

# 2023年第一次上台演讲(实用9篇)

在旅游中，导游词是导游向游客传达信息、引导游览的重要方式之一。播音稿是一种通过口头表达来传递信息的书面材料。在广播和电视行业，播音稿是非常重要的工具，可以帮助主持人准确、清晰地传达信息。播音稿的目的是在一定时间内向听众或观众传递特定的内容和情感。在撰写播音稿时，我们需要考虑受众的需求和喜好，以及节目的特点和目的。播音稿的撰写需要兼顾信息的准确性和语言的流畅性，以确保听众能够理解和接受所传达的信息。播音稿的开头应该吸引听众的注意力，激发他们的兴趣，使他们愿意继续听下去。如何写好一份播音稿是每位主持人都需要面对的问题。在撰写播音稿之前，我们需要对节目的内容和目的有一个清晰的理解。以下是一些成功的播音稿样本，它们能够在不同场合中取得好的效果。

## 第一次上台演讲篇一

相信大家都有过特别的第一次吧？或许是伤心、难过的；或许是喜悦、快乐的；或许是回味无穷、永生难忘的……。我的“第一次”，最宝贵、最具意义的，令我回味无穷的第一次——那就是第一次上台演讲。

三年级的时候，老师请我参加演讲比赛，当时的我：心情七上八下、忐忑不安。我只好赶鸭子上架，硬着头皮苦练。

拿到讲稿后，每天写完功课就开始背啊背啊……，到了比赛的前两、三个星期，爸妈不放心我，就拿出录音机帮我录音，听了觉得有错误的地方，就从头再来，直到完全正确为止。

比赛当天，走进会场，发现选手们是那么厉害，想要放弃，可是准备那么久的时间，花费那么多的心力，如果半途而废，岂不前功尽弃了。轮到我上台时，两脚更是不停的抖动，我

清楚的听见自己的心跳，像擂着大鼓，咚咚咚咚的重重捶着。我呼吸急促，全身冒着冷汗。脑中浮现爸爸常说的一句话：“想像你平常的大嗓门，大声的念出来，注意不要讲错。”想到这句话我把台下的人都当成木头人。有自信的背出来！没想到，我居然得到第一名。

由于我平时的苦练，终于体会到，天下没有不劳而获的事，原来，许多事情其实没有我们想像中那么艰难，那么可怕。只要在第一次的时候，勇敢的接受挑战，做了以后就会知道。“一分耕耘，一分收获”，只要有辛勤的耕耘才有丰硕的果实。

## 第一次上台演讲篇二

我们人生总会有许多个第一次，有第一次上台表演，第一次上台做题目，第一次上台跳舞……今日，我就给大家讲讲我第一次上台的事吧！

最终，我讲完了。刚一说完，我低头看了看自己的衣服、鞋子，“呼”地一声跑下了讲台。重回座位的我还在颤抖，心里的小兔子也还在不停地跳着，我在想：老师会说些什么呢？老师会不会不再让我发言了呢？然而老师却说：“郑景妍同学克服了自己内心的困难，成功演讲完了，大家给她掌声！”同学们一个个脸上笑开了一朵朵绚烂又美丽的花，我也和大家一样很欢乐，由于我克服了心里的难关。

今日我上台演讲让我懂得：只要迈开了第一步，就会有其次步，第三步……

## 第一次上台演讲篇三

人生中有许多第一次：第一次骑自行车，第一次考第一名，第一次挨骂……而在我的印象中，让我终身难忘的，是第一次上台演讲。

那是一次单人演讲竞赛，我是8号。在第7号立即要演讲完时，我的心都要跳到嗓子眼儿了！我不停地深呼吸，握紧拳头，在心里不停地背稿。不一会儿就到我了。我走上台去，腿在不由自主地颤抖。我尽量把握自己的心情，开头演讲。第一段，其次段，第三段，但就在第四段时，我突然忘词了。我倒吸一口冷气，心里像装了许多小兔子一样，不停地跳动，但是那句台词仿佛就在嘴边，却怎么也想不出来了，我紧急得浑身冒汗。突然，我想起了爸爸的话：“假如你突然忘词，就可以把那段跳过。”于是，我跳过那段词，开头连续演讲。

当我走下台时，我感觉脚底像踩着棉花一样，又感动又欢乐！感动的是我成功地度过了最艰险的时刻，欢乐的是我最终解放了！这时的我心里甜滋滋的，这甜比吃了蜂蜜或糖果还甜，比受了夸奖还甜。我想，这就是成功的味道吧！

生活中有许多第一次，或许在这些第一次中你会遇到挫折与困难，但是，在这当中最重要的是，你在不断地超越自我，找到新的目标！

## 第一次上台演讲篇四

我是一个内向的孩子，就是这个原因让我上台演讲的机会越来越少。但是我深深地记得第一次上台演讲的情形。

我记得第一次演讲是小学三年级，当时老师让所有人都要说麻雀和稻田的关系。因为老师前不久谈过这个话题，可是我没注意听。当时我真是六神无主，恨不得有个洞好让我钻进去，让我躲过这场“灾难”。

第一个人讲完了，我不由得感慨这位同学说的太好了。我紧张的不得了，因为等会就要轮到我了。当第6位同学演讲的时候吓了我一跳，这个人虽然说的不是太好，但他说的和我想说的差不多，他讲到某一段的时候，大家一下子就笑了，就连老师都微笑了一下。当时我真吓坏了，因为我最害怕的

就是被别人取笑了。

不知不觉中就轮到我了。我手心全是汗，脑子当时一片空白，心中还有一些无法用语言表达出来的感觉。当时我真的希望老师能让我留到最后一个在演讲。哦，不，我是真心希望我能不去演讲就好了，但这是不可能的。我心里拼命地想着该说些什么，可当时头脑一片空白也不知道该说什么。到了讲台前，我死命的想让自己别那么紧张，让自己的心情放松点。当看着下面的同学们，我好像真的不那么紧张了，“叽里呱啦”地说了一大堆话。

当我走回自己位置时，一下子感到无比轻松，感觉比考到满分还要开心。而这第一次演讲也将成为我人身的一个转折点，让我从内向变成了外向。

## 第一次上台演讲篇五

五年级，我刚从官陵湖中心小学转来我们班，像个无头的苍蝇啥都不知道。老师说，每个同学都要上讲台参加课前三分钟演讲。从学号排列下来，我暗算了一下，还好，我是最后的几位同学之一，前面还有那么多同学，一节课只轮到一名同学演讲，我稍微轻松了一点。

可时间过得真快，眼看马上就轮到我了。同学们上台有的落落大方，有的声音洪亮，有的羞羞答答，有的悄无声息。我要上台演讲的前一天晚上，怎么也睡不着，翻来覆去。妈妈用手轻轻摸我的头，问，“怎么啦？哪里不舒服？还没睡。”

我立刻坐起来：“妈妈，明天轮到我了，不知道咋办，心里非常紧张，有点害怕。”

妈妈拉着我的手说：“别害怕，放松点，不要看同学们的脸，看对面的墙，脑子里想着演讲词，就可以了。”

第二天下午第二节课，我慢慢悠悠走上了台，心里扑通扑通小心脏跳得真快。只记得我讲了一句“大家好，今天我演讲的题是我最喜欢的一本书——《西游记》”我一慌，把“题目”的“目”掉了。老师连忙说：“对不起，常歌同学，声音太小了，后面的同学听不见。”我停顿了一下，声音提高了不少，但恨不得马上讲完。下台时，我听到了稀稀拉拉的掌声。

坐在椅子上，我轻松了，也后悔没有多多在家里练习高声演说。

## 第一次上台演讲篇六

我这个人有点怪，平时胆子很大，耗子和蛇也敢碰，可就是怕那小小的讲台。

一次语文课上，老师让我们各拟一份“感恩教师”的演讲稿，准备第二天上台演讲。老师对我特别好，写作又是我的强项，没多少工夫，演讲稿就在我笔下诞生。

第二天下午，演讲开始了，我满怀信心的走向讲台。可是，当我一抬头看到在座的四十几位同学时，勇气顿无，心里好像揣了几十只小兔子，砰砰直跳，话在嗓子眼就是说不出来，只想哭。我努力忍住没让眼泪流下来。我感到无地自容，心想：算了吧，别在同学面前丢脸了。

我红着脸低着头回到自己的座位上。这时，老师走过来，拍了拍我的肩，说：“你太紧张了，你怎么准备的就怎么演讲，别想太多，再来一次？”

在老师的鼓励下，我又一次走向那令我恐惧的讲台。望着老师和同学们信任的目光，我定了定神，大大方方地走上讲台，开始了第一句话：“敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好??”同学们为我鼓掌加油，我一点也不觉得害怕了，也越

讲越带劲。结果，我竟取得了第二名的好成绩。

对，大胆的尝试。只有这样，成功才会向你走来。

## 第一次上台演讲篇七

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第一次上台演讲。

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。

## 第一次上台演讲篇八

星期五下午到了，我最担心的事情终于发生了。哎！那就是我要上台演讲第七课《我爱你，中国的汉字》。

虽说这篇课文我早已背的滚过烂熟了，但毕竟是第一次上台演讲，我的心脏像是有一只小鹿在乱撞。一想起这件事情，我的脸就会马上红得像个熟透了的小苹果。

先别废话了，跟你们说说我的战况吧！

刚开始时，除了操畅以外，其他人在我们班口才都是一流的，潘钰璇还拿过宣城市演讲比赛的一等奖，要赢过他们，除非你的口才都可以当主持人了。

经过一、二、三组的精彩演讲后，轮到我了。我的心怦怦地跳，我感到忐忑不安，好像被压了一块石头，使我喘不过气儿来。我还没开始演讲，老师就表扬了我，说我敢挑战自我。因为有了这句表扬，让我的心情一下子放松了许多，开始了我轻声细语的演讲。

虽然在过程中，我忘词了，也停顿了，但还是将演讲顺利完成了。

虽然这次演讲并不完美，但是，敢于挑战自我，就会为自己美好的人生铺上一条完美的路！

## 第一次上台演讲篇九

“天有不测风云，人有但息祸福”。我还清楚记得这一句话是我被班主任“独特”的眼光看上，然后被要求上台演讲一篇短文后所联想到的一句俗语。它恰恰地表达了我那时惊慌又茫然的心情。我正所以会这样是因为我自认为自己只是个平凡无奇的学生，没有什么特别出众的才华，就是因为这个原因

才会让我的心情那么地忐忑不安。

真所谓“光阴似箭”，两个月的练习时间一晃就过去了。在这两个月里，我经过了无数次的排练及特训。虽然这些训练在刚开始的时候会让人感到特别的幸苦及煎熬，但日子久了，这些艰辛都会慢慢地转换成为一股饱满的自信，让之前的恐惧都消失得无影无踪。原本的我很胆小，胆小到会害怕一只蟑螂、一只老鼠。上课时。只要一被老师点名回答问题，就会惊得一跃而起，心里“咯咯”直跳，脸一直红到耳根，想好了答案一下子不翼而飞，回答起来牛头不对马嘴，一节课也不能平静。往往造成老师的失望，同学的不解。但两个月之后的我可以说是充满热情与自信的小战士。但“人算不如天算”世事是没有绝对的。就在我认为状态与自信以及自己心理都准备好了的那一刻，我才发现到演讲的大忌，那就胆怯。没错，我就是到了上到演讲台上时才突然之间发现到台下排满了同学。他们漆黑一片的头发好比是一片漆黑的森林、他们闪亮的眼睛就像是躲藏在森林里野兽一般的眼睛，顿时让我两个月以来累积的自信一扫而空。我一直都很想战胜这份恐惧，但越想战胜就越发胆怯。更可悲的是我站到了台上才发现到这个事实。

不只是因为受到老师、同学的好评，还因为那短短几分钟竟使我战胜了困扰我多年的胆怯。第一次演讲的经验虽然没有给别人留下太大的惊喜，但是它却对我的人生有着重大的意义。