# 学会沟通的演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-31

*学会沟通的演讲稿（通用8篇）学会沟通的演讲稿 篇1　　喧嚣的尘世中，太多的红尘是非，不过如是。拨开重重现世迷雾，入眼的却仍是一片灰暗。若回到最初的地方，去往最初的方向，寻找最初的心，我又何惧赤裸。——题记　　5岁，父母时常吵架，躲在一旁的我*

学会沟通的演讲稿（通用8篇）

**学会沟通的演讲稿 篇1**

　　喧嚣的尘世中，太多的红尘是非，不过如是。拨开重重现世迷雾，入眼的却仍是一片灰暗。若回到最初的地方，去往最初的方向，寻找最初的心，我又何惧赤裸。——题记

　　5岁，父母时常吵架，躲在一旁的我用恐惧的眼神看向他们，以大哭来转移他们的注意力希望他们不在争吵。可这样却只换来父母的不耐烦，父母狰狞的脸经常浮现在我的面前，有时他们还会对年幼的我破口大骂。渐渐地，我学会冷静的劝解他们，看向母亲逐渐温和下来的脸，父亲控制自己的情绪保持冷静，我由衷的笑了。当你陷入极度恐慌时，不如冷静下来，用语言化解彼此的矛盾。

　　8岁，学生在小学时畏惧老师是肯定的，比如我。一遇见老师便犹如遇见洪水猛兽，恨不得插上翅膀远远离去。如果实在躲不过去，就低着头从老师旁快速跑走。但是有一次，数学老师让我上黑板写答案，我胆胆颤颤写完后，没想到她对我赞不绝口，还让我讲解做题思路。当时我看着她眼中的信任和鼓励，以从未有过的流利的语言讲完了那道题。当你处于对某人某事极度恐惧时，不如说出来，用语言连接彼此，消除隔阂。

　　13岁，闺蜜拉我去买衣服，店员姐姐向她推荐了一款连衣裙，还说了一大堆好听的话。闺蜜被夸的飘飘然，正打算买下。我却说：“你穿着不好看。”她瞪我，我又说：“你还不如穿那件粉色的，显得人很有精神，比那件黄色的好多了。”闺蜜这才由阴转晴，喜滋滋的付钱。当你处于对说出真话而感到尴尬时，不如诚心坦白，用语言打开彼此的心门。

**学会沟通的演讲稿 篇2**

　　尊敬的各位领导、同事们：

　　大家下午好!

　　刚才几位组长都已经谈了很多好的学习方法，我就不再谈这些了，我就来谈谈网上那些事。

　　最近网上有一幅图片很火，说的就是切糕：图片上是一个卖切糕的少年，少年双脚张开，头偏向一方，虽然看不清少年的面部表情，但是他给人一种自信的感觉，原因就在于他的双脚张的比肩宽。有研究表明：人在站立时如果双脚张开的距离比肩宽则代表着自信，如果与肩平行则代表着中立，如果双脚的距离比肩还窄，那么这个人就可能有点自卑，诸如此类，我们可以从很多非语言的交流来获取信息，比如瞳孔的放大、眼睛的转动，反重力行为等等肢体语言来判断一个人的心理，这就是所谓的读心术。

　　其实读心术没你想象的那么神秘那么高深，它就是一种沟通方式，今天我演讲的主题也就是沟通。

　　沟通是一门学问也是一门艺术。日常生活中我们要学会与人沟通。

　　僻如，一个人怒气冲冲的进来，把书包往桌子上一摔，这个时侯，你千万不要去问他：“你看起来好象很生气”，如果你问了，说不定他就一大耳光过来，你可以把你手上的东西也摔在桌子上，告诉他：“我完全能够理解你的心情，如果我是你，我也会很生气！”这样你们之间的距离就拉近了，两人之间交流的主导权就掌握在你的手中了，接下来你可以告诉他：“其实这个事情有更好的解决方法，你可以这样处理……”这就是一种良性的沟通。

　　在我们的日常学习过程中，无论是你给别人讲题还是别人给你讲题，都需要一种良好的沟通：讲题前你要清楚的了解别人的习惯是边讲边问还是全部讲完了再问，试着去迎合别人的习惯，那么讲题和听题都会变成一件快乐的事。

　　同样，在你告诉别人去做一件事时，如果发现他们有逃离的情绪，你就应该马上结束对话，并且在结束时不要告诉他任何重要的事情，因为告诉了也是白搭，他们根本没有功夫去理你，这也是沟通。

　　总之，生活离不开沟通。

　　今天大致就讲这么多，谢谢大家！

**学会沟通的演讲稿 篇3**

　　大家好!今天我要讲的话题是沟通。

　　沟通一直是人与人之间的桥梁。它使我们能够更好地理解彼此，知道他们在想什么，在做什么。

　　交流在我们的生活中是非常重要的。为什么会这么说呢?

　　一个人，如果没有沟通，那么他总是会跟着自己的想法去做事情，有时候是因为他缺乏沟通而让自己面对失败，但是他总是不明白自己失败的原因是什么。

　　然而，有些人善于与他人沟通。在与他人的交流中，他们不仅可以表达自己的意见，也可以倾听他人的意见。他们可以互相学习，互相融合，提高自己的想法。

　　在日常生活中，到处都需要交流，不是吗?我们需要和父母、老师、同学和朋友交流，所以交流无处不在。

　　那么，我们能做些什么来更好地与他人沟通呢?首先，我们应该热情地和他们交谈，听他们说。有时我们会发现别人的想法有奇妙之处。

　　接着，要谦虚地将自己的想法表露出来，让对方了解自己，告诉自己是否还有哪些方面可以改进。

　　在交流时，我们必须尊重他人，创造一个良好的氛围，让每个人都愉快地交谈。这不仅会帮助我们自己，也会增强彼此之间的感情。事实上，沟通是非常简单和重要的。让我们成为一个善于沟通，易于沟通的人。

**学会沟通的演讲稿 篇4**

　　今天看书读道一首故事：有一位很喜欢吃鱼的男士，为了把鱼中间最好的一段留给自己心爱的妻子。每次家中烧鱼，他的抢先去吃鱼的头和尾。一向不喜欢吃的妻子以为丈夫喜欢吃鱼头和鱼尾，也总是特意把鱼头和鱼尾让出来，自己勉强去吃中间的那段，因为她对丈也很疼爱。他们就这样互相疼爱的，经过了十几年。鱼也一直是这样吃的。终于有一天，丈夫对妻子说我好想吃一段鱼肉啊，妻子也发愣了，因为妻子也在想，吃够鱼肉的我也好想吃一顿鱼头和鱼尾呀。话一说开，两夫妻心灵震撼，禁不住热泪盈颖。我还读到了一则故事:也是一对中年夫妇，他们家境贫寒，却十分恩爱。夫妻两的生日恰巧在同一天，双方都想送一件礼物给对方儿，又不想让对方事先知道。给他来一个突然的惊喜，到了生日那天夫妇双方都把自己当礼物送给了对方，面对你我两人都愣住了。原来丈夫把自己心爱的怀表卖了给妻子买了漂亮的发卡;但是妻子却吧受伤的头发给卖了，给丈夫买了精致的表链。结果两人都买了一件现在对方无用的东西，因为怀表没了，还要表链做什么?头发也没有了，发卡也没有了用处。

　　不仅父亲间的感情需要沟通，父母也孩子也是如此。和上面两夫妻吃鱼的故事差不多。我高中的时候在家里会看看我们老师的画作，我也经常在我父母面前夸我们的美术老师。不久，我爸爸就让我去学美术。而我也以为他们想让我学美术，不想让他们失望，所以我就默默妥协地学习了美术。直到高二时，我确实学习美术感到枯燥，并且我本来就没有美术天赋，重点是我从小学就不喜欢画画，每次美术课都只是敷衍了事，应付应付而已。之前也只是单纯得惊叹我们美术老师的水平，所以我还是忍不住问我的父母：“你们为什么要让我学习美术，其实我喜欢的是音乐?”我父亲听了当时是悲喜交加，因为他也喜欢音乐，只是没有实现，所以在他的内心是希望我学习音乐的。他对我说：“你不是经常提到你们的美术老师和他的作品吗，我以为你很喜欢美术”，而我却以为是他们希望我学习美术，一切的问题都在于只是单纯的我以为。

　　这些都说明了一个道理。缺乏应有的沟通，虽然是从善良的愿望出发，表达的都是一份真挚的情意，却因为缺乏必要的沟通，最后的结局却并不是我们想要的结果。我们是一个关系社会，有人群的地方就有人与人之间的关系来往，不管是同事，朋友，邻居和家人，都需要沟通来加进我们彼此的关系，不然就会出现障碍，由此引发猜忌与误解。以至于产生隔阂，甚至自己从善意出发，也会变成不好的结局。所以我们因为缺乏沟通，时间久了，挤压的东西越多，必然会导致恶果。为什么我们会常常看到新闻报道的一些琐事造成的夫妻或者是亲朋好友关系的破裂，原因固然多样化，但是缺乏心灵上沟通也是其中重要的因素。沟通是我们人与人交往的宽阔的水渠，任情感的溪流畅行无阻，所有的人生或者社会的见识差异，行为言语的冲突，心境的烦恼，都可以通过相互的交流而获得彼此宽容和谅解，且起到稳定的作用。但是我们如果一旦缺乏了沟通，就会造成一道鸿沟。

　　沟通是一种需要，用心沟通是一种真情。

**学会沟通的演讲稿 篇5**

　　我们经常在演讲开始前24小时或48小时的危急情况下被召来，以避免潜在的沟通危机，在领导人登台演讲之前，我们会在休息室里指导他们;在演讲的前一个晚上重写讲稿。我们不断修改和丰富演讲的语言和内容，让领导人练习并不断彩排，并且教给他们一些必要时可以派上用场的技巧。

　　有时候，一个公司的领导人需要赢得员工的认可，需要影响团队迎接一项新挑战，或者需要将分散的团体联合起来才能更有效协作。这时候，我们也会提供帮助。

　　我们曾多次应邀与一位高层行政主管一起工作。她聪明过人、经验丰富，但某些习惯削弱了她的权威。我们帮助她将思想转化为行动，让她带着一定的威严讲话，这样她最终会赢得应有的尊重。我们也会培训那些工作有声有色却怯于向董事会作报告的高级副总裁。我们为演讲者答疑解惑，让他们的演讲由杂乱无章变得条理清楚，由疑点重重变得切实可信，由枯燥乏味变得富有激情。

　　我们帮助演讲者让思想得到恰如其分的表达：思想被接受的程度与演讲者表现出来的活力相匹配。我们与那些聪明的中层人士一起工作，他们因不能有力地表达自己的观点而被忽视。我们帮助那些想在会议中取得更好沟通效果的人们。他们会提出这样的问题：“我怎样才能插上话?”“我怎样驳倒性格外向的人?”“如果我是一个更喜欢沉思或只埋首于数字的人，我该如何坚持自己的立场呢?”我们经常对金融或数据分析人士进行培训，教他们如何将数据转化成令人难忘、让人信服的叙述。我们经常会与一些CEO一起工作，他们聪明但性情冷淡，与员工打交道时往往不知如何是好。

　　人们向我们寻求帮助通常基于两种原因。要么，他们在沟通上已经取得了一些成功，品尝过其中的甜头，因此想获得更多成功;要么，他们有过一次痛苦的经历，就像我开头描述的那样，他们不想再忍受那样的折磨了。向我们寻求帮助的许多人，正在遭受演讲的煎熬，而且对演讲充满了恐惧。他们渴望停止恐慌，享受演讲过程并达到更好的演讲效果。他们当中的许多人已经是很好的沟通者，但正像吉姆·柯林斯说的，“优秀是阻止你迈向卓越的敌人”。我们只与那些决心提高自己演讲水平的人一起努力。

　　如果你正在阅读本书，恭喜你，你清楚地懂得一个道理：如果你希望事情成功，那就需要良好的沟通。就算完全没有有效的技巧，你也要明白你的每一次演讲、每一次沟通，都会或多或少地激发别人的积极性，促进事情的成功。

　　通过本书，你将与前来咨询及从世界各地赶来参加培训的CEO和公司领导人获得一样的信息与技巧。精华尽在你手中的书里。本书与附录的网络链接信息将为你带来一次实战学习体验，这样的设计旨在极大地提高你说话时的影响力。

　　当然，你无法凭空获得信心。信心不是可以从外部获得的东西，也没有人能赐予你信心。信心来自挑战自我的过程，通过战胜困难来产生信心，倘若不如此，信心就会消失。信心来自一系列胜利的积累，不管这些胜利是大还是小。在恰当的时间，拥有正确的知识和技能是绝对必要的。想克服恐惧，你只能做自己最害怕的事情，向自己证明你能处理好它，能战胜它。当面对恐惧时，你能一次又一次赢得胜利，这就是本书的目标。

　　我们将帮你解密大庭广众之下那令人却步的经历。我们的目标是驱散你面对听众时心中的恐惧，把你打造成一个强大且从容的演讲者，这样你就可以分享你的知识，将这些知识作为礼物分送给他人。

**学会沟通的演讲稿 篇6**

　　20\_\_年5月28日中午，负责“金山快乐吧”心理健康教育的张顺梅老师为金山小学五年级的心理委员做了“学会沟通，让心靠近”的主题培训活动。

　　在培训过程中，张老师首先介绍了金山快乐吧的职能、心理委员的职责，让心理委员了解到他们需要自己在日常学习生活中学会调节自己的情绪，保持良好的心理健康状态。其次需要将所学的心理健康知识以及所了解到的资源传达分享给身边的同学，再次要发挥朋辈帮扶的作用，去尽自己所能发现并帮助身边有需要的同学。

　　张老师还分享了一个有趣的故事，让心理委员们认识到沟通的重要性，又通过“驿站传书”的活动，让他们在活动体验，领会“沟通”的技巧与原则。经过一番思考、讨论、分享，心理委员们一起总结出沟通中需要注意的几个要点：1。清楚地表达自己信息;2。认真地倾听与感受别人所传达的信息;3。要及时给与反馈，多进行双向沟通;4。正确识别别人的非言语信息，学会使用非言语沟通。

　　在活动的最后，每位心理委员都进行了总结，并提出自己在日常生活中出现的“沟通”与“帮扶”的难题让大家一起讨论、提出解决方案。培训结束后，很多心理委员都觉得收获很多，希望能够多接受这样的培训，既让自己成长，又能帮助他人。

**学会沟通的演讲稿 篇7**

　　你在黑暗中静静等待，马上就要上台发表演讲了。你双手冒汗，来回踱步，不时翻看手里的小卡片。你已经将这些小卡片排好了顺序，但上楼梯时，卡片掉到了地上，等捡起来时，顺序全乱了。放第一张幻灯片时应该说些什么呢?你也不记得了。前一晚你已经熬了很久，花了很长时间准备。你的领带与衣服搭配吗?领结是否整齐?你又上上下下检查了一遍。早上看起来还精致得体的西装，此刻怎么感觉皱巴巴的，而且穿在身上太紧了。

　　你感到脸红发热。如果忘了要说什么该怎么办?如果听众不喜欢你又该如何?如果他们问你刁钻的问题，你该如何应答?如果他们发现你没有想象中那么聪明呢?如果有听众知道的东西比你还多，而你确信台下真有这样的听众，又该怎么办?

　　透过深红色的天鹅绒帷幕，你再次朝会场偷偷看了看，有人正在入场，有人正在寻找座位，有些就座的人看起来已经不耐烦了，而你连一个字都还没说呢。你发现老板就坐在第二排，神情凝重，他可是对你寄予厚望的。就在今天早晨，他还告诉你这次演讲是多么重要。紧挨着老板的是布拉德——这家伙觊觎你的职位已经很久了，他正靠在椅子上，双臂抱在胸前，一脸假笑。他的膝上放着笔记本和红笔，准备做记录，以发现你数据中的漏洞。看得出来，他正盼着你出些纰漏呢。

　　几乎所有同事都到场了。如果这只是一个客户会议，最坏的结果无非是少挣些钱，但现在，听众席上的人都认识你。明天早上，甚至以后的每个早上，你都会在电梯里碰到他们。无论你在台上说什么，在接下来的几年里，你说过的这些话都会陪伴着你，成为人们讨论、写作甚至闲聊的内容。他们已经在看手表，并掏出智能手机，准备在你离开讲台之前就将你的讲演稿和演讲情况发到世界各地。

　　你能感觉到自己的心脏怦怦地跳个不停。此刻，你唯一能做的就是祈祷老板不要看到你脸上恐惧的神情。你还感觉到上唇周围汗珠密布，只好伸手擦了擦。你又发现自己双手在颤抖，只好口袋，紧接着又抽出来。

　　一位和善的灰发女士将你介绍给听众，台下响起了稀稀拉拉的掌声。你抬起下巴，深吸一口气，走上了前台。明亮的灯光像一堵墙一样，挡在你身前。当你望向听众席的时候，你能感觉到五百双眼睛正盯着你。此时，你感觉一切都是不真实的，如同身处梦境一般。体内的每一根神经都在冲你尖叫，让你快点逃跑。但双腿早已不听使唤，不停地颤抖，像是在跳着一些可怕的舞步。为什么自己会在这里?为什么自己会答应做这次演讲?你的双手不由自主，仿佛受伤了似的又缩回了口袋。你努力地将它们抽出来，紧张不安地抓住讲台。你嘴唇发干，但为时已晚，讲台上一杯水都没有。你迅速浏览了一下电脑屏幕，接着开始查找文件。此刻，你大脑一片空白，甚至记不起自己的名字——它可要比演示文稿的第一行字少得多。寂静中度过的每一秒都如同一小时那样漫长。坐在前排的听众正注视着你，他们脸上的那种表情，你过一会儿才能意识到，他们那是在可怜你。

**学会沟通的演讲稿 篇8**

　　这听起来像不像你最可怕的梦魇?在一大群人面前发言的想法吓着你了吧?其实，这样的人并非只有你一个。你并没有什么毛病，真正的问题是，作为人类，在这样的情况下，身体会本能地表现得如此差劲。

　　为什么会这样呢?人类大脑里有两个微小的、杏仁状的神经组织，叫“杏仁体”。作为最古老的大脑神经系统的组成部分，“杏仁体”仅有一项功能，不是助人思考，而是让人保持活跃。“杏仁体”从不休息，它们是人类早期预警系统的一部分。它们不断扫描危险事物，一旦你遭到威胁，它们就向你的身体发出警告。当你站在讲台上的那一刻，DNA告诉你此刻遇到烦了。当感觉到有几百双眼睛在黑暗中盯着你时，经过几百万年进化之后的哺乳类动物的大脑，确切地知道这意味着什么——意味着你将成为一顿盘中餐。

　　你大脑里的杏仁体马上行动了起来。它们会用力挣脱高度进化的大脑的控制，并且将信息传回到掌控求生本能的大脑的原始部分。肾上腺开始分泌肾上腺素并将其注入你的身体系统。此时，呼吸更加急促，为血液补充氧气;心跳加快，为行动作准备;你开始出汗，手变得腻滑、难以抓住。目光变得锐利起来，你已做好战斗或逃跑的准备。血液回流转向胳膊和腿部的肌肉群，将帮助你战斗或逃跑。所有无关紧要的功能都被停止。血液被从其他器官中抢过来，因为在保全性命的紧要关头，那些器官不是必需的。

　　此时，对于你来说，不幸的是有一个器官，即大脑中处理语言的前额叶，也在被抢之列。当血液从前额叶流走时，你为演讲而精心准备的话也会从大脑里消失。那一刻，你大脑一片空白，觉得自己很愚蠢，因为你的智商实际上已经下降了，你正处于称之为“杏仁体劫持”的状态。

　　聪明、成功、漂亮或才华横溢等特质，都不能使你幸免于“杏仁体劫持”状态。实际上，跻身《财富》杂志500强公司的许多首席执行官(CEO)、世界各国领导人、外交官、大使以及政治候选人都曾遇到过同样的问题。当他们碰到这种问题时，其中许多人都向我们进行了咨询。

　　那么，我们是谁呢?我们二人来自研究高效沟通交流的前沿领域。彼得·迈尔斯，现任斯坦福大学教授。他开设的沟通课在该校引起了强烈的反响。同时，他还是Stand & Deliver咨询公司的创始人兼董事长，该公司游走于全球，为美国、西欧、斯堪的纳维亚、俄罗斯、日本、拉丁美洲以及中东地区的CEO和高层管理人员提供培训。

　　我们从事的是什么样的工作呢?

　　当一名领导人进入聚光灯下，所有目光都集中在他身上时，无论是美国总统还是当地图书馆基金委员会主席，当他开口说话时，人们对他的期望都会令他心生怯意。人们会想当然地认为他会表现得有内涵、思路清晰且充满自信。

　　问题是，聪明的人不一定是一个好的沟通者。事实上，许多聪明人的悲剧就是思维能力超过了语言表达能力。这正是我们帮助他人提高的突破口。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找