐。

做一名班主任不容易，做一名优秀班主任更不容易。有人可能会抱怨班主任工作的辛苦，也正因为如此，有很多人都不愿意当班主任，我认为你现在如果是班主任，就不要抱怨，要有一颗平常心，要从苦中寻求快乐。我们要快乐的工作，快乐的生活，凡事要换一种角度着想，合理排解自身的消极情绪，要学会自得其乐。以良好的情绪感染学生，使自己的教育教学收到较好的效果。

总之，班主任工作是一项复杂的工作，你只有从点滴做起，从小事做起，因势利导，做到润物细无声，给学生更多的人文关怀，才能把工作做到学生的心里去。

## 技能梦想演讲稿篇三

本文目录

1. 技能大赛演讲稿
2. 干部职工技能大赛即兴演讲稿：激情与稳重
3. 干部职工技能大赛即兴演讲稿
4. 技能大赛即兴演讲稿：激情与稳重

古人云，“宰相起于州部，猛将发于卒伍”，也有人说，“基层是一座大熔炉，它炼出的是好钢”。基层是干部学习的沃土、干部成长的摇篮和平台，更是干部干事创业的大舞台。

接地气就要有亲民之心。“你与群众有多近，群众对你就有多亲。”带着真情与热情，到群众中去，与群众真交朋友、交真朋友，才能了解群众的实际需求，才能服务于民，取信于民。

接地气就要有爱民之情。爱民才会敬民。常怀爱民之情，才会恪守为民责。深入基层，不仅要“身在基层”，更要“心在基层”。只有身心兼备，才能把群众当主人，当亲人，当爱人。

接地气就要有为民之举。要“急群众之所急，想群众之所想，帮群众之所需，解群众之所难”，要身体力行，率先垂范，积极为群众办实事、办好事，给予群众真真切切的的关心和温暖。

当前，党的群众路线教育实践活动正在全国上下轰轰烈烈地开展，这给我们干部成长提供了绝佳的机会，让我们乐于下基层，勤于下基层，善于下基层，在基层中增见识、长本领、快成长！

当全县干部“下基层”成为一种常态，梦的实现就不再遥远！

技能大赛演讲稿（2） | 返回目录

有人说，激情如水，稳重似山。人生在世，既需水的激情，又需山的沉稳。没有水的灵动，大山会显得呆板；没有山的稳重，流水会变得随意。

激情来自远大的理想。周恩来的激情来自他的“为中华之崛

起而读书”的理想，雷锋的激情来自于“为人民服务”的理想。激情来自高度的责任感。无论是“食品卫士”张文峰，还是“道德模范”李元成，正是那种对人民的责任、对家庭的责任，才使他们热血澎湃，激情四射。激情来自不懈的追求。“天行健，君子以自强不息。”自强不息是激情迸发的动力。唯独始终保持一种自强不息的精神状态，保持一种躺着想事、坐着议事、站着干事的冲劲儿，人生才会成功。

当然，我们也无法忘记一个场面，那就是xx年世界杯法国球星齐纳内的那“用头一撞”。绿茵场上的齐纳内绝不缺少激情，但他那一不够稳重的激情释放——“惊人一撞”，他把对手撞倒了，也把自己的人格和前程给撞翻了。

激情固然重要，稳重也必不可少。稳重，就要有“不达目的不罢休”的执着，要有“大丈夫能屈能伸”的韧劲，更要有“宠辱不惊”的淡定。年轻干部要稳重，就要居安思危、谨小慎微、脚踏实地、戒躁戒躁。

可以说，有激情，可以让我们年轻干部想干事、敢干事；有稳重，才会让我们干成事，不出事。

激情与稳重是一对孪生兄弟，一个也不能少！

技能大赛演讲稿（3）｜返回目录

———如何强化“席位”意识

强化席位意识，就要“知岗明责”。三百六十行，行行都是岗位；工农商学兵，个个都有职责。不同的岗位有不同的责任。责任只有轻重之分，而无敷衍塞责之理。每个机关干部都要勤学习、提能力、明责任。

强化席位意识，就要“居岗尽责”。常言道，“在其位、谋其政、尽其职、负起责”。有责就要有为，有为才能有位。

有为是一种态度，是一种品质，更是一种追求。“尽责”就要勇于实践，在实践中尽责；“尽责”就要敢于担责，勇于担难，不怕担险，把席位当阵地，把困难当磨砺；“尽责”就要注重创新，在创新中履责，在创新中尽责。

强化席位意识，就要“养廉守责”。要“席位”，就要“惜位”。每个党员干部都要常思自己席位的来之不易，要常怀修身立德之心，树立良好清廉形象。要正确对待权力、名利和地位，做到居上而不骄，处下而不忧，不为名所累，不为权所动，不为利所诱，不为欲所惑。

总之，席位是一种责任，更是一种担当；是一种能力，更是一种作风。只要我们在座的每个人能强化席位意识，秣归梦就一定能实现！

技能大赛演讲稿（4） | 返回目录

有人说，激情如水，稳重似山。人生在世，既需水的激情，又需山的沉稳。没有水的灵动，大山会显得呆板；没有山的稳重，流水会变得随意。

激情来自远大的理想。周恩来的激情来自他的“为中华之崛起而读书”的理想，雷锋的激情来自于“为人民服务”的理想。激情来自高度的责任感。无论是“食品卫士”张文峰，还是“道德模范”李元成，正是那种对人民的责任、对家庭的责任，才使他们热血澎湃，激情四射。激情来自不懈的追求。“天行健，君子以自强不息。”自强不息是激情迸发的动力。唯独始终保持一种自强不息的精神状态，保持一种躺着想事、坐着议事、站着干事的冲劲儿，人生才会成功。

当然，我们也无法忘记一个场面，那就是xx年世界杯法国球星齐纳内的那“用头一撞”。绿茵场上的齐纳内绝不缺少激情，但他那一不够稳重的激情释放——“惊人一撞”，他把对手撞倒了，也把自己的人格和前程给撞翻了。

激情固然重要，稳重也必不可少。稳重，就要有“不达目的不罢休”的执着，要有“大丈夫能屈能伸”的韧劲，更要有“宠辱不惊”的淡定。年轻干部要稳重，就要居安思危、谨小慎微、脚踏实地、戒躁戒躁。

可以说，有激情，可以让我们年轻干部想干事、敢干事；有稳重，才会让我们干成事，不出事。

激情与稳重是一对孪生兄弟，一个也不能少！

## 技能梦想演讲稿篇四

大家好！

不辱使命，强国有我，踏浪前行

回首过去，落后中国被外国列强侵占掠夺，炮火声久久回荡。

立足当下，中国巨龙腾飞世界，展现强国力量，以大国之泱泱，添天下之风光。

十年饮冰，难凉热血；百年回首，自请长缨□

苏格拉底曾说：“我与世界相遇，我自与世界相蚀，我自不辱使命，是我与众生相聚”。“非著名科学家”于敏，隐姓埋名从事核武器研究，在时代的漩涡中张弛，在功名与真理之间选择，这是时代给予他的使命；其美多吉在平均海拔3000米以上的雪线邮路上工作了29年，圆满完成每一项邮运任务，真正的汉子不会倒下，更不能倒下，这是国家给予他的使命；原外交部驻美国使馆大使李道豫每天都像走在“风口浪尖”，对形势充分把握，每次都完美表达中国立场，提升中国话语权，这是人民给予他的使命。不辱使命，展现中国面貌；踏浪前行，描绘中华雄风，不同的使命，有

着共同的信念。

七十年披荆斩棘，七十年风雨兼程，七十年薪火相传，中国向世界展现了全新的面貌。在这个不同的春节，我们经历了严重的疫情，当世界都陷入危险中，我们用爱守护着世界。医护人员不顾风险冲上一线，志愿者们捐献物资，全体人员减少出门以防感染……全国上下齐心协力，共抗疫情，这是祖国给予我们的使命，每个人都献出自己的一份力量，勇往直前，克服困难。或许会后悔，会害怕，但当面对渐渐多起来的车辆，渐渐好起来的病人们的笑脸，渐渐恢复生机的祖国，一切都是值得的，待他日回望，看春色满园。

与国偕行，强国有我。鲁迅曾说：“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者留的话。能做事的做事，能发声的发声。有一分热，发一分光，就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。”此后如竟没有炬火，我便是唯一的光。每个中国人都应用于担当使命，争做点亮黑夜，点亮未来的那束光。我们有“苔花如米小，也学牡丹开”的向上与坚韧；我们有“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的自信与豪气；我们有“天下兴亡，匹夫有责”的责任与担当。“根之茂者其实遂，膏之沃者其光晔”，努力学习文化知识，提高思想道德素养，德智体美劳全面发展，争做新时代的追梦人，在青春的舞台上挥洒汗水，在奋斗的路途中展望未来。

我们或许没有哺育众生的能力，也没有承载万物的力量，但我们愿意化作白云，去点缀天空的美好；愿意化作雨露，去滋润大地的宽阔，我们共同的，也是最伟大的使命便是中国。百舸争流，奋楫者先；激荡年华，奋斗者胜，我们，定不辱使命，踏浪前行。

时代的大潮已然向前，我们应继中华之薪火，与祖国同奋斗，共前进，坚信强国有我，不辱使命，不负盛世，不负中国！

# 技能梦想演讲稿篇五

大家好！

在星期三的时候，我观看了河南卫视所播出了一个特别节目，请党放心，强国有我，这个节目这个节目主要讲述优势，关于河南一些名人名事以楷模人物是一个值得我们学的人。

在观看这个节目，我有，很多记忆深刻的地方，首先呢，就是另一个片段当中所出现的罢工那个罢工是中国共产党人第一次把工人运动带到了革命的高潮为什么会有这个罢工呢？因为我们在河南有了我们自己的党组织让我看到热血沸腾因为没有他们河南可能就不会有革命者还有就是志愿军志愿军才不知道参加朝鲜战争对吧？河南虽然离那里很远但是我们河南人并不这么觉得，我们有出钱出粮，我们还出人有很多青年人，十九十八岁那种年纪那时候才刚上大学，正值风华正茂，青春在即，而他们的却把生命留在了战场上是多么让人感到震撼在这里，我又看到一个让人感到十分惊讶的有个学校是在金水区那个学校排练一个舞蹈你叫最可爱的人这个魔导师根据2020年推出的一个电影金刚山进行改变这个舞蹈主要就是为了要表现中国志愿军艰辛和伟大。

我奶说关于经济红旗渠，这是一个家在天上的河开发这条河是十分不容易的两边山崖不但陡峭，还有特别容易掉落的大石头，很容易掉我，但是呢，越南让那里的人有水喝那些工人们就当起了蜘蛛侠他们扣了安全绳，拿着大锤子锤掉上头的石头十分的危险但是他们却义无反顾的进行工作因为他们就是为了让这里的人有水喝，没水喝，那就没法发展经济，没法发展经济，那只能穷到一辈子我猜他们心里一定是这样想的，否则没人会敢这么做，拿自己生命开玩笑这种我们咱俩说一个伟人，我猜大家都听过他名字，就叫焦裕禄浇入英年早逝40多岁死了但是他才到40年的，却干了不平凡的事情，她带领开封市兰考县脱贫，当地是盐碱地并且还容易发大水，因为地势特别低，所以呢，很少能种出东西，据说，当时焦

裕禄刚来到这里指导工作，外头一堆人等着上火上为什么逃啊？这里都活不下去了太穷种什么都种不好带着只有一个结局，饿死娇云看到这一幕并没有退缩，她带领全县人种枣树这话不但可以发展经济卖枣吗？还可以抵挡风沙娇六，其实他是有病的，他得了肝癌，就算他得病，也很少去治疗，他就在这里勤勤恳恳的干活我可真是人民的一个好官员她到死都不会忘了兰考人脱贫他曾经有这么一个意见，说我死后请把我埋在兰考县的沙堆里让我看着他们长满绿树就这么个伟大的人，现在难搞，早已是绿树成荫，不再有一片沙漠。

看完这一个节目之后，我浑身热血沸腾，我知道我是一个民族的未来，现在最主要就是学习，好好学习，天天向上，将来为祖国做出的贡献！

## 技能梦想演讲稿篇六

“一言之辩重于九鼎之宝,三寸之舌强于百万之师”。英国首相丘吉尔曾说:“一个人可以面对多少人,就代表这个人的人生成就有多大!”无论是政界领袖毛泽东、列宁、克林顿,还是商界领袖杰克·韦尔奇、柳传志、张瑞敏……,古今中外99%深具影响力的成功人士都是善于公众表达沟通的大师!拥有一对多的公众演讲能力和现场行销能力,是我们成功立足现代社会的必备技能!

公众演讲,就是在公众场合面对公众发表演说,通俗说就是当众讲话,当众陈述自己的看法和想法。定义很简单,但是,真正能够做到谈话潇洒自如,让人或者如沐春风,或者澎湃激昂等非常受感染的就不简单了。

这是一个魅力展现的时代!不要小看了一个“讲”字,公众演讲非常能显示一个人的魅力。演讲是一门语言艺术,它的主要形式是“讲”,即运用有声语言并追求言辞的表现力和声音的感染力;同时还要辅之以“演”,即运用面部表情、手势动作、身体姿态乃至一切可以理解的态势语言,使讲话“艺术化”起

来,从而产生一种特殊的艺术魅力。

宣读演讲。指演讲时按照已准备好的演讲稿宣读。适用于一些比较严肃的重要会议,或宣布某些重要决定等。其优点是事前能做充分准备,但是也有演讲者与听众缺乏情感联系,显得程式化,给人以呆板枯燥的印象。

背诵演讲。将已经准备好的演讲稿全都背下,演讲时凭记忆背诵出演讲辞。适用于演讲经验不足的演讲者,可以避免紧张而出现的心理失控,有时也会出现“卡壳”现象,与听众难以进行感情交流。

提纲式演讲。指在充分收集、研究有关资料的基础上,列出演讲提纲,演讲时按照提纲进行。这种方式的优点:其一,易于做到中心突出,层次清楚,详略得当;其二,无需全部背下,易于记忆;其三,易于同听众交流感情。

即兴演讲。指事先无准备,但由于主观上对某事物有所感触、发生兴趣,或者是客观需要而临时进行的演讲。这种演讲方式难度较大,需要演讲者具有丰富的经验和娴熟的技巧。一般说来,人们并不要求演讲者在即兴演讲中发表宏大精辟的演讲主题,只要做到演讲内容得体,有益有趣,言简意赅,恰到好处就可以了。

演讲表达的主要特点是“讲”,对演讲者来说,写好了演讲词,不一定就讲得好,正如作曲家不一定是演唱家一样。有文才,善于写出好的演讲词的人,不一定有口才,不一定能讲得娓娓动听。真正的演讲家,既要善写,还要会讲,即既要有文才又要有口才。

要想成就一次精彩的演讲,掌握一定的演讲技巧必不可少。

1.演讲时的姿势

演说时的姿势(posture)也会带给听众某种印象, 例如堂堂正正的印象或者畏畏缩缩的印象。虽然个人的性格与平日的习惯对此影响颇巨, 不过一般而言仍有方便演讲的姿势, 即所谓“轻松的姿势”。要让身体放松, 反过来说就是不要过度紧张。过度的紧张不但会表现出笨拙僵硬的姿势, 而且对于舌头的动作也会造成不良的影响。

决窍之一是张开双脚与肩同宽, 挺稳整个身躯。另一个决窍是想办法扩散并减轻施加在身体上的紧张情绪。例如将一只手稍微插入口袋中, 或者手触桌边、或者手握麦克风等等。

在大众面前说话, 亦即表示必须忍受众目睽睽的注视。当然, 并非每位听众都会对你报以善意的眼光。尽管如此, 你还是不可以漠视听众的眼光, 避开听众的视线来说话。尤其当你走到麦克风旁边站立在大众面前的那一瞬间, 来自听众的视线有时甚至会让你觉得刺痛。

克服这股视线压力的秘决, 就是一面进行演讲; 一面从听众当中找寻对于自己投以善意而温柔眼光的人。并且无视于那些冷淡的眼光。此外, 把自己的视线投向强烈“点头”以示首肯的人, 对巩固信心来进行演说也具有效果。

演讲时的脸部表情无论好坏都会带给听众极其深刻的印象。紧张、疲劳、喜悦、焦虑、等情绪无不清楚地表露在脸上, 这是很难藉由本人的意志来加以控制的。演讲的内容即使再精彩, 如果表情总觉缺乏自信, 老是畏畏缩缩, 演讲就很容易变得欠缺说服力。

控制脸部的方法, 首先“不可垂头”。人一旦“垂头”就会予人“丧气”之感, 而且若视线不能与听众接触, 就难以吸引听众的注意。另一个方法是“缓慢说话”。说话速度一旦缓慢, 情绪即可稳定, 脸部表情也得以放松, 再者, 全身上下也能够为之泰然自若起来。

4. 演讲时的服饰和发型

服装也会带给观众各种印象。尤其是东方男性总是喜欢穿着灰色或者蓝色系列的服装, 难免给人过于刻板无趣印象。轻松的场合不妨穿着稍微花俏一点的服装来参加。不过如果是正式的场合, 一般来说仍以深色西服、男士无尾晚宴服(tuxedo)、以及燕尾服为宜。其次, 发型也可塑造出各种形象来。长发和光头各自蕴含其强烈的形象, 而鬓角的长短也被认为是个人喜好的表征。站出来演讲之际, 你的服装、究竟带给对方何种印象?希望各位好好地思量一番。

5. 演讲的声音和腔调

演讲的语言从口语表述角度看, 必须做到发音正确、清晰、优美, 词句流利、准确、易懂, 语调贴切、自然、动情。

6. 说话的速度

为了营造沉着的气氛, 说话稍微慢点是很重要。标准大致为5分钟三张左右的a4原稿, 不过, 此地要注意的是, 倘若从头至尾一直以相同的速度来进行, 听众会睡觉的。

科学的发音取决于科学的运气, 有些演讲者时间稍长点就底气不足, 出现口干舌燥、声音嘶哑的现象, 此时, 只得把气量集中到喉头, 使声带受压, 变成喉音。

科学地运用运气发音方法可以便声音更加甜美、清亮、持久、有力。要达到这个目的, 平时要加强训练, 掌握胸腹联合呼吸法。其要领是:又目平视, 全身放松, 喉松鼻通, 无论是站姿还是坐式, 胸部稍向前倾, 小腹自然内收。

吸气方法是:扩展两肋, 向上向外提起, 感到感到腰带渐紧, 后腰有撑开感。横膈膜下压腹部扩大胸腔体积, 小腹内收, 气贯“丹田”。用鼻吸气, 做到快、缓、稳。

呼气方法是:控制两肋,使腹部有一种压力,将气均匀地往外吐,呼气时用嘴,做到匀、缓、稳。

演讲并非每个人具有的天赋。中国公众演说首席教练柏君认为,演讲就是一项个人技能,是可以通过训练而提升。以下几个步骤可提升演讲能力。

1.模仿或复制

找到一个可以成为自己榜样的人,从他的演说中汲取灵感模仿或复制他的演说,这样可以让进步的速度更快一些。当然,创新是一个不变的过程,最后要根据自己的特点来发展适合自己风格的演说方式。

2.乐于分享

经常阅读一些好的书籍、故事或是聆听一些人的演讲,把心得和快乐经常分享给身边的人,这样既可以分享又可以锻炼自己的表达能力。当然,这更是一种无形的演练,从数量到质量的演变中,公众演说能力自然会有很大的进步。

3.学会总结

对于一个公众演说的人来说,总结能力是至关重要的。我们学会了精练总结一些生活中的人、事、物以后,可以写成日子,也可以发表给一些杂志社,更可以口头表达给一些对这个话题感兴趣的朋友。

4.主动和参与

为了更好的在公众演说方面得到锻炼,也可以主动接触一些社会活动上参与讨论和发言。这样的机会在一般的城市里还是很多的。例如培训会、演讲会、各类沙龙活动等等,经常和朋友或陌生人交流沟通,自然会培养自己良好的社交能力,公众

演说能力也会随之进步。