# 2025年上台演讲的技巧和方法汇总

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-03-03

*20\_年上台演讲的技巧和方法汇总一大家好！今天我演讲的题目是：感恩。感恩，这个词我很小就知道。记得幼儿园中班的时候我们就上台演出过手语表演《感恩的心，当老师在排练前第一次给我们讲这首歌的故事时，我都哭了，那是一个失语的小女孩和她妈妈故事，女...*

**20\_年上台演讲的技巧和方法汇总一**

大家好！

今天我演讲的题目是：感恩。

感恩，这个词我很小就知道。记得幼儿园中班的时候我们就上台演出过手语表演《感恩的心，当老师在排练前第一次给我们讲这首歌的故事时，我都哭了，那是一个失语的小女孩和她妈妈故事，女孩在失去妈妈的时候懂得了什么叫感恩。那次演出，我很投入，虽然对感恩的认识很不太很懂，但我知道，爸爸妈妈给予的爱，我应该感恩。

感恩，其实是无处不在的。我站在这里的理由是什么？就是感恩。感谢老师同学的支持爱戴，感谢学校给予的机会，感谢爸爸妈妈的培养，感谢我自己的付出。因为感谢着这些，我今天便站在这里了。

去年我们学的《三字经》歌，我觉得里面很多也是说的感恩。感谢天，感谢地，感谢父母，感谢兄弟。当然，我们感谢的，远比他们要多很多。

感谢父母，他们给予我生命，抚养我长大；感谢老师，你们教给我知识，引领我做好学生；感谢朋友，你们让我感受到温馨；感谢学校，你让我不断进取、努力。

感谢太阳，它让我获得温暖；感谢江河，它让我拥有清水；感谢大地，它让我尽情驰骋。

当我们吃到热腾腾的早餐，当我们背上崭新的书包，当我们倾听老师的教诲，当我们穿上新衣服玩上喜欢的玩具，当我们在温暖的被窝里安静的进入梦乡这些都需要我们去感恩，因为这些背后，都有亲人、老师的辛勤付出。

感恩是礼貌。有人帮助了我们，我们随口说声谢谢，可能会给对方心里带来一股暖流。有人为我们付出了许多，我们感谢他，他可能会更加多的帮我们。怀着感恩的心，是有礼貌，是知恩图报。所以，感恩，是一种有礼貌的品质。

有人说，忘记感恩是人的天性，特别是我们这一代的孩子们，没有经历过什么贫穷、苦难，似乎什么房子、汽车、衣服、肯德基，都是上天给予我们的，什么都是应该的。当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受别人带给我们一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。

常怀感恩之心，我们便会更加感激和怀想那些有恩于我们却不言回报的每一个人。正是因为他们的存在，我们才有了今天的幸福和快乐。常怀感恩之心，便会以给予别人更多的帮助和鼓励为最大的快乐，便能对需要我们帮助的人们爱心融融地伸出援助之手，而且不求回报。常怀感恩之心，对别人对环境就会少一分挑剔，而多一分欣赏。

感恩，是我们应该做的，也是我们必须做的`。学会感恩，学会热爱生活。我们将会感受到更多快乐。

谢谢大家。

**20\_年上台演讲的技巧和方法汇总二**

竞聘\*\*办主任演讲稿

尊敬的各位领导、同志们：

大家好！

我叫\*\*，现年31岁，中共党员，\*\*\*\*人，\*\*\*工程师，现任\*\*\*\*\*，20\_年6月毕业于\*\*\*\*\*，2\*\*\*本科学历。

首先，我非常感谢组织能给我这次竞聘的机会，我将珍惜这次提高自己、锻炼自己的机会，勇敢地走上台来，接受大家的评判。

我今天的演讲内容主要分两个部分：一是我竞聘\*\*办主任的优势；二是谈谈做好\*\*办主任的工作思路。

一、根据对自身条件的客观分析，我认为自己有以下优势

（一）事业心和工作责任感

从踏出学校走进煤矿的那一刻起，我就坚定信心要在这个行当里踏踏实实、本本分分干好工作，实现自己的理想。工作多年来，我一直坚信一句话：工作就是饭碗，对工作负责，就是对自己的饭碗负责。经过从基层到机关再到基层，多年来的实践锻炼，我练就了对每一项工作都认真负责的态度。

（二）政治素质

目前我是一名基层党支部书记，工作中我处处以一名基层党员干部的标准严格要求自己，注重提高政策理论水平和管理水平，增强了分析和解决问题的能力。

（三）思想道德修养

通过多年来，不同工作岗位的转换，本人没有和同事发生任何矛盾，平时注重个人修养，踏实做事，正直为人，坚持原则，公正地看待问题，处理问题。从普通员工到基层管理干部，锻炼了我的大局观念，团结意识、配合意识。

（四）多个工作岗位的实践锻炼

参加工作以来，我先后经历了安检干事、测量技术员、通风技术员、区队专职技术员、副队长、党支部书记，每个岗位的转换我都根据工作需要，严格服从组织安排，不同的岗位培养了我多方面的能力、丰富的基层工作经验、吃苦耐劳、坚韧不拔的性格。通过我的努力，工作过的每个岗位都能够尽职尽责的完成本职工作，无工作失误，同时也先后获得了集团公司20\_—20\_二星级“明星员工”，“四优”共产党员、“双文明”先进个人等荣誉称号，参与完成的《多层易燃煤层综采放顶煤防灭火技术》、《矿井粉尘综合防治》等多个科技项目也获得了\*\*\*\*省煤炭工业协会、\*\*\*\*省煤监局科技进步一等奖多个奖项。

二、做好\*\*办主任的工作思路

如果这次竞聘，我走上\*\*办主任的工作岗位，我将和科室全体同事，以企业健康和谐发展、降本增效为己任，助力企业渡过当前面临的寒冬期，主要做好以下几个方面的工作：

（一）加强自身建设

新的工作岗位有别于以往的任何工作岗位，虽然我有多年的工作经验，但是还需要不断的通过学习，提高自己在本职岗位上的业务知识和各方面的综合素质。

（二）深化考核机制

\*\*办的工作职责就是全方位的检查、考核，就是依靠制度管人管事，这是一个过程，而不是单纯的扣考核分罚款等等。\*\*办全体同事要分不同专业，不同类别，同责任单位一起不定期的深入到工作现场，了解每项工作的落实情况，对其进行考核。同时督促责任单位对优秀和考核靠后的班组和个人，进行适当的奖罚，形成一定的考核激励机制，从而促进工作的开展。

（三）深化班组核算工作

班组核算工作是企业降本增效的有力抓手，\*\*办全体同事要分片区，深入到责任单位，参与其班组核算的全过程，不能靠单独的检查班组核算管理软件，来实现对班组核算工作的考核和监督，这样我们的班组核算工作就只做了表面工作，没有真正的起到分班组核算的作用。

（四）搞好联动，凝聚力量

说到考核落实，有时候势必要做一些，别人不乐意接受的事情，所以我们要做好各单位联动、凝聚力量的工作。

1、在工作思路上要与企业的发展决策搞好对接，发挥助手作用。做到组织上服从而不盲从，奉命而不唯命；工作上主动而不盲动，当助手而不甩手。

2、在整体联动上要与相关科室、区队搞好对接，树立整体分合观念。做到职责上分，思想上合；制度上分，关系上合；工作上分，目标上合，互相替补，平等相处，全局一盘棋，达到整体联动的效果。

3、在实际工作中要与同事搞好连接，营造良好氛围。做到率先垂范，严于律己，处事公道，诚恳待人，多一份理解，多一份谅解，多一份宽容，多一份信任；尊重同事，关心同事，设身处地为同事着想，努力创造宽松、和谐、愉快的工作环境。

我深知，\*\*办主任这个职位担子的厚重，尤其是当前企业所处的困难时期，要使企业渡过这个漫长的寒冬期，对于\*\*办来说责任更大，要求更高。如果我这次竞聘成功，这是各级领导和大家对我的厚爱和鼓励，我一定以踏实的工作作风、求实的工作态度、进取的工作精神，恪尽职守，履行职责，以实际行动履行自己的诺言。如果我竞聘落选，说明我还有差距，决不气馁。因为从事何种工作岗位并不重要，重要的是如何对待工作，如何在岗位上进一步发掘自己的潜能，努力做好本职工作。我的演讲完毕，谢谢大家！

**20\_年上台演讲的技巧和方法汇总三**

方法一、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!

方法二、坚持写日记

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。

方法三、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!

方法四、经常朗读朗诵

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，特别是《世界上最伟大的推销员》，爱尚演说联盟强烈建议大家能够读熟背透。每天坚持朗读半小时以上，坚持两年三年，你不是大师也成大师!

a、对着镜子训练 b、自我录音摄像 c、尝试躺下来朗读 d、速读训练 e、即兴朗读

**20\_年上台演讲的技巧和方法汇总四**

1、在司仪请新人敬奉长辈感恩(改口)茶后，由新郎领新娘给公、婆敬感恩茶。新郎带新娘到爸爸、妈妈面前说：“爸、妈，儿子把媳妇娶到家了”等等适合自己说的话语。新娘将茶水倒好(或者由礼宾事前倒好盖杯茶水)，双手端到公公(婆婆)面前，新娘鞠躬俯身奉茶称：爸爸(妈妈)您喝茶。公公(婆婆)答应，饮 茶后将茶杯给媳妇，媳妇将茶杯放好后，再转身面对公公(婆婆)，公、婆将准备好的大号红包给媳妇，在接到爸爸(妈妈)的红包后说：谢谢爸爸(妈妈)，将红包交给身边的伴娘收好。媳妇可以拥抱婆婆。媳妇带女婿见岳父、母，礼仪一样，新郎在改口时要声音洪亮、清晰、干脆；

2、礼宾尾随新人到长辈面前，在新人取茶杯时要按照顺序依次转到新人方便的位置；

3、双方长辈将茶水礼仪性的饮一口后，将茶 杯还给新人。等新人将茶杯放妥后再将事前准备好的红包给新人；

4、在奉茶仪式中，所有环节的动作要舒缓、安静，新人每次持物过程都要双手持奉，切记不可以单手接来送往。

司仪词：两代人的情感交织在一起。请新人到新娘的父母面前敬感恩茶。 婆家： 请新人到新郎父母面前。新郎要亲手为 爸爸妈妈斟上这杯感恩茶，新娘要亲手把这感恩茶躬身敬给公公、婆婆，叫一声：爸爸、妈妈。新人改口了，从今以后，一家又多了一个好女儿。好，请新人一起给爸爸、妈妈鞠上一躬。

娘家： 新娘要亲手为爸爸、妈妈斟上这杯感恩茶，新郎要把这感恩茶敬给岳父、岳母，并叫一声：爸爸、妈妈。从今开始 吴家多了一个好儿子。新人给爸爸、妈妈鞠上一躬。来，新娘拥抱一下妈妈。从今天开始要离开妈妈的怀抱，成立自己的小家庭，开创新生活了。不要忘了常回家。

下面新人将向双方父母之上深深的感恩礼，敬茶并改口。(有请双方父母上台)

感谢父母的生育之恩：一鞠躬，感谢父母的养育之恩；二鞠躬，祝双方父母健康长寿；三鞠躬，向双父母敬茶并改口。

(来宾们让我们再次祝福他们)。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！