# 2024年训练口才的演讲稿三分钟 口才训练演讲稿(大全9篇)

作者：清风拂面 更新时间：2024-03-16

*演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。训练口才的演讲稿三分钟篇一尊敬的各位评委，各位来宾*

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**训练口才的演讲稿三分钟篇一**

尊敬的各位评委，各位来宾朋友：

大家下午好!我演讲的题目是：《中国爱》!

“千门万户曈曈日，总把旧桃换新符。”一元复始，万象更新。俗话说：年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是告别昨天，走向明天，人生就是辞旧迎新。人类的历史就是一部辞旧迎新史。告别昨天，一切己写进历史;展望明天，期待在向我们走来。

而今迈步从头越，新的一年要有新的业绩、新的成就，关键是要有新观念。新观念就在于告别消极，迎来积极;告别烦恼，迎来快乐;告别遗憾，迎来希望。新观念就要有新的设计、新的企盼，锁定新的目标;有新的追求，孕育新的情结，踏上新的征程，总不能穿“新鞋”走“老路”，用“旧船票”登“新客船”，翻“老皇历”过“新日子”。

我们在这片土地上出生，每天在这片土地上生活，以至于我们体会不到那份真实而深厚的幸福。只有当我们久居异国他乡后双脚踏上片土地时，我们才会体会到那种无比的激动，那种落叶归根的情思。是的，我们的根在中国，我们血管里有着黄河，长江的脉动，我们的骨子里有着悠悠华夏五千年历史。

我明白了，为什么我的同学出国留学时，他家里会让他带上一小瓶这黄土。因为这黄土就是我们的根，这黄土里蕴藏着我们的魂。

我深深地爱着我的祖国。我爱这片土地上的蓝天碧水，我爱着土地上的一草一木，我爱着这片土地上每一位勤劳，勇敢，善良，朴实，真诚的人们。正如诗人艾青的一句诗：为什么我的眼里常含泪水?因为我对这土地爱的深沉。

改革未有穷期，我们还在路上。在前进的路上还会有风险，还会有困难。“事不避难，知难不难”。最重要的是要在困难和风险中准确判断形势，在挑战和考验中清醒把握方向，增强忧患意识，充分认识国际经济环境的严峻性和复杂性;增强机遇意识，善于从变化中捕捉发展机遇，在逆境里培育有利因素。这一切，年前召开的中央经济工会议己经有了明确的答案和部署。

新的一年，是困难也是希望，是挑战也是机遇，是期待也是付出，是收获也是给予，把热血奉献社会，把汗水洒满大地，把温情带给人间。让我们在党的十八大精神的指引下，认真贯彻中央经济工作会议的精神，在建设有中国特色社会主义的康庄大道上，沿着昨天的足迹，走出新的天地，让20xx年的中国以多姿多彩和灿烂辉煌永载世界史册，以更加辉煌的成就迎接和庆祝人民共和国64周年华诞!

谢谢大家!

**训练口才的演讲稿三分钟篇二**

尊敬的xx各位来宾、各位亲朋好友：

大家好！

今日高朋满座，喜气洋洋，在这完美日子里，××和××两位新人喜结良缘，幸福地走进婚姻的殿堂。此时此刻，我作为嫂子，也为他们感到激动和高兴。首先，我代表娘家人向前来庆贺和见证这对新人的甜蜜感情和完美婚姻的各位亲朋好友，表示最热烈的欢迎和最真诚的感激！

新婚新起点，喜事喜开端。终身大事而今已定，百年事业刚刚起步。在此，我衷心地祝愿两位新人在今后的生活中相濡以沫、互相关心、互敬互爱；在感情上互相理解、互相包容、真爱一生；在事业上同心同德、齐头并进、比翼高飞。同时，期望你们饮水思源，孝敬父母，尊重长辈，工作之余，常回家看看。

最终，让我们再次祝福二位新人，祝你们共享感情，共擎风雨，白头偕老。也祝在座的各位身体健康，万事如意，家庭美满幸福！

多谢大家！

**训练口才的演讲稿三分钟篇三**

尊敬的各位评委，各位来宾朋友：

大家下午好!我演讲的题目是：《中国爱》!

俗话说：年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是告别昨天，走向明天，人生就是辞旧迎新。人类的历史就是一部辞旧迎新史。告别昨天，一切己写进历史;展望明天，期待在向我们走来。

而今迈步从头越，新的一年要有新的业绩、新的成就，关键是要有新观念。新观念就在于告别消极，迎来积极;告别烦恼，迎来快乐;告别遗憾，迎来希望。新观念就要有新的设计、新的企盼，锁定新的目标;有新的追求，孕育新的情结，踏上新的征程，总不能穿“新鞋”走“老路”，用“旧船票”登“新客船”，翻“老皇历”过“新日子”。

我们在这片土地上出生，每天在这片土地上生活，以至于我们体会不到那份真实而深厚的幸福。只有当我们久居异国他乡后双脚踏上片土地时，我们才会体会到那种无比的激动，那种落叶归根的情思。是的，我们的根在中国，我们血管里有着黄河，长江的脉动，我们的骨子里有着悠悠华夏五千年历史。

我明白了，为什么我的同学出国留学时，他家里会让他带上一小瓶这黄土。因为这黄土就是我们的根，这黄土里蕴藏着我们的魂。

我深深地爱着我的祖国。我爱这片土地上的蓝天碧水，我爱着土地上的一草一木，我爱着这片土地上每一位勤劳，勇敢，善良，朴实，真诚的人们。正如诗人艾青的一句诗：为什么我的眼里常含泪水?因为我对这土地爱的深沉。

改革未有穷期，我们还在路上。在前进的路上还会有风险，还会有困难。“事不避难，知难不难”。最重要的是要在困难和风险中准确判断形势，在挑战和考验中清醒把握方向，增强忧患意识，充分认识国际经济环境的严峻性和复杂性;增强机遇意识，善于从变化中捕捉发展机遇，在逆境里培育有利因素。这一切，年前召开的中央经济工会议己经有了明确的答案和部署。

新的一年，是困难也是希望，是挑战也是机遇，是期待也是付出，是收获也是给予，把热血奉献社会，把汗水洒满大地，把温情带给人间。让我们在党的十八大精神的指引下，认真贯彻中央经济工作会议的精神，在建设有中国特色社会主义的康庄大道上，沿着昨天的足迹，走出新的天地，让2013年的中国以多姿多彩和灿烂辉煌永载世界史册，以更加辉煌的成就迎接和庆祝人民共和国64周年华诞!

谢谢大家!

**训练口才的演讲稿三分钟篇四**

为“自说自话”准备材料：或读一篇可供讲述的文章;或细听他人一段完整的讲话;或默想好一席有中心、有头尾的内容;或写好一份发言稿或讲话稿。

在上述“读”、“听”、“想”、“写”四种“自备”过程中，应做到“三要”：一要明确目标。这是为“自说自话”准备材料。这才能有意识地使准备的东西适合讲述的需要。二要注意条理。把讲述材料的每段、每层的意思一一理出，编成讲述提纲，醒目易记。三要分清主次。抓住了重点，讲述时才能主次分明，运用自如。

二、自讲

找一僻静之处：或田野山林，或河畔海滨，或斗室镜前，总之，要四周无人，这样才能便于“自说自话”。把准备好的内容，自讲一遍或数遍。可以把山水草木、风云雨雪、桌椅床几等模拟为听众。讲述时要做到：

——假戏真做。不能假戏假做。否则，就达不到目的。心中常抱一个“真”字。唯有“真”才能使自己获得实战经验。练一次有一次提高。

——有声有色。这是承接上一条来的。唯有“假戏真做”，才能使自己在“自说自话”伴有丰富而恰当的神态、表情。著名播音员陈醇说过，“艺术就是感情。我用感情塑造形象。口才是交融感情，沟通人际关系之才。真挚的情感，比金子还贵重。没有感情，话就难以讲好。”用感情统帅语言，使之有声有色，这在练习口才时是绝不可少的。

——手舞足蹈。要以手势助说话。“自说自话”时，用脑、眼、嘴、手、头、脚等多种感官协同动作，即使自己对所讲的内容有极深的印象，又能熟悉并牢记各种名式、词汇和其它语言材料，强化讲话时的语感，还能使自己今后讲话时熟练地使用体态语言。

三、自讼

即“自己告自己的状”，从而抓住自身讲话的错处。“自说自话”时，可以录音，讲完后细听。此时，你就像一个严格的法官，严肃地审查录音中的每句话，每个意思。从中心是否突出、构思是否精巧、内容是否丰富、言辞是否有趣、语句是否流畅、声音是否洪亮等等许多方面一一检查。查完，归纳成几条，记入“自讼笔记”，力促日后不重犯错误。

四、自结

定期小结，总结经验，吸取教训，以利再战。一般是3天一“小结”，10天一“中结”，30天一“大结”，百日一总结。以百日为一期，把总结内容写成一篇小文章，作为训练口才的阶段性的归结。这样，一步一个脚印，步步为营，节节提高，不愁练不出好口才。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**训练口才的演讲稿三分钟篇五**

一、练心理。

讲不好。学游泳不下水是学不会的，练公众讲话不去讲也是学不会的，练这种公众讲话的心理素质也是一样，需要在公众面前去训练。很多人会说，练习机会少。我想说:有机会时一定要上，没机会时创造机会也要上。我在训练学员时，会把他们带到人多的地方去，比如超市，广场等等，哪人多就去哪，然后让他们在人流中把自己事先准备好的讲话内容大声讲出来，可以是一个小故事，也可以是自己的一段经历，从而来训练自己在公从前说话心理素质。面对人来人往，一双双陌生的眼睛会用各样的眼光看你，第一次你可能根本讲不下去，但慢慢地你会发现，你能讲完了，知道自己在讲什么了，最后能很流利、很有感情的讲完了。再回到一些公众场合，你会发现，自己连在大街上都能讲好，这个舞台算什么，你的心态会比以前从容很多。当然，这仅仅只是我们平坦用得比较多的一种方法，其实还有很多很多，大家自己也可尝试的去试试。可能对你没有用，但如果万一有用了，那你收获就大了。

二、练听力。

练说必练听。听好是说好的前提。上帝给我们两个耳朵一张嘴，少说多听。口才好不是说你能讲多少，而是你能不能讲好，讲到关键，讲到点子上。话不在多，精辟就行。我们要善于去听弦外之间，言外之意。这个是基本功，没有什么技巧，我只能说的是，平时听别人说话时多长个耳朵，仔细听，听完后再仔细想想，他为什么要这么说，他说这话什么意思，他想让我理解什么，多问自己几个为什么，慢慢你的耳朵就会越来越敏锐了。同时，听时要结合环境，说话者的口气等等。用“心”去听，而不仅仅是耳朵。

三、练肚皮。

胸无点墨，是不可能拥有好口才的，最多只能算耍嘴皮子。给人一杯水，自己得有一桶水。我们平时应该多积累知识，这是一个厚积薄发的过程，需要一个沉淀的过程的。那我们从哪几个方面去积累知识呢。第一，专业知识。你所在行业的专业知识是让别人愿意听你讲话的内容，你知道，别人不知道，这就是你存在的价值。第二，社会人文知识，不时聊天讲话总不能只讲你的专业知识，还得讲讲大家都知道的事，一起表达下各自的看法，这就需要社会人文知识，这个包罗万象，在生活中看到，听到，多长个心眼，记一点在心里，这样聊起这些话题时不至于一无所知。第三，社会科学知识。

1、n和l不分。比如:老奶奶来了。如果这句话你读起来像一个音一样，那你基本上这两个音分不清的。

2、zh和z不分。就是平卷舌不分。“四是四，十是十，十四是十四，四十是四十。”

3、h和f不分。“化肥会挥发。”

以上提到的几个音，如果发得不准，是很明显的，其他发音比如前后鼻音发得不准什么的，一般日常生活中是不太听得出来，但以前几个音，如果你存在问题，那么请下点功夫纠正下。

纠正发音常用方法我也给大家提几点吧

1、绕口令。

nl:

老龙恼怒闹老农，老农恼怒闹老龙。农怒龙恼农更怒，龙恼农怒龙怕农。

hf:

(1)初入江湖:化肥会挥发

(2)小有名气:黑化肥发灰，灰化肥发黑

(3)名动一方:黑化肥发灰会挥发;灰化肥挥发会发黑

(4)天下闻名:黑化肥挥发发灰会花飞;灰化肥挥发发黑会飞花

(5)一代宗师:黑灰化肥会挥发发灰黑讳为花飞;灰黑化肥会挥发发黑灰为讳飞花

平卷舌:

司小四和史小世，四月十四日十四时四十上集市，司小四买了四十四斤四两西红柿，史小世买了十四斤四两细蚕丝。司小四要拿四十四斤四两西红柿换史小世十四斤四两细蚕丝。史小世十四斤四两细蚕丝不换司小四四十四斤四两西红柿。司小四说我四十四斤四两西红柿可以增加营养防近视，史小世说我十四斤四两细蚕丝可以织绸织缎又抽丝。

2、对照发音练

栽花-摘花昨夜-卓越祖父-嘱咐租子-珠子暂时-战士

造就-照旧资源-支援自愿-志愿字纸-制止辞职-赤字

自立—智力粗布—初步擦车—叉车史记—死记栽花—摘花

无奈-无赖南天-蓝天闹灾-涝灾留念-留恋牛年-流年

女客-旅客允诺-陨落浓重-隆重泥巴-篱笆恼了-老了

新粮—新娘旅客—女客呢子—梨子新连—新年脑子—老子

开方-开荒防空-航空幅度-弧度理发-理化复员-互援

防止-黄纸开发-开花初犯-出汗飞机-灰鸡仿佛-恍惚

欢呼-反复粉尘-很沉伏案-湖岸废话-绘画公费-工

3、跟着新闻联播练

其实这个方法是最简单，但是是最有效的。每天有半小时的新闻联播，他说一句自己跟着读一句，要模仿他的语音语调，发音等等。只要你能每天练习一个小时，坚持一个月，就会有很明显的提升。

练习普通话的方法也很多，这里我也就简单给大家提几点，希望大家能有所受益。

五、练思维

口乃心之门户。言为心声。语言其实是一个人内心思想的反应，一个良好的口才，是需要敏锐的思维来辅助的。从心理学原理看，思维与语言是紧密联系的，语言所达的是思维活动的结果，如果思维不敏捷、不清晰、不严密，语言的表达也就不可能流畅清楚。

训练思维方法有以下几种:1、脑筋急转弯2、思维训练题3、中国象棋等等

方法有很多也很简单，但贵在坚持，你能不能坚持每天花20分钟来做思维训练，那就要看你的意志了。

六、练肢体语言

通过行为科学的研究，一个人在表达过程中，其中肢体语言占55%，语音语调38%，文字仅占7%。比如“我没说他偷了我的钱包。”这句话，使用不同的语音语调、面部表情、肢体语言可以表达出很多种意思，这句话至少有7种以上的意思，大家可以自己去分析体验下。

那么如何去提升自己的肢体语言水平呢。参加过演讲口才类培训的朋友应该知道，会教大家很多“菜”，比如“点菜”“切菜”“炒菜”等等，其实这八个菜来训练自己的肢体语言是非常好的，我自己的肢体语言就是主要通过这些“菜”来完成。当然，还有两个“火锅”，这两个“火锅”是我独创的，其他地方是没有的。

除了这个，还有手语舞蹈也是一种非常好的方法，比如感恩的心踏浪等等，大家每天可以对着镜子练一练，10分钟的时间，坚持数日，必有好处。做任何事，都贵在坚持，有句歌词叫“没有人能随随便便成功。”学演讲口才也好，做其他事也好，想要把它做好，就要有决心，有毅力。就像现在自己写博客一样，我下定决定，每天早上六点起床，花一个半小时写一篇演讲口才训练技巧方面博文。既然下决心了，就一定要执行下去，昨天写到建议的第六点了，接着写下面第七到十点。

七、练速读。

速读法对于练演讲口才是很有帮助的，很多时候我们在公众前一说话时就会有疙瘩，想一下子把话说出来，结果疙疙瘩瘩蹩着说不出来或说不好，其实这是我们口齿还不够伶俐，解决这个问题最好的办法就是练速度。那如何练呢，分以下三个步骤:

1、找文章。找一篇你感兴趣的文章或一个段落。

2、查字典。很多人会问:老师，查字典啊，我小学毕业后就没查过字典了啊。我们无法保证我们认识找的文章和段落中的每一个字，如果事先没有查字典，就开始练习，读着读着就碰到一个不知道怎么读的字，一次两次还好次数一多，练速度的兴趣就会大打折扣，所以第二步一定是查字典。

3、由慢到快。一开始时不要追求速度有多快，先读准，读好，再读快。

其实口才基本上都是靠练出来的，没有天生谁的口才就很好。美国南北战争时期有个人的名字叫林肯，大家应该都知道。他年轻的时候，每天徒步30英里，去法庭上听律师的辩论。大家都知道，律师的口才都很好。回来路上，他就会边走边练，看到一片玉米地，就对着玉米地练，看到一棵大树，就对着大树练;我国革命时期有个革命家叫肖楚女，他在年轻的时候，每天早上背一块镜子，爬到山上，然后把镜子挂在树上，对着镜子练演讲口才;有个人的名字叫杰克韦尔奇，通用的前ceo，被人们称为20世纪最伟大的ceo，可大家可能不知道，杰克韦尔其在小时候是有严重的口吃的，他身边的小朋友都笑话他，有一次他就去问他妈妈，他为什么会口吃，他的母亲非常的伟大，回答道“小孩子，你知道你为什么口吃吗，这是我和你爸爸故意让你口吃的，因为你大脑运转的速度太快了，你的嘴巴根本跟不上大脑运转的速度。”口才都是靠练的，没有天生的口才，只有后天的苦练的口才。

八、练演讲

这里我要申明一点，我讲到的演讲都不是演讲比赛中的演讲，因为演讲比赛是一种文艺性活动比赛，追求的是美，但我们现实生活中，其实更侧重于实用，我讲的演讲定义是:当面对两个或两个人以上讲话时，即为演讲，或者称之为公众讲话。

很多人会说，我想练，但我没有机会，没有人愿意让我练。天下没有送上门的肥肉，但没有送上门的肥肉我们是不是就不吃肉了呢?机会其实到处都有，只不过你是想练习一下还是一定要提升自己演讲口才水平了，这两种态度就决定了你的行动了。林肯年轻时是一定要提升口才水平，所以，他愿意每天徒步30英里，去听别人辩论，他学了之后没机会，没地方练，就找玉米地，对着玉米地练，对着大树练;肖楚女没有机会练演讲口才，就每天早上背块镜子自己去山上练。不要去抱怨自己没有机会，当你在抱怨没有机会时，你的竞争对手都已经在创造机会了。如果你真的是想提升演讲口才水平，是不可能没有练演讲的机会的。

演讲练习时可分为主题演讲和即兴演讲。两种方式，顾名思义，我就不解析了。我们演讲过程中，一定是以讲为主，演为辅。演讲演讲不能没有演和讲，其实“讲”靠的是我们的口才，“演”是让我们用一种深刻地方式去表达给听众。肢体动作，语音语调，面部表情都是在“演”这部分里面的。

九、练辩论

辩论是提升自己说服力、影响力的过程。如果通过语言，让对方接受你的观点，并相信你的观点是正确的，这是语言表达的最高境界。这个世界上有两件最困难的事，一件就是把自己脑袋中的想法放进另一个脑袋，还有一件事是把别人口袋中的钱放进自己的口袋。一个是说服，一个是销售。辩论是提升我们这种能力很好的一种方式。

很多人估计又会讲了，老师，我真的哪里去找机会辩论啊。其实当你在说这句话时，已经在为自己找借口了，任何事情，要找找借口都能找出成千上万个借口，这是中国人最擅长的，但成功不是靠找借口就能成功的，我们去看看所有的成功人士，有哪一个在奋斗时期为自己找借口的，新东方俞敏洪，一开始时招不到学生，就在零下十几度的天气拎着浆糊去刷海报，他没有为自己一开始招不到学生而找借口，阿里巴巴马云也好，疯狂英语李阳也好，都是一样的。所以，如果你想提升演讲口才水平，就不要告诉我你没有机会去练，机会都是自己创造的。1、加qq辩论群。现在有很多辩论群，大家都在里面不定期的做辩论，可以加些这样的群，参与群内的辩论，这是一种方法。

2、自我辩论。找一个辩论主题，自己来充当正方和反方，自己来辩驳自己，不断锻炼自己口才，还锻炼自己的思维能力。

十、练交谈。

其实交谈水平是我们大部分人想锻炼口才的目的，当然，也有部分人是因为公众讲话，比如开会，发言时，需要这种能力。交谈是在生活的一点一滴中的，我们要用心，才能提升这种能力。

平时可以用以下两种方式尝试着去训练交流能力:

1、跟别人交流时带有自己的目的性。大部分时候我们说话聊天都是无主题无目的的，但为了提升口才水平，你就找一个自己的目的，在这过程中想方设法去达成这种目的，不管结果怎么样，其实这个过程中，你就能体会到很多演讲口才方面的技巧。

2、试着去引导别人。谈到过程中学着一步一步去引导对方，让对方跟着你的思路去走，从而达到你想要的目的。

这两种方法其实是有一定能力上要求的，但不要太在乎一开始时的结果如何，没有人天生拥有这些能力，都是在生活中一点一滴积累的。我们国家的外交官、律师等等，他们都是把这种交流能力发挥到了极致。

**训练口才的演讲稿三分钟篇六**

很早就有一个梦想，能够站在讲台上向无数的听众诉说自己的心声，表达自己的观点，与所有人的内心产生共鸣。这是一个梦想，也是自己一向努力的方向。于是在大学第一次选选修课的时候，我又想这个梦想他进了一步，我选取了由谭老师主讲的演讲与口才。期望能透过系统的训练与正规的知识培训，增强自己的信心与潜力。

第一次上谭老师的课就被其演讲的风趣与务实的作风所折服，兴趣也由之而来。老师的“十个回回儿九个哈”的自我介绍更是风趣幽默，至今仍记忆犹新。于是，在这种氛围中，这学期的演讲与口才课就开始了。

第一堂课老师讲了很多东西，有些东西很有新意，听起来有些如梦初醒的感觉。但是更多的还是对此刻的状况有了一些了解。虽说学校土木专业的就业率很好，但感觉对个人而言也许就是心理的安慰罢了。毕竟就业或是考研靠这个是没用的，还得看自己的潜力了，准确地说是各种潜力。就拿就业来说，单不说学科成绩如何，就说英语和实践经验就让此刻的我头疼。个性是口语，看了很多家大型公司的实习生项目，英语不行免谈。貌似此刻什么都不行，对了，正因为不行，就要过早的知晓并且提高自己。听着老师讲这讲那，真感觉自己就是一名大四的即将毕业的学生，随时等待人生的召唤。说实话要真是大四，那可真的两眼一摸瞎了。但是回过神来，还在大一呢，瞬间感觉时空变换，不禁感慨，早下手为强。此刻专业已经确定了，算是完成了当初定下的目标，但随之而来的就是确定自己的方向。毫无疑问，谭老师的课给了我很多选取，让我在纷杂的社会竞争中看见更多的道路。

课程最重要的环节估计就是上台演讲，经过了每节课系统的知识讲解与事例分析，感觉自己对演讲有更实际的认识，对演讲的渴望也有所加强。但惭愧的是，一向都没有那个胆量上台作一次真正的面向一百多人的演讲。只是像多数人一样坐在下面做看客，看着上面的同学发表着自己的观点。总会感到一种不安和羡慕，羡慕的是他们的口才，不安的是自己这种状态的未来。每次有这种感觉的时候，都有试图改变的冲动。

老师每次讲课都会给大家带给很多演讲的机会，例如美文朗诵，诗歌朗诵，即兴表演，情景模拟等等，我们都会争抢这难得的表现机会，锻炼我们的演讲才能，老师还为我们带给了各种素材让我们课下自己训练。

每次我上台演讲的时候，腿都会不自主的打颤但是还是有自信的。准备上台之前，心还是怦怦的跳，真怕在台上忘词啊!但是等到了台上的时候，紧张的情绪奇迹般的静了下来。没有当初的的担忧，一切进行得很顺利，准确的表达了自己的观点，到了即将接近尾声的时候，开始有一种享受这种感觉的冲动。先前的畏惧也消失得无影无踪。课堂的时间是有限的，关键是我们需要在课下多练习做到多看，多写，多练。

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，因此，演讲者务必认真系统的看一些与演讲相关的书籍如：演讲学、演讲美学、修辞学、逻辑学、心理学、语言学、交际学、伦理学、教育学等，全面掌握演讲知识和规律，打下扎实的理论基础后，再由理论到实践，用理论指导实践。这样就能使自己的演讲与口才水平在实际运用中得到较快的提高。多看别人演讲，多看一些名人的演讲录像，多看一些电视谈话节日和电视论辩赛。这样就能增强对演讲的感性认识，提高对演讲态势语言技巧运用的理解，先写书面稿，背熟，上台脱稿;慢慢地只写几点提纲;再到只打一下腹稿;发展到最后不要任何准备，能临场发挥、见机行事、出口成章、口若悬河;其演讲口才水平就会由量变到质变，到达一个较高的层次。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。

伟人毛泽东早就告诫过我们：“语言这个东西，不是随便能够学好的，非下苦功不可。”演讲与口才的技能不是天生的，也不是无师自通的。同其他任何才能一样，口才的获得来之于勤奋的学习、刻苦的练习。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”古今中外一切口若悬河、舌辩滔滔的演讲家，一切能言善辩、口才出众的雄辩家，一切口齿伶俐、善于应酬的交际家，都不是天生的，而是在后天的努力和苦练的基础上，靠自信、勇气、拼博、锻炼造就而成的。

谭老师以前告诉我们让我们做到五个一，其实我们就应做到五个一百。

1、记住一百句名人名言、哲理格言。

2、记住一百首诗词歌赋。

3、记住一百个古今中外动人的故事情节。

4、记住一百个幽默风趣的笑话。

5、记住一百段在不同的场合下说话的语句。

本学期的课程已经结束了，回顾这半个学期来的学习，学到了很多，演讲的知识、待人处事的礼仪以及对职业的认识。但我想这堂课最有价值的收获，就是信心的建立与获得了用心的态度。透过演讲的训练，建立的个人的自信心，同时更锻炼了思维潜力。这也许是书本上不能学到的，但却使人的一生中最重要的。这种潜力，这种用心的态度。是演讲与口才带给我最重要的最宝贵的财富。最后，感谢谭业庭老师，感谢演讲与口才。

**训练口才的演讲稿三分钟篇七**

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。

**训练口才的演讲稿三分钟篇八**

一篇好的演讲稿，总是有明确的思想内容和鲜明的主题的。接下来小编为大家介绍训练口才的范文演讲稿，一起来看看吧!

一、成就心态;

一位哲人说：你的心态就是你真正的主人。一位伟人：说：要么是你驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

无论我们做什么事情，心态都是很重要的。对每一个干一番事业来说，首先要树立一个坚定不移的的心态，无论面对什么样的困难，谁都希望自己的能回得成功，但是要做到这一点，良好的心态是不可或缺的，因为什么样的心态决定了什么样的成就，什么样的心态决定了什么样的人生。有了成功的心态就会达到成就的道路：如果一个人没有强烈一定要成功的欲望那他是不会采取任何行动来达到成就的目标。

始出发总是不顺利，而且在抵达目标前也终会经历许多心碎的挣扎，看看那些成功者，其人生转折点通常会与某个危机同时出现，透过那些危机我们认识了另一个自我，有了成就。

我们常说富人爱创业，穷人爱打工，富人做事有永不服输的精神，但穷人遇到挫败就放弃，但有很多人还没有做事就开始放弃。成功的道路是坎坷和曲折的，有些人把困难和不幸作为借口，也有人在不幸和困难中寻找前途，只有勇敢面向困难永保活力用理智战胜一切才能成为命运的主宰者。

要坚持提升自己。剩者为王。我曾在一个经济市场上评打多年，我说在在这个80%以上的人不能成功的，因为80%的人不能坚持。坚持的心态是在遇到坎坷的时候反映出来的心态，而不是顺利的坚持。遇到瓶颈的时候还要坚持，直到突破瓶颈达到新的高峰。要坚持到底，不能输给自己。时间总是耐心等待那些坚持成功的人。

二、积极主动心态

首先我们需要具备积极主动的心态。积极心态就是向好的，正确的方面扩张开来，同时第一时间投入进去。多好的方面，也有些不够好的地方，我们就需要用积极的心态去对待。命运不是上天安排的，是我们主动去争取的。在行业里，有很多的事情也许没有人安排你去做，如果我们去主动的行动起来，你不但锻炼了自己，同时也为自己日后的工作积蓄了力量和经验。我们目前现状却不是事不关己、高高挂起，明哲保身、少说为佳;座其位不谋其职，三天打鱼、两天晒网这种消极的、混日子的工作作风还。在竞争异常激烈的今天，被动就会挨打，积极就可以占据半步的优势。

我认为主动是为了给自己增加机会，增加锻炼自己的机会，增加实现自己价值的机会。社会、企业只能给我们每个人提供道具，而舞台需要自己搭建，演出需要自己排练，能演出什么精彩的节目，有什么样的收视率决定权在我们自己。使我们自己了解打-倒我们的不是挫折，而是我们面对挫折时所抱的心态，训练自己在每一次不如意中，都能发现和挫折等值积极面。务必使自己养成精益求精的习惯，并以我们的爱心和热情发挥我们的这项习惯，如果能使这种习惯变成一种嗜好那是最好不过的了。如果不能的话，至少我们应记住：懒散的心态，很快就会变成消极心态。当我们遇到问题找不到解决答案时，不妨用积极的心态帮助他人解决问题，并从中找寻我们所需要的答案。在帮助他人解决问题的同时，也正在洞察解放自己问题的存在。每次学习的过程中能领悟其中的道理为止。这就我们更加确信，能从积极的心态获中获得好处。

三、学习心态

众所周知，人在轻松时大脑皮层神经元才能形成兴奋中心，思维才能变得迅速、敏捷。因此，要使我们感到学习是一种乐事，采用多层次、多起点的学习方法，让我们每个人都能体验到学习能使我们成功的乐趣;运用直观、形象、新颖的习学心态辅助手段，使用逻辑严密，富有感染力的学习语言;开辟生动活泼、形式多样的活动，培养发展我们学习积极兴趣。

任何一个行业如果我们要进入这个行业，首先就得学习，要在这个行业中干好它，

就要领悟它，去了解学习它，我不怀疑每个人的智商的高低领悟能力和接受能力有快有慢，但那怕是智商比较低下的人，只要你用心去学，去了解，领悟从中得道理，但领悟的程度可能有高有低，掌握的速度也有快有慢，但这只不是个过程问题，我们不能因为速度，进度等问题而放弃，学习过程要贯彻量力而行的原则，做到难易适度，使我们每个都能跳起来摘到桃子。学习内容过难，经过努力后仍然学不会，便会产生畏惧心理，挫伤其积极性;学习内容过于简单，引不我们的集中注意力，收不到应有的效果。因此，我们在学习过程中，要正确分析学习内容，突出重点，分散难点，做到难易适度，使其具有一定难度，但又不是难以逾越。根据不同的主观意识，提出相应的问题，安排不同程度的练习。从素质教育的要求出发，以培养学每个人能力为目标，来增进我们的学习心态活动。

四、付出心态

提起付出我立刻就想起一句名言吃得苦中苦，方为人上人，这句格言虽然激励了多少代人的艰苦奋斗，奋发向上，但语言之意也饱含付出的含义，吃得苦中苦就是一种不平凡的付出，教师对学生的付出可以收到意不到的效果，这已被美国心理学家罗森塔尔所证实。1968年，罗森塔尔在一所小学从一年级到六年级施一智能测验，然后将有优异发展可能的学生经过有关教师的艰辛帮助付出培养下。在八个月后进行复试，结果这批学生成绩增长比其他同学都快。原来，罗森塔尔提供的名单纯粹是实验者随意指定的，罗森塔尔通过自己权威的诺言调整了老师对这批学生的特别付出和偏爱的感情，将自己的期待微妙地暗示给了学生，使他们更加自觉努力地学习。因此，我们在一个人与人打交道的过程中，要热切地期待每一位来自不同地方得朋友都成功，并热情地关心帮助他们，从而激发积极进取的热情和良好个性的形成与发展。朋友们，我们每个人都渴望得到大家的认可和尊重，而只有你真正的为大家付出了，才会得大家发自内心的敬佩，我坚信一句话：世间自有公道，付出总有回报。

五、平常心态

一个人的心态怎样，需要自己慢慢去调整，一切事情，疏则通、堵则患。没有抱作一个平常人的心态去对待身边的每一位朋友，人的杂念，就像心魔，电影中演出了千百遍的同一个人而有两个元神一样，始终是对立的，此消彼长。做好一件事情，就要不懈不满的镇定和正常的心理状态，意志力要坚定，不为外力动摇，终于是会走向成功的。

近这个行业，用我一颗平常人应有的心态与每个朋友处而相处，相处而是为了更好的方便我们每个人做事。

但做事是简单但并不代表容易，所以，有的时候，心态决定了成功，就如同海尔的总裁张锐敏所说的，成功不是一次奇妙的决策，而是重复的把一个简单的动作完成好。这个简单的答案就是：学会从站在别人的角度看问题。

为什么要从别人的角度看问题?如果你想和身边的朋友相处，就要知道他们在想什么，这样，你们转载自经济生活网，请保留此标记才可能有共同语言。这就是说，知己知彼。只有学会从别人的角度看问题了，才有了走上成功道路的资本。人比较喜欢去交流自己感兴趣的问题。职业、企业、行业、产业构成了经济的命脉。职员考虑的是职业。经理考虑的是企业。董事考虑的是行业。政府考虑的是产业。大公司会裁员，小公司会破产。但是，无论什么时候，都有人因为有洞察力而愉快的活着。与其害怕，不如学会依靠团队精神。依靠团队并不等于拉帮结派，而是学会用别人的智慧来判断事物，但不等于别人说了什么，而是外面的环境，真实的环境是什么样子。

跟朋友谈起创业的概念。很多人把创业的概念误解了。以为只有新创立一个公司才叫创业。其实，走进这个行业也是创业。只要是开拓，都可以称为创业。创业的一个核心能力就是：善于运用资源。会者，百业随身。同时我觉得更加令人反省的是如果我们不赶紧规范好我们平常心态的话，真正做到的得不喜，失不忧，败不陀，很可能我们有朝一日也要遭受精神上的挫折，所以我们每个人都应该以平常心态去对待我们身边发生的事，这样我们的人生才会赢取更大成功。

六、乐观心态

一个具备乐观心态的人，能够当然面对挫折与失败，往往是因为他们对事物能有一个正确的看法，他们豁达的性格其实就是一种乐观心态的表现。无论做任何事情，都可能会遇到困难。但遇到困难与挫折时，悲观的人可能会退缩不前，无所作为，最终与成功无缘。而乐观的人则把所遇到的一切困难视为自然，把同困难和挫折抗争视为人生的乐趣和事业有成的必经之路，从而以积极乐观的态度去迎接困难与挫折，并最终克敌制胜。

记得有一位学者很形象地比喻人生：人的一生犹如婴儿初啼，虽有苦涩，但却是全新鲜嫩，不管你遭到何种挫折与苦难，只要你不放弃自己，就没有任何事情可以难倒你。乐观是心胸豁达的表现，乐观是生理健康的目的，乐观是人际交往的基础，乐观是工作顺利的保证，乐观是避免挫折的法宝。

用乐观的眼光看世界，世界是无限美好的，充满希望的，我们生活就充满阳光。

我们的乐观和悲观总是随着发生在自己身上的事情而转化，而有人则超越了这种对外物的执着。所谓不以物喜，步以己悲，这是一种更高的智慧。每一个人的一生中，都有着许多烦恼与不如意。但是，只要你珍惜时间，珍惜周围的种.种事物，危险和不顺终会过去。记住，乐观是希望的灯塔，它能指引你从危险步向坦途，使你得到新的生命、新的希望，支持着你的理想永不破灭。

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。在绝望中仍能追寻希望之花的人是多么令人敬佩和振奋。很多时候，我们不能选择生活的境遇，但我们却可以选择坚强而自尊的态度;我们不能选择生活给予我们什么，但我们却可以选择积极而乐观地回报生活。一个问题接着一个问题，这如同织毛衣，很累，最后竟成为一件杰作。这便是活着的真实，织不完的结，这也是乐趣。

我们在人生中，要用积极的心态不断地努力，因为我们都是冠军。对于坚强者来说，一次逆境，就会造就一粒等量大的、能克服任何困难的种子。

当然，积极乐观的心态不是每个人与生具有的。但你发现自己缺乏乐观心态时，不要失望沮丧，你完全可以通过心理训练，有目的地培养自己的乐观心态。其中，最有效的办法之一就是经常有意识地和积极乐观的人呆在一起，从这些人身上获得乐观情绪的感染，调动自己的积极心态，从而把消极的情绪从大脑中排挤出去。正所谓，近朱者赤，近墨者黑。无论如何，你要以乐观向上的精神支持你的事业，千万不能因暂时的困难内或挫折而灰心丧气。逆境过后是顺境，冬天过后是春天。让乐观精神伴你一生，你的事业必定会获得成功。

七、自律心态

一个人若没有果断的品质，他就永远不能算是一个独立的人。他不过是一个任由环境摆布的玩偶。作家约翰?福斯特。

登峰造极的成就源于自律，达到巅峰绝不是一件容易的事。世界上很少有几个人能在自己的专业领域中，被公认为是鹤立鸡群的翘楚，而在历史上留下名声的人，就更是少而又少。

饰。如果每个人有几个令你无法自律的理由，那么，要认清它们只不过是一堆借口罢了。如果想成为更有成效的开拓者，就必须向借口提出挑战。诙谐作家杰克森?布朗比喻得好：缺少了自律的才华，就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼。眼看动作不断可是却搞不清楚到底是往前、往后，或是原地打转。如果知道自己有几分才华，而且工作量实在过大，却又看不见太多成效，那么很可能缺少自律。

在加拿大有一处森林苗圃的墙上贴着这样一句话：种下一颗大树的最好时机是25年前，第二个好时机就是今天。今天就让我们种下自律这颗树苗吧。

八、感恩心态

感恩得到的和失去的一切，以及无所得无所失的一切的一切，或许因为我们的生活中有太多太多的应该感恩的事与人，所以我们更要懂得感恩，懂得以平等的眼光看待每一个生命，看待我们身边的每个人，懂得尊重每一份平凡普通的劳动，懂得要怀有一种宽宏的心态积极勇敢的面对人生。

我相信，谁都有过寒冷，最温暖的日子都是来自寒冷，我更相信，当你感受到温暖的时候，其实也是对寒冷的一种谅解，也是一种感恩过程中的感动。一个人要学会感恩，学会对生命都要怀有一颗感恩的心，这样的心才能真正快乐。一个人没有了感恩，心就全部都是空的。羊有跪乳之恩，鸦有反哺之恩，赠人玫瑰，手留余香，执子之手，与子偕老，这些都因怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁，香泽万里。

感恩，使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉，获得温暖，激发我们挑战困难的勇气，进而获取前进的动力。换一种角度去看待人生的失意与不幸，对生活时时怀有一份感恩的心情，就能使自己永远保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。感恩不纯粹是一种心理安慰，也不是对现实的逃避，更不是阿q的精神胜利法;感恩是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的爱与希望。在水中放进一块小小的明矾，就能沉淀所有的渣滓;如果在我们的心中培植一种感恩的思想，则可以沉淀许多的浮躁、不安，消融许多的不满与不幸。感恩，会使我们的生活变得更加美好。

首先，先请大家听一个故事。

果你能拥有一个良好的心态，你就能获得你想要的一切。因为良好的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会是你充满前进的动力。它可以改变你险恶的现状，带来圆满的结果。不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸于行动的人。如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。心态是正确的，我们的世界也会是正确的。保持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面。一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。所以我想说，专心于路，路就不会多难走;专心于事，事就不会太难做。心态是人生命运的底牌。

我的演讲完了，谢谢!

相信在这个世界上，没有一个人是一帆风顺的，人的一生总会出现这样、那样不如意的挫折与困难，就看你以怎样的心态去面对现实中的挫折与困难，曾经有个问题一直浮现在我的脑海中，世界上为什么会有穷人和富人之分呢?我想应该是因为他们每个人的思想观念不同吧!其实人从生命的开始到生命的结束。上帝赋予我们每个人的机会是同等的。唯一的是他们的心态决定了一切。细节决定成败。一个好吃懒惰的人是没有什么发展前途的。一生只能原地踏步的做个贫困人。而一个思想积极向上勇于追求目标的人将会改变他一生的命运。

保持良好的心态。去面对身边的人或事。首先在工作当中不管遇到什么样的挫折与困难。我们要摆正心态。勇敢的面对。想法设法的去解决问题。而不是一味着去推卸责任。埋怨别人。俗话说的好：”成功的人找方法，失败的人找借口。”所以我们不得不去总结经验教训。杜绝犯同样的错误。其次我们在工作当中面对身边的人和事要注重细节，不要太过于工作情绪化。尤其是面对我们身边的客户也好。同事也好。在沟通和谈判方面要注重礼节和语气的轻重缓解。最后就是我们每个人面对生活也好，工作也好，其态度要积极乐观点。不要老是抱怨什么。要知道很多东西我们是改变不了的。唯一只能改变的就是我们自己。总之记住一句话目前的失败不叫失败，只能是暂时停止成功。可能是我们还没做好成功的准备吧!

积极与人交往

不要总认为别人看不起你而离群索居。你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。要有意识地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力，这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。

在积极进取中弥补自身的不足。

有自卑心理的人大都比较敏感，容易接受外界的消极暗示，从而愈发陷入自卑中不能自拔。而如果能正确对待自身缺点，把压力变动力，奋发向上，就会取得一定的成绩，从而增强自信，摆脱自卑。

有个小男孩名叫汤姆·邓普西。他生下来就只有半只右脚和一只畸形的右手。但他父母亲常会告诉他：“汤姆，其他男孩能做的事情你都能做。为什么不能呢?你没有任何比别人差劲的地方，任何孩子可以做的事情，你一样能做到!”

后来汤姆要玩橄榄球。他发现自己比在一起玩的其他男孩要踢得远多了。为了能实现这个愿望并发挥出这种能力，他找人为他订做了一双鞋子。

他参加了踢球测验，并且得到了一份卫锋队的合约。但教练却婉转地告诉他：“你不具有做职业橄榄球员的条件，去试试其他的事业吧!”最后他申请进入新奥尔良圣徒队，教练看他对自己充满了信心，就抱着试试看的态度接受了他。两星期后，教练完全改变了想法，因为他在一次友谊赛中因踢出55码远的好成绩而得分，这使他获得圣徒队职业球员的身份，而且在那一季中为他的球队踢得了99分。

最伟大的一天到来了!那天球场上坐满了6万多球迷。球是在28码线上，比赛只剩下几分钟，球队把球已经推进到35码线上，但是可以说根本就没有时间了。“汤姆·邓普西，进场踢球!”教练大声说。当汤姆走进场的时候，他知道他的队距离得分线有55码远，这也等于说他要踢出63码远。在正式比赛中踢得最远的记录是55码，由巴尔第摩雄马队毕特·瑞奇查踢出来的。汤姆闭上眼睛对自己说道：“我一定能行!”只见他全力踢在球身上，球笔直前进，但是踢得够远吗?6万多球迷屏气观看，然后看见终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了3分。球在球门横杆之上几寸的地方越过，汤姆所在的球队以19比17获胜。球迷疯狂呼叫，为踢得最远的一球而兴奋。

“真是难以相信!”有人大声叫道。这居然是由只有半只右脚和一只畸形手的球员踢出来的!但汤姆只微微一笑，他想起了父母，他们一直告诉他的是他能做什么，而不是他不能做什么。他之所以能创造出如此了不起的纪录，正如他自己所说的：“我从来不知道我有什么不能做的，也没人这样告诉过我!”

尊敬的公司各位领导、各位师傅们：

大家上午(或下午及晚上)好!

我叫，来自\_\_环保。很荣幸今天能有机会站在这里，与各位领导、各位师傅共同探讨公司关于开展“爱心活动”、实施“平安工程”的话题，今天我演讲的题目是《和谐火电\_军》。

在腾飞的21世纪，在高速发展的今天，随着科学技术不断进步、国民经济的迅速发展、人们的物质生活与精神生活逐步改善、社会电力建设的繁荣昌盛，这也给我们火电\_军带来了勃勃生机。但是，在我们勃勃生机的背后却时刻存在着一个大家都不容忽视的问题----那就是安全。也只有安全了，我们才能静静的享受着爱与被爱，才能营造我们的和谐火电\_军!

从我们咿呀学语，蹒跚学步的时候起，耳边回荡的最多的便是母亲千叮咛、万嘱咐的：“一定要小心，注意安全!”当我们行于车道时、当我们第一天进公司时、当我们坚守工作岗位时-------每一步的人生路程依然鸣着“安全第一”的响亮口号。

我们做为电建单位，安全将是一个永恒的话题，所以公司树立起“以人为本、安全第一”的安全、管理理念!公司首先建立起有效的安全管理网络：从公司本部的安监部到各项目部的安监科及各施工班组专责安全员的分级设置，形成一整套行之有效的安全管理网络。二是加强安全文化宣传，营造公司安全氛围：相信大家在每个工地的入口都能见到“高高兴兴上班去，平平安安回家来”等安全警句、安全寄语的大标语牌，这样的话语时刻提醒着我们要遵章守纪，杜绝一切安全事故的发生;三是全面开展安全学习活动，提高认识，消除安全隐患：从新入司员工的三级安全教育、到各项目部每日的班前“三交”、再公司每年安全月活动的开展等活动和学习，使公司员工做到知纪知章、遵章守纪，消除安全隐患的人为源头;四是增强意识，提高素质，夯实基础：在公司创建的“无违章工作现场”目标中，各个项目部抓好各项安全措施落实，各个班组规范人员行为，各个员工养成安全习惯，从开展安全思想、安全素质教育，创平安班组，开展安全竞赛等活动中提高员工安全技能素质，确保员工人身安全，严防安全事故发生。

公司从上到下一起创新我们的安全工作机制，发展安全管理实践，培养团队精神，培育平安理念，建设平安文化，从而实现电建\_军安全生产的长治久安，这也让公司每位员工都身受其益。

曾经看过一则寓言故事：一把坚实的大锁挂在大门上,一根铁杆费了九牛二虎之力,还是无法将它插撬开。钥匙来了，他瘦小的身躯钻进锁眼里，只轻轻的一转，大锁就“啪”的一声打开了。铁杆奇怪地问钥匙：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢?”钥匙说：“因为我最了解他的心。”是啊!每个人的心，都像上了锁的大门，任你再粗的铁棒也撬不开。唯有关怀，才能把自己变成枚细腻的钥匙，进入别人的心中，了解别人，帮助别人。

“爱心活动”“平安工程”正在我们电力系统深入推进，措施办法各式各样，效果自然也是差错不齐，为了达到“爱心活动”“平安工程”最终目的，我们努力打造一把“爱心钥匙”，深入人心。公司通过组织“爱心光明行动”、“企业是我家，我要忠诚他”、“前方监督，后方叮嘱”、“我为平安献爱心”等形式多样、行之有效的活动，营造献爱心、保平安的企业理念。从而培养一支富有爱心、忠诚企业、乐于奉献、宽容博爱的员工队伍，以达到公司创建“两型一流”现代企业的最终目标。

朋友们，我们的电力建设巨轮正扬起风帆，在急流险滩中向理想的彼岸全速前进，不管你是水手还是舵手，请伸出你的双手、献出你的爱心，共同建设我们的和谐火电\_军!

谢谢大家!

-->[\_TAG\_h3]训练口才的演讲稿三分钟篇九

尊敬的各位领导、各位老师、各位学员：

下午好！

我叫xx，今年24岁，毕业于xx大学新闻系，现任职于xx单位。

一直以来，我是个较为叛逆、另类的人，不善于常规思维，习惯不走寻常路。这给我的生活、工作带来了不少的帮助，也增添了许多不必要的麻烦。在此，我想对大家说，如果今后因此有什么地方得罪了大家，还请大家多多包涵!因为无论思想、言行怎样叛逆、另类，我终究是个普通的人。或许，我就像别人说的：我是个特别的人，又是个平凡的人，所以我是个特别平凡的人。

大家来参加这次培训，根本目的都是为了实现自己的理想。在此我就向大家简单谈一下自己的理想。

曾经，我以为，我的未来不是梦。现在我相信，我的未来的确不是一个梦。我的未来，连梦都没有。呵呵，这当然不是真的，不过却在很大程度上反应了我现在的困境。当理想与现实像撞车一般撞击了若干次之后，现实依旧残忍，理想却已支离破碎。我唯一能做的，就是整理支离破碎的理想，继续坚定地走下去。而当初和我一同上路的人们，此时可能已经像开车一般开着理想跑得很远很远。但不管了，走自己的路，让别人去开车吧!

其实，在人生道路上，每个人都会遭遇很多的困窘，但无论如何，我们都应当为了自己的理想而艰苦奋斗，绝不轻易放弃，何况我们都还年轻。我们应当拥有这样的人生信条：与其窝窝囊囊地活着，不如轰轰烈烈地追求!

末了，把刚刚的这句话修改一下，送给正饱受相思之苦的同胞们：与其窝窝囊囊地暗恋，不如轰轰烈烈地追求!

祝福大家!谢谢大家!

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