# 训练口才的演讲稿(模板13篇)

作者：静心旅行 更新时间：2024-03-16

*演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。训练口才的演讲稿篇*

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**训练口才的演讲稿篇一**

大家早上好！

珍惜生命中的每一天

同学们，你们看，碧绿的大海里，鱼儿在自由自在地遨游；你们听，蔚蓝的天空下，鸟儿在欢快地鸣唱。哦！这个世界最生机盎然的就是生命！正是这一条条鲜活的生命啊，让我们的整个地球也鲜活起来。我一直喜欢那一首歌：《在我生命中的每一天》，歌中唱道：“看时光飞逝/我祈祷明天/ 。每当那熟悉的旋律响起，我就感到生命的可贵。

每天清晨，当朝霞映红了我的双颊，当树上的小鸟叫醒了我的梦想，我知道新的一天又开始了。我感谢我的爸爸、妈妈，是他们给予了我宝贵的生命，是他们让我感受这美丽的地球。我还要感谢我的爷爷、奶奶，他们的慈爱像阳光一样照亮了我心灵的每一个角落！

是啊，生命就像一朵花，生命之花是绚烂的，也是脆弱的，稍不珍惜就会枯萎，凋零。

同学们，让我们吸取生活中教训，珍爱生命中的每一天。看时光飞逝，我祈祷明天，愿我们每个小小的梦想，都能够慢慢地实现！从现在开始，从我们做起：不要因贪玩，而是去了宝贵的生命，健康成长，让生命之花永远绽放！

**训练口才的演讲稿篇二**

演讲稿是一种实用性比较强的文体.是为演讲准备的书面材料，那么如何用它锻炼口才，接下来小编为大家介绍口才训练演讲稿有哪些，一起来看看吧!

尊敬的老师们和亲爱的同学们：

大家好!

在这xx的季节里，一年一度的运动会迎风而来，在操场上，你的汗水洒在跑道，浇灌着成功的花朵开放，我向刻苦训练、用心备战的所有参赛运动员表示亲切的问候!在此，我期望全体参赛运动员发扬“更快、更高、更强”和“团结、友谊、进步”的奥林匹克精神，全体运动员奋勇拼搏，赛出竞技水平，赛出道德风尚，赛出个性风采，赛出团结和友谊，那里，是我们抛开学习压力，放飞心灵，展示自我的舞台，在运动场上努力地奔跑!在同学们的欢呼声中，尽情地展现自己。

期盼这次运动会将创造新跨越的好成绩!认真参加各项体育竞赛运动，发挥自己的最佳水平和技能，努力以最好的成绩为班争光。鼓起勇气吧，再向前迈出一步吧，超越梦的界限，超越自己的极限，打破成功的极限!超越极限，超越自我，向梦的方向起飞吧!

最后祝愿运动员取得好成绩，祝愿运动会圆满成功!谢谢大家。

我们在旁观的观众们，只能说几句加油，呐喊，助威是我们的工作，只能说一句，初二(2)班，加油!运动员们，加油!期望咱班能夺得胜利，夺得更我的加油，呐喊声，我期望我们能像我们的口号一样：团结一心，争创第一，不鸣则已，一鸣惊人!

200米，有一个人生的起点200米，有一个人生的弯道

200米，有一段人生的冲刺200米，有一个辉煌的胜利

200米，只刹那一瞬间却成就一段永恒的胜利

200米，只弯过一个转折却折出多少汗水

冲向你那光辉煌的胜利吧跨过那一瞬转过那道弯胜利在向你招手

我朝夕相处的同学。

原本忐忑不安的心终于能轻松了，那种莫名的紧张持续了两周。这次演讲比赛给我最大的感受就是老师们很认真，很团结。说是比赛倒不如说是一个团队合作完成了一次展示。证明自己证明学前中心的展示汇报。

每位老师都精心准备了演讲的内容，也设计了演讲的背景和伴奏音乐，肢体动作及着装。看似只有短短的五分钟，却能展现出教师们多年的积累和能力水平。她们稳重，大方，言语中流露出的是她们对孩子的爱。她们自信，认真，风格独特。和她们相比，我更显得那么的不自然。害怕穿着不得体，害怕紧张忘词，害怕言语不精彩，复杂的心理一直持续到比赛的结束。

第一位走上舞台的老师是那么淡定，之后的教师过感情澎湃。有的教师对伴奏音乐做了处理，有的老师对演讲内容语速把握得很好，还有的老师用她们的理解诠释着阳光下的誓言。每位老师用心准备的目的早已经不是要拿第一名了，而是要证明少年宫学前中心的教师是最优秀，最努力上进的。

我对自己的表现不太满意，比如在演讲稿的内容编写处理上，在舞台上的紧张，但我很知足了，因为这次是难得的锻炼我的机会，我的普通话很差，今后一定要多加练习，作为一名教师语言很重要。周主任的精彩主持，张老师的音乐、屏幕的制作，以及很多老师的细心指导，让这次演讲更成功。活动结束了，也许结果已经不重要了，重要的是老师们的认真做事的态度和虚心学习的精神，每位老师都有各自的闪光点，我要向她们好好学习，这就是我赛后最真实的感受。

他殷勤，那是他刚刚爱上你;他笨拙，那是他深深爱着你;他从容，那是他已厌倦你。

偶尔要回头看看，否则永远都在追寻，而不知道自己失去了什么。

话说出去之前你是话的主人，说出去之后你便成了话的奴隶。

地球是运动的，一个人不会永远处在倒霉的位置。

别惹我，否则我会让你死得很有节奏感。

女人不要以为长得好就可以不读书，男人不要以为书读的好就可以长得难看。

将薪比薪想一下，算了，不想活了。

旁人总是看到我们幸福得牵手，其实真相的是：一旦我放开手，她就会跑去买东西。

养鱼挺麻烦的，每周要换一次水，我经常忘记。后来就只好每周换一次鱼了。

能够说出的委屈，便不算委屈;能够抢走的爱人，便不算爱人。

男人zui怕被别人说小，女人zui怕被别人说老。

知识是一种使求知者吃得越多越觉得饿的粮食。

站在山顶和站在山脚下的两人，虽然地位不同，但在对方眼里，同样的渺小。

使我们不快乐的，都是一些芝麻小事，我们可以躲闪一头大象，却躲不开一只苍蝇。

世界不会在意你的自尊，人们看的只是你的成就。在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。

-->[\_TAG\_h3]训练口才的演讲稿篇三

尊敬的xx老师，亲爱的同学们：

大家好！

人生，是一次漫长的旅程。在这次旅程中，我们会不断的做选择题。选择有大有小。大的，关系到整个人生；而小的，只会关系到一个分数的好与坏。在我十二年的光阴里，最让我印象深刻的是两年前的一次大选择。

我是一个非常好学的孩子，从幼儿园起没有接触过的兴趣班我都想尝试，所以直到小学三年级我的兴趣班还排的满满的，可马上就要升到四年级了，学习负担也会加重，我也不得不停掉一些兴趣班了。扳扳手指头我一个都不想停，就跑去问妈妈。妈妈给的建议是：适合自己的才是的。于是我就和妈妈讨论起来。

从小我就喜欢画画，画笔里留下了我生活的点点滴滴，开心不开心都可以拿起画笔画下我当时的心情；钢琴能让我陶冶情操，上课时我被那五线谱陶醉，可回家练习我总是推三阻四，每天至少得花上一个小时；围棋也是如此三天打鱼四天晒网。所以和妈妈讨论后就留下画画，可是我还是不想要离开我的“朋友”钢琴。于是妈妈说：“钢琴留着，以后有时间你可以打开来弹弹。”我愉快的答应了。

现在我五年级了，发现当时的选择是正确的，适合自己的才是的。后来我也越来越喜欢看书，书带给了我童年的乐趣和美好的\'享受，同时在我成长的道路上它教我去思索人生，使我从幼稚走向成熟。

人生是一直做选择题的旅程，所以当我们在做选择题的时候，一定要小心和谨慎。

谢谢。

**训练口才的演讲稿篇四**

导语：下面是小编为您精心推荐的训练口才的演讲稿，欢迎阅读参考，希望能够帮到您!

尊敬的各位领导、同事：

大家好，我演讲的题目是《心怀感恩之心，甘为党旗添光彩》。

身为一名邮政的员工，我很骄傲;同时身为一名邮政的党员，我又很自豪。

xx年，我怀揣梦想来到了xx邮电局，三年的大学时光给我奠定了坚实的基础，让我对中国邮政充满了感情，我甘愿将满腔热血洒到邮政这片热土上。我是一株幼苗渴望阳光的沐浴雨露的浇灌，党的光辉照耀着我，邮政的雨露哺育着我，助我茁壮成长。

“情系万家，信达天下”，邮政事业关乎国家关乎人民。邮政业的发展是社会进步、经济发达、文明程度提高的重要标志，支持邮政事业发展，是党和政府推进社会主义现代化事业的重要组成部分。我很荣幸地加入到了天津邮政xx邮电局的行列。天津邮政大跨步向前发展，特别是从xx年以来，落实科学发展观，坚持“超常规、大手笔、高水平、跨越式”的发展思路和“三年三大步、五年翻一番”的发展目标，企业发展更是上了一个新的台阶。自1999的邮电分营， xx年的全员竞聘“五大战役”， xx年的政企分开，到xx年，天津市邮政公司和中国邮政储蓄银行天津分行挂牌成立。这一系列改革无不给邮政注入了新鲜的血液和蓬勃的生机。处处走在前列的xx邮电局更是给我们提供了一个展示自己能力和才华的平台，邮政事业全速发展，更需要我们这年轻的一代不断拼搏向前，托起邮政这块金字招牌。

身为五星级营业网点雍阳东道支局的一名营业人员我更是有颇多感触。身在前台，就代表了邮政企业的形象，让每一位用户高兴而来，满意而归，成了我的服务理念。 作为一名起模范带头作用的党员，我更要努力让自己做到“八争先”，也就是： “学习东四我争先、优质服务我争先、遵章守纪我争先、甘于奉献我争先、表率作用我争先、创新发展我争先、降本增效我争先、创建和谐我争先”。

是伟大的党培养了我，领导的关怀造就了我，邮政的工作磨练了我，我立志：踏在邮政这片热土上，成就党旗血染的风采。

谢谢大家!

亲爱的老师、同学们：

大家好!

六年的小学生活不知不觉就要结束了，我们都要踏上新的旅途。在此，我要向尊敬的老师，亲爱的母校道声真诚的谢谢。谢谢你们，六年以来对我们的悉心教导。你的付出给了我们最坚定的信心。所有拼搏的汗水与理想的`希冀，都会化做我们初中时代学习的动力。

虽然即将与相处六年的同窗好友分别，告别敬爱的

老师和亲爱的母校，但无法把以前老师对我们的教导忘记：可曾记得，六年前，我们还是一群无知而又顽皮的小孩，而如今个个都已变成全面发展的少年。的确，老师们六年的爱心浇灌，六年的精心磨砺，她们的黑发已泛起点点霜花;六年的岁月如梭，六年的呕心沥血，她们的脸颊写满了丝丝牵挂;六年的春去春回，六年的执着追求，她们的眼睛注满了殷殷嘱托。风沙能吹老岁月，但无论世事如何变幻，我们都不会忘记母校，不会忘记给予我们六年培养和爱护的老师们。六年来，老师和我们如影相随不离不弃。阳光灿烂的日子里，老师开开心心地跟在我们的身后。老师快乐着我们的快乐。当我们的眼眸在辉煌的阳光下晶晶发亮时，老师便在我们的神飞顾盼中为大家舞蹈。老师是我们的欣赏者、仰慕着，老师是我们的崇拜者、纵容者。老师雀跃是因为我们欢乐，老师开怀是因为我们兴奋。

一届一届的我们和老师挥手依依作别，但却慷慨地留下了童年的稚气。“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越!”请老师相信我们，我们会在中学中倍加努力，取得更大的成绩。最后，我代表六年级的全体同学祝福我的母校——九龙坡区第一实验小学明天会更好!同时，我也由衷的感谢六年来老师和同学们对我的关心和帮助，感谢大家的关怀!

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!我演讲的题目是《梦想在绽放》

梦想象征着光明、希望和威力。从普罗米修斯盗圣火拯救人类，到阿拉丁神灯实现人的愿望，再到宝莲灯赋予人以力量，这些神话充分说明了梦想这盏明灯时时指引着人类前进的脚步。正因为心怀梦想，我们的先辈才历尽坎坷艰难却不停止前行的脚步;正因为心怀梦想，我们的祖国才历尽沧桑却依然信心不改。

当鸦片战争击破“天朝上国”的迷梦时;当日本侵略者扬言三个月灭亡中国时;当南京大屠杀无数生命被无情践踏时，无数的仁人志士心中就怀着一个梦想，一个名族复兴的梦想。中国梦的种子就已悄然种在祖国母亲这块伤痕累累、贫瘠荒芜的土地上。

170多年来，无数中华儿女就执着于这个梦，为民族复兴而上下求索。孙中山领导中华人民推翻了统治中国2000多年的封建制度;八年抗日战争中无数先烈用鲜血染红了五星红旗。一路艰辛终于换来了歌声飘扬，当无与伦比的奥运会在北京完美落幕时;当天宫一号、嫦娥一号在太空自由翱翔时;当我们的航母已经下水起航时，几代人为中华复兴而奋斗，把自己熔铸于中国百余年沧桑的历史图景中，令人感慨，催人奋进。

-->[\_TAG\_h3]训练口才的演讲稿篇五

尊敬的老师亲爱的同学们：

纵然我只是宇宙间一颗毫不起眼的尘土，只是世间万物中一株普遍的小草，只是风尘仆仆中无意间洒落的一片枯黄的落叶。我却有人世间分享与分担的胸襟。

从何时起，分享不再是幼时一起吃零食的喜悦;不再是儿时一起玩乐一起疯闹的洒脱。它只是人世间最美好的付出，它是天使挥洒于人间的星星，是它让我们能和朋友更开心的生活，更忧心的一起分享快乐。

分享是一种美德，当你和你周边的人倾吐你的喜悦而他们也弥漫在你的欢乐中。它能使你忘却前一秒的痛苦让你全身心的溶入这片喜悦的天地。它是多么美好啊以至于它那么珍贵，那么稀有。

当你和你的朋友一起在大街上饥肠辘辘地寻找一点点充饥的食物，而这时你找到你他却没有。那么你会把你仅有的千辛万苦寻来的巴掌大的硬馒头分他一半吗?这不是物质交换的随手与随意。这是到了穷迫的极点时你对他心灵的允诺，就像是到了荒漠中你仅有半瓶水而你愿意与他共饮和他共度难关。如果你做到了，不管我们相不相识，请让我尊称你一声朋友。

从我懂事开始，分担不再是幼时一起在考场上互递纸条的无知;不再是儿时一起到外边偷东西的共患难;不再是少年时被人家欺负而叫上一群所谓的朋友一起拼命。它纵使不是我们为心爱的人所必须尽到的义务，它却是一种精神上的拥有。它是女神洒落于人间的光明。是它让我们见证友谊，让我们感动的源泉。

分担是一种感动，当你正措手不及的忙着工作时有一双温暖的手愿意帮你解忧。这是雪中送炭也是弥漫于人世间的温暖。是它让我们能更快乐地和朋友相处在一起。让我们活得更潇洒，更自由。

当你学会了分担，你才能更家彻透地认清这个世间的美丽。那么你是美的，因为你有一颗慈爱的心，一个宽广的胸襟。

存在于天地间，不管是分享或分担，那么你都是必不可少的。尽管它不是一种义务，不是一种随心。它却凝聚了心灵的美好，是我们中华民族的伟大传统。它们让你不再无初可依，不再赤裸裸的展现于天地间。所以它们是美丽的，是高尚的。

即使我只是一颗尘土，一株小草，一片落叶。但我却能顶天立地于天地间。

**训练口才的演讲稿篇六**

口才并不是一种天赋的才能，它是靠刻苦训练得来的，接下来小编为大家介绍优秀的训练口才实用演讲稿，一起来看看吧!

尊敬的老师、亲爱的同学们：

您们好!今天，我演讲的题目是《立志成才报国》。

任何人的成功都是先立志后成才的。毛泽东是中国革命和中国人民的旗帜。他从少年时代就立下了宏伟大志。他用那宽阔的大手引导着中国人民前进。从南湖的一条小渔船到排山倒海的解放战争，中国人民终于汇聚在那面绣了镰刀锤头的旗帜下，劈开混沌，拨云见日，中国人民打破了手上的铁铐，用双手铸造成新的万里长城。周恩来从中学时代就立下了“为中华崛起而读书”的鸿鹄之志，并矢志不移，奋斗终生。他使中国这条东方巨龙带着自信和豪迈，重新回到了世界舞台上。邓小平绘出了改革开放的蓝图，向中国人民讲述着“春天的故事”，敲响了新时代的锣鼓。神州大地发生了前所未有的沧桑巨变，正走向繁荣富强。他们是中国人民的光辉旗帜，是我们的立志成才的榜样。

面对新世纪的机遇与挑战，同学们请记住：能够把握机会的人是强者，敢于创造机会的人就是勇者，善于利用机会的人是智者。我们大家应该有这种如饥似渴、只争朝夕的精神;应该有这种滴水穿石、铁杵成针的毅力，应该有这种永不满足、攀登不止的追求。我们要努力学习现代科学文化知识，既要打好知识基础，又要不断更新知识;既要注重学问上的深造，又要加强能力上的提高，立志使自己成为适应未来激烈竞争的高素质人才。要真正做到遵纪守法、诚实守信、助人为乐、见义勇为、一心为公、乐于奉献、树立全心全意为人民服务的思想和集体主义精神。一滴水代表着大海的本质，一件小事折射出一个人的修养。我们要全面提高自己的修养，必须从一点一滴的小事而且是善事做起，学会做人，立志把自己培养成为一位对社会有益的人。

然而，如今也有一部分学生，他们拥有理想，拥有良好的学习环境，可在一次次的挫折与失败之后，却向困难低了头，甚至放弃了自己宝贵的生命。有位女高中生，成绩优异，却因学校高考录取榜上没有写上自己满意的名字，早早结束了自己如花般的生命，可实际上是公布单上遗漏了她的名字，但当录取单送到她家时，她却已经长眠于地下了。这令人心痛的故事背后，我们可以看出这个人如此轻意放弃了生命，一点点小挫折都可以击垮她，是因为她没有强大的理想支柱。青年人的理想正处于形成期，而理想说到底是世界观、人生观的问题，我们正站在人生画卷刚刚展示树立理想是人生奋斗的起点。我们必须正确面对自己成长中的每一次失败和每一次成功，“胜不骄、败不馁”。我们要将生命旅程中的挫折、失败看作成功的阶梯，有句歌词写得好“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功”。理想不等同于一次成功，更不是一次失败所能击垮的，它是人生的一种信仰，是人用决心、毅力、坚持筑成的金字塔，我们谁也无法逃掉垒筑我们各自心目中的金字塔时所付出的汗水与眼泪、没有艰辛的付出，就不会有丰硕的回报。

我们是不平凡的一代。我们的不平凡在于我们经历了中国伟大的转折;我们的不平凡在于我们跨越了一个世纪，并且肩负着新世纪赋予的重任。而我们的不平凡也决定了我们必须树立远大的理想，必须经得起历史的重担，必须经得住时间的考验。

请从现在努力，从我做起，从点点滴滴做起，立志成才，报效祖国，为弘扬民族精神，为振兴中华而发奋读书吧!

让我们大声地说，民族的希望是我们的责任，不辱使命，我们行!

谢谢大家!

虽然演讲比赛已经过去几天了，我还是时常回忆起当时比赛时我紧张而又激动的场景。

那天早上做完早操后，我们就开始了演讲比赛。我是我们小组最后一个上台演讲的。当时那叫一个紧张啊，我的手脚冰凉，几乎有点发抖。到我了，我镇定了一下情绪走上了讲台，只见全班齐刷刷地眼睛都聚集在了我的身上，我差点又开始发抖，但是我想，我已经充分准备了这篇作文，没有什么好怕的，于是我开始了我的演讲，我甚至还记得给大家鞠躬说声大家好!刚开始我还能流利地讲出来，中间突然我忘了下一句是什么，这可怎么办，我足足卡了十秒钟，我心里一边不停地想着下一句，一边想不能停下来啊，于是我就灵光一现，按照自己现在的想法往下说，很快我又接上了，直到结尾我又卡了一下，但是这次只是停了三秒我就想起来了，毕竟我为了这次演讲准备了很久。最后当我演讲完后，我觉得我后背都是汗。只听见我们组的陈泳尚为我拉票大声喊道：“大家快投王天诚的票啊!”我和大家一起都笑了。最让我意外和惊喜的是大家对我的鼓励，他们认为我平时是个内向的人，可是这次敢上台表演，而且演讲的也不错，居然我也获得了第一名，并且还拿到了奖品!

这次的演讲让我收获到的不仅仅是同学们对我的认可，也让我明白一分耕耘一分收获，成功只给那些做好准备的人。这次就是因为我之前的充分准备，才让我能够拿到了好名次，我非常珍惜，同时这次演讲比赛的收获更加鼓励了我的信心和动力，从而也让我认识到要努力认真地做好每一件事情。

在当初大二时选修公选课时，看到演讲与口才这题目时，心中就有一丝想选的的冲动，因为自己的口才一直都不好，也从没做过所谓的公众演讲，在这方面吃过很多苦头，也因此失去很多机会，一直想好好练习，但又不知从何做起，但是由于多种原因，还是没有选这门课。

今年的选修课，室友选了这门课，我便问他，这课肯定要上台演讲，你不怕演讲吗?其实这也正是我所顾虑的，室友的话让我很振奋，“正是由于怕才去选它，如果一点挑战性都没，每次就去听了讲然后考试那样的课有什么意思呢。”我觉得很有理再想想自己，于是我选了这课，并打算在这课上好好练练自己，口才倒不重要，要想练好口才决非一日之功，贵在坚持，所以我初步目标是能锻炼在大家面前讲的勇气，确实如何迈出这第一步是很难的。

上了这课才发现其实自己先前的顾虑还是多余的，不过第一次上台做自我介绍确实鼓足了好大勇气，一直拖到最后才上台，上台后心情又是久久不能平静，还是没做好介绍，毕竟以前都未有类似经历，所以十分紧张。

万事开头难，第一次有了勇气迈上讲台，后面的上台次数虽然不多，但是相对来说也没有第一次那么紧张了，但是或许是由于没有准备充分的缘故，上去演讲差不多成了读演讲稿了，现在想来，很是惭愧啊，就算不是自己写的稿子，我还是应该在课余时间好好读熟，这样讲的时候才能脱口而出，但每次都一忙的借口没去实现了。

这样一个演讲与口才课更多是给你提供一个说的机会，一个场合，短短几节课不可能让你的说话水平有个实质性提高，但是你可以去多讲，站在台上，你可以想想自己站在一个很重要的场合，你在上面做公众演讲，在平时，这样的机会还是很难得的，所以我觉得这个课的最大意义也在此，因此我觉得，不过是什么原因，这个课还是很有必要坚持下去，老师我很满意，虽然说实在话，第一次课对张老师有那么一点失望，因为一开始我以为这门课的老师肯定会是一个普通话十分好的老师，可惜的是张老师的话中带的口音还是挺重的，但是后来我觉得鉴于这门课最重要的意思所在，老师不一定非要有很标准的普通话，而需要有个很负责任的心很对学生的教导，我觉得这点我对张老师很满意。

演讲它侧重于人们在大庭广众面前的口语表达能力。口才指人说话的才能，它侧重于日常生活中人们的口语表达能力。在今后的人生中我们必须很好的学会这方面的能力我们才能走的更顺。

张老师最后一节课给我们的教诲我觉得很是好，虽然以前也在其他地方看过类似的，但是听了这些话，心中还是难免有丝凝重，为自己的散漫，为自己的不思进取，为自己曾经失之交臂的机会。张老师其中的俩句话是：“责任高于一切，成就源于一切”、“机遇只给有准备的人”，我想我会记住这句话的。

过去的二十年，中国一直在跟美国的三任总统打交道，但是今天到了耶鲁我才知道，其实他只跟一所学校打交道。但是透过这三位总统我也明白了，耶鲁大学的毕业生的水准也并不很平均。

接下来就进入我们这个主题，或许要起个题目的话应该叫《我的故事以及背后的中国梦》。我要讲五个年份，第一要讲的年份是1968年。那一年我出生了。但是那一年世界非常乱，在法国有它的这个，巨大的街头的\*\*，在美国也有，然后美国的总统肯尼迪遇刺了，但是的确这一切的原因都与我无关。但是那一年我们更应该记住的是马丁路德金先生遇刺，虽然那一年他倒下了，但是“我有一个梦想”的这句话却真正地站了起来，不仅在美国站起来，在全世界站起来。

但是当时很遗憾，不仅仅是我，几乎很多的中国人并不知道这个梦想，因为当时中国人，每一个个人很难说拥有自己的梦想。中国与美国的距离非常遥远，不亚于月亮与地球之间的距离。但是我并不关心这一切，我只关系我是否可以吃饱。很显然，我的出生非常不是时候，不仅对于当时的中国来说，对于世界来说，似乎都有些问题。

1978年，十年之后。我十岁，我依然生活在我出生的时候，那个只有二十万人的非常非常小的城市里。它离北京的距离有两千公里，它要想了解北京出的报纸的话，要在三天之后才能看见，所以对于我们来说，是不存在新闻这个说法。那一年我的爷爷去世了，而在两年前的时候我的父亲去世了，所以只剩下我母亲一个人要抚养我们哥俩，她一个月的工资不到十美元。因此即使十岁了，梦想这个词对我来说，依然是一个非常陌生的词汇，我从来不会去想它。我看不到这个家庭的希望，只是会感觉，那个时候的每一个冬天都很寒冷，因为我所生活的那个城市离苏联更近。但是就在我看不到希望的1978年的时候，不管是中国这个国家，还有中国与美国这两个国家之间，发生了非常巨大的变化，那是一个我们在座的所有人，今天都该记住的年份。

1978年的12月16号，中国与美国正式建交，那是一个大事件。而在中美建交两天之后，12月18号，中国的十一届三中全会召开了，那是中国改革开放三十一年的开始。历史，两个伟大的国家，一个非常可怜的家庭，就如此戏剧性地交织在一起，不管是小的家庭，还是大的国家，其实当时谁都没有把握知道未来是什么样的。”

1988年，那一年我二十岁。这个时候我已经从边疆的小城市来到了北京，成为一个大学生。虽然我们今天在中国依然有很多的人在抨击中国的高考的制度，认为它有很多很多的缺陷，但是必须承认正是高考的存在，让我们这样一个又一个非常普通的孩子，拥有了改变命运的机会。当然，这个时候美国已经不再是一个很遥远的国家，它变得很具体，它也不再是那个过去口号当中的“美帝国主义”，而是变成了生活中很多的细节。这个时候我已经第一次地尝试过可口可乐，而且喝完可口可乐之后会觉得中美两个国家真的是如此接近，因为它几乎就跟中国的中药是一样的。

那个时候我已经开始非常狂热地去喜欢摇滚乐。那个时候正是迈克尔杰克逊还长得比较漂亮的时候。更重要的是，这个时候的中国，已经开始发生了非常大的变化，因为改革已经进行了十年。那一年中国开始尝试放开很多商品的价格。这在你们觉得是非常不可思议的事情，但是在中国当时是一个很大的迈进，因为过去的价格都是由政府来决定的。但是，就在那一年，因为放开了价格，引起了全国疯狂地抢购，大家都觉得这个时候会有多久，于是要把一辈子都用的食品和用品，买回到家里头。这一年也就标志之着中国离市场经济越来越近了。

当然那个时候没有人知道市场经济，也会有次贷危机。当然我知道那一年1988年对于耶鲁大学来说格外的重要，因为你们耶鲁的校友又一次成为美国的总统。

1998年，那一年我三十岁。我已经成为中央电视台的一个新闻节目主持人。更重要的是，我已经成为一个一岁孩子的父亲。那一年在中美之间发生了一个非常重要的事件，主角就是克林顿。也许在美国你记住的是性丑闻。但是在中国记住的是他那一年访问了中国。在六月份的时候，他访问中国的时候，在人民大会堂和江泽民同志进行了一个开放的记者招待会，然后又在北京大学进行了一个开放的演讲，这两场活动的直播主持人都是我。

-->[\_TAG\_h3]训练口才的演讲稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

走在陌生的街上，什么都感觉不到的时候。我一直希望有一天我能拥有真正属于我的东西，只要它小而明亮。但是当生活变成遗憾的时候，我还能期待什么呢？在漫长的等待中我得到了什么？很长一段时间我走自己的路，要么什么都得，要么什么都没有，什么都没有了。

这是我高考后的感受。一无所有的人都很难过，更难过的是我一直没有意识到这一点。当时的我总是在复读和深造之间犹豫不决，甚至找不到前进的方向。在前途未卜的征途上，我还在等什么？有些已经过了还没到的可能要来了，但这些都是真的吗？我赶不上过去，也不敢奢望未来。

人生应该像一支蜡烛，从头燃到尾，永远明亮。这是一代作家和革命者萧楚女在我去建筑学院的公交车上说的话。那一刻，似乎所有的阴霾都消失得无影无踪。就像第一缕阳光撕裂你的嘴唇，瞬间的光芒刺痛了已经麻木的神经。真心的，我爱上了那一瞬间的眩晕，我听到了自己的心在新鲜空气里剧烈跳动的声音。

我终于明白，我们一直在路上。每个人都有自己的天空，同样的迷茫。我不是一只默默飞翔的小鸟。于是我拿起这只曾经被搁置的笔，做了每一个动态单词群中最美的一章。我想在人生的道路上写下自己的篇章，我想在自己的舞台上展示自己。

在灰暗的西山之巅，是梦想的故乡。他总是让人感到迷茫，迷茫和匆忙，只想逃避。当鸟失去了飞行方向，犹豫的翅膀依然保持着飞行姿势，因为它知道下面有一个深渊。

在缥缈的山顶上，我只能看到自己。那一刻，我终于找到了自己，终于证明了自己，终于实现了真正的自己，生命在那一刻充分体现了它的价值。当夜晚来临，我们仍然不想停止前进。原来夜是会跳舞的精灵，能让人感到快乐。

人生就是这样。即使在最困难的时候，我也无法停止前进。不管有多困难，多危险，我们都要告诉自己，我还能飞。

**训练口才的演讲稿篇八**

一个人敢说话、会说话，还不等于有口才，正如一个人会骑自行车还不是艺术一样，只有杂技演员娴熟的骑车表演才称得上艺术。演讲上是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事，它包括很多方面的技巧，诸如声音的字正腔圆、吐字归音，形体的动作、面部表情和仪表礼节，控尝应变的方法，即兴说话的诀窍，论辩的艺术，对话的妙法等等。这些都需要我们从理论到实践，对演讲的技巧进行系统的学习和运用。

没上这个课之前我根本就不在乎这方面的锻炼，虽然明白口才很重要，却不明白那里面包含的深层含义。演讲是一种思想性、政治性较强的现实活动;演讲是真理的呐喊，演讲是心灵的共鸣，演讲是人格的展现。因此，演讲者务必具有较高的政治素质，良好的道德品质，高尚的思想情操和无穷的人格魅力。只有这样演讲者才能说服人、感染人、打动人、鼓舞人，从而促使人们去行动。

演讲与口才

演讲绝不是像有的人所想象的那样高不可攀，可望而不可及。我们不难发现，那些闻名于世的杰出演讲高手都不是生就的天才，而是经过长期不懈的艰苦锻炼成功的。世界上没有什么天生的演讲家，如果有的话，那就是奋斗不息的你。那么，怎样才能提高自己的演讲水平和口语表达潜力呢一个人要想提高自己的演讲水平和口才，就务必要做到：多看、多听、多问、多写、多记、多想、多学、多练。

一、多看一些演讲与口才方面的书籍和文章。演讲具有很强的科学性和艺术性。

二、学会“听”话的艺术。要学会说话，首先就就应学会“听”话。“听君一席话胜读十年书。”会“听”话的人既能很好地领会，理解别人说话的`意思，又能仔细地欣赏、揣摸别人说话的技巧，更能从别人的言谈中听出言下之意和弦外之音，同时，还要做到察颜观色。“言之于口，不若行之于身。

三、柏拉图说过：“不明白自己的无知，乃是双倍的无知”。英国诗人雪莱说过：“我们学得越多，就越发现自己无知”。我国古代教育家孔子也说过：“知之为知之，不知为不知，是知也。”一个人要想提高自己的演讲水平和口才，就务必放下架子，丢掉面子，向有经验的演讲者和对口才有研究的专家虚心求教，不懂就问，不耻下问，这样就能使自己的演讲与口才潜力发生质的变化，收到事半功倍的效果。

四、多写一些学习演讲与口才的心得体会，把自己对演讲口才的认识、感受用文字写下来，并上升到理论的高度。同时，把自己工作中，生活中所见，所闻，所思的闪光语言，写在本子上，记录下来，以便日后查阅使用，这就是我们常说的：好记忆不如烂笔头。

五、要经常冷静思考，反复分析，为什么有的人讲话十分受欢迎，有哲理，有深度，有广度，使人感动万分，受益匪浅;为什么有的人说话枯燥无味、漫无边际、毫无新意，甚至令人反感。多思者，就能从中悟出道理，获得经验和教训。

六、“积之愈厚，发之愈佳”。一名优秀的演讲者，一个口才出色的人，务必要有广博的知识，丰富的联想，演讲起来，才能上下几千年，纵横数万里，山南海北，古今中外，刻苦学习，并且把演讲与事业连在一齐，是完全能够成为很好的演讲者的。

**训练口才的演讲稿篇九**

口才的重要性逐渐被更多的人认可，但去寻求提升口才的方法时，大多较为理论化，操作性不强，但口才又是一个实践性非常强的一项技能，接下来小编为大家介绍口才训练优秀演讲稿，一起来看看吧!

在选修公选课时，看到演讲与口才这题目时，心中就有一丝想选的的冲动，因为自己的口才一直都不好，也从没做过所谓的公众演讲，在这方面吃过很多苦头，也因此失去很多机会，一直想好好练习，但又不知从何做起，但是由于多种原因，还是没有选这门课。

今年的选修课，室友选了这门课，我便问他，这课肯定要上台演讲，你不怕演讲吗?其实这也正是我所顾虑的，室友的话让我很振奋，“正是由于怕才去选它，如果一点挑战性都没，每次就去听了讲然后考试那样的课有什么意思呢。”我觉得很有理再想想自己，于是我选了这课，并打算在这课上好好练练自己，口才倒不重要，要想练好口才决非一日之功，贵在坚持，所以我初步目标是能锻炼在大家面前讲的勇气，确实如何迈出这第一步是很难的。

上了这课才发现其实自己先前的顾虑还是多余的，不过第一次上台做自我介绍确实鼓足了好大勇气，一直拖到最后才上台，上台后心情又是久久不能平静，还是没做好介绍，毕竟以前都未有类似经历，所以十分紧张。

万事开头难，第一次有了勇气迈上讲台，后面的上台次数虽然不多，但是相对来说也没有第一次那么紧张了，但是或许是由于没有准备充分的缘故，上去演讲差不多成了读演讲稿了，现在想来，很是惭愧啊，就算不是自己写的稿子，我还是应该在课余时间好好读熟，这样讲的时候才能脱口而出，但每次都一忙的借口没去实现了。

我们的世界里，最常见、普通的也不过于讲吧。没有任何一个正常人不需要讲话、不需要交流，也没有任何一种工作不需要和别人打交道。而人与人之间交流思想、沟通感想，最直接、最方便的途径就是语言。

我们要私底下可以口若悬河，但我们一但在讲台上、在公共场所上讲话时，有的人就不敢说话、不会说话。脸红耳赤，说话断断续续、结巴、语无轮次。这次的大学生演讲与口才课在胡引生老师的传授下，我对于演讲与口才有了一个新且较全面的认知。演讲、演讲，并不只单单是讲，同时也要会演。

在我们周围的很大一部分人，不会说话、不敢说话，主要是羞怯，怕人笑。

我们身边的部分人，没开口便怕人笑，若与陌生人在一起更是闭口无言，造成这种不敢说话的原因，不仅仅是因为怕人讥笑，也有可能是因其他许多原因：一、可能是因为从小缺乏集体生活，孤独惯了，对人不太了解，也不作努力去了解;二、可能是因炒在某个场合说话产生了不好的效果，便吸取“经验教训”、因噎废食，酷仅“一朝被蛇咬，十年怕井绳”;三、可能是自己觉得口才较笨，各自往往词不达意、言不中的，因而产生了少说为佳或者干脆不开口的想法。

平常不要拘泥，要多多参与，多参加活动，多与人接触，做好一件事情，不忘自己庆祝一番。确信自己一定会成功，摒弃一切不利的想法。调整心理、呼吸、自我鼓励。

演讲、演讲，顾名思义是演+讲。演讲=演+讲，从这就足以呈现出演讲的技巧了。在演讲时人的态势语在演讲中起着无可厚非的作用。态势语是我们向观众表达情感，传递信息的一个重要途径。态势语言包含：1、站姿;2、面部表情;3、眼神;4、手势;5、身体移动范围;6、声音。演讲时，要面对在场的观众，与观众有目光的交流，演讲时要加上态势语言，张扬气势，要充满激情与活力，以情动人。演讲时目光做到“近到点，远到片”。演讲中多练是一个相当重要的环节，人的发音部位很多，也可通过耳、腹发音。在这个学期的学习中，我学到了很多知识，虽然时间仓促，在谭老师的授课下让我受益匪浅。使我对演讲口才又有了一个新的定格，认知了不敢上台讲话，是出在哪个方面，如何采用有效的途径进行对症下药。同时也领悟到要提高自己的演讲水平和口语表达能力?就必须要做到多看、多听、多记、多想、多学、多练。美好的总是短暂的，转眼间谭老师的课就结束了，有时也会感叹，为什么课时这么的少。在这次“大学生演讲与口才”课中，学到了很多，虽然课时结束了，但我还是会遵循谭老师叫我们多练发音。在以后的时光中，我也会更加努力、自觉的练好我薄弱的发音。

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好!

我是xxx。

新疆自古以来就是祖国不可分割的一部分，从张骞出使西域到西域都护府的设立再到现在的美丽新疆，新疆从未离开过祖国的怀抱，身为新疆这片热土上的一分子，我感到无比的自豪。 新疆是一个由多民族组成的地域，身为一名中学生，在我的学校也有许多不同民族的同学，我们生活在同一个大家庭——中国!我们团结友爱，共助和谐，日积月累我们拥有了浓厚的民族情感，这种情感不局限于一个民族，而是弥漫在新疆各族人民乃至全中国人民之间。

面对这种情感，我们应该如何处理，如何面对，如何释放呢?地委书记闫伯伯也为大家详细的宣讲过了，他从五个方面讲了：什么是民族情感，民族情感不能没有也不能失控，民族情感释放不当的具体表现，民族情感释放不当带来的后果，以及如何正确释放民族情感。

当然，民族情感是离不开民族团结的，从小，我就为我能生活在新疆而感到自豪，因为我知道，这片土地，有56份热情!因为我知道，这片土地，有56颗爱国心!中国是一个多民族组成的国家，所以，我站在这片土地，从不担心被遗弃，被伤害，因为我知道，中国很强大!各民族之间的团结和情感是不会被任何困难所打倒!

让我们56个民族手拉手，心连心，共同努力，建设美好家园!让我们从这一秒起!团结互助，伴着浓厚的民族情感!一起进步!

谢谢大家，我的演讲到此结束!

同学们：

的数学家华罗庚爷爷曾经说过一句很富有哲理的话：勤能补拙是良训，一分辛劳一分才。这句话给我们以很好的启示：聪明的人不一定都成才，笨的人不一定不能成才，成才的关键是勤奋。当然，人与人之间，智力是有差别的，有的人敏锐，有的人迟钝。敏锐的人，如果不学习，也会变得迟钝的。迟钝的人，如果勤学苦思，也会变得敏锐起来。试看古今中外成名成家的人，哪一位不是勤学苦练才有成就的呢?在他们走过的道路上闪烁着勤奋的光芒。伟大的发明家爱迪生，上小学时，老师说他脑子笨，难有成就。可是爱迪生毫不气馁，刻苦钻研，勤奋求学，经过不懈的努力，终于成1为一个伟大的发明家。成名以后，有人认为他是一个天才，可是他却笑着说：天才等于九十九分血汗加一分灵感。从这句话里我们看出：勤奋，刻苦才是成功的要素。

天才在于勤奋，知识在于积累，天性固然重要，但后天的努力才是zui关键的。笨鸟先飞的故事就说明，通过勤奋可以弥补天资的不足，懒惰，荒废，即使是天才也会自我扼杀。

相反的，有些天资较好的人不努力勤奋学习，反而一事无成。宋人王安石的文章《伤仲永》里讲了一个叫方仲永的小孩。他天资很好，五岁便能作出很好的诗来。其父为了赚钱，便带他挨家挨户去作诗，却荒废了他的学业，结果到了十二岁时，已经什么也写不出来了。诸如此类的例子还有很多。一块玉石经过磨练才能发光。如果有的少年朋友自以为自己聪明而不认真学习，免不了有江郎才尽的一天。

学海无涯苦作舟，只有不间断地耕耘才会有收获，想一口吃个大胖子是不可能的。《荀子劝学篇》云：积土成山，风雨兴焉;积水成渊，蛟龙生焉;积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江河。骐骥一跃，不能十步;驽马十驾，则亦及之，功在不舍。锲而不舍，朽木不折;锲而舍之，金石可镂。

天资差的人，不必自暴自弃，记住：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

-->[\_TAG\_h3]训练口才的演讲稿篇十

一个人敢说话、会说话，还不等于有口才，正如一个人会骑自行车还不是艺术一样，只有杂技演员娴熟的骑车表演才称得上艺术。演讲上是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事，它包括很多方面的技巧，诸如声音的字正腔圆、吐字归音，形体的动作、面部表情和仪表礼节，控尝应变的方法，即兴说话的诀窍，论辩的艺术，对话的妙法等等。这些都需要我们从理论到实践，对演讲的技巧进行系统的学习和运用。

没上这个课之前我根本就不在乎这方面的锻炼，虽然明白口才很重要，却不明白那里面包含的深层含义。演讲是一种思想性、政治性较强的现实活动;演讲是真理的呐喊，演讲是心灵的共鸣，演讲是人格的展现。因此，演讲者务必具有较高的政治素质，良好的道德品质，高尚的思想情操和无穷的人格魅力。只有这样演讲者才能说服人、感染人、打动人、鼓舞人，从而促使人们去行动。

演讲与口才

演讲绝不是像有的人所想象的那样高不可攀，可望而不可及。我们不难发现，那些闻名于世的杰出演讲高手都不是生就的天才，而是经过长期不懈的艰苦锻炼成功的。。”世界上没有什么天生的演讲家，如果有的话，那就是奋斗不息的你。那么，怎样才能提高自己的演讲水平和口语表达潜力呢一个人要想提高自己的演讲水平和口才，就务必要做到：多看、多听、多问、多写、多记、多想、多学、多练。

一、多看一些演讲与口才方面的书籍和文章。演讲具有很强的科学性和艺术性。

二、学会“听”话的艺术。要学会说话，首先就就应学会“听”话。“听君一席话胜读十年书。”会“听”话的人既能很好地领会，理解别人说话的意思，又能仔细地欣赏、揣摸别人说话的技巧，更能从别人的言谈中听出言下之意和弦外之音，同时，还要做到察颜观色。“言之于口，不若行之于身。

三、柏拉图说过：“不明白自己的无知，乃是双倍的无知”。英国诗人雪莱说过：“我们学得越多，就越发现自己无知”。我国古代教育家孔子也说过：“知之为知之，不知为不知，是知也。”一个人要想提高自己的演讲水平和口才，就务必放下架子，丢掉面子，向有经验的演讲者和对口才有研究的专家虚心求教，不懂就问，不耻下问，这样就能使自己的演讲与口才潜力发生质的\'变化，收到事半功倍的效果。

四、多写一些学习演讲与口才的心得体会，把自己对演讲口才的认识、感受用文字写下来，并上升到理论的高度。同时，把自己工作中，生活中所见，所闻，所思的闪光语言，写在本子上，记录下来，以便日后查阅使用，这就是我们常说的：好记忆不如烂笔头。

五、要经常冷静思考，反复分析，为什么有的人讲话十分受欢迎，有哲理，有深度，有广度，使人感动万分，受益匪浅;为什么有的人说话枯燥无味、漫无边际、毫无新意，甚至令人反感。多思者，就能从中悟出道理，获得经验和教训。

六、“积之愈厚，发之愈佳”。一名优秀的演讲者，一个口才出色的人，务必要有广博的知识，丰富的联想，演讲起来，才能上下几千年，纵横数万里，山南海北，古今中外，旁征博引，融会贯通、谈吐自如。一个机智风趣的演讲家还务必具有随机应变，对答如流的潜力，演讲起来才能谈笑风生，妙语联珠，巧问妙答，左右逢源。而要做到这一点，没有渊博的知识积累是无法实现的。

七、“言之于口，不若行之于身。”语言是灵魂的镜子，是行动的影子。一个人的行动和为人是的语言。我们每个人都明白，把语言化为行动，比把行为化为语言困难多。所以，一个人要想成为合格的演讲家，成为受人欢迎的演讲家，就务必多学做人，树立起良好的形象，展现出人格的魅力。

“即使一个口才笨拙，不敢应对群众讲话的人，只要肯努力实践，刻苦学习，并且把演讲与事业连在一齐，是完全能够成为很好的演讲者的。

**训练口才的演讲稿篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

曾几何时，我们寒窗十年，为了实现一座“象牙塔”的大学梦。今天，当我们走进这个梦想大厅时，我们发现这是一个更广阔的梦想起飞的舞台。这里的生活丰富多彩，有趣，这里的梦想充满激情，无穷无尽。于是，我们开始了新的求梦之旅！

作为21世纪的大学生，我们一定要有自己的梦想，就像夜空一定要有星星，地球一定要有生命一样，这样的大学才会硕果累累，这样的青春才会有高昂的斗志，这样的生活才会充满动力，这样的生活才会充满胜利和喜悦。

梦想是我们成功的地图。只有采取行动，迈出坚实的步伐，我们才能到达成功的彼岸。定下目标后，我们必须为他努力工作。要有野心！我们应该制定一个长期目标，而不是总是以此为目标。

大学生活是丰富多彩的，要学会把握和深刻理解。要有“拨开荒沙，始于黄金”的毅力和“直挂云帆渤海”的勇气，才能迎接人生的酸甜苦辣！\"宝剑锋来自削尖，梅花香来自苦寒. \"一份辛苦，一份收获。我们要磨砺自己，用勤劳的心播种未来！

大学是一座神圣的殿堂。在这里，普通的大学生有一样的平凡，而不平凡的大学生有自己的荣耀。但你可以选择平凡，但不能选择平庸。如果可以，相信大家都觉得不平凡！因为青春只发生一次。

青春是时代眼中永远跳动的音符。梦想是青春字典里永恒的信念。大学在梦想的世界里总是那么美好，那么神圣！

我的大学，我的梦想，青春的舞蹈，风雨。我的大学，我的梦想，无悔，心与梦齐头并进！

**训练口才的演讲稿篇十二**

亲爱的朋友们：

大家好!

巴金在自己的随想录中说过：“人不是点缀太平的，而是工作的，正因为有了荆棘，才需要我们在荆棘中开辟道路。”一个人来到世界上，平平坦坦过完一生是毫无意义的。要建立自己的天地，让成为主宰自己的主人。这一切都不可以空想，要靠实际行动、勇气、智慧、毅力才能实现。可是这条路不好走。放眼望去它若隐若现，只有一条荆棘丛生、弯弯曲曲、坑坑洼洼的小路。为了自己的目标，为了磨练自己的意志，我们必须果断的选择这条路。从我们降生到世上那一刻起，注定要经历一翻彻骨寒。

有人要逃避磨难，导致被小小的寒气所封杀。我走在这条路上，永不后悔。我赤着双脚，用双手扒着荆棘，荆棘的锋芒和我的肌肤一次次零距离接触，伤痛让我一次次动摇决心，但我固守阵地，决不动摇!强忍伤痛依然义无反顾的朝目的地前进。虽说伤痛时常让我疼痛难忍。我却从中总结了不少经验，伤痕弥合留下了不少疤痕，每一个伤疤都是一次挫折，都是一次经验的积累，都是一次成长的标志，所以我不悲伤，坚定的走下去。只有在这样的道路上我才能充分挖掘自己的潜能。荆棘并不可怕，可怕的是没有信心、没有勇气走下去，半途而废。

没有荆棘的道路，没有挑战性;没有挑战的人生，没有意义;没有意义的人生，生不如死!荆棘的道路上成就有勇气、有自信、有智慧、有梦想的人!荆棘的道路上锤炼了人的意志，荆棘的道路上打磨了人的梦想。走在荆棘的道路上，用古人仁的经验告诫世人，成功的人必须有成功的路，成功路上必定坎坎坷坷、荆棘丛生，荆棘丛生必定能苦其心志。只要我们有坚定的信心和勇气，荆棘便不会阻碍我们通向成功。相反，荆棘是我们成功的垫脚石，磨难使我们越挫越勇。在荆棘丛中开辟道路!我要在荆棘中开辟道路!

这就是我的人生，像滔滔江河一泻千里，奔腾向前，不论山高路远，将咆哮着、冲刷着、呼啸着、激越着，卷起千层波浪，无所畏惧不怕征途艰险冲向波澜壮阔的蔚蓝色大海。

精彩的人生就是这样，闪烁最耀眼的光芒，绽放最美丽的花朵，播撒爱的阳光雨露，彰显人性最完美的瑰丽风采，披荆斩棘、跨越高山、渡涉大河、迎着狂风暴雨去实现最辉煌壮丽的理想。有路，沿着路走，无路，也要开辟出一条光明的通道来，哪怕汗水浸透大地，哪怕血染江河湖海，哪怕道路曲折艰辛，哪怕前程有狼虫虎豹妖魔鬼怪，呼吸不止，奋进不息。

谢谢大家!

**训练口才的演讲稿篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家下午好！

我们当然不愿见到自己如此窝囊，但惟恐现实就是这样。然而，我们仍可寻回自己所期冀的目标，那些怀着信心去追求卓越的人，灵性将会在奋进坚持中获得洗涤，那些敢于在逆境中求生的人，顾盼于镜子的影象时，定能见到自己的真貌。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春的梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真貌！毫无疑问，每个人都渴望成功，但问题在于，并不是每个人都能成功。成功需要我们怀有梦想：没有了理想，连流浪都找不到方向！没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼岸。

成功需要我们不断努力：努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并不危险，懒惰散漫才是最危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客！

成功需要我们耐得住寂寞：每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

为了理想我们抱有终身的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦而自卑。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com