

# 最新上台演讲锻炼能力 第一次上台演讲(大全10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 上台演讲锻炼能力篇一

，让我永生难忘。那天，齐老师要我代表阳光小队，通过播放幻灯片的形式，向全班同学介绍我们阳光小队的活动情况。在演讲的前一天晚上，我和爸爸费了九牛二虎的劲，准备了幻灯片和要讲的内容。

第二天的综合实践课开始了。“王亦纯，你可以上来做汇报了。”齐老师说。我从座位站了起来，走向了干净的讲台。走的时候，我觉得这段路好像拉长了许多，所以我情不自禁地跑了起来。一上去，教室里便响起了热烈的掌声。我被同学的掌声感动了，心情就像小鸟飞起来一样激动。我调整了一下情绪，讲了起来。在讲的时候，我发现同学们的表情千姿百态的：有的目瞪口呆，有的哈哈大笑，还有的似乎若有所思。我的心跳得飞快，时间好像和我的心跳一样快，倏地便没了踪影。幻灯片讲完后，班主任齐老师还让我介绍了“小队活动手册”上的一些内容，大家听得津津有味。看到大家高兴，我自然也很高兴。在我讲完的时候，已经口干舌燥了，还有一种依依不舍的感觉。当我慢吞吞地回到座位上时，我觉得路又缩短了一样，很快就回到位置上了。

## 上台演讲锻炼能力篇二

尊敬的各位老师，各位家长，各位同学：

大家好！

我是x班xxx的母亲，孩子的班主任是x老师，今天能够站在这里代表家长发言，我感到非常荣幸。

如月如梭，岁月匆匆，新的学期又开始了。为了孩子们的学习成长，在座的老师早出晚归，勤劳备课，辛勤工作，教书育人，日复一日的付出了自己的智慧和心血。在此，非常感谢各位老师，我代表家长们给老师鞠个躬，谢谢！衷心感谢！

回忆过往，初来xx学校，我的女儿xxx刚上小学三年级。初次从家里走出来，还害羞，性格内向，摸底考试仅考了x分，只好在贵校又复读了一年三年级，看着自己的孩子在老师们不辞辛苦的精心呵护和细心培育下，一天天的进步，一天天的学知识长智慧，让孩子心中充满了阳光，脸上笑容灿烂，像一朵花儿一样的健康成长，这时我当妈妈的心里感到特别的温暖和甜蜜。一个好的校园环境，好的老师，好的班集体，给我的孩子带来的不仅仅是好成绩，更重要的是还有她的自信心和力争上游，勇于进取的决心。孩子的家长的希望，是社会的明天，也是祖国的未来，教育好孩子是我们家长和老师们共同的目标。相信在校领导的正确管理下，在老师们的辛勤培育下，只要我们家长积极配合，孩子的明天一定会更好。天道酬勤，我相信，多一份努力，就多一份收获，多一份付出就多一份回报。希望同学们能从心底明白我们做父母的一片苦心，勤奋学习，积极向上，以优异的成绩回报老师、家长和学校！

最后，祝各位领导，各位老师和家长工作顺利，生活幸福。祝孩子们在学校学的开心，吃的放心，祝我们xx桃李芬芳，再创辉煌！谢谢大家！

## 上台演讲锻炼能力篇三

每个人都有很多的第一次，第一次骑自行车，第一次做饭，第

一次一个人上学.....但使我记忆最深的是。

在我上五年级之前，我是个性格内向的小女孩，平时在学校都不敢主动和同学交往，说话也是支支吾吾的。当时，李老师为了让我改掉这个毛病，就在班上举行了一次演讲比赛，要求每位同学都要参加。

我听到这个消息，又激动又害怕，总感觉自己会讲不好，妈妈鼓励我说：“不要害怕，只要有了第一次，才会有第二次。”我听到了妈妈的鼓励，下定决心要完完美美地演讲下来。

可我到演讲的当天却打了退堂鼓。听着同学们的'演讲语句流畅、吐字清晰、内容也很好，我哪里比得上他们呢？我的心情顿时跌入了深谷，脑子里就像被泼了一瓶墨水，顿时就蒙了。

轮到我演讲了，我吓得泪水都快从眼睛里流了出来，谁知，同学们不但不嘲笑我，还给了我鼓励的掌声。这掌声就象什么魔法似的，驱走了我心中的黑暗和怯懦。我终于站了起来，并且开口了。同学们的脸上都写满笑意——这不是对我的嘲笑，而是对我进步的鼓励和认可。

我的演讲成功了。这次过后，我慢慢地变成为了一个开朗的小女孩，这也多亏了老师、妈妈、同学们的鼓励。

人生也就是这样，要有很多的第一次，不试一试怎么会呢？不要害怕从未挑战过的事情，只有了第一次，才会有很多次。

## 上台演讲锻炼能力篇四

各位亲朋好友：

你们好！

今天欢迎在场的来宾能够参加我的婚礼，大家中午好，在这个慢慢地人生路上，现在已经到了我结婚的日子了，在之间经历过的很多的美好人生，我一直都非常的感恩，今天也是我人生中最感动的时刻。

我的`婚礼可能不豪华，中间给大家带来的不便大家多多包涵，我能够在人生中遇到自己的爱人我觉得我非常的幸运，我和老公相伴走过了五年，我相信我们以后能够更加包容的走的更远，在这个日子里我希望大家同样给予我们更好的祝福，也祝愿大家今天能够吃好玩好。

在这里我还想要好好的感谢一下自己的爸爸妈妈，还有我的公公和婆婆，能够给我培养了这么好的一个老公，祝愿老人家身体一直都健健康康，以后我也能够成为一个好妻子，能把自己的家庭照顾的好好的，能够让我的人生变的更完美。

此致

敬礼

## 上台演讲锻炼能力篇五

亲爱的同学们：

你们好！

新的学期，新的希望，新的起点，在这充满希望的季节里，你们来到了我们可爱的校园。在这温暖的大家庭里我们要像羊羊们一样互助互爱、努力奋斗，经历风雨、沐浴阳光。在这里老师用真诚的爱与你们的心灵对话，努力营造一个有利于你们个性发展的班级环境。

新的学期带给了我们新的希望，带给了我们新的'憧憬。新学期，新气象，我们要以全新的精神面貌投入到学习生活中：

用社会主义核心价值观锤炼我们的好品德，用《小学生日常行为规范》培养我们的好习惯，用向上向善的进取心创造好成绩。用“三好”要求让我们时时精彩、天天进步！

最后，请允许我代表全体同学，祝愿敬爱的老师们身体健康，家庭幸福，工作顺利！祝全体同学在新的学期，生活更幸福，学习更上一层楼！

谢谢大家！

## 上台演讲锻炼能力篇六

在生活中，每个人都有心儿怦怦跳，非常紧张的时候。而令我有这种感觉的事，则是我。

我们学校每个星期一都要举办升旗仪式，每个星期一都要进行演讲，且演讲的内容繁多。

一个星期四，老师说：“下个星期一到我们班演讲了，谁去？”我想：这么艰难的任务，我可能完成不了。于是我没有举手，同学们也都没有举手。这时，老师走到我面前，对我说：“你来吧！”本来我是想推给其他人的，可是看到老师那期待的眼神，便什么也说不出口。放学一回到家，我就对妈妈说了。她听后，笑着说：“很好啊，正好借这个机会好好的锻炼锻炼自己。现在的孩子，都成小皇帝了。”说完，便忙自己的了。我也不闲着，用百米冲刺的速度跑到自己的小屋里，练起来老师给我的演讲稿。

星期一，我没有像往常一样站队去场地上，而是自己来到升旗台旁边。等待升旗手升完旗后，小主持人拿起话筒说：“下面有请郭运栋同学为我们演讲。”我一听，心里砰砰乱跳，双腿发软，汗都出来了。不知谁在我后面推了我一把，我就上了演讲台，看着全校的师生投给我鼓励的眼神，我紧张的心理却突然消失了。平静下来后，我就把我的演讲

完整地朗诵了出来。让我开心的是，这次演讲很完美，没有失误，老师和同学们都报以热烈的掌声。

通过这次演讲让我明白了一个道理：世上无难事，只要肯攀登。只要我们去认真的去做了，所有的困难都会跑在我们身后。

## 上台演讲锻炼能力篇七

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

我是\_\_班\_\_，我十分荣幸地做为学生代表在这里发言。在这热情奔放、激情燃烧的季节，我们迎来了\_\_中学学校第\_\_届专业技能节。

作为在校的高中生，我们还没有真正走上工作岗位，缺乏实际工作能力和经验。所以通过比赛，将赛场和职场联系，这样不仅可以在比赛中展示自己，还能够通过比赛提升自己的职业价值。

在比赛的过程中，我们应该沉着、冷静、勇敢的展现自我，通过比赛，总结经验、取长补短，把握今后的学习与目标，以乐观的心态、自信的面貌挑战一切。

我们非常感谢学校给我们搭建了这么好的平台，在这个平台里我们可以和来自不同班级的学生交流，切磋技能、共同进步、充分体现我们的价值，锻炼我们的个人能力。在这里我代表所有同学对所有关心、鼓励、帮助我们的领导和老师说声：“谢谢你们，你们辛苦了！”我们一定会全力以赴赛出优异成绩，为自己争得荣誉，为班级争光添彩，我们也将严格按学校的赛事安排进行各项比赛。尊重对手、赛出风格、赛出水平。

“说一千，道一万，技能提高是关键；谁英雄，谁好汉，大赛场上比比看！”

最后，预祝\_\_高级中学学校大关校区第六届专业技能节取得圆满成功！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 上台演讲锻炼能力篇八

前30秒是整场演讲的预热。喜不喜欢你这个人，最初的7秒钟，听众心中就已有定数。而前30秒，你的表现决定着他们是否要听你演讲。在随后的演讲中，想要扭转局面，改变听众对你的态度是极其困难的。

来点儿意外之举，吸引听众的注意，让他们产生兴趣并想要往下听。如果在前30秒听众就觉得演讲值得一听，他们就会认真听完整场演讲。

如果你这样开始你的演讲：“大家好，我叫约翰。在阳光如此灿烂的七月，我很高兴来此参加这次会议。希望我们能共度美好时光，也希望你们能学到许多新东西。”

你觉得听众在前30秒钟听到这样的开场白会做出什么决定？没错！他们会认定：“这个演讲者真无聊，我不想往下听了。”

一些演讲者喜欢用笑话来开场，因为他们觉得讲笑话可以使听众放松心情，还能建立融洽关系。千万不要以笑话开场！对于演讲者而言，没有什么比开场讲笑话却遭冷场的情景更为糟糕的了。

即使过去有些听众觉得这个笑话好笑，但今天的听众可能会因为心情不好而觉得不好笑。一旦你以笑话开场但却没有达

到理想效果，你的演讲就被你自己扼杀在摇篮中了。

即使开场讲笑话效果不错，对你可能也没有好处。如果笑话与你表达的内容毫不相关，听众可能会觉得你像个喜剧演员，而不是一名受人尊敬的演说家。

不要以笑话开场！幽默可以出现在演讲开始一段时间后，不仅能缓解气氛，也能使听众们更专注，但千万不要在头30秒就讲笑话。

也不要使用一些大家都能预测得到的开场白，如：“很高兴能来到这里，感谢您的盛情邀请。”所有无趣的演讲者都会不出所料地这么开场，如果你也这么说，大家就会认定你也不过是“无趣演讲者”中的一员。

如果你想表明自己的演讲与众不同值得一听，那就在前30秒钟俘获听众的心吧！怎么做到呢？有以下几点可供选择：

文档为doc格式

## 上台演讲锻炼能力篇九

敬爱的老师们，同学们：

大家早上好！

年轻是搏击风浪的'航船，昂扬潇洒。知识是青春航船的动力，永不衰竭。处在花季中的我们，应该抓紧时间，持之以恒，努力学习，只争朝夕。

为理想而努力，为将来而奋斗，先辈们为我们做出了榜样。

然而，奋发进取并不能只是一朝一夕，要持之以恒，贵在“当下”。



“早岁哪知世事艰”，由于我们的生活环境过于舒适，有些同学走向了生活的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的是时间。古今中外，凡是为人类做出杰出贡献的人，都是从把握今天起步的。

谢谢大家！

## 上台演讲锻炼能力篇十

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

端午，大家都是知道，纪念屈原的日子，关于屈原的故事，我们都听了很多很多，知道他是爱国的，知道他是伟大的诗人，同时端午这个历史悠久的日子，也是可以更好的来让我们认识到我们祖国悠久的历史。

爱国，不但是诗人有，其实我们也是有的，可能平时我们的感受没有那么的深刻，但是每当在国旗下，在我们的国歌声中，我们总是会感觉到祖国在那里，而且我们也是要去培养我们的爱国之情，小时候或许我们不太懂的，但是当我们长大，我们也是更能体会到祖国强大带给我们的好处，如果和家中的长辈聊聊天，那么我们也是知道，这几十年的发展和变化是多么的伟大，祖国，时刻都庇护着我们，而我们也是要热爱我们的祖国，像屈原一样，端午之际，不但是吃粽子，赛龙舟，同时也是要去学习，去感受祖国，去爱着我们的祖国，或者可能同学们说，我们现在也是做不了什么爱国的事情，其实不然，我们努力的去学习，去把知识学好，其实也是一种爱国，只有此刻把知识学好了，那么我们以后长大了才能去报效祖国。

端午的历史很悠久，同样的我们也是可以好好的去了解我们

祖国的历史，去看看曾经的时代，那些优秀的历史人物，为我们的祖国做出了多少的贡献，越是了解，我想我们也是对于我们祖国会爱的更深，我们有着那么悠久的历史，有着那么多优秀的先辈为了祖国的繁荣，为了祖国的崛起，付出了特别多，同学们历史是我们要记在心里的，同时这个节日也是让我们更加的清楚，国家，不是口头上的，而是实实在在的，我们也是要在日常更加的努力，只有学好了，才能以后更好的为祖国而服务。其实不光是端午，还有很多传统的节日都是我们先辈流传下来，历史悠久有内涵的节日，我们多去了解，多去弘扬，来让更多的人对我们优秀文化的了解，去感受那些节日背后的丰厚内涵。

同学们，在我们欣赏着赛龙舟，吃着美味粽子的时候，也是要多去想想，多去了解这些行动背后的意义，去感受我们悠久的历史传统，让我们都有一颗爱国的心，去更加努力学习，去做好自己此刻该做的事情。谢谢！

我的演讲完毕，谢谢大家！