# 推荐公众演讲自我介绍范文通用

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-05-26

*推荐公众演讲自我介绍范文通用一要对你自己和你的主题有信心。如果你要做一个更好的公众演讲者你必须保持清醒的头脑。许多演讲者因没准备好而失去信心。还有些人因为高中有受到过欺负的经历而信心不足。他们害怕被评价——甚至被取笑——就像他们在高中时演讲...*

**推荐公众演讲自我介绍范文通用一**

要对你自己和你的主题有信心。如果你要做一个更好的公众演讲者你必须保持清醒的头脑。许多演讲者因没准备好而失去信心。还有些人因为高中有受到过欺负的经历而信心不足。他们害怕被评价——甚至被取笑——就像他们在高中时演讲的不好经历，满头大汗甚至尿裤子了。是的，我们已经成熟了。利用所有方法工具，确信你自己就是公众演讲的牛人，从而建立自信。然后继续看下一条……

小提示：在你登台演讲之前，听听”eye of the tiger”这首歌，将会使你激情澎湃，信心大增。

what’s up 弄清主题

你需要彻底弄清你的主题。绝不能因每句都出现 “嗯”、“啊”之类的语气词而毁掉你的整个演讲。研究你在行的课题论点——至少不要像个结结巴巴的白痴。你被选出来做这个演讲可能是因为你对这个主题深有了解，那这就有了成功的一半。马上去学习了解这个主题的方方面面。如果你自己都讲不通，那你的演讲将会是垃圾，而且你的听众将会向你扔烂西红柿。嗯，如果他们想要，他们会那样做的。我们会的。

小提示:准备一些小卡片。

ce 提前排练

研究了解你的题目是一方面，但是实际上，把信息传达出来是另外一个完全不同的事情。当所有灯光关掉，聚光灯对准你时，突然要演讲了，无论你对你的主题有多了解，此时总会令你有些怯步。这里，提前排练是必须的。，通过在镜子前对你个人的葛底斯堡演说词几个小时的排练，你将会找到你的节奏，目视的方向以及你的语调。当你登上了讲台时，那就像是骑上自行车，轻松自如。除非你不会骑自行车。

小提示：将你的排练录下来，反复地查看并调整改进，直到你自己完全满意。

properly 衣着得体

这有两种。当然，你想要在这个特殊的场合着装得体——可穿一套西服或只是一套你从k市场(美国一家大众化廉价超级市场)淘来的便装。不管着装要求，你先要确保它是否有你需要的舒适性。如果服装太束缚，太紧，太僵硬，诸如此类，那这将会分散你的注意力，使你从演讲中分心。如果要求穿西服，那就穿一套你能运动自如的西服，千万不能感觉发痒不舒服。我们憎恨瘙痒。

小提示：free ballin’ 已经推进了历史长河中许多伟大的演说。你是在这里听说到的。

up 放松

突然上讲台的焦虑和拘谨将会转化为紧张的声音，使人显得精神极度紧张或不安。在开始之前一定要做演讲练习。你知道“舌尖，牙齿，嘴唇”等在不停的重复运动。那可以放松你的喉咙和舌头。然后再做些伸展运动来放松你的肌肉。尤其是你的后背，肩膀和腿需要放松。等到你登上讲台，你将会很放松，就像那些住在当地百事达停车场的大众厢式货车里的帅哥们一样自在。

小提示：上台之前喝两杯伏特加将会很管用。

connections 与观众交流

严谨地传送你的思想是在完成你的工作，这毫无疑问，但是这样的人和公众演讲的人的区别在于人与人的接触。你需要与一些听众进行交流沟通，保持一定的人际关系。这些人将会是你的支持者，你可以号召他们，或将会是坐在前排的那些你可以直接对话的人。你在演讲过程中，也许会向他们提问，这也将是一个很好的沟通方法，可以使你走下讲台，来到听众中，设身处地为他们思考。同时也可以使你释放压力。如果你没有考虑到给观众提问，那尽可能地进行眼神交流。因为即使你是一个人在讲台上，但你仍然是大家中的一员，对吗?

robin williams 学习罗宾·威廉斯(知名喜剧演员)

你可能天生不是很有趣。事实上，你可能是反面的搞笑，你向其它滑稽有趣的人吸取幽默。你能想象。我们不是说你一夜之间可以成为乔治·卡林， (可以是他的幽默，但不是他的身份地位)，我们完全坚持你准备一两个笑话来使你的演讲变得适当有趣——如果你的演讲不是讲如何应对世界饥饿等话题的话。找一位有幽默感的朋友看看你的演讲稿，希望他能建议你一些你可以用得到的精彩笑话。或者至少google一些你可以用于你的演讲的有趣的元素。

小提示：你讲笑话时，自己不要发笑。是聪明人就这样做。

**推荐公众演讲自我介绍范文通用二**

本文主要从;致力于充分发挥司法行政职能，全力维护社会稳定，为改革和发展创造良好的法治环境;致力于全面开展“四五”普法和依法治理工作，不断推进依法治市进程;致力于抓好基层基础工作，大力开展“民安工程”活动，不断强化基层司法行政职能;致力于抓好法律服务工作，为全市的改革和发展提供有力的法制保障;致力于提高司法行政队伍整体素质，不断加强队伍建设;加强学习，努力提高思想政治理论素质，对任职前公众演讲进行讲述。其中，主要包括：当好“班长”，努力带好班子、从严治警，努力建设一支高素质的司法干警队伍、廉洁自律，当好公仆、摆正位置，自觉接受人大监督，具体材料请详见：

主任、各位副主任、秘书长，各位委员：

今天，我怀着十分激动和崇敬的心情，有机会站在这庄严而神圣的会场，向市人大常委会作任职前发言，接受市人大常委会的审议和挑眩如果市人大常委会能通过对我的任命，我将认真依法履行职责，忠于职守，爱岗敬业，开拓创新，决不辜负党和人民的信任，不辜负市人大常委会的选择和重托。

市人大常委会如能通过对我的任命，任期内我的工作目标是“五个致力于”：

一是致力于充分发挥司法行政职能，全力维护社会稳定，为改革和发展创造良好的法治环境。紧密配合“严打”整治斗争，大力开展法制宣传教育活动，努力从根本上预防和减少违法犯罪。要始终坚持“惩罚与改造相结合，以改造人为宗旨”和“教育、感化、挽救”的工作方针，加强对监所依法、严格、文明、科学管理，积极推进现代化监所创建活动，努力建立确保监所安全稳定的高效机制。抓好落实刑释解教人员的安置帮教工作，配合“严打”整治，减少社会乱源，并深入开展“无刑释解教人员重新犯罪乡镇”活动。积极组织律师开展“严打”刑事辩护，维护司法公正。

二是致力于全面开展“四五”普法和依法治理工作，不断推进依法治市进程。根据党中央、全国人大常委会、国务院和省委、省人大常委会、省政府及市委、市人大常委会、市政府的统一部署，在认真总结“三五”普法和依法治理工作的基础上，大力开展多形式、全方位的法制宣传教育活动，不断增强广大公民社会主义民主法制意识，努力做到学法、知法、守法、用法、护法。实现由提高全民法律意识向提高全民法律素质的转变，实现由注重依靠行政手段管理向注重运用法律手段管理的转变，全面提高社会法治化管理水平。

三是致力于抓好基层基础工作，大力开展“民安工程”活动，不断强化基层司法行政职能。要按照中共中央《关于进一步加强综合治理工作的意见》的要求和“强基层，打基幢的工作方针，建设好基层司法机构和“司法调解中心”，配齐、配强乡镇司法专干，完善办公办案条件，充分发挥人民调解工作在维护社会稳定中的基础性作用。做好矛盾排查纠纷调解工作，努力把问题解决在基层，确保基层社会政治稳定。

四是致力于抓好法律服务工作，为全市的改革和发展提供有力的法制保障。充分发挥律师、公证、基层法律服务的职能作用，紧密围绕我市“十五”经济发展目标和我国加入“wto”的需要，以“三个代表”重要思想为指导，以“送法下乡进厂”、“服务上门到户”为主要内容，充分发挥“148”法律服务专线和法律援助中心的作用，积极组织广大法律工作者和司法行政队伍深入基层开展法律服务工作，为推进我市工业化进程提供优质高效的法律服务。

五是致力于提高司法行政队伍整体素质，不断加强队伍建设。要以“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻落实党的xx届六中全会精神，把司法行政队伍建设成一支政治合格、纪律严明、作风过硬、业务精通、执法如山、党和人民放心、人民群众满意的可靠队伍。

为实现上述目标，我的主要措施是：

第一，加强学习，努力提高思想政治理论素质。随着时代的进步和岗位角色的变换，面对新的形势、新的任务、新的情况，迫切需要自己抓好政治理论和专业知识的学习，努力提高驾驭全局、开拓进娶做好本职工作的能力。因此，我必须把学习放在重中之重。一要认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和xx同志“三个代表”的重要思想;二要认真学习法律和司法行政方面的知识，防止“以其昏昏，使人昭昭”;三要向同行们学习，并在社会实践中得到锻炼和提高。通过学习不断提高思想政治理论水平，自觉地与xx同志为核心的党中央在思想上、政治上、行动上保持高度一致，带头成为学法、懂法、依法办事的表率。

第二，当好“班长”，努力带好班子。“班长”作为领导的“主角”，自己必须做到，首先，要按照“集体领导、民主集中的原则，发挥总揽全局、协调各方的作用。其次，正确处理个人与组织的关系，摆正自己在党内生活中的位置，识大体、顾大局、讲原则，处处以党的利益为重，严格按照党的纪律办事。再次，要正确处理好与班子其他成员之间的关系。做到相互尊重、相互信任、相互支持、相互谅解，大事讲原则，小事讲风格，切实维护好班子的团结，努力增强班子的凝聚力和战斗力。

第三，从严治警，努力建设一支高素质的司法干警队伍。队伍不强，责任难当。建设高素质的司法队伍，关键要从严治警。为此，我将主要抓好三个方面：一是要严格教育。要按照江\*\*\*“严格执法，热情服务”的题词精神为指针，进行“爱岗敬业，诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会”的职业道德教育，不断提高广大司法行政队伍的民主法制意识，努力做好以优质的法律服务凝聚人，以敬业爱岗的模范行为影响人，以公正严明的执法取信人，以崭新的职业精神风貌团结人。二是要严格管理。对干警要坚持从严要求，从严规范，从严管理，建立健全各项规章制度，用制度管人，用制度管事。在用人上，按照机构改革的要求，推行干部公开选拔，竞争上岗。在理财上，严格财务纪律，坚持审批制度。三是要严格监督。充分发挥纪检监察等监督职能部门的作用，进行全方位、多层次的监督检查，杜绝司法腐败。

第四，廉洁自律，当好公仆。权力是党和人民赋予的，党和人民的利益高于一切。权力是为人民服务的工具条件，不是牟取私利的“尚方宝剑”。清正廉洁是一个从政者高尚品质的集中体现，是共产党人的基本要求。因此，我决心以《党章》和《廉政准则》作为自己行动的准绳。做到自重、自盛自警、自励，切实过好权力关、名利关、金钱关、人情关、美色关、自觉抵制个人主义、拜金主义等腐败思想的侵蚀，堂堂正正做人，清清白白做“官”。

第五，摆正位置，自觉接受人大监督。人民是国家的主人，我们的权力是人民赋予的，一切从最大多数人民的利益和愿望出发，是国家工作人员“立命安身”的根本所在。宪法规定“人民代表大会制度是我国的根本政治制度。人民代表大会是代表人民行使权力的国家权力机关，人民政府。

国庆演讲稿——我的中国结公众演讲

**推荐公众演讲自我介绍范文通用三**

在《韩非子》一书中“外储说左上”中说：齐桓公喜欢穿紫色衣服。紫色成了流行色，紫布脱销。齐桓公十分愁闷，就问宰相管仲该怎么办。管仲说：“大王您想煞这个风不要紧，可以先自身脱下紫色服装来，然后对身后侍卫说：我非常讨厌紫颜色。如果这时再有穿紫颜色服装的进来，您一定要对他说：你先回去脱掉你的紫色衣裳，我非常讨厌紫色!”齐桓公说：“好，我一定照这个办法去做。”这样做了之后，齐桓公的左右近臣当天就没有一个再穿紫色衣服的了。第二天，整个京城再没有一个穿紫色衣服的了。第三天，全国范围内也没有一个穿紫色衣服的了。

这个小故事讲出了一个上行下效的道理。上行下效，事事如此，推广普通话也是如此。

从道理上讲，在说普通话这个问题上，学生不应该攀比教职员工，他们年龄大了，几十年的习惯难改，口齿不灵，反应迟钝。但实际上呢?或多或少总有那么一部分学生在瞅着教职员工，也可能有的教职员工在瞅着学校领导：你说我才说，你不说我也不说。大家试，如果上头的人在用普通话同你说话，你怎么好意思、又怎么敢用方言土语作出回答呢?

现在，绝大多数教职工和学校领导都在时时处处普通话，对同学们起到了极好的影响。我们学校每年两次举行教职员工普通话比赛晚会，就是向大家汇报这方面的成绩。但是，不用讳言，也有少部分同志碍于面子，不好意思说普通话。

记得当年开始白话文运动时，胡适教授在向北京大学学生讲解白话文进步与优势的过程中，当众遭到非议。有一学生拿拍电报表明古文简练予以反驳：“才疏学浅，恐难胜任，不堪从命!”而胡适的白话电报只用了五个字：“不干了，谢谢!”简洁明了，一语击退。白话文的干练易懂可见一斑。

洞察历史，便得发现，白话文与白话语言虽为同时代的产儿，发展却不同步。早年社会的混乱，加之中国方言之多之杂，全国上下没有统一而皆懂的语言，彼此沟通起来，抓耳挠腮者，摸不着头脑只听打雷声者不乏其数，任其发展。文化一流，文明一脉传承发扬从何谈起?因此我们也就不难明了那时形成的各种矛盾分明的文学流派，这方面难咎其责。

不同方言区的普通百姓说话困难程度多少姑且不论，何况所谈之事无非家常琐事，展现优美的肢体语言足以舒心悦筋，一目了然。但文化交流尚且不明不了，其间学术理念的博大精深与研究成果的真知灼言并不仅靠大脑的丰富想象力所能预见明畅了的。

同学们!方言土语这套旧衣裳，是祖祖辈辈穿了几千年的啊!要想一下子换上普通话这件新装，真是谈何容易!难就难在千百万人的习惯势力，是最可怕势力!这样看，推普工作的任务就艰巨多 了。要脱去方言土语的旧装，换上普通话的新装，而且要迅速，那就只要像齐桓公禁穿紫服的办法一样;从自身做起，坚决地、一下子甩掉旧的，一下换上新的，否则很难达到目的。

陶行知先生说过：“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”我们从自身做起，要认真说，不但在课堂上说，在办公室说，还要在家里说，在公众场合说，到社会上说，这样才能真正创造一个人人说，时时说，处处说的推普环境，才算真正给学生做出了表率。

同学们!为了推广普通话，为了振兴华夏，让我们每个人丢掉面子，切实从自身做起，人人说、时时说、处处说吧!

**推荐公众演讲自我介绍范文通用四**

今天是我们祖国73岁生日，是我们中华儿女举国欢庆的日子。有哪些关于祝福我们祖国73岁生日的句子？下面是小编分享的20\_国庆节公众号文案，仅供参考，欢迎大家阅读。

1.让我一心一意的问候，一心一意的祝福，一心一意的祝愿，愿你拥有十全十美的幸福，十全十美的快乐，十全十美的人生，十一快乐，国庆节日快乐。

2.行观潮起潮落，坐看云卷云舒，静下心来想想其实最重要的是：有一些吃的健康的东西，有一些解渴纯净喝的东西，还有一些在国庆节可以送祝福的朋友!

3.有国才有家，有家才有你，有你才有我，祝我亲爱的爸妈国庆快乐!身体健康!

4.国庆节，我把快乐用天装，吉祥用周装，幸运用时装，平安用刻装，健康用一辈子盛装，把这一切装进短信，发给幸福的你，看到它，祝你每天精彩无限，国庆节快乐。

5.佳期如梦庆国庆，柔情似水过中秋。蜜酥月饼飘桂香，红旗招展定江山。传统中秋宜赏月，祖国生日要放歌。一曲军歌送祖国，一曲红颜邀明月。国庆中秋并肩来，牡丹\_\_\_\_次第开。祖国你好，中秋快乐!

6.月宫嫦娥舞蹁跹，合家团圆在人间，中秋连着国庆过，热热闹闹同欢乐，红旗飘飘国兴旺，皓月当空送吉祥，双节到来心雀跃，短信声声送不迭，愿中秋团圆合家欢，国庆逍遥乐无边!

7.又是一年国庆到，愿你们和祖国一样平平安安，身体健康，顺顺利利!爸妈，国庆快乐，愿健康永远追随在你们身后，护着你们走过一年又一年。

8.国庆节到了，利用一瞬间的光阴，送上一世纪的祝福，写上一千里的问候，报以一万年的平安，无论你在眼前还是天边，都祝你国庆节天天好心情!

9.打造一方热土，哺育华夏儿女，跨越二十世纪，辉煌再谱新篇。但愿三阳开泰，万事否极泰来，祝福四海升平，举国欢度国庆。国庆节快乐。

10.国庆巧遇中秋万家欢，人生适逢盛世精神爽。祝您节日愉快、合家团圆!

11.国庆免费出游，赶紧来报名!心眼善良的送往欧洲购物日，心眼恶毒的发配非洲挖矿天，至于那些缺心眼的就哪了别去了，在家洗衣服天!明天我就把脏衣服快递给你!国庆节快乐!

12.祖国风风雨雨几十载，换来大好河山一片天。日新月异更新快，科技进步赶世界。国庆佳节庆国庆，举国欢腾人心欢。鞭炮齐鸣礼炮响，白鸽飞翔在蓝天。

13.秋风送爽献国庆，秋菊怒放添夸姣;张灯结彩心欢喜，中华大地同欢庆;人人脸上展笑颜，喜上眉梢乐陶陶;美酒佳肴同来贺，齐声共祝祖国好;放飞祝福添出色，友谊绵绵在其中;祝君国庆享幸福，开心快乐乐逍遥!

14.秋分阵阵的吹过，鸟儿正引吭高歌，九月桂花香千里，十月国庆喜盈盈，又到十一黄金周，全国人民乐融融，祝福不忘也送上，轻轻的问候，国庆快乐!

15.一马当先，二龙腾飞，三羊开泰，四季发财，五谷丰登，六畜兴旺，七步之才，八面玲珑，九州欢腾，十一国庆!百费心机，千思万想，成此短信——祝福朋友，国庆快乐!

16.最烦转发别人的节日祝福短信了，一点技术含量都没有，所以自己编了一条，其实内容很简单，就是祝你国庆节玩的开心。

17.祖国，是要热爱的，有国才有家，祖国强大我们骄傲;朋友，是要珍惜的，有朋友才有快乐，朋友快乐我也快乐，国庆到了，祝祖国生日快乐!

18.用微笑来表现真诚，让她时刻挂在你的脸上;用小事来表达真心，让她时刻感觉到幸福;用短信来传达真情，让祝福来给你快乐：国庆节快乐!

19.一切的美好源于真挚和坦诚，虽然岁月不会轮回，天真不再重现，一份真诚的祝福，会让你国庆节假期里快乐每一天!

20.也许我很渺小，所以写不出华丽的辞藻;也许我说的很少，但是我却在认真的思考。国庆节又来到，真心为你祈祷，送上简单的问好，惟愿你幸福到老。

21.想用阳光暖和你，用星光点缀你，用美酒沉醉你，用美食知足你，用烟花残暴你，用幸福吞没你，可我不做上帝良久了，只能用祝福语你：国庆快活!

22.想念扯不断，牵挂说不完，问候开个头，用关心点缀，用情谊修饰，祝福总个结。祝福我的朋友开心每一天，笑口永相伴，提前祝你国庆节快乐哦!

23.溪水是清澈的;牛奶是甜的，蛋糕是香的;年轻是幸福的，日子是如此之甜蜜……我的祝福是真心与真诚的，希望国庆的你是开心的!

24.五星红旗迎风飘，十一国庆吉祥绕;真心祝福不能少，开心快乐打成包;幸福日子天天好，成功事业步步高;甜蜜爱情永到老，财运鸿运跟你跑。

25.我用双节棍敲开乌云，我用九节鞭打走狂风，我用排山倒海赶走暴雨，我用乾坤大挪移带来艳阳。祝国庆节快乐，天天晴空万里!

26.微笑是火，快乐是柴，幸福是锅，祝愿是排骨;用微笑的火点燃快乐的柴，烧红幸福的锅煮出飘香的排骨送给你。祝你国庆节快乐!

27.十一送您十一颗心：睡得安心;吃得顺心;出门小心;玩得舒心;朋友贴心;遇事耐心;做事细心;交友留心;待人诚心;对家人关心;最重要是国庆开心!

28.秋风乍凉，秋思绵长，轻语问声，近日怎样?是否劳累?是否很忙?换季之时，注意健康;多喝开水，及时更装;早晚温差，小心着凉;身心愉悦，国庆快乐

29.旅客朋友们，欢迎乘坐国庆号列车。本次列车开往幸福之门，准时到站时间是此刻，行驶历程为终生。欢迎您的乘坐，祝您旅途愉快，谢谢!

30.举国欢庆齐欢畅，快乐祝愿共分享!在这个特别、美好、难忘的日子里，让我们所有的华夏子孙共祝愿祖国盛!家团圆!人幸福!国庆祝福伴你左右!

31.国庆长假七天乐，欢欢乐乐乐不完，假后第一天上班祝你心情愉快，工作轻松，事业有成，调整假期心态好好上班!

32.国庆节祝你：理想幻想梦想，心想事成;公事私事心事，事事称心;财路运路人生路，路路畅通;晴天阴天风雨天，天天好心情!

33.国庆节祝你：理想、幻想、梦想，心想事成;公事、私事、心事，事事称心;财路、运路、人生路，路路畅通;晴天、阴天、风雨天，天天好心情!

34.国庆节到了，黄金周来了，再忙也该歇歇了，心情变爽了，天气变好了，也该出去走走了，行李带好了，朋友约少了，你能加入就更好了。

35.国庆到，祝福飘，假日好，工作抛，驱烦恼，开心聊，舒畅闹，幸福绕，温馨抱，压力消，倦怠逃，糊口妙，心情俏，乐淘淘，十一笑，呱呱叫，喜逍遥。

36.按您生辰八字，国庆定能发横财。吹个爆炸发型，穿件补丁衣裳，右手拿木棍，左手拿碗，沿街而行嘴里念念有词：行行好吧!

37.爱加爱等于非常的爱，爱减爱等于爱的起点，爱乘爱等于无限的爱，爱除爱等于爱的。亲爱的祝你国庆节快乐!

38.红旗高展，国歌高奏，在这举国欢庆，温馨、祥和的节日里，我代表全国人民、海外同胞及港澳台同胞祝你国庆结婚快乐，愿你一生幸福。

39.十一连理结同心，佳节鸳鸯齐比翼，双喜临门福无边，百年好合情似海。郎才女貌成佳偶，珠联璧合共白头。真诚恭祝：国庆快乐，新婚快乐。

al， want to eat good， to permit fast food mean stomach; good to wear， usually ignore face; the most important thing is that， my friends want to bless each other and together， care for our sincere friendship! i wish you a happy national day! 节日里，要吃好，慰劳被快餐刻薄的胃;要穿好，打扮平时忽略的面容;最重要的是，朋友们要相互祝福和欢聚，呵护我们真挚的友情!祝你国庆节快乐!

1. 国庆节你给我什么礼物?其实一个微笑就够了，如薄酒一杯，似柔风一缕，这是一篇最动人的宣言呵，仿佛春天，温馨又飘逸。

2. 祖国美丽妖娆，阳光露出微笑，为你认真祈祷，愿你一切都好，忧愁统统丢掉，幸福决不能少，工资越来越高，永远青春不老。

3. 祝福伟大的祖国更加强盛，祝福祖国的人民天天向上。祝福你我口袋日见膨胀，祝福我们的爱人健康漂亮。

4. 水在流，鱼在游，爱你不需要理由;风在吹，雨在下，很想抱你亲一下;天有情，地有情，国庆浪漫一下行不行?

5. 假期一过没精神，上班好似在梦游，今天疏忽无所谓，日日恍惚要下岗!在此祝愿好朋友：提起精神上好班，多多挣钱也心安!

6. 我用双节棍敲开乌云，我用九节鞭打走狂风，我用排山倒海赶走暴雨，我用乾坤大挪移带来艳阳。祝国庆节快乐，天天晴空万里!

7. 崇尚自由的射手，旅游一定不会少。冲浪，登山，射击，赛马，让全身都运动起来，去海南，还是去黄山，你自己决定吧!

8. 将快乐打包，用幸福缠绕，以开心为翼，把欢乐导航，送至你的心上。国庆到了，祝愿天天开心，时时幸福!

9. 许一个美好的心愿祝你快乐连连，送一份美妙的感觉祝你万事圆圆，发一条短短的信息祝你微笑甜甜，道一声国庆快乐祝你年年快乐!

10. 烟火在夜空中飞迸呼啸，奔腾，节日的夜空绚丽多彩，艳丽耀眼。

11. 祖国江山万里秀，神州大地花似锦。国庆难得好心情，打点行囊去旅行。一路顺风多珍重，收获快乐更尽兴。

12. 天秤座旅游将优雅进行到底。苏州园林桂林阳朔，风光绝美的小镇，拥有文化底蕴的古城，才能勾起你的兴趣和雅致。

13. 家事国事天下事，事事顺心;你庆我庆大家庆，普天同庆，走遍祖国最想母亲，走遍世界最想祖国。

14. 国庆节祝你：理想幻想梦想，心想事成;公事私事心事，事事称心;财路运路人生路，路路畅通;晴天阴天风雨天，天天好心情!

15. 国庆佳节，举国同庆，一庆祖国越来越昌盛，二庆日子越过越红火，三庆心情越来越欢畅，愿这盛大的节日带给您永远的幸运!

16. 金秋是收获的季节，金秋是诱人的时刻。愿你收获永远如金秋的硕果，愿你欢笑永远如盛开的鲜花。

17. 国庆早上当你开机时，能见到我对你的祝福，希望一朵心中的玫瑰，能够为你带来一辈子的好运和幸福!国庆快乐!永远快乐!

18. 自己活得开开心心就是幸福，让别人过得开开心心也是幸福。幸福是丰富多彩的，只你用心去体会，就会感觉到幸福!祝国庆快乐!

19. 祖国啊，我为你自豪!当巍峨的华表，让挺拔的身躯披上曙光，当雄伟的天安门，让风云迎来东升的太阳。

20. 希望祖国越来越兴旺，我为自己是一个中国人而感到骄傲，我要努力学习，做一个有道德的青少年!

21. 欢度国庆，举国同庆!在这美好日子里，让我用最真挚的祝福陪你度过!祝：万事大吉，心想事成，家和万事兴!国庆快乐!

22. 思念是一季的花香，漫过山谷，笼罩你我，而祝福是无边的关注，溢出眼睛，直到心底。国庆快乐!

23. 我爱我们的祖国，我爱我们共同的家园。祝福我们亲爱而伟大的母亲，一步一步走向繁荣，迈向辉煌。

24. 天蓝蓝，草青青，国庆长假振人心。山秀秀，水清清，携手遍地去旅行。捆肚皮，少买衣，今年费用归你请!

25. 红旗迎风飘，大家微微笑，肩上背着包，带上老和小，向快乐奔跑，难得国庆假，幸福最重要!祝您合家欢乐，幸福安康!

26. 十一想你是最快乐的事;见你是最开心的事;爱你是我永远要做的事;把你放在心上是我一直在做的事;不过，骗你是刚刚发生的事。

27. 愿你国庆假期天天都有好心情，夜夜都做甜蜜梦，让你时时有人关心处处受人呵护!美梦成真，幸福快乐!

28. 国庆长假七天乐，欢欢乐乐乐不完，假后第一天上班祝你心情愉快，工作轻松，事业有成，调整假期心态好好上班!

29. 国庆到，彩旗飘，美酒倒，礼花耀，歌声嘹，斗志高，人欢笑，乐淘淘，平安靠，如意抱，吉祥罩，幸福绕。祝：国庆快乐来报告!

30. 月光静悄悄，秋阳黄橙橙;灯笼红彤彤，佳节喜盈盈;心情美滋滋，祝福乐淘淘。国庆佳节，问候送到，愿你幸福，一切都好!

31. 国庆国庆普天同庆，重阳重阳万事不难，在这个和平幸福的年代里，祝你们全家节日快乐!身体健康!

32. 国庆节的号角吹响了，声声带着我的祝福。萦绕在你身边，祝您：日日平安，时时开心，分分快乐，秒秒幸福。欢度国庆节!

33. 我们可以用鲜花来庆贺你的生日。我们可以用心灵来歌唱你的伟大。但我更愿用一片赤子之情来建设你。

34. 尽快阅读并转发本条信息将有可能重大奖，奖品是世界上最为珍贵的，最为难寻的，最为独一无二的真诚祝福，十一快乐。

35. 你是我的巧克力，我是你的朱古力，见到你啊多美丽，想你想到浑身无力。国庆佳节，盼望与你相聚!

36. 祝福声声伴你!国庆快乐!

37. 愿你合家团圆，生活甜蜜。

38. 愿你幸福指数居高不下!国庆快乐!

39. 衷心祝您国庆快乐，合家幸福!

40. 祝愿天天开心，时时幸福!

**推荐公众演讲自我介绍范文通用五**

微信公众号文案稿件撰写

1、选题：

（1）不要一生深陷在穷人思维，宝妈们若能跳出思维局限，日赚三千数到手软

（2）居家半年多，一天净赚3千多，宝妈的“拿手好菜”竟然是“钱生钱” 2.导语+框架（1）导语：

宝妈可以说是世界上最富有的人，不但拥有了健康可爱的宝宝，也拥有了令人欣羡的自主时间。时间就是金钱，金钱需要孳息。不需要天天坐班，居家操作、动动手指就能完成的事情，只需要宝妈掌握理财这一技能，就能成为“钱生钱”的居家小能手。

（2）框架：

花钱如滚滚江水东逝去，赚钱竟竹篮打水一场空 “钱生钱”有门道，居家育宝就是离不了。理财书籍千千本，理财课程万万堂。

一招一式看似有模有样，真相在哪里却扑朔迷离。蘑菇财商学堂当先锋，宝妈迅速成为理财大师。3.目的针对宝妈和一二线全职妈妈们，希望通过图文并茂方式展示宝妈们一方面时间多、花钱多、收入少、急于赚钱却赚不到钱的自卑心态，另一方面缺乏赚钱渠道、更无理财经验的现状，达到吸引目标群体点击进入阅读、推广产品的目的。

**推荐公众演讲自我介绍范文通用六**

在公众演讲时，以稿子的运用来分，可以分为有稿演讲、半脱稿演讲、脱稿演讲，其中脱稿演讲又分为有准备脱稿和无准备脱稿(也就是即兴演讲)。除了念一些技术性的术语或流程性的通知条款，或者在特定的庄严的场合需要稿子外，其他情况不要用稿子讲，即使要用稿子，也做到半脱稿演讲。区别在于有稿演讲时，有没有做到目光与听众的交流，还是在埋着脑袋念，结果下面的听众都睡着了„„

当然，为了防止听众打瞌睡，还是脱稿演讲，在台上挥洒自如，能够与听众互动、交流，讲完之后自然能得到听众的认同、佩服。

其实，要实现脱稿演讲，是一件很容易的事情，只要掌握了正确的方法，脱稿演讲会像呼吸一样自如。

首先,得改变一个观念——没必要写演讲稿时，绝对不写稿子! 因为喜欢写稿子再演讲的人，都有一个共同的心态：追求完美。

等把稿子写好了，背下来讲的时候，只要忘记其中一句，就会卡在台上，接不上下一句，因为稿子已经把思维限定在固定的框框中„„其实这方法是错误的!所以不到万不得已或特殊情况，不要写演讲稿!

除非要参加公开竞聘、演讲比赛、朗诵比赛，可以写。像公司晨会、月总结会、开幕致词、庆典贺词、年会发言、招商会发言、聚会发言、迎宾宴欢迎词„„都没有必要写稿子!把每句话都写下来。

下面分两种情况讨论，如何脱稿演讲? 第一种情况：有准备脱稿演讲

如果非要写稿子的情况下，把稿子写好了，比如竞聘稿、演讲比赛稿、朗诵比赛稿，需要脱稿演讲，那么就需要记忆稿子，精练讲稿。

记忆稿子是把稿子熟悉之后背下来;精练讲稿是在记忆稿子之后，如何把稿子讲好，哪里需要停顿，哪里需要重音、拖音、高音，哪里需要做手势、表情„„精练讲稿需要针对具体的稿子经过老师指导，如何设计一篇稿子的抑扬顿挫、声情并茂，如何讲好一篇演讲稿，飞扬口才有专门的竞聘稿、演讲稿指导服务。

在这里，介绍一下记忆稿子的方法：很多人老是抱怨自己记性差，记忆力不好，容易忘词，其实是不懂得正确的记忆方法。错误的记忆方法当然是死记硬背，耗时费力效果还不好，容易忘。

正确的方法有很多，这里介绍一种“连环紧扣法”：

第一步，把已经定稿的演讲稿按照层次结构划分成清晰的段落;

第二步，熟读演讲稿21遍，在阅读时不要去刻意记稿子，只要达到熟练的地步就可以，不过别偷懒，一定要达到21遍。为什么是21遍呢?

因为“72190法则”告诉我们，一件事情重复7次就会对它产生认识记住它，重复21次就会养成习惯，重复90次就会固化它;

第三步，背第一段，记得后把稿子放到一边面对镜子讲出来，千万不要手拿稿子，这样会产生依赖感;

第四步，单背第二段，不要去管第一段。记得后面对镜子先讲第二段，再把第一段和第二段连起来讲。

第五步，单背第三段，不要去管第一段和第二段。记得后面对镜子先讲第三段，再把第二段和第三段连起来讲，最后把第一、二、三段连起来讲;

第六步，如果还有第四段、第五段等等，依此类推，轮到背第几段，就先背第几段，

然后对着镜子讲一遍，再以倒推的形式连环起来背。比如讲第四段，那么面对镜子讲时应该是4—34—234—1234;讲第五段，那么面对镜子时应该是5—45—345—2345—12345;以此类推„„

第七步，上面的步骤千万不要打乱，这样会把大脑里建立起来的记忆环打乱，一步一步的按照标准来背，会很好的记住整篇稿子。到最后一段背完、按照倒推连环讲完后，再将整篇稿子连讲7遍。

第八步，在正式参加演讲前，每天早上、中午、晚上各面对镜子讲一遍。没事的时候可以抽背中间的某一段，以增加娱乐性，也可以固化记忆。

在这里要强调一点，不管通过什么方法记住了稿子，都不要追求完美，追求完美等于追求完蛋!正式演讲时不管中间讲到哪一段中途忘记了，都将错就错把本段收一下尾，马上跳到下一段(通过连环记忆，下一段你肯定记得)，而忘掉的部分即使后来想起来，也不要再提!

听众看不出来的!听众也不知道你哪个地方掉了哪一句!放松的讲就是了!

第二种情况：无准备脱稿演讲

无准备脱稿演讲，通常就是俗称的即兴演讲，这是大部分人都不具备的一种即兴演讲能力。不过一旦掌握即兴演讲的方法技巧以后，要即兴脱口而出、张口就来，也非常简单，就像呼吸一般自如，走路一般简单。

如果在没有准备的情况下，不能脱稿演讲，表现出忘词卡壳、不能开口、手足无措、语无伦次等状态，其实都是紧张的表现。

如果您想解决这个问题，学习无准备脱稿演讲的即兴能力，可以了解飞扬口才职场口才突破班，该课程专门解决的就是无准备脱稿演讲，即即兴演讲时忘词卡壳紧张的问题。

**推荐公众演讲自我介绍范文通用七**

一、吸引和留住粉丝是关键

作为一个微信运营，必须要知道拿什么去吸引粉丝和留住粉丝，这是微信公众号生存和提升的关键。

2、要了解粉丝的喜好，针对性的推送粉丝喜欢的内容，这样才能吸引粉丝长期关注我们的公众号。

3、与粉丝间的互动，互动才是最有效的留粉方法，通过与粉丝间的互动我们才能够了解粉丝真正喜欢的是什么，并通过粉丝的建议不断完善公众号，与粉丝成为朋友，大家之间的关系提升了，粉丝是不会轻易取消对公众号的关注的。

二、素材选取很重要

1、抓热点，抓时机。热点之所以称为热点，就是因为关注的人多。选取素材是结合热点，必然会提升文章的阅读数。另外就是时机很重要，当同样的内容满天飞的时候，你再想起来发布就已经大大降低了了这篇文章原本可以体现的价值。

2、素材要能引起读者共鸣和理想认同。能产生共鸣的内容才会引来粉丝的大量转发和分享，为该篇文章的传播助力。

3、标题很重要。在保证内容的前提下，并不排斥做“标题党”，好的题目才能吸引更多人阅读。

自媒体培训

三、行业号有别于生活号

1、内容定位清晰，简单易懂。既然是行业号，就要依托于该行业来发布内容，不能偏离太远。只有将行业性较强的内容变成通俗易懂的内容，才能保证粉丝的阅读。

2、走众包路线。让粉丝成为账号的主编，鼓励粉丝投稿。也许关注该行业账号的粉丝恰恰也是该行业领域的专家。

3、增大账号服务性。为粉丝提供该行业领域的专项服务，提升账号的价值。

4、学会混圈子。想要将账号做好，积极混圈子，在该领域的圈子里学习跟专业的知识，吸收更有用的经验。

四、互动很重要，朋友圈利用好

心理测试粉丝基数很大，粉丝活跃度高，因此于粉丝的互动显得尤为重要。

1、建立粉丝群，积极与粉丝交流。粉丝群的建立不仅使粉丝之间可以相互交流分享，同时可以拉近粉丝与主编的距离，增加粉丝对主编的信任度和忠诚度，从而提高对账号的忠诚度。

2、定期组织粉丝活动。无论是账号上面对所有粉丝的活动，还是粉丝群里面对部分粉丝的活动，都可以增加和保持粉丝的活跃度，这样才能更好地保证账号的阅读。

3、朋友圈利用好。当主编和粉丝成为朋友，那么主编自己的朋友圈也同样成为了一个良好的内容传播平台。粉丝会对主编分享的文章进行二次分享，传播率的提升不言而喻。

**推荐公众演讲自我介绍范文通用八**

为进一步强化保险业的公众宣传意识，推动行业形象持续改善和社会公众保险意识不断提高，人寿分公司高度重视，精心筹备，围绕着“守护美好，从一份保障开始”为主题积极开展了一系列宣传活动。

一、公司积极利用电子屏滚动播放“守护美好，从一份保障开始”、“保险让生活更美好”等宣传标语，全辖各机构都在职场内悬挂了“守护美好，从一份保障开始”宣传条幅、张贴了“守护美好，从一份保障开始”宣传海报，营造了浓厚的全国保险宣传日氛围，拉开了“7.8全国保险公众宣传日”活动的序幕。

二、公司辖内各四级机构积极邀请新老客户走进公司，并开展了现场咨询、保险知识小贴士推送、保险理赔知识讲座等各种形式宣传活动，不断向公众传递“守信用、担风险、重服务、合规范”的保险行业核心价值理念，旨在提高全社会的保险意识，增强公众的保险理念。

三、人寿分公司积极组织内勤编排了“给7.8点个赞”手指舞，并进行了推广。

四、按照保险行业协会安排，7月8日上午，分公司安排运营部、个险部、综管部部分内勤积极参与市保协组织的全行业“市民广场保险咨询服务”活动。7月8日下午，公司积极派人参加了市保协组织的“7.8环湖健步行”和诚信宣誓活动。

五、根据上级监管部门和总、分公司工作部署，人寿分公司积极组织全体内外勤参与“7.8保险扶贫健步走”活动，奉献爱心。

全国保险公众宣传日是保险行业的一年一度的盛会，人寿分公司围绕着“守护美好，从一份保障开始”为主题，深入群众、贴近百姓，积极向港城广大市民宣传了保险知识、保险行业理念，让港城百姓更深入的了解“全国保险公众宣传日”，积极营造了港城百姓“学保险、用保险”的良好氛围，展现了“保险，让生活更美好”的理念，为保险行业形象持续改善和社会公众保险意识不断提高起到了积极推动作用。

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