

2023年演讲与口才自我介绍演讲稿 口才训练演讲稿(汇总6篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

演讲与口才自我介绍演讲稿篇一

一、积极心态训练(20分)

1、自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行！今天一定是幸福快乐的一天！”（平常也自我暗示，默念或写出来，至少10遍。）(10分)

2、想象训练：至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲，想象自己成功。(5分)

3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。(5分)

二、口才锻炼(60分)

(一)每天至少10分钟深呼吸训练。(10分)本文载于-技巧网评

(二)抓住一切机会讲话，锻炼口才。(50分)

1、每天至少与5个人有意识地交流思想。(10分)

2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。(10分)

3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。(10分)

4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一事情。(10分)

5、注意讲话时的一些技巧。(10分)

a□讲话前，深吸一口气，平静心情，面带微笑，眼神交流一遍后，开始讲话。

b□勇敢地讲出第一句话，声音大一点，速度慢一点，说短句，语句中间不打岔。

c□当发现紧张卡壳时，停下来有意识地深吸口气，然后随着吐气讲出来。

d□如果表现不好，自我安慰：“刚才怎么又紧张了?没关系，继续平稳地讲”；同时，用感觉和行动上的自信战胜恐惧。

e□紧张时，可以做放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次。

三、辅助锻炼(20分)

1、每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍，培养自己积极心态，学习一些技巧。(4分)

2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪。(4分)

3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力。(4分)

4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和

力。(4分)

演讲与口才自我介绍演讲稿篇二

6. 消费者：怎样分辨八角(大料)和莽草？砖家：可以尝一尝。消费者：味道有什么不同？砖家：八角是甜的，莽草有剧毒，吃完之后四肢抽搐，口吐白沫。

7. 有次我带个当警察的朋友去我家，当时我小侄女在我家玩，然后那哥们就逗我小侄女说：你唱个警察叔叔的歌，我给你买好吃的。小侄女当时就唱到：“我在马路边，捡到十块钱，把它交到警察叔叔手里边，叔叔拿着钱，买了一盒烟，我高兴的说了声，叔叔不要脸。”那哥们当时脸就黑了。。。

9. 刚过马路听到碰一声，回头看一个人被撞得血肉模糊，我和我的小。。。。卧槽!我的小伙伴呢?!

10. 你在法国，坐一小时的车，你就到德国了，再坐一小时，你就到波兰了。同个时间点，你在北京朝阳区，坐一小时的车，你在朝阳区，再坐一小时，你还是在朝阳区。

11. 在我回忆得起来的高中生活里，一定有一个二货，在全班炸开锅爆笑的时候，他也傻乎乎跟着笑，然后一边笑一边满脸好奇地问我：“怎么了怎么了怎么了”。。。

演讲与口才自我介绍演讲稿篇三

大家好!

欢迎大家听我的演讲，我演讲的题目是《自信与口才》。

俗话说的好：“话有三说，巧说为妙!”巧妙的语言就像空气清新剂一样，加入一定的剂量，就可以使周围的气氛变的和谐、融洽，但在这巧说的背后还有一种不可缺少的催化剂，

那就是“自信”，自信与巧言的良好结合不仅可以使我们在日常交际中伸缩自如，而且更是我们一个良好的精神面貌与素质的展现！

“战国时”烛之武退秦师；“三国时”诸葛亮舌战群儒；“辛亥革命”是孙中山反清演讲；西安事变时周恩来对张扬官兵的演讲；“林肯”的《格底斯堡演讲》；“丘吉尔”在二战时的演讲，都充分反映了“自信与口才”对社会进步、历史发展的重要作用，可见作为一个高中生，一个大学生，一个公民，培养具有良好素质不仅是这个时代的需要，更是社会进步的需要！

我还记得大仲马在《基督山伯爵》中曾说过这么一句话，他说：“人类最大的智慧就是在希望和等待上面，就我们而言，作为一个在求知路上追寻阳光的我们，就请你们给自己以信念，大胆的希望勇敢的梦想，在人生道路上把握主动权，为梦想插上一个奋飞的翅膀！”

演讲与口才自我介绍演讲稿篇四

大家下午好！

李小龙曾经写过这样一段话：我是谁，这是很多人反复自诩的老问题。虽然每个人都可通过镜中的影象看到自己的容貌，尽管他清楚自己的姓名、年龄与过去，对于真正的“自己”，很多人未必都能真正的明白，故而仍旧要问“我是谁”？我究竟是殿堂中的巨人，抑或是封闭自惑的庸碌之辈？我究竟是傲立于天地的大丈夫，还是像在荒野迷途的小孩般内心充满了恐慌？我们当然不愿见到自己如此窝囊，但惟恐现实就是这样。然而，我们仍可寻回自己所期冀的目标，那些怀着信心去追求卓越的人，灵性将会在奋进坚持中获得洗涤，那些敢于在逆境中求生的人，顾盼于镜子的影象时，定能见到自己的真貌。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真貌！

毫无疑问，每个人都渴望成功，但问题在于，并不是每个人都能成功。

成功需要我们怀有梦想：没有了理想，连流浪都找不到方向！没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼岸。

成功需要我们不断努力：努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并不危险，懒惰散漫才是最危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客！

成功需要我们耐得住寂寞：每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

成功需要挫折的历练：生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成功之门！

为了理想我们抱有终生的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的最好的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦而自卑。

演讲与口才自我介绍演讲稿篇五

大家下午好！我演讲的题目是：《中国爱》！

“千门万户曈曈日，总把旧桃换新符。”一元复始，万象更新。俗话说：年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是告别昨天，走向明天，人生就是辞旧迎新。人类的历史就是一部辞旧迎新史。告别昨天，一切已写进历史；展望明天，期待在向我们走来。

而今迈步从头越，新的一年要有新的业绩、新的成就，关键是要有新观念。新观念就在于告别消极，迎来积极；告别烦恼，迎来快乐；告别遗憾，迎来希望。新观念就要有新的设计、新的企盼，锁定新的目标；有新的追求，孕育新的情结，踏上新的征程，总不能穿“新鞋”走“老路”，用“旧船票”登“新客船”，翻“老皇历”过“新日子”。

我们在这片土地上出生，每天在这片土地上生活，以至于我们体会不到那份真实而深厚的幸福。只有当我们久居异国他乡后双脚踏上片土地时，我们才会体会到那种无比的激动，那种落叶归根的情思。是的，我们的根在中国，我们血管里有着黄河，长江的脉动，我们的骨子里有着悠悠华夏五千年历史。

我明白了，为什么我的同学出国留学时，他家里会让他带上一小瓶这黄土。因为这黄土就是我们的根，这黄土里蕴藏着我们的魂。

我深深地爱着我的祖国。我爱这片土地上的蓝天碧水，我爱着土地上的一草一木，我爱着这片土地上每一位勤劳，勇敢，

善良，朴实，真诚的人们。正如诗人艾青的一句诗：为什么我的眼里常含泪水？因为我对这土地爱的深沉。

改革未有穷期，我们还在路上。在前进的路上还会有风险，还会有困难。“事不避难，知难不难”。最重要的是要在困难和风险中准确判断形势，在挑战和考验中清醒把握方向，增强忧患意识，充分认识国际经济环境的严峻性和复杂性；增强机遇意识，善于从变化中捕捉发展机遇，在逆境里培育有利因素。这一切，年前召开的中央经济工作会议已经有了明确的答案和部署。

新的一年，是困难也是希望，是挑战也是机遇，是期待也是付出，是收获也是给予，把热血奉献社会，把汗水洒满大地，把温情带给人间。让我们在党的十八大精神的指引下，认真贯彻中央经济工作会议精神，在建设有中国特色社会主义的康庄大道上，沿着昨天的足迹，走出新的天地，让20xx年的中国以多姿多彩和灿烂辉煌永载世界史册，以更加辉煌的成就迎接和庆祝人民共和国64周年华诞！

谢谢大家！

演讲与口才自我介绍演讲稿篇六

- 1、当你快乐时，你要想，这快乐不是永恒的。当你痛苦时你要想这痛苦也不是永恒的。
- 2、认识自己，降伏自己，改变自己，才能改变别人。
- 3、不要浪费你的生命，在你一定会后悔的地方上。
- 4、你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。
- 5、每一种创伤，都是一种成熟。

6、当你知道迷惑时，并不可怜，当你不知道迷惑时，才是最可怜的。

7、狂妄的人有救，自卑的人没有救。

8、你不要一直不满人家，你应该一直检讨自己才对。不满人家，是苦了你自己。

9、你要包容那些意见跟你不同的人，这样子日子比较好过。你要是一直想改变他，那样子你会很痛苦。要学学怎样忍受他才是。你要学学怎样包容他才是。

10、承认自己的伟大，就是认同自己的愚钝。

11、说话不要有攻击性，不要有杀伤力，不夸己能，不扬人恶，自然能化敌为友。

12、一个常常看别人缺点的人，自己本身就不够好，因为他没有时间检讨他自己。

14、如果你真的爱他，那么你必须容忍他部份的缺点。

15、要克服对死亡的恐惧，你必须要接受世上所有的人都会死去的观念。

16、虽然你讨厌一个人，但却又能发觉他的优点好处，像这样子有修养的人，天下真是太少了。

17、诚实的面对你内心的矛盾和污点，不要欺骗你自己。

18、因果不曾亏欠过我们什么，所以请不要抱怨。

19、我们确实有如此的优点，但也要隐藏几分，这个叫做涵养。

20、人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

21、一个人如果不能从内心去原谅别人，那他就永远不会心安理得。

22、心中装满着自己的看法与想法的人，永远听不见别人的心声。

23、毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，请你多口下留情。

24、当你劝告别人时，若不顾及别人的自尊心，那么再好的言语都没有用的。

25、不要在你的智慧中夹杂着傲慢。不要使你的谦虚心缺乏智慧。

27、忌妒别人，不会给自己增加任何的好处。忌妒别人，也不可能减少别人的成就。

28、永远不要浪费你的一分一秒，去想任何你不喜欢的人。

29、多少人要离开这个世间时，都会说出同一句话，这世界真是无奈与凄凉啊！

是人们至死都还在执著与追求。