

团日活动总结演讲(模板9篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

团日活动总结演讲篇一

怀着当兵的梦想，从大学来到了我的部队-福建漳州大埕湾训练基地。到基层部队当兵锻炼不仅让我看到了基层部队完善的硬件设施，更让我体会到了基层部队官兵过硬的纪律作风。基层是知识转化能力的加油站，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”要干好工作，光有满腹经纶是不够的，必须不断在实践中积累经验、增长才干，实现知识向能力的转化，才能担负和履行好岗位职责。我想这次军旅生涯将为我今后的学习、生活、工作打下坚实的基础。早就耳闻部队的锻炼生活十分艰苦，来之前就有同学说怕我受不了这份艰辛，但我的内心信念十分坚定，再苦再累也要坚持！

每天固定的作息時間，队列训练，技能、体能训练，理论学习，课余时间还要无休止的整理内务，比起家中的温暖，比起舒适的大学生活，这真让我千万般的不适应。但是古话有云：“苦练出精兵”，对于一个初涉兵营的地方大学生来说，要练就过硬的业务素质，必须艰苦磨炼。站岗放哨、跑三公里、爬拉梯、甩水带、抱水枪等等，积极参与各项工作，全身心投入到当兵锻炼生活中去，与战友同训练、同学习、同劳动、同生活、同战斗。我们尝试了在肆虐的暴雨中武装集合，任双脚麻木毫无知觉；尝试了在刺骨的寒风中夜间站哨，任凉风扑面瑟瑟发抖；尝试了在灼人的烈日中军姿训练，任汗水流淌纹丝不动。训练的苦，汗水的咸，练就了我们强硬的军人素质。

在大埕湾训练基地没多久组织上又安排我去了南京工程兵训练基地学习。

南京工程兵训练基地部队生活严肃又活泼，节假日期间中队开展各种文娱、思想政治学习等活动丰富官兵生活，调动了工作积极性，激发了我们的热情。在认真组织教育的同时，中队还利用训练间隙、周末和节假日等时间，广泛开展各种文体活动丰富我们的业余生活，不仅激发了我们的团队意识和拼搏精神，调动了工作热情和积极性，从而也促进了个人的进步。我们还会不定期的开展各种学习知识竞赛，5月我还拿了一个学习训练标兵。基地的广播站是我们心灵之声的展厅，我写的广播稿多次被发表。

我们从最初的自由散漫到现在的自觉服从中队管理，遵守部队各项纪律；从最初的懒散傲慢到现在的自觉加强相关业务知识的学习，虚心向班长、干部学习部队管理知识。现在的我们，积极研究新形势下的带兵之道，敢于发扬理论联系实际学风，把自己的专业知识与部队工作紧密地结合起来，勇于实践，大胆探索，努力完善自己的各项专业技能。训练场上有我们的汗水，水泥地上有我们的足迹，在这属于我们的战场上，我们战胜了烈日，战胜了风雨，更重要的是在这里我们战胜了自己。

但我清楚，这仅仅是万里长征走出的第一步，要想成为一个真正的兵，自己还有一段漫长的路要走。我将会努力从点点滴滴做起，抓细节，促成长。回望从前的自己，部队的历练让我更加成熟稳重。部队的生活，有苦有甜，不仅让我了解了基层，同时也完成由一名普通地方大学生向一名合格士兵的转变。

作为一名大学生在当兵的道路上，肯定会遇到这样那样的困难与挫折，但只要调整好自己的心态，摆正自己的位置，坚定自己的理想与信念，就没有克服不了的困难，没有战胜不了的挫折。因此，我们不能有丝毫的懈怠，要看清自己优势

和劣势，看清下一步努力的方向，严格的要求自己，努力提高认识、督促行动，让自己的各项业务素质能得到质的飞跃，为以后的工作创造更为有利的条件。并且将争取以优异的成绩通过部队组织的考核，争当一个合格的兵，为家里争光，为部队争光，为国家争光！

团日活动总结演讲篇二

大学的天空总是那麽地蓝，它总是能让你看到最白、最纯、最理想的云朵在游荡中靠近你，在漫漫中远离你，而后又让你回味，让你遐想。

大学一年级上学年的团日活动让我尽情地享受大学课外活动的丰富与乐趣之余，体会到了梦寐以求的团体活动的无限魅力。

一直以来，作为大一新生的我对大学生活尤其是大学课外活动的憧憬总是层层迭出，从未停止过。第一次团日活动是我与同班首次共同交流心得、展示个人才艺的第一次集体活动，当得知我和舍友佟斌的双截棍表演将代表220宿舍与其他宿舍节目共同为本次活动添光加彩时，我们既高兴又沉重，能在全班同学面前展示自己，并将我们的个人才艺展现给大家可以说是第一次，大学成就了我们这样一个机会，所以我们很高兴。而沉重，同样是因为第一次登台表演，作为新手，没有任何经验，又怕自己中场失手，搞坏活动气氛不说，如果砸到同学我们罪过可就大了。抱着这样矛盾的心情我们准备，一次又一次的练习虽然很累，占用了我们本来上网打游戏甚至学习的时间，但极力想为做贡献的我们未曾丝毫的怠工。终于到了上台表演的时候了，之前的自信、自豪在面对全体同学时，一时间紧张起来，手臂也开始发抖，手心开始出汗，握棍的手也不如先前那样有力了。但是同学们鸣般的掌声将他们的热情传递给了我们，从个个感官一直传递到全身。开始一掌声一高潮一掌声一收棍一掌声。虽然短短的几分钟不足以发挥出我们的全部所学，但同学们的掌声丝毫没有因此

而减弱。以前总是听说团队精神有多么地重要却从未真实地体验过，这次在表演的过程中，与同伴默契的配合让我从心里真正的体验到了什么叫做“团队精神”、什么是“团队”。

欣赏完自己的表演后，接下来同学们的吉他独奏表演、歌曲合唱、相声表演更加让我感受到了集体的魅力，多姿多彩的节目表演，展现了同学们多种不同的才艺，表现了当代大学生多姿多彩的才能，被气球和彩带装饰的教室正是因为地方不大，才更显示出了“一家人”的温暖。

如果说第一次团日活动像一颗火炉温暖了交运3班这个大家庭，那么第二、第三次团日活动就是一股生命的力量把这个大家庭由精彩一步步拥向辉煌。在集体参观伊利集团的第二次团日活动中通过了解伊利集团的历史沿革、生产规模还有当前其所面临的国际国内形式，让我感受到中国企业的勃勃生机，特别是那叠放成品牛奶的铁架：真是一座牛奶大厦。第三次团日活动通过讲座的形式，我们又一次切身体味了一番中国古代文化的博大精深，中国先贤的智慧即使用于当今仍然是精华！

团日活动总结演讲篇三

上了大学，进入了计机081班是我在大学的最重大的一个人生转折。因为我在这里面收获的不仅是知识，更重要的是和班里每个人的那一份份友谊，还有班里的凝聚力。

今年我做为团支书，作为这次第六期“活力在基层”团日活动的组织者之一，我觉得我们这次团日活动做的可以用一个词来形容，就是“太棒了”。我觉得我们这次做的事情都是非常有意义的，而且每个环节都还算是比较成功。前期的南沙天后宫的班级建设，对我们本次团日活动起到一个非常重要的作用。我们班里的每个人都很主动地参与进来。我觉得这次活动过后，我们计机081班的整个精神面貌都发生了很大的改变。大家在日常生活中都更加互相理解，互相关心，整

个班的凝聚力提升了一个档次。这个为我们后面的以“志愿禁毒，构建和谐”为主题的团日活动奠定了基础。

本次团日活动的一个中心点就是这个“志愿禁毒，构建和谐”的活动。我们是以作为一个志愿者的身份，联合海珠区青协去到南石斗街进行这次活动的。本次活动从刚开始的策划，到人员安排，再到现场的游戏和现场的宣传方式我们都足够地重视。因为我们知道这是一次很有意义的活动，我们做的不是为了自己，的是为了整个社会，为了人们。我们本着为人民服务的决心，所以从刚开始的时候我们就有信心把此次团日活动做到最好，而且根据现场参与的人员的反应还有海珠青协那边的反应，我们确实做的很不错。我们每个人都有自己的感受，都有自己的收获。同时，我们不只是单单做此次团日活动，我们还在不断扩大此次活动的印象了，让大家都认识到毒品的危害，让大家都来重视禁毒是我们每个人都应该尽到的义务。此外，我们借此机会来增强学生们的“识毒、防毒、拒毒”的能力。使学生自觉做到珍爱生命、远离毒品、拒绝尝试，为构建和谐社会贡献力量。所以我很自豪我们班组织的这次团日活动。

此次，我想说，辛苦了，各位计机081的兄弟姐妹们。请我们继续努力，把我们班的活动做好。让我们一家人一条心，共同把我们班搞的更好。加油！！

上了大学，进入了计机081班是我在大学的最大的一个人生转折。因为我在这里面收获的不只是知识，更重要的是和班里每个人的那一份份友谊，还有班里的凝聚力。

今年我做为团支书，作为这次第六期“活力在基层”团日活动的组织者之一，我觉得我们这次团日活动做的可以用一个词来形容，就是“太棒了”。我觉得我们这次做的事情都是非常有意义的，而且每个环节都还算是比较成功。前期的南沙天后宫的班级建设，对我们本次团日活动起到一个非常重要的作用。我们班里的每个人都很主动地参与进来。我觉得

这次活动过后，我们计机081班的整个精神面貌都发生了很大的改变。大家在日常生活中都更加互相理解，互相关心，整个班的凝聚力提升了一个档次。这个为我们后面的以“志愿禁毒，构建和谐”为主题的团日活动奠定了基础。

本次团日活动的中心点就是这个“志愿禁毒，构建和谐”的活动。我们是以作为一个志愿者的身份，联合海珠区青协去到南石斗街进行这次活动的。本次活动从刚开始的策划，到人员安排，再到现场的游戏和现场的宣传方式我们都足够地重视。因为我们知道这是一次很有意义的活动，我们做的不是为了自己，的是为了整个社会，为了人们。我们本着为人民服务的决心，所以从刚开始的时候我们就有信心把此次团日活动做到最好，而且根据现场参与的人员的反应还有海珠青协那边的反应，我们确实做的很不错。我们每个人都有自己的感受，都有自己的收获。同时，我们不只是单单做此次团日活动，我们还在不断扩大此次活动的印象了，让大家都认识到毒品的危害，让大家都来重视禁毒是我们每个人都应该尽到的义务。此外，我们借此机会来增强学生们的“识毒、防毒、拒毒”的能力。使学生自觉做到珍爱生命、远离毒品、拒绝尝试，为构建和谐社会贡献力量。所以我很自豪我们班组织的这次团日活动。

此次，我想说，辛苦了，各位计机081的兄弟姐妹们。请我们继续努力，把我们班的活动做好。让我们一家人一条心，共同把我们班搞的更好。加油！！

团日活动总结演讲篇四

周六的上午公司组织咱们全体员工观看学习了世界华人培训大师艾莫老师的《做最有用的好员工》的讲座。艾莫老师以生动的案例、诙谐的语言，在轻松愉快的氛围中，带我们找到正确的职业定位，塑造完善的职业品格。教我们为企业创造最大价值的同时，夺得职场登山运动的冠军。艾莫老师在讲座中提到了很多至理名言，像人类所有的财富都躲在问题

的后面;方法总比问题多;人才有舞台才有价值等等，都给我们很多的启发，下面我就针对方法总比问题多，谈一下自己的理解和认识。

如何做成一个德才兼备的优秀员工一直是我琢磨至今困扰的问题，当看完艾莫老师的讲座之后，心潮十分澎湃，回思以往为人. 处事. 工作都为自己汗颜。当初百思不得其解的问题，如拔丝拆茧，瞬间明析，明了，结缔心中已久的自我怀疑情绪也瞬间随风飞逝，“清爽”此时眼前一片光明，犹如溺水之人抓住救命稻草。在此我感谢集团，艾莫老师，在短短的培训时间讲座过程中让我相信能在日后的学习生活当中展现自我，实现自我在公司中的价值。

如何成功?首先要有一个梦想，然后为了这个梦想给自己设定一个具体的目标，有了目标以后，针对这个既定的目标制定一套有效的计划，接下来的工作就是持续的行动，最后我们一定还要有坚定的信念来支持我们一直朝着梦想走下去。很多人知道该去怎么做，就是坚持不下来，很可惜，最后只能以失败告终。我想说，每个人的成功都不同，但是只要有梦想、有目标、有计划，坚定信念一直行动下去，成功便不再是那么遥不可及。

给予你工作的机会，工作的平台，帮你实现自己的人生目标。我觉得感恩不是说出来的，更是发自内心油然而生的一种感动。

第六点：领导重视的是结果，而不是过程。在日常工作中，或多或少遇到的有些问题难以解决，领导既然信任你，将任务交给你，一定要非常非常努力的去完成，而不是说我尽力了，领导。在以后的工作中，我一定会尽自己最大的努力去完成领导交待的工作任务。

第七点：艾莫老师的职场成功十要素：1、要有成功的意识2、要设定目标

3、要有承诺4、要有竞争动因5、要学习6、要用心去做7、有心理素8、要团队协作9、要幻想成功10、要坚持到底。当看这段视频的时候，我觉得自己有很多的地方需要进一步改进与提高，在接下来的工作当中，我一定按照上述要求完善自己。艾莫在介绍公司的发展策略时提出，就说到一个价值观的问题，我们不要以打工者的心态来对待自己的工作。公司留下你，说明你有能力胜任工作，可以实现自己的价值，把工作当做你的事业。

一件事、一个人都不是随随便便就能成功，一定是付出了多倍的努力，成功都是要从一点一滴做起。想到每次开会领导都会强调制度、卫生、学习这几个话题，这些都是我们发展的基础，遵守制度，注意个人的形象，不断地充实自己才能收获成功。这样的培训不仅仅是自己工作能力上的提升，更是自身修养和素质的提升。通过此次培训，增强我们工作的自觉性、主动性，并提升整个团队的执行力，对推动管理制度的完善，增强企业凝聚力以及在创新力都有一定的促进作用。

团日活动总结演讲篇五

今天下午是厦门市十佳班主任演讲会。

我作为听众，在台下细细地听，安静地听，在听的过程中我慢慢地品味每个参评选手的心声，慢慢体味他们的人生况味。

演讲，他们是在演讲，有一些老师的确是在演讲，用心在演讲，根本不用什么稿纸，只是站在演讲台很自如地让自己处于演讲状态。客观说今天的演讲并不都吸引我，除了我关心的那位教师外，有几个男性教师的讲演确实有很高的水平，让我本来并不积极的念头迅速改变，我的耳朵，我的眼睛，我的心灵都跟着他们的讲演动起来，故事的叙述有一定的技巧，更多的是他们讲演的时候投入的是自己的心灵和情感，他们可以将自己所经历过的那些事情选择一些合适的角度以

得体的语言表达方式加以处理，加上充沛的感情，让我们这些聆听的听众不能不听，不能不进入他们所叙述，所表达的故事情境中去。很久没有听过演讲，特别是很久没有听成人的现场演讲，今天的这些演讲者都是中学教师，他们讲的那些内容跟我们的生活很近，很近，坐在台下，能够碰真正能够上几个打动心灵，能够让精神倍增的演讲者，我感到很幸运，今天下午这个听众真的没有白当。

听了这些老师的演讲，我可以这么说，有的老师真的是自己怎么做，就怎么说，适当运用一些演讲技巧；而有的老师，的确有点夸大其词，无论是谁，只要作为他们的听众，一听，就知道他的情感是真是假，或者假的成分多于真的成分；作为听众会被哪一种演讲者吸引打动，这个问题的答案是很明晰的。可惜，并不是每个演讲者都能够注意到这个问题。

由此，我想到了自己是教师，每天都在上课，很多时候，我们的讲课跟这个演讲的差距并不远。我们不能光图自己讲的痛快，也不能过分夸张，我们得注意自己的教学对象和合理的教学语言，要尽可能让学生对我们所讲的内容产生兴趣，而不是照本宣科，而不是卖弄自己的资历。

演讲是讲，上课也是讲。

无论怎样讲，都离不开让听众听，一旦听众不听了。讲就失去了意义。

团日活动总结演讲篇六

繁杂的工作与生活让人有些歇不下脚，日子就这样变得浮躁起来，喧嚣的城市生活让人遗忘了驻足思索，直到看了《感恩》，直到此时静心回想，才发现，生命原来充满了感动，有那么多值得我们感恩的人与事，充实了我们的生活，也成为心底最深的温暖。

看了李强老师的感恩演讲，深有感触，重新审视自己的生活，回头看一看自己走过的路，心生许多的感悟和感动，原来，这么多年来，我得到的是那么多！

感谢我的亲人们，父母是永远在身后默默支持我们的人。工作的繁忙也让我无暇顾及妻儿，妻子的工作也很繁忙，可儿子的生活、学习，全部都是由妻子一个人打理。我回到家的时候，还要享受她的照顾。儿子也难得爸爸的陪伴，面对难题，学习紧张压力大的时候，他总是渴望父亲能为他答疑解惑，因为在他们的心里，父亲毕竟是理性、高大的，但我却把这些责任全部交给了妻子。

这些年来忙于工作、忙于自己的家庭，在家陪父母的时间很少。父母的家离得并不远，只有半个多小时的车程，没什么事情的时候，也不过只是在过年过节的日子才能在家里呆上一会，能陪伴他们的时间屈指可数。父母的爱永远都是最无私的，他们的愿望是那样的单纯，只要我身体是健健康康的，工作是顺顺利利的，他们就很开心。

感谢我的同事和朋友们，在工作中，是他们给了我无私的帮助，将他们积累了一生的经验一点一滴的传授给我，毫无保留，“滴水汇成河”，他们无私的给予，使我对自己的工作有了相当的自信。

感谢我所在的公司，是这个企业，给了我一个展示自己的平台，是这个企业，给了我成长的机会，是这个企业，培养了我！感谢支持帮助我的领导们，是他们给了我鼓励，给了我力量。

要感谢的人太多，要记住的人太多，感恩永恒的话题，感恩，更要以实际行动去报恩。

只有时刻怀抱感恩之心，才能促使我们行报恩之行。对亲人，时间不应该是不能陪伴的借口，只要有心，哪怕是一句简单

的问候，也足可以温暖亲人的心。

只有时刻怀抱感恩之心，才能用心去回报朋友、回报社会，帮助那些需要帮助的人。

只有时刻怀抱感恩之心，才能视企业为家，用责任去奉献。

让我们时刻心怀感恩之心，爱亲人、爱朋友、爱社会、爱企业，真心呵护，爱岗敬业，用心奉献！

团日活动总结演讲篇七

为了团结班级，促进同学之间的友谊和感情，我们班在__月__日进行了团日活动。活动内容分为三项：跳长绳、绑腿跑、撕。虽然天气炎热，但同学们都踊跃参加，让我看到了大家的凝聚力。

在跳长绳中，全班同学分为四个大组，每大组由两小组构成，各自进行比赛。各大组成绩由其两小组成绩之和决定。开始时因为没有经验总是失败，但大家都没有互相埋怨，而是调整心态，总结经验，再次尝试。最终，虽然只有一个组赢得了比赛，但那三个组没有气馁，而是全身心的投入到了下一个项目。

绑腿跑游戏考验的是大家的默契度，大家从一开始的分不清先迈哪条腿到后来的可以慢慢跑经历了很多次尝试，有的同学跌倒在操场上，有的同学脚脖子被勒出红印，但大家都没有在意这些，而是共同朝着目标前进。其中，队长的口号起了关键性作用，大家跟着队长一步一步的向终点迈进！

撕游戏中大家都“解放天性”，不论男生女生，只要看到对方的就会尽自己的努力撕掉，即使被撕掉，大家也乐在其中，玩的不亦乐乎。就算是突如其来的大雨也没有浇灭大家的热情。

通过这次活动，我能感受到大家的青春活力和对班级活动的支持，我真切的感受到我们的班级就像是一个大家庭，带给我们温暖，是我们共同努力的动力！

虽然在活动之前准备好了方案，但是在突发情况下，并不能很好的随机应变，高效率的组织大家进行下面的活动。鉴于本次活动基本实现了计划中的效果，有不多可以总结的经验，但还是有诸多不足。有了这次的经验，在面对下次的活动，我可以在这次基础上修补缺失，更加提高下次活动的质量。

团日活动总结演讲篇八

在实施新课程的过程中，爱岗敬业不仅体现在教师认真负责、精心施教的工作态度和敬业精神上，而且更重要的是体现在教师教育思想和教育观念的更新上。今天的爱岗敬业要求教师必须摆脱传统教育思想和教育观念的束缚，树立“以学生发展为本”的教育新理念，这是影响课改成败的一个关键因素。

“以学生发展为本”是课改提出的最基本、最核心的教育理念，它是科学的、先进的、能够指导我们教育教学实践的一种思想认识，是爱岗敬业师德观念发生变化的基本要求和具体体现。它的基本要求是：关注全体学生的发展；关注学生全面和谐的发展；关注学生终身持续的发展；关注学生个性持长的的发展；关注学生生活活泼主动的发展。

面对基础教育课改的浪潮，如何在新的课程理念指导下，加快对新课程的学习、理解，明白新课程的要求，转变自己的角色，提高实施新课程的能力和水平，这是每一位教师必须作出的应答。所以，今天的爱岗敬业的应答。今天的爱岗敬业要求教师必须花更多的时间和精力来学习、了解和领悟新课程，以增强教师实施新课程的事业心和责任感。

教师学习、了解和领悟新课程的主要内容有：

- 1、学习、领悟课改的基本理念和基本目标
- 2、学习、领悟新课程的课程标准与课程结构的要求、特点；
- 3、学习、领悟新课程的教学过程与评价体系的变化特点；
- 4、学习、领悟新课程中教师角色特征的变化特点等。

新课程倡导实行三级课程的管理体制，尤其是校本课程的正式“出笼”，它意味着教师是课程开发的主体，赋予了教师参与课程开发和课程管理的权力。所以，今天的爱岗敬业要求教师不唯教材与教参，从课程开发和利用的活动外围积极地走向参与，以主人翁的姿态承担课程开发的责权，成为课程资源的积极开发者和建设者。

在教学过程中，教师开发和利用课程资源的主要途径有：

- 1、研究学生的兴趣以及喜欢的种种活动，激发学生学习的动机；
- 2、积极开展课外活动，创造学生学习知识、增长经验的机会；
- 3、各门课程的选材要取舍得当。
- 4、把学生学习的结果积极反馈给学生。反馈不是向学生提供分数，说明他在群体中的位置，而是为了帮助学生取长补短，取得更大的进步。

新课程在教育教学上具有新的理念、新的策略、新的方法。教师要想改变多年来习以为常和驾轻就熟的教育教学行为方式，的确是件非常痛苦的事情，必然会遇到种种困难和阻力。面对困难和阻力，教师应该怎么办？既不能逃避，也不能坐等，而应不怕困难，敢于正视困难，勇于战胜困难，积极主动地

投身到探索实施新课程的洪流中去。这正是衡量今天的教师是否爱岗敬业的一条重要标准。新课程中的爱岗敬业同样要求教师要讲奉献。在探索实施新课程的过程中，那些不慕名利、乐教勤业的教师具有崇高而伟大的敬业精神。相反，那些一事当前，“私”字当头，不肯奉献，只讲索取的人，是没有资格谈论“敬业精神”的。当然，讲奉献并不是要求为人师者“净尽人欲”，而是要求教师通过辛苦的教育劳动谋取正当的利益满足。

总之，新课程对教师爱岗敬业的要求有很多、很大的不同。我们每个教师都要不断加强自身的师德修养，树立科学的教育理念，做到爱职业，乐奉献，真正成为新时期合格的、优秀的人民教师。

团日活动总结演讲篇九

今天主要学习的是如何演讲，如何通过自己的表演与听众沟通，将文字信息印象深刻地传递给他们，并激起他们的共鸣和认同。

演讲过程中主要需要注意五个方面的细节，熟练度、演讲感、动作仪态、吐词清晰、是否紧张。熟练度是基础，如果对自己讲的内容不熟悉，就容易紧张，动作也会僵硬，吐词也就会断断续续，演讲感也就非常差了。

学习演讲需要将自己要讲的内容非常熟悉，在这基础上培养出自己的演讲的感觉，了解自己好状态下的风格怎样，是否能够引起听众的共鸣、认同等等感觉。

开始演讲时，没有方法，会出现这样两个情况：

- 1、专有名词不熟悉。如果专用名词不能脱口而出，会给听众一个不好的印象——对产品的不熟悉，进而导致讲的内容不可信。

2、演讲感不能从开始保持到最后，导致自己演讲的语速会变化，演讲感一丢失，语调就容易平，语速快。自己听自己演讲时，就会听不懂自己讲什么，很平淡，容易让人疲劳。

我的训练方法：先熟悉要演讲的内容，脑袋里有大体的框架；然后开始记忆专有名词，要做到脱口而出；然后开始尝试脱稿演讲，有卡壳的地方先记着，通过自己的方式把卡的地方弥补过去，多训练几次，做到对内容彻底的熟悉，自己的嘴部肌肉形成记忆；后面就开始训练自己的表情、仪态、动作，对于动作经常石化的人这点比较难。可以通过训练自己给每一句话配上一个简单的动作，做到说话和动作相协调，做到自然的感觉；最后专注于如何让自己的演讲更有吸引力，如何让自己演讲的内容更有趣，如何结合内容切换到相应的情感，让听众喜欢听，也就是培养自己的演讲感、个人魅力。

在和同事交流的过程中，发现自己的优点是演讲时，能够给人一个可靠的印象，缺点是动作僵硬，肢体语言不够丰富，稍微加强点就好了。

演讲是一个非常有意思、有挑战的工作，要做好演讲需要突破自己，在了解自身缺点的情况下去改正它，努力寻找自己的优点，努力放大它，演讲也就能成为自己的菜了。另外，演讲的内容对于初学者是一定要熟悉的，等到自己有了演讲的自信后，内容就没有演讲感重要了，拿着稿子也能读出自己的范儿。