# 讲话思想心得体会(实用5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 讲话思想心得体会篇一

全国高校思想政治工作会议12月7日至8日在北京召开。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席出席会议并发表重要讲话。

他强调，高校思想政治工作关系高校培养什么样的人、如何培养人以及为谁培养人这个根本问题。

要坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，实现全程育人、全方位育人，努力开创我国高等教育事业发展新局面。

思想政治工作的本质在于凝聚人心，团结人民，教育广大人民群众为实现共产主义的最终理想而共同奋斗，在当前阶段具体表现为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦而共同奋斗。

影响高校思想政治工作的因素有内外因之分。

缺乏亲人的管束使青年学生思想自我放任，目标的缺失使青年学生迷茫，人际关系的紧张造成青年学生思想混乱等是青年学生自身影响因素;外在影响有经济全球化、信息网络化给青年学生思想和道德产生的不良影响，社会就业压力的增大造成青年学生思想不稳定等。

对于高校而言，思想政治的根本目的在于培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有新人。

因此，高校思想政治工作必须持之以恒的进行理想信念教育，强化青年学生对党的基本理论、基本路线的掌握，提升青年学生的爱国主义、集体主义意识，能够使青年学生用科学的理论武装自己，始终坚持正确舆论导向，形成良好的道德情操，努力创造出新颖、优秀的作品。

广泛开展党的方针政策知识竞赛、讲座、宣传活动，不断引导青年学生树立正确的人生观、世界观、价值观，坚定对共产主义的’信仰，坚定对社会主义的信念，坚定实现中国特色社会主义和共产主义远大理想的信心，坚定实现中华民族伟大复兴的中国梦的信心。

高校只有加强思想政治工作，与党提出的新思想新理念新战略形成统一共识，才能推动高校在国家发展中所承担的重大任务。

同时要深入学总书记的系列重要讲话精神，把握高校在国家发展战略中的重要地位，把思想政治工作落实到高校各项事业的发展之中;把握社会主义发展方向，为中国梦的如期实现提供不竭动力。

## 讲话思想心得体会篇二

我们始终坚持领导带头、以上率下，一级做给一级看、一级带着一级干，在学习、工作、生活各方面，充分发挥党员领导干部示范带动作用，在对党忠诚上带头，做服务大局的表率;在提升素质上带头，做认真学习的表率;在改进作风上带头，做真抓实干的表率;在遵守纪律上带头，做清政廉洁的表率;在创优环境上带头，做乐于奉献的表率。经常开展谈心谈话活动，每逢“三八”“五四”“八一”“九九”都要召开妇女、青年、转业退伍军人、老干部座谈会，厅领导与干部

职工结合自己的成长历程，畅谈人生感悟，相互交流思想，相互启迪心智，共同激励上进。经常召开不同层次、不同行业人员参加的座谈会，了解掌握群众在想什么，做什么，希望什么，不满意什么，以便及时采取对策，化解矛盾。大力支持工会、妇委会、共青团的工作，促进党建和群团组织共建。

## 讲话思想心得体会篇三

作为一个人，我们难免要面对不同的人际交往，讲话的能力和方式是非常重要的，它直接影响着我们的人际沟通能力。通过参加各种活动及职场体验，我逐渐认识到，讲话并不仅仅是说话，它同时蕴含了一种思想和态度的体现。在这篇文章中，我将探讨我在讲话方面的思想心得体会。

第二段：讲话为什么重要

讲话能力在我们的日常生活中至关重要，无论是工作中还是生活中，都需要我们与人进行沟通交流。在一次科技创业比赛中，我听到其中的一句话：“一个好的创新项目也需要一个好的讲述。”这句话让我意识到，讲话不仅仅是表达自己的意见，更是展示个人能力和思维的重要途径。

第三段：如何提高讲话能力

提高讲话能力需要我们多练习，多经历。作为一个英语专业的学生，我通常会在课堂上进行演讲或者口语表达。通过不断的反思，我慢慢理解到讲话不仅要注意语言的地道性，更重要的是通过语言传达出我们的思想，用自己的语言将理念阐述出来。

第四段：思想和态度

在讲话过程中，思想和态度是非常重要的。作为一个公共服

务行业的从业者，我经常需要与人对话，并需要处理各种困难问题。在处理问题时需要我们保持平和的心态，不被情绪冲昏头脑。同时，对于他人的意见和建议，我们需要认真倾听并进行思考，不应轻易否认或者忽略。

第五段：总结

在我看来，讲话是一项基本的交际能力，不仅要求我们能够表达自己的观点，还需要我们将自己的思想和态度贯穿其中。通过不断地练习和锻炼，我们可以提高自己的讲话能力，并在自己的职场或者生活中获取更多的机会和创造更多的可能性。因此，我们需要在日常生活中注重练习自己的讲话能力，并加以注重思想和态度的重要性。

## 讲话思想心得体会篇四

作为一名学生，我们时常会被老师或领导安排去讲话，不免让人感到有些紧张和焦虑。但是，好的讲话需要有准备，有技巧以及一颗平和自信的心态。本文将探讨我在讲话中所获得的一些心得体会。

第二段：准备

在进行讲话前，准备是必须的。首先，我们需要明确自己讲话的目的，及时了解听众的背景和关注点，以便把握讲话的分寸和重点。其次，要准备好所需的资料和讲稿，避免过于生硬或冗长，但又要保证清楚明了，让听众能够听懂并牢记所述内容。最后，提前检查会场的设备是否正常，以及自己的形象是否得体，这些方面都需要我们提前做好充分的准备。

第三段：技巧

在讲话中，不仅需要用心准备，还需要运用一些讲话技巧。首先，让我们用一些小技巧引起听众的注意，例如适当的幽

默或是短小精悍的开场白。其次，我们应该注意讲话语速和声音，尤其是在大型会场或空旷环境中，一定要用力发声，以便听众听得清楚。最后，为了持续吸引听众的注意力，我们应该用恰当的姿势和手势，或者适用一些丰富的表情来丰富讲话的内容。

第四段：自信

好的讲话不仅强调准备和技巧，更在于一颗自信的心态。当我们有了充分的准备和一些技巧后，就要放开手脚，相信自己并表现出自己的实力。迎着听众的目光发表自己的观点，并积极与听众互动，接受他们的意见和建议。不要因为紧张而放缩自己，相信自己的能力，放心去演讲，而不要在没有试图的情况下拼命控制自己的情绪。

第五段：总结

讲话也是一项能力，它需要我们的用心和耐心去积累和提升。我们可以通过多沉淀、多练习、与别人交流，了解别人的想法来进一步完善自己的讲话技巧，不断提升自己的演讲能力。还要学会随机应变，适应不同的讲话场合和听众，以便达到最好的效果。只有坚持，才能更进一步，并取得更好的成绩。

## 讲话思想心得体会篇五

作为一名普通人，我们在工作、学习、生活中都有讲话的必要。讲话不仅是交流思想的一种方式，更是展示自己形象、提升个人影响力的关键手段。因此，如何讲好一场话，成为了我们需要持续探索和提升的能力。在这篇文章中，我将分享我近期在讲话中的思想、心得和体会，希望能够和大家一起进步，提高自己的讲话能力。

第二段：基本技巧

讲话的基本技巧是相对固定的，其中包括语速、语调、流畅度、节奏感等等。在我的体验中，要想讲好一场话，首先应该保证口齿清晰，语速适中，不要过快或过慢；其次是要掌握一定的调节语调的技能，适当的声调转换能够使讲话更有吸引力；此外，讲话的节奏感和流畅度也非常重要，要注意句子之间的顺畅过渡，保持整场话的节奏感。

第三段：专业知识

在讲话中，除了基本技巧外还需要具备一定的专业知识，特别是在商务场合或者专业领域，更需要有相关的知识储备。在一次客户沟通中，我意识到了这一点，客户对某个技术问题提出了一些疑问，我没有详细解答，导致了对方的不信任感。之后，我开始着手学习相关的专业知识，定期查阅资料并同事讨论，提升自己的专业素养。这不仅能够弥补我的不足，还能够赢得客户的信任，提升个人形象。

第四段：心理准备

在讲话之前，我们还需要做好一定的心理准备工作，这个过程是非常必要的。在我参加公司年中总结会议时，组织方并没有提前告知讲者的顺序，突然轮到我讲话时，心情非常紧张，讲话的内容也不够充分。因此，在讲话之前，合理的心理调节是必需的，可以通过呼吸、放松肌肉、自我暗示等方式来降低紧张度，提高调整心态的能力。

第五段：不断练习

要想讲好一场话，更需要不断的练习。讲话是讲究经验和技能的领域，只有不断地尝试、总结、练习，才能形成属于自己的风格和能力。在我的工作中，我经常参加各种会议和演讲，利用每次机会，不断涵养自己的讲话能力，也积累了丰富的经验。不断的练习不仅提升了讲话能力，还能够积累自信和成就感，更加坚定我在未来不断精进的信念。

结语：总而言之，讲话需要我们不断的练习，掌握有效的基本技巧，建立专业知识储备，做好心理准备，才能在讲话中表现出更好的自己。虽然讲话是人际交往和形象展现的重要方式，但不要过度在意他人的评价和关注，而是更多地关注自身的成长和提升，只有通过自我锤炼，才能持续提升自己，成为一个出色的讲者。