# 锻炼口才的演讲稿精

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-23

*锻炼口才的演讲稿精（精选32篇）锻炼口才的演讲稿精 篇1　　敬爱的老师：　　大家好！人生目标可分为长远目标和短期目标。如果—个人没有长远目标，那么他的人生将是盲目的，—切的努力都将是无用功。但如果—个人没有短期的目标，他将不知道自己每天要做*

锻炼口才的演讲稿精（精选32篇）

**锻炼口才的演讲稿精 篇1**

　　敬爱的老师：

　　大家好！人生目标可分为长远目标和短期目标。如果—个人没有长远目标，那么他的人生将是盲目的，—切的努力都将是无用功。但如果—个人没有短期的目标，他将不知道自己每天要做些什么，脚步不知道朝什么方向迈出。将人生的长远目标划分成—个个节点，就成了每—个时期的短期目标，仿佛人生的驿站。所有的短期目标都指向同—个方向，为长远目标做基础，这就是所有成功的人所遵循的公式。

　　“千里之行，始于足下”。即使有了目标，实现它也需要—个过程。成功的人是最有理想、最明智，也是最有毅力、最坚定。他们懂得—切的成功都不是—蹴而就的，都需要通过艰苦卓绝的努力，不断地改进和提高；成功的人绝不会只以事情做完为满足，而会要求自己不断地做得更好，以获取更大的成功。

　　希望我们每—个人从现在开始就制定人生目标，从点滴做起，落实人生目标。抛弃那种无聊地重复着自己平庸的生活，努力去挖掘自己内在的潜力，激发自己的闪光点，相信是金子不论在哪里迟早都会发光的道理，不管遇到什么艰难险阻，终究会取得成功。新生活就从确定目标之日开始。

　　我的演讲完毕。

　　谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇2**

　　敬爱的老师：

　　大家好！树木的粗壮必先经历树苗，花朵的盛放必先走过花苞，果实的成熟一定会历经青涩。是的，万物的成熟都离不开青春。青春是不断逐梦的过程，也是迈向成熟的必经之路。

　　曾看到过这样一句话，“成熟不是心变老，而是眼泪在眼眶里打转却还能保持微笑”。我深思了很久，我知道自己还很稚嫩，而成熟也是一件必然的事，没有人一出生就是成熟的也没有人到老还没成熟。成熟必定会经历一些事，这些是重叠起来的领悟便是成熟。成熟的时间或长或短，经历的事件或多或少，但都有一个共同点——成熟的路里必包括青春。

　　“成熟是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而腻耳的音响，一种不再需要对别人察言观色的从容，一种终于停止向周围申诉求告的大气，一种不理会哄闹的微笑，一种无须声张的厚实，一种并不陡峭的高度”，这样的成熟需要青春的磨练，也必定经过青春。

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇3**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　微笑的力量是无穷的，它能让人勇敢去闯自己不敢去做的事情，它能让人爬起来，它还能让一个不开心的富人开心起来。

　　本是晴空万里的天，一下子就变得万里乌云，不一会便下起了倾盆大雨，可惜我没有带伞。

　　我望着教室外，树上的鸟儿都好似在对我说：“不用怕，跟同学共用一把伞就好了！”说完，便对我微笑。虽然它们自己都快志落汤鸡了，但是仍然对我微笑。看着它们，我全身充满了力量。我勇敢地向同道的同学们借伞共用，可惜他们都要去补课，无法同我共伞。听到这个消息，我的眼泪终于忍不住都流了出来。只有我和扫地人员在学校了，就在这时，我看到了个熟悉的身影——妈妈，原来是妈妈，是妈妈来给我送伞了。

　　妈妈走了过来，对我微笑说：“人都长这么大了，还不带伞，你可真傻！”看见妈妈温暖地笑，我又一次挡不住心底的洪水了，堤坝都已经被洪水淹没了。我再一次哭了起来，这一次，我是躺在了妈妈那温暖的怀抱里，那温暖而又刚强的怀抱中，一时间，我的眼迷糊了，泪水阻碍了我的视线，擦去泪，我要把那个微笑深深打进了心底，埋到心间最软弱的角落，哭完后，我破涕为笑，同妈妈一起回家了。

　　那如春风般的微笑，往我心田吹来了一颗种子，晃晃悠悠地破土而出，传来丝丝甜蜜的香气，使我想起了亲情的味道。

　　谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇4**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　这几年的大学生活里，我们收获了太多，也错过了太多，而时间从未像现在这样吝啬，连一分一秒也不愿多留给我们。我们总以为自己已经长大，总以为自己可以毫不在乎，但当离别就这样不依不饶地到来的时候，才发现自己与这个集体已经血脉相连，荣辱与共了。

　　大学是梦开始的地方，却让我们学会脚踏实地的用努力拼搏实现自己的理想，作为南京中医药大学药学院的骄傲学子，我们将以“尚德务实、精诚卓越”的院风精神勉励自己，开创属于自己的新天地。无论我们走到哪里，我们的心始终挂念着母校，挂念着药学院。我们将以自己的努力证明自己无愧于南京中医药大学四年的教育，为母校争光添彩，用我们的努力和成功来回报社会，回报母校。

　　最后，请允许我再次代表全体毕业生，祝愿老师们身体安康、工作顺心、万事如意，祝愿每一位同学幸福快乐、前程似锦，祝愿我们的母校兴旺发达，再创辉煌！我们的明天将会更美好！

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇5**

　　尊敬的各位领导、各位评委、各位老师们：

　　大家好！

　　在我身边有这样一群默默的工作着的人，你看，他们正蹲在班车旁边，仔细地检查线路；他们正站在雪地里，树上挂满一串串的彩灯；他们乘着晨色已经出发，踏着暮色回家；她们每天拿着抹布和拖布，一次又一次地清洗卫生间，他们是谁？他们就是常年服务在学校第一线的人，他们就是我们最可爱的同事们。

　　我理解的拥有“正能量”的人，是那种带有健康、积极、阳光的人，和这样人交往时，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。

　　我的身边就有这样一群人，他们与人为善，互相帮助，使得在工作中的压力减小许多，所以我时常提醒自己正在释放的是正能量还是负能量。古人有言：“择其善者而从之”。跟积极和善的人相处，并且把自己的积极乐观传递给他们，你会发现自己也是快乐的。

　　带着阳光、带着幽默、带着愉悦的心情对待身边的每一个人。

　　我的演讲到处结束，谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇6**

　　大家好！

　　树木的粗壮必先经历树苗，花朵的盛放必先走过花苞，果实的成熟一定会历经青涩。是的，万物的成熟都离不开青春。青春是不断逐梦的过程，也是迈向成熟的必经之路。

　　曾看到过这样一句话，“成熟不是心变老，而是眼泪在眼眶里打转却还能保持微笑”。我深思了很久，我知道自己还很稚嫩，而成熟也是一件必然的事，没有人一出生就是成熟的也没有人到老还没成熟。成熟必定会经历一些事，这些是重叠起来的领悟便是成熟。成熟的时间或长或短，经历的事件或多或少，但都有一个共同点——成熟的路里必包括青春。

　　“成熟是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而腻耳的音响，一种不再需要对别人察言观色的从容，一种终于停止向周围申诉求告的大气，一种不理会哄闹的微笑，一种无须声张的厚实，一种并不陡峭的高度”，这样的成熟需要青春的磨练，也必定经过青春。

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇7**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　这几年的大学生活里，我们收获了太多，也错过了太多，而时间从未像现在这样吝啬，连一分一秒也不愿多留给我们。我们总以为自己已经长大，总以为自己可以毫不在乎，但当离别就这样不依不饶地到来的时候，才发现自己与这个集体已经血脉相连，荣辱与共了。

　　大学是梦开始的地方，却让我们学会脚踏实地的用努力拼搏实现自己的理想，作为南京中医药大学药学院的骄傲学子，我们将以“尚德务实、精诚卓越”的院风勉励自己，开创属于自己的新天地。无论我们走到哪里，我们的心始终挂念着母校，挂念着药学院。我们将以自己的努力证明自己无愧于南京中医药大学四年的教育，为母校争光添彩，用我们的努力和成功来回报社会，回报母校。

　　最后，请允许我再次代表全体毕业生，祝愿老师们身体安康、工作顺心、万事如意，祝愿每一位同学幸福快乐、前程似锦，祝愿我们的母校兴旺发达，再创辉煌！我们的明天将会更美好！

　　谢谢！

**锻炼口才的演讲稿精 篇8**

　　电视剧《大长今》中的台词则充满了无奈，充满了人情味，充满了惆怅，情感的表达比较深，虽然不像《高山下的花环》和《亮剑》那样具备煽动性，但也很能感动人的情绪，这样的语句也很适合练习培训具备亲和力和人情味的演说，例如：

　　长今：为了我，大人必须舍弃一切，这样没关系吗?

　　长今：为了我，大人可能被贬为贱民，这样没关系吗?

　　长今：为了我，您握笔的手以后只能挖泥土了，这样也没关系吗?

　　长今：我们以后只能吃草根过日子了，这样真的没关系吗?

　　闵：没关系,真的没关系。

　　长今：这一切都是因为我。

　　闵：就是因为你所以没关系!

**锻炼口才的演讲稿精 篇9**

　　尊敬的老师，各位同学：

　　大家好！

　　自古以来，书就是人类的好朋友。读书似乎是一件苦事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股？读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么会有人囊萤映雪、凿壁借光？我对好书，似乎有一份特殊的感情，觉得它是我最亲密的朋友。

　　在新的世纪中，愿同学们都来与好书作伴。只要是好书，就开卷有益；只有博览群书，才能使我们的知识渊博；只有与书作伴，才不贫穷、不孤独，身心才能得到陶冶，生活才能充满情趣。

　　“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”同学们，让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，成为知识的富翁，的巨人，成为祖国21世纪的高素质的建设者。

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇10**

　　尊敬的老师，各位同学：

　　大家好！

　　首先，我想先问大家一个问题，三天前你都在做什么？是不是照常捧着书，一脸疲惫的上课，继续玩游戏奋战到底，还是在忙忙碌碌的社团活动中兜兜转转？

　　说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

　　把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

　　一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

　　关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生命而鼓掌！

　　谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇11**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　梦想，不仅是一个美好的名词，更是人活一世奋斗努力的目标，倘若没有了这个目标，人生也会随之黯然失色。

　　“人人心中有盏灯，强者经风不熄，弱者遇风即灭。这盏灯，就是梦想。”梦想之灯虽然美好，但也是虚无缥缈的。若想让梦想之灯放出光芒，需要付出艰辛的劳动甚至是一生的努力。

　　前人说得好：有志之人立长志，无志之人常立志。有梦想而不去奋斗的人是平庸的，他们像阿q一样整天处在幻想之中，把未来的生活打扮得五光十色，然而却只能是雾里看花，海市蜃楼罢了。因此，单单手执梦想之灯是不够的，更需要你汗水凝成的灯油与奋斗汇成的火焰。

　　没有梦想的人，就像一艘无舵的孤舟，终将被大海吞没；不肯为梦想奋斗的人，就像一颗黑夜的流星，不知会陨落何方。

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇12**

　　这个暑假我阅读了许多经典书籍，我最喜欢的还数三国演义和水浒传这两本最最家喻户晓的经典名著了!我虽然早已读过这两本名著了，但再次细细品读，又颇有感触。

　　人们都说刘备和及时雨宋江很像，我特意在两书内找出了他们俩的不同之处和相同之处。先给大家阐述一下两位留青史的“君主”的不同之处。第一，刘备处于乱世(中央政府软弱无能，地方拥兵自重，地方实力大于政府)，而宋江还处于中央政府虽然有些fu败，地方也有些风起云涌，但中央实力大于地方。第二，刘备基本是白手起家，而宋江却是有晁盖晁天王在先，属于“继承人”。第三，宋江的“军队”类似八路军，基本是靠伏击战。而刘备的\'军队则属于精锐“军阀”部队，规模较大，靠打野战、攻城战发迹的。

　　但两人也有许多相同之处。比如：刘备继承了他老祖宗刘邦的优点，善于用人。而宋江也善于用人。刘备对百姓仁慈，而宋江的“民兵”本身就是人民大众的一部分，则更加重视底层老百姓。而且两人都有文武双全的团队——刘备文有卧龙凤雏，武有五虎上将;宋江文有智多星吴用，武有林冲鲁智深花荣等。

　　我们也要学习伟人的优点，总结伟人的错误。要学习他们的对人仁慈，为人着想，也要总结刘备刚腹自用，不听劝告的错误。了解伟人，理解伟人，还要学习伟人!

**锻炼口才的演讲稿精 篇13**

　　尊敬的老师，各位同学：

　　大家好！

　　“世上只有妈妈好，有妈的孩子像个宝。投进妈妈的怀抱，幸福哪里找”，这是我最爱唱的一首歌，每天我都要唱给妈妈听。在歌声中，妈妈教我做事，在歌声中，妈妈伴我成长……我，一个幸福的小男孩，在爸爸妈妈爱的春风中像小鸽子一样迎着朝霞，展翅飞翔……

　　我今年7岁，从一个嗷嗷待哺的小婴儿到现在帅气的小男孩，我知道我的成长诠注了妈妈很多很多的心血。我的妈妈不像有的同学的妈妈，天天看着孩子做题、背书，门门非拿100。我的妈妈总是鼓励我，根据自己的兴趣、爱好去做自己喜欢的事情，她会和我一起读报，就某件事情像对待大人一样听取我的意见，有时她还会和我一起瞎疯瞎闹。在家，妈妈是我的朋友，她可以放下她的事情，像小孩子一样坐在地板上和我一起拼轮船、拼赛车、推积木、下象棋，边玩边教我方法，还一边给我讲故事。在玩玩具的过程中，我还能和妈妈一起领略到故事里神幻迷奇的异域风光……我知道这就是妈妈的爱，不是一个简单的眼神，不是一个热情的拥抱，而是化作点点滴滴的春雨，滋润着我，让我像小树苗一样快乐无忧的成长……我沉浸在这份爱的海洋里。

　　妈妈爱我，我也爱妈妈。

　　谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇14**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我的家乡在荆州。平时，我对家乡的环境也不大了解。这几天，我们班组织同学们进行了一次综合实践活动，对家乡的环境进行了一次调查，调查的主要对象是荆州的护城河。这次调查让我受益匪浅。

　　通过实地调查和上网查资料，我了解到以前的荆州护城河污染十分严重。护城河两侧共有二十多个排污口，每天城区的生活及工业污水排入护城河，直接排入的总污水量约5万立方米。因此，河水变成了浑浊的墨绿色。居住在附近的居民和过往的行人也很不爱护环境，把垃圾随随便便仍进河里，使河水的污染进一步加重。由于护城河是死水，无法流动，河底淤泥非常多，水面上漂浮着大量的蓝藻，河底的沉积物散发着臭味。人们从这里经过，都要捂着鼻子，加快脚步。

　　护城河的污染成为了荆州人的心中之痛。在广大市民的期盼下，市政府对护城河进行了彻底的治理。经过清淤、补水、截污、绿化……护城河面貌焕然一新。

　　如今的护城河碧波荡漾，波光粼粼。护城河宛如一面绿色的大镜子，映出了蓝天白云和古老城墙的美丽倒影。几只鸭子在水面上嬉戏，几条小船在小河上悠闲地驶来驶去，真可谓“舟行碧波上，人在画中游”。河岸上杨枊依依，与古老的城墙交相辉映，美不胜收。通过这次的环境调查，我增强了环保意识。我们一定要好好保护环境，让我们共同的家园天更蓝、水更清、景色更美！

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇15**

　　1.要记住：改善人际关系的一条秘诀是“我能为别人做些什么?”

　　“我能为别人做些什么?”虽然看似简单的一句话，但是它内涵可大了，如果你一心为他人着想，最终肯定能够成为散发魅力的人，这样也可以有声胜无声。

　　2.俗话讲“话是开心的钥匙”，“语言可以伤人，甚至杀人”

　　一个人出生到成年，从不懂语言到学会语言，都需要靠语言来生存，只要你学会了语言的使用，那词语可以帮助你与他人沟通，同时获得他人的理解，因此，如果你想要与他人的关系好，那一定要懂得利用语言来表达。

　　3.语言和“做人”的关系非常大

　　有人会喜欢直来直去的人，有人会喜欢说话婉转动听的人，但是如果你能够巧妙的运用好语言，那可以让你成为一个有魅力的人。

　　4.词语的内涵会引起沟通问题

　　词语虽然是很抽象的概念，但它又那么真实的存在着，例如：“自由”和“爱”，很容易被人错误的理解，它含有很多的内涵，因此，词语的内涵可能会引起沟通的问题。

　　5.不同的场合要用不同的语言

　　提高语言的沟通能力，要懂得在不同的场合使用不同的语言，而我们使用的仪式是由语言环境决定，例如：问候只是一种互相应答的方式，而谈话则不同。

**锻炼口才的演讲稿精 篇16**

　　口才训练方法

　　1、朗读朗诵

　　自己读书，大声地读出来。每天坚持朗读一些文章，既练习口齿清晰伶俐，又积累一些知识量信息量，更重要的是对身体大有裨益，清喉扩胸，纳天地之气，成浩然之身!大家多读一些积极向上的文章，朗诵伟人的作品，那一刻你就是伟人。

　　2、对着镜子训练

　　建议在自己的起居室中或是办公室某一墙面安装一大镜子，每天在朗读过程中，去对着镜子训练，训练自己的眼神，训练自己的表情，训练自己的肢体语言，这样效果更好。

　　3、自我录音摄像

　　如果条件允许，我建议您每隔一周时间，把自己的声音和演讲过程拍摄下来，这样反复观摩，反复研究哪儿我卡壳了，哪儿手势没到位，哪儿表情不自然，天长日久，你的口才自然进步神速。看一次自己的摄像比上台十次二十次效果都好。

　　4、尝试躺下来朗读

　　如果你想练就一流的运气技巧，一流的共鸣技巧，我教你一个非常简单的方法，就是：躺下来大声读书!当我们躺下来时，必然就是腹式呼吸，而腹式呼吸是最好的练声练气方法。每天睡觉之前，躺在床上大声地朗读十分钟，每天醒来之前，先躺在床上唱一段歌，再起来。坚持一至两个月，你会觉得自己呼吸流畅了，声音洪亮了，音质动听了，更有穿透力了，更有磁性了!

　　5、速读训练

　　这种训练目的，是在于锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。

　　方法：找来一篇演讲辞或一篇文辞优美的散文。先拿来字典、词典把文章中不认识或弄不懂的字、词查出来，搞清楚，弄明白，然后开始朗读。一般开始朗读的时候速度较慢，逐次加快，一次比一次读得快，最后达到你所能达到的最快速度。读的过程中不要有停顿，发音要准确，吐字要清晰，要尽量达到发声完整。

　　因为如果你不把每个字音都完整地发出来，那么，如果速度加快以后，就会让人听不清楚你在说些什么，快也就失去了快的意义。我们的快必须建立在吐字清楚、发音干净利落的基础上。

　　我们都听过体育节目的解说专家宋世雄的解说，他的解说就很有“快”的功夫。宋世雄解说的“快”，是快而不乱，每个字，每个音都发得十分清楚、准确，没有含混不清的地方。

　　我们希望达到的快也就是他的那种快，吐字清晰，发音准确，而不是为了快而快。

　　6、即兴朗读

　　平时空闲时，你可以随便拿一张报纸，任意翻到一段，然后尽量一气呵成的读下去。而且，在朗读过程中，能够注意一下，上半句看稿子，下半句离开稿子看前面(假设前面有听众)。长期以往，你发现自己记忆力加强许多，快速理解力和即兴构思能力也在加强。

　　7、背诵法

　　背诵，并不仅仅要求你把某篇演讲辞、散文背下来就算完成了任务，我们要求的背诵，一是要“背”，二还要求“诵”。这种训练的目的有两个：一是培养记忆能力，二是培养口头表达能力。尝试去背诵一些文章，一篇一篇地去完成。天长日久，那些文章字句自然就转化为自己的词语了，练到一定时间就能张口就来口出华章。所谓：熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟!

　　8、复述法

　　复述法简单地说，就是把别人的话重复地叙述一遍。可以找一位伙伴一起训练。首先，请对方随便讲一个话题，或是一个故事。自己先注意倾听。然后再向对方复述一遍。这种练习在于锻炼语言的连贯性及现场即兴构思能力，和语言组织能力。如果能面对众人复述就更好了，它还可以锻炼你的胆量，克服紧张心理。

　　9、模仿法

　　我们每个人从小就会模仿，模仿大人做事，模仿大人说话。其实模仿的过程也是一个学习的过程。我们小时候学说话是向爸爸、妈妈及周围的人学习，向周围的人模仿。那么我们练口才也可以利用模仿法，向这方面有专长的人模仿。这样天长日久，我们的口语表达能力就能得到提高。

　　①模仿专人。在生活中找一位口语表达能力强的人，请他讲几段最精彩的话，录下来，供你进行模仿。你也可以把你喜欢的、又适合你模仿的播音员、演员、相声表演家等的声音录下来，然后进行模仿。

　　②专题模仿。几个好朋友在一起，请一个人先讲一段小故事、小幽默，然后大家轮流模仿，看谁模仿的最像。为了刺激积极性，也可以采用打分的形式，大家一起来评分，表扬模仿最成功的一位。这个方法简单易行，且有娱乐性。所要注意的是，每个人讲的小故事、小幽默，一定要新鲜有趣，大家爱听爱学。而且在讲之前一定要进行一些准备，一定要讲得准确、生动、形象，千万不要把一些错误的东西带去，否则模仿的人跟着错了，害人害己。

　　③随时模仿。我们每天都听广播，看电视、电影，那么你就可以随时跟着播音员、演员进行模仿，注意他的声音、语调，他的神态、动作，边听边模仿，边看边模仿，天长日久，你的口语能力就得到了提高。而且会增加你的词汇，增长你的文学知识。

　　④要求要尽量模仿得像。要从模仿对象的语气、语速、表情、动作等多方面进行模仿，并在模仿中有创造，力争在模仿中超过对方。在进行这种练习时，一要注意选择适合自己的对象进行模仿。要选择那些对自己身心有好处的语言动作进行模仿，我们有些同学模仿力很强，可是在模仿时都不够严肃认真，专拣一些脏话进行模仿，久而久之，就形成了一种低级的趣味，我们反对这种模仿方法。

　　10、描述法

　　小的时候我们都学过看图说话，描述法就类似于这种看图说话，只是我们要看的不仅仅是书本上的图，还有生活中的一些景、事、物、人，而且要求也比看图说话高一些。简单地说，描述法也就是把你看到的景、事、物、人用描述性的语言表达出来。描述法可以说是比以上的几种训练法更进一步。这里没有现成的演讲辞、散文、诗歌等做你的练习材料，而要求你自己去组织语言进行描述。

　　所以描述法训练的主要目的就在于训练同学们的语言组织能力和语言的条理性。在描述时，要能够抓住特点进行描述。语言要清楚，明白，要有一定的文采。一定要用描述性的语言，尽量生动些，活泼些。这可以训练我们积累优美词语的应用能力。

　　11、角色扮演法

　　在我们的培训过程中，经常让学员进行角色扮演，组织角色语言去演讲，叫“情境模拟训练法”，比如扮演律师，扮演市长答记者问，扮演领导开动员会，扮演新郎新娘即兴发言等等，还可以选择小品中的角色扮演，直接让学员去演小品，去扮演作品中出现的不同的人物，当然这个扮演主要是在语言上的扮演。

　　这种训练的目的，在于培养人的语言的适应性、个性，以及适当的表情、动作。

　　12、讲故事法

　　我们的口才培训，要求学员能够讲100个以上的故事，不同时候要能够讲不同的故事，而且现场就能想出符合场合的故事。这就要求我们积累大量的素材。同时还要讲得动听，讲得精彩，熟能生巧，讲多了口才就来了!

　　13、积累知识，多翻翻字典、成语词典

　　建议各位办公桌上和家里都放一本《新华字典》和《现代汉语成语词典》，有空就翻翻，不认识的字多看看，认识的字也再看细些，你会发现中国的文字博大精深，坚持下去，你的词汇量会越来越多，你的口才自然越来越棒!

　　14、对口才产生兴趣

　　兴趣是最好的老师。当你的焦点在口才训练上时，你必然就会关注平时生活工作中的口才技巧。兴趣在哪里，焦点到哪里;焦点到哪里，学问到哪里!这种方法进步更快。即使看电视，也在注意台词的优美，交际的仪态，幽默的笑眼，必然进步神快!

　　15、写日记

　　写日记是最好的自我沟通的方法，每天写上一千来字，既整理自己的思路，反省当日之进步与不足，梳理自己的情绪，释放一些不快，又可以学会遣词造句，天长日久，手能写之，口必能言之。

　　16、多找机会上台

　　很多同学认为生活中缺少锻炼的舞台，没有公众场合发言的机会。其实，这是一种误区，我们平时生活工作中，公众演讲的机会太多了，只是我们没有发现，没有这个意识去参与。

　　如果你想突破口才瓶颈，你一定要多找机会讲话。每次开会，必定坐第一排，必定要举手发表一下自己的观点;有机会就给自己的员工、小组成员开开会;有机会还可以开开家庭会议，把家庭打造在学习口才的舞台;现在每逢节假日，路演比较流行，那一有机会你就上台去参与，不要管那么多，你只是在锻炼自己而已!放下自己，放下一切时，你发现学习口才就这么简单!

　　注意说话分寸

　　1运用好你的肢体语言

　　在不同的场合，肢体语言具有完全不同的意义。要能够适时改变你的非语言交流能力。眼神交流是其中最重要的方式。有时在极度敏感的场合，也可以选择并肩而坐，这样可以避免眼神交流所带来的压力，进而让对方感到舒适。

　　2.尽量不使用否定性的词语

　　不停使用否定词语常常给人一种命令或批评的感觉，虽然明确地说明了你的观点，但更不易于接受。很多的问题都是可以使用肯定的词语来表达的。多使用积极的词汇不只是为了让别人喜欢你，更重要的是调整你对生活的看法。下一次，试着用“我希望你重新考虑一下这个想法”代替“我不同意你的看法”吧。

　　3.倾听并适当地给予反馈

　　在与人交谈时，要专注、积极地倾听对方的谈话，不时地给予适当的反馈和提问。倾听表示尊重、理解和接纳，是心灵沟通的桥梁。倾听还体现在不随意打断别人的谈话，在别人漫无目的地谈话时，礼貌地转换话题或结束话题。即使产生意见分歧，也不要急于反驳，给彼此一个从容思考的机会，再清楚阐明自己的想法。

　　4.改掉让人反感的口头禅

　　每个人说话都难免有习惯的口头禅，但有些不自觉的口头禅极易引起他人的反感。粗言秽语务必杜绝，有些口头禅如“真的.假的”、“不可能”、“你懂吗”、“随便”等等也不要总挂在嘴边。据说，在网络聊天中，“呵呵”也要尽量避免……

　　5.别吝惜你的赞美

　　卡耐基曾说，“要改变人而不触犯或引起反感，那么，请称赞他们最微小的进步，并称赞每个进步。”这就是赞美的力量。赞美是发自内心的，而不是虚情假意的，只有真心实意才能感动人。多说表扬和赞许的话并不是虚伪与笼络，使人高兴的赞许可能是给对方最好的礼物。另外，内容具体的赞美比起空洞抽象的夸奖似乎更容易获得女性的青睐。

　　6.幽默话语分时说

　　幽默能给周围的人带来交流的欢乐，幽默也能活跃气氛，缓解矛盾，有时用幽默的话语委婉地拒绝对方的某种要求，既显示出自己的睿智、大度，又免得让对方尴尬。但幽默要分时分地使用，切不可不顾实际情况随意幽上一默，超过了分寸，便要搞得不欢而散了。

　　7.有理不在声高

　　在沟通与交流的过程中难免产生碰撞和冲突，如何让别人心服口服，不是嗓门大就能办到的，关键是想一想，话怎么讲才能让人听进去。让人听进去，才是行为的目的。即使是最深刻、最有见地的言论，如果表达时态度粗暴、行为傲慢、吵吵嚷嚷，在旁观者心目中也是难以留下好印象的，更何况当事者?所以，古人说“有理不在声高”、“有理不在气粗”、“得理还须饶人”，值得体味。

　　8.谈话忌以自我为中心

　　无可否认，人们总是对自己的工作、家庭、故乡、理想表现出浓厚的兴趣。其实，即使像“你从哪里来”这样一个简单的问题也说明你对别人感兴趣，结果会使别人也对你产生兴趣。但你千万别像一位年轻的剧作家那样，跟他的女朋友谈论了自己的剧本两个小时后，接着说：“有关我已经谈得够多了，现在来谈谈你吧。你认为我的剧作怎么样?”

**锻炼口才的演讲稿精 篇17**

　　尊敬的老师，亲爱的各位同学：

　　大家好！

　　我是来自五（2）班的。今天我为大家演讲的题目是《文明就在我们身边》。文明是从我们身边的点点滴滴做起的。比如：不乱扔垃圾，看见垃圾主动捡起来，不乱吐痰，不说脏话等。一次，我到了学校，看见，我走了过去，看见她正在捡垃圾。我问她：“咦，这不是我们的清洁区呀！你为什么在这里捡垃圾呢？”她说：“虽然这不是我们清洁区，但这是我们学校啊，学校卫生靠大家大家嘛！”我心想：“你真是我们学习的榜样。”其实她真的是我们的榜样，她很文明，说脏话是一种很不文明的习惯，有许多人都说脏话，但是她不是这样的，她从来不说脏话。

　　还有一次，我在嘉华公园玩，看见一个叔叔在地上吐了一口痰，我走上前对那个叔叔说：“叔叔你应该拿餐巾纸把痰包住，然后扔到垃圾桶里。如果每人都吐一口痰的话，那我们的地球就不再美丽，不在干净了。”

　　其实，我们中国人是不文明的，我们中国人去旅游总是随地扔垃圾们，随地吐痰，在外国人心中我们就是不文明的。我们中国人有时到一个地方的名胜古迹的上面乱涂乱画，就连我们生活的地方的墙上都涂的很花。有一些其它地方的旅游景点的牌子上写着不乱扔垃圾或随地吐痰都是用我们中国汉字写的，是想提示我们中国人不要乱扔垃圾。

　　同学们，为了不让外国人说我们不文明，不让旅游景点的牌子上写我们中国汉字。让我们携手并进，共创文明吧！

　　谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇18**

　　尊敬的各位领导、各位老师：

　　大家好！

　　我不是诗人，不能用漂亮的诗句讴歌我的职业；我不是学者，不能用深邃的思想思考我的价值；我不是歌手，不能用动听的歌喉歌咏我的岗位。

　　然而，我是一名教师，我要在我脑海中采撷如花的词汇，构筑我心中最美好的诗篇；我要用深深的思索，推演我心中最奥秘的哲理；我要用凝重的感情，唱出我心中最动人的颂歌，我爱我的学生，我爱我的事业，我执着着我的追求。

　　三年前，怀揣着美丽的梦想，我踏上这条充满希望的阳光之旅。漫漫长路，一路走来，虽有山重水复疑无路的困惑，但更多的时候是柳暗花明又一村的惊喜。两年的辛勤耕耘，两年的默默守望，使我深深的喜爱着教师这一平凡而充实的职业。

　　路在脚下延伸，而我刚刚起步！路在脚下延伸，而我就在铺路！不管漫长的路上荆棘丛生还是沼泽密布，我都一如既往，绝不退缩。因为，我深爱教师这个平凡而又神圣的职业。

　　耿耿园丁意，拳拳育人心；身于幽谷处，孕育兰花香。让我们发起青春的誓言：任凭岁月更迭，世事沧桑，任凭青春流逝，红颜憔悴，我会永守心中这盏希望之灯；树万世之师表，铸不朽之师魂！

　　谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇19**

　　大家好！

　　春蚕一生没说过自诩的话，那吐出的银丝就是丈量生命价值的尺子。敬爱的老师，您从未在别人面前炫耀过，但那盛开的桃李，就是对您的评价。您的爱，太阳一般温暖，春风一般和煦，清泉一般甘甜。您的爱，比父爱更严峻，比母爱更细腻，比友爱更纯洁。您——老师的爱，天下最伟大。

　　啊，有了您，花园才这般艳丽，大地才充满春意！老师，快推开窗子看吧，这满园春色，这满园桃李，都在向您敬礼！如果没有您思想的滋润，怎样会绽开那么多完美的灵魂之花？啊，老师，人类灵魂的工程师，有谁不在将您赞扬！传播知识，就是播种希望，播种幸福。老师，您就是这希望与幸福的播种人！

　　老师，您是美的耕耘者，美的播种者。是您用美的阳光普照，用美的雨露滋润，我们的心田才绿草如茵，繁花似锦！假如我是诗人，我将以满腔的热情写下诗篇，赞美大海的辽阔和深远。并把它献给您——我的胸怀博大，知识精深的老师。教师是火种，点燃了学生的心灵之火；教师是石级，承受着学生一步步踏实地向上攀登。您像一支蜡烛，虽然细弱，但有一分热，发一分光，照亮了别人，耗尽了自己。这无私的奉献，令人永志不忘。

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇20**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　水是生命之源，生命之本，人类的健康是先从水来的。全球有亿人口正处于严重缺水状况！也就是说水是亿人生命之所系。而全世界每年因喝了不干净的水而死亡的儿童就有x万人！这数字是多么令人怵目惊心！水的危机，已经向人类敲响了警钟！节约用水，保护水资源是现在的重中之重！

　　为了节约、保护水资源，我觉得大家应该杜绝随便扔垃圾的不良习惯，把垃圾扔至垃圾筒；工厂的叔叔阿姨们要坚决不让工业废水流进江河湖泊，要进行无害化处理才能排放；如果家里水管有漏水现象，要马上找人修理；要养成节约用水的好习惯，不随便浪费水资源（如玩水枪，洗菜、衣服的水可以用来冲厕所等）。

　　如果我们每天节约一滴水，一年就节约365滴水，十年就节约3650滴水。如果这么节约的话这些水能喝五、六年的。所以我们要节约水资源。让我们携起手来，共同节约用水，保护水资源！相信通过我们大家的努力，一定能够做到！

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇21**

　　只有守得住秘密的人，才能得到更多的秘密。

　　你先免礼，我才能平身。

　　你这种说话方式在修辞学里叫做“扯”。

　　你踩我的脚没事，可别踩我的鞋呀!

　　虽然他来西安，但是斯文白净，一点儿也看不出秦俑的风采。

　　医生叫我进行光合作用，不要熬夜了。

　　一粒盐，发了脾气就是海。

　　低调不代表没调。

　　你有权保持不沉默，但我们很快会让你沉默的。

　　现在你骂我，是因为你还不了解我，等到以后你了解了我……你一定会动手打我的。

　　当时间和耐心都已经变为奢侈，我们只能靠星座了解彼此。

　　天气热得像个笑话，日子过的像句废话。

　　男人不能说不行，女人不能说随便。

　　当你的眼泪忍不住要流出来的时候，睁大眼睛，千万别眨眼，你会看到世界由清晰到模糊的全过程

　　男人之间最沉重的话题就是说到自己的女人，而男人之间最轻松的话题，就是说到别人的女人。

**锻炼口才的演讲稿精 篇22**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我是一个动中有静的女生，能歌善舞的我也喜于展示自己“动”中的一面，我会积极参与团队及社会上组织的文体活动；作为一名准财政工作人员来讲，我又是一个“安静”的女孩，这应该属于第二性格；稳中求胜的做事方式让我能够注意到每一个细节、不急于求成。

　　短短一年的学生会工作让我学会了团队合作，以及培养了我的组织能力。我也相信只要认真的去做每一件事，那么最终都会是有所收获的。

　　在一年的财务工作中，养成了自己严谨的工作作风。在x集团财务任职期间，每个月都要与150家分公司核对账目，保证账目的正确性；能在工作的过程中，不断的去尝试探索更为有效合理的解决方式，这使我能够在很好的完成工作的同时，也能够从中得到乐趣以及很大的成就感。同时，我希望公司有比较健全的晋升和轮岗的制度，全面的学习才能更好的发挥自己的价值，找到更适合自己的方向。

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇23**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　勤俭节约是一种美德。一个懂得勤俭节约的人，一定会为未来打算，他在物质生活富有的时候，就一定会为将来可能的不幸做好准备；一个没有头脑的人，根本不会为将来着想，他会大手大脚的把全部收入都用光。一旦遇到急难，就会手足无措。

　　勤俭节约是一种精神。勤俭节约不仅关系到对钱物的科学支配，而且也关系到精神层面上节约意识的树立，勤俭节约与生活中的每一件小事息息相关。一个人要理智地使用自己的时间和精力；要养成严谨细心的生活习惯。勤俭节约就意味着科学地管理自己，管理自己的时间与金钱，意味着最明智合理地利用我们一生所拥有的资源。

　　同学们，行动起来吧！让我们携手并肩，强势开展节能、节用、节支增效活动，增强节约意识，养成节约习惯，创造节约方法，规范节约行为。把勤俭节约当作我们义不容辞的责任，只有这样，我们才能弘扬中华民族的传统美德，培养良好的行为习惯，成为一个受人尊敬的道德楷模，成为一个高质量生活的幸福人。

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇24**

　　尊敬的，老师，同学们：

　　大家好！

　　这天我要演讲的题目是感恩父母。

　　大自然中的动物千奇百怪，各种各样。此刻我向大家说一种动物，它跟我们人一样，有着对后代强烈的爱，它是一种微不足道的蜘蛛。但它的牺牲却是为了幼蛛的诞生。蜘蛛在生下幼蛛的那一刻开始，已注定了要面临死亡的命运。蜘蛛一天大约能产下5000个卵子，这些卵需要经过12-14天方可出生。刚出生的蜘蛛仔体内有毒液，只有蜘蛛仔把体内的毒液都输给母蜘蛛，才不会受到影响。因此，母蜘蛛的肉 体被毒液侵蚀，从而慢慢死去，最后只剩下残壳。它们是伟大的母亲，我们的父母又何尝不是呢？

　　蜘蛛能为子女舍命，我们的父母更能为我们献己博大无私的爱。

　　我们生活中的一点一滴都有父母的照料。如今，我们长大了，假如我们也能为他们做上一些力所能及的事情，他们将会感到欣慰，自豪。或许，父母在遇到困难，感到不适时，都不与我们诉说，但同时，却还要为我们而操劳。此刻我们已经开始独立了，假如，我们也能多与他们谈说自己校园生活中的快乐和童年的往事，他们也会很高兴，在紧张的工作之后，获得放松，不为我们操心。

　　其实，很多时候，父母也不是万能的，对有些问题，他们也很无奈，但是，要坚信，他们所作的一切都是为我们着想。

　　谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇25**

　　葛底斯堡演说

　　演讲时间：1863年11月19日

　　葛底斯堡演说是林肯总统演说中最著名的一篇，也是在美国历史中最常被引用的演说。这篇演说时值美国南北战争，距北方军击败南方叛军的葛底斯堡决定性战役仅4个半月;而演说的场所则是在宾夕法尼亚州葛底斯堡国家公墓的致辞典礼。

　　87年前，我们的先辈在这个大陆上创建了一个新的国家。她孕育于自由之中，奉行人人生来平等的信条。

　　现在我们正进行一场伟大的内战，以考验这个国家，或者任何一个孕育于自由和奉行人人生来平等信条的国家是否能够长久坚持下去。我们相聚在这场战争的一个伟大战场上，我们来到这里把这战场的一部分奉献给那些为国家生存而捐躯的人们，作为他们最后的安息之所。我们这样做是完全适合的、恰当的。但是，从更高的意义上说，我们是不能奉献，不能圣化，也不能神化这片土地的，因为那些曾经在这里战斗过的人们，活着的和死去的人们，已经圣化了这片土地，他们所做的远非我们的微薄之力所能扬抑。这个世界不大会注意也不会长久记得我们今天在这里所说的话，但是，它永远不会忘记勇士们在这里所做的事。

　　毋宁说，我们活着的人，应该献身于留在我们面前的伟大任务：从这些光荣的死者身上汲取更多的献身精神，以完成他们精诚所至的事业;我们在此下定最大的决心，以不让死者白白牺牲;让这个国家在上帝的保佑下获得自由的新生;让这个民有、民治、民享的政府与世长存。

**锻炼口才的演讲稿精 篇26**

　　尊敬的老师、同学们：

　　你们好，首先，我想先问大家一个问题，三天前你都在做什么？是不是照常捧着书，一脸疲惫的上课，继续玩游戏奋战到底，还是在忙忙碌碌的社团活动中兜兜转转？

　　说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

　　把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

　　一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

　　关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生命而鼓掌！

　　谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇27**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　母爱，对于每个人来说，都是非常宝贵的。既然是母爱，我们每个人都拥有，就应该不让它消失，不让它破灭，应该好好珍惜它。如果一个人没有母亲的爱，那么他生活在一个黑暗的世界，没有光明，没有快乐，没有温暖，也没有关怀。

　　而我，则是一个充满快乐的阳光女孩，我的身边充满了快乐，因为我有一个关心我的母亲。

　　当我们匆匆忙忙起床时，是谁给我们准备好了可口的早餐？当我们背上书包急急走出家门，是谁在窗前张望？是母亲。她为我们付出的就如一片大海，而我们回报给她不如一滴水珠，她为我们耗费的是千年、万年，我们陪伴他的只有一分一秒。

　　那一夜，我和妈妈吵了一架，生气地跑回屋“砰”的一声关上了房门，我坐在桌旁默默地哭泣，但我早已决心变得坚强，拿出作业来写。夜深了，天冷了，母亲轻轻地走了进来，我不理她，好为我披上大衣，我仍不理她，她又轻轻地走了出去，我只是回头默默地看了她一眼。我知道她是爱我的，是关心我的。

　　夜深了，我睡了。母亲悄悄地走了进来，她为我盖了盖被子，然后用她那纤细地手抚摸着我的脸庞，我顿时感到浑身都涌进了一阵阵暖流，我强忍住眼泪，使它不流下来。母亲悄悄地走了，我不敢动，因为我不想破坏母亲为我盖的被子，我只能凭眼泪从我的眼角流出……

　　母爱情深似海，为了子女，会不顾自己。在你一生中，谁还会这么对你？从日常生活中发现你、哺育你、滋润你的真爱。用心去体会，你的生活会因为充满阳光而更美！让我们把手放在胸前，用心去体会，学会感恩吧！

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇28**

　　各位同学：

　　早上好！我给大家讲一个真实的故事，一个关于大自然的故事：在美国西部，晴朗的午后，牛仔们将牛群赶到开阔丰美的草地上。一如寻常，牛儿们一边悠闲地嚼着青草，一边晒着太阳。然而天有不测风云，罕见的暴风夹裹着乌云疯狂袭来，转眼间大自然将恩赐无情收回，取而代之的是它暴虐的一面。

　　风越来越猛烈，吹折了树木，卷起了沙石。在一望无际的平原上它更加肆无忌惮，牛群本能地聚在一起，但无济于事，由于巨大的受风面，它们渐渐被吹到牧场的边缘，被栅栏挡住了去路。狂风并没有停止的意思，开始有牛被挤死，而后越来越多……不知过了多久，风小了。牛仔们出来一看，不禁惊呆了——大部分牛都被吹到了栅栏边，那里尸横遍地；有一小部分牛却截然不同，它们低着头朝着风吹来的方向站立着，最终活了下来。

　　我惊讶于生命面对逆境的脆弱与顽强，大自然创造逆境的同时也创造了应对逆境的方法。若是屈服于它，它不会怜悯你，会更为放肆，让你一败涂地；若认识到“逆境像弹簧，你强他就弱，你弱他就强”的道理，那么最终会战胜它。

　　你有过在狂风暴雨的街头撑伞行走的经历吧，你的伞应该是逆着风向的吧？你有过考试“偏科”的经历吧，之后你的精力是不是大都集中在了这门课上？你也曾遇上过令你非常头痛的事吧，那你应该是解决了问题重新振作了吧？逆境是个欺软怕硬的家伙，关键在于你是被它的血盆大口吓倒，还是冲上去揭下它狰狞的面具。

　　面对逆境，迎难而上，做生命的强者。

　　我讲完了，谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇29**

　　尊敬的老师，各位同学：

　　大家好！

　　我是一棵树，童心做种子。

　　刚刚加入幼儿园这个集体时，资历浅薄，但我依然觉得富有，因为我自信自己的童心还在。时时刻刻跟孩子在一起，我用自己的童心与他们的童心交汇碰撞，撞出过太多五彩斑斓的火花。

　　那个冬日的午后，我和孩子徒手钓了许多各种各样的鱼。阳光真暖，孩子“满载而归”的笑脸，真甜。

　　我可以没有安徒生、格林兄弟的才华，但我可以拥有孩子们一样的童心，和孩子们一起嬉戏、学习，用他们的眼光去看待一切，对孩子设身处地的想象、理解和爱。在这个童话世界里，我永远是孩子中的一员，让他们感到我和孩子们是同一棵树上两片相同的叶子，在风中吹拂着相同的韵律。可以说，没有比找到自己的知己更能令人感动的事了，孩子亦是如此。

　　行走在童心的世界，我倍感骄傲与自豪，选择幼教，我就选择了微笑与欢乐。

　　爱是教育的基础。这就是爱的力量吧，原来老师跟妈妈有那么多一样的地方。这从孩子的嘴里说出来，真动听啊。

　　谢谢。

**锻炼口才的演讲稿精 篇30**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我给大家讲这么一件事情：有一个时髦青年在向一位老者问路时说：“喂，老头，电离这儿有多远？”老者回答：“三拐杖。”听到这里，我们不禁会问，这个青年的文明何在？礼貌有何在呢？怪不得老者要给他三拐杖呢！

　　我们伟大的祖国素以“礼仪之邦”著称于世，我们中华民族历来注重文明礼貌教育。在几千年的历史长河中，有多少仁人志士以礼待人的故事至今还被人们广泛传诵。

　　我讲了这么多，那么，“文明礼貌究竟是什么呢？”或许有的同学会说，那是在得到别人帮助时说一声“谢谢”，在打扰别人工作时道一声“对不起”。然而，我认为，文明礼貌不仅仅是这一声“谢谢”和“对不起”，更应该包括尊重他人的劳动果实，热爱集体。

　　文明礼貌反映一个人的素质，意味着集体的凝聚力。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇31**

　　各位领导、各位同事：

　　大家好！

　　人活在世上，总要有个人生目标，总要有个发展方向，再说得朴实点，就是要有个谋生的依托。既然把医药行业作为我们发展的方向，那么就要把自己的理想、信念、才智无私地奉献给这个庄严的选择——热爱自己的工作岗位吧，就像鱼儿爱大海，就象禾苗爱春雨，就像老鼠爱大米！怎样才能体现这份爱呢？敬业是我们的选择！有句口号说得好：不爱岗就会下岗，不敬业就会失业！

　　热爱工作，说具体点就是要做好自己的本职工作，把点滴的小事做好，把分秒的时间抓牢。从我做起，从小事做起，从现在做起，这就是敬业，这就是爱岗！

　　说实话，行政助理是一个很平凡的岗位，没有销售部门的闪亮业绩，也没有售后服务的光彩夺目，更没有决策部门的运筹帷幄，有的只是一个后勤保障应有的服务，为大家服务，为公司服务，而已。

　　是这样的，它只是一个平凡的岗位，却让我收获了很多，有了长足的进步，同事们，让我们热爱自己的工作岗位吧，为生物制品的美好明天，奉献出自己一份微薄之力。谢谢大家！

**锻炼口才的演讲稿精 篇32**

　　尊敬的老师，各位同学：

　　大家好！

　　地球是我们的母亲，她是生命的摇篮，是人类共有的家园。可是，她的身体却越来越差。

　　我们要节能、减排、降耗，保护环境，刻不容缓，让我们积极行动起来，以主人翁的姿态，用良知和热情关注我们的生存环境，让节约、绿色观念渗透我们生活的各个层面，从我做起，从身边的事情做起，节约用水、节约用电，坚决抵制和反对各种破坏环境的行为，使节约能源、减少污染、保护生态环境成为我们的自觉行动。

　　在教室、寝室做到人走即随手关掉电灯、电扇、空调等电器；电脑、多媒体在不用时及时关掉并切断电源。在日常学习中不浪费纸张，争取做到正反两用，食堂买饭做到量够好就行，不多买不乱买。

　　我们要做到不随手扔垃圾，不破坏身边的花草树木，不毁坏公共设施，尽量不剩饭，而且不乱倒剩饭菜，少用一次性餐具、一次性牙刷、一次性签字笔……在购物时，自备购物袋或重复使用塑料袋购物，塑料的原料主要来自不可再生的煤、石油、天然气等矿物能源，节约塑料袋就是节约能源，并可减少白色污染，保护生环态境。

　　我希望世界上每一个人都保护这个家园，保护这个微小美丽而脆弱的星球，让地球成为我们永世的乐土。

　　谢谢。

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