# 松与紧的演讲稿优秀7篇

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-02-14

*为了避免我们在台上的时候忘词，我们都需要提前准备好演讲稿，演讲稿能够让听众群体产生共鸣，演讲一直以来都是社会性的公众活动，以下是小编精心为您推荐的松与紧的演讲稿优秀7篇，供大家参考。松与紧的演讲稿篇1尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：大家...*

为了避免我们在台上的时候忘词，我们都需要提前准备好演讲稿，演讲稿能够让听众群体产生共鸣，演讲一直以来都是社会性的公众活动，以下是小编精心为您推荐的松与紧的演讲稿优秀7篇，供大家参考。

松与紧的演讲稿篇1

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好!首先感谢大家的支持与学校提供这次机会，使我能参与竞争，一展自己的抱负。今天我来参与竞选的目的只有一个：一切为大家，能为大家谋利益。我自信在同学们的帮助下，我能胜任这项工作，正由于这种内驱力，当我走向这个讲台的时候，我感到信心百倍。

我认为自己很适合担任社社长。首先我热爱我的工作，算上小学的话，十年学生干部“工龄”已不算短了，这使我有了相当的管理经验、领导能力。活泼开朗、兴趣广泛的我积极参加并组织开展各项活动，在活动中尽情施展自己的唱歌、跳舞、弹钢琴及演讲的才能，取得了如演讲比赛第一、英语朗诵、阅读竞赛第一等好成绩，激励着我不断向前;主持也是我不懈的追求，从高一入学军训联欢会到主持省武高电视台节目，及后来的首届英语节，大大小小的活动参加了不少，是省武高这方热土给我提供了机会，使我如鱼得水，不断锻炼、充实着自己。此外，在活动过程中，我学习上也丝毫没有松懈，成绩现已跻身年级前茅，我认为我有着足够的时间和精力在学习之余开展活动。

假如我当选，我将进一步加强自身修养，努力提高和完善自身的素质，我将时时要求自己“待人正直、公正办事”;要求自己“严于律己、宽以待人”;要求自己“乐于助人、尊老爱幼”等等，总之，我要力争让社的职责与个人的思想品格同时到位。

假如我就任此届社社长主席，我的第一件事就是召集我的内阁部长们举行第一次全体内阁会议，全面地听取他们的意见与建议，下放权力，实行承包责任制。我们将自始至终地遵循“一切为大家”的原则。在就职期间，我们将在有限的条件下，建立必要的管理制度，设立师生信箱。我们将定期举行各种形式的体育友谊比赛，使爱好体育的英雄有用武之地。爱好文艺的，我们将举办自己的艺术节、中秋、圣诞大联欢。如有条件来个校园形象大使活动也不错，还有社会实践(包括大家感兴趣的郊游活动)……总之，我们每个人都能在社找到自己的位置，我们的课余生活绝对能够丰富多彩!我们将与风华正茂的同学们在一起，指点江山，发出我们青春的呼喊!我们将努力使社成为学校领导与学生之间的一座沟通心灵的桥梁，成为师生之间的纽带，成为敢于反映广大学生意见要求，维护学生正当权益的组织，新的社将不再是徒有虚名的摆设，而是有所作为的名副其实的存在!

既然是花，我就要开放;既然是树，我就要长成栋梁;既然是石头，我就要去铺出大路;既然是社社长，我就要成为一名出色的领航员!

各位代表，你们所期望的社社长，不正是敢想敢说敢做的人么?我十分愿意做你们所期待的公仆。你们握着选票的手还会犹豫吗?谢谢大家的信任!

松与紧的演讲稿篇2

叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩，白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺乳它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

为了感恩，一句\"谢谢\"、一张贺卡、一个电话、一次拜访、一份礼物都会因为彼此的真诚，而变成人间甘泉。让感恩走进我们每个人的心灵吧!因为，感恩可以消解内心所有积怨，感恩可以涤荡世间一切尘埃，感恩是一种歌唱方式，感恩是一种处世哲学，感恩更是一种生活的大智慧，懂得了感恩，学会了感恩，每个人便都会拥有无边的快乐和幸福。

大爱无疆,在企业和个人的成长中,离不开社会和他人的关爱,地势坤，君子以厚德载物,鸦有反哺之恩，羊有跪乳之义,知恩图报，向善利他,是我们企业和个人成长的基石

企业如何引入感恩文化?

记不清究竟是在什么时候了，我曾经在一个网站的论坛上读到一篇《娘啊，娘7的文章，这是一个武汉的大学生写的回忆录，在文中，他写了自己的傻子母亲，在遭到全家人歧视，尤其是自己长大后也不愿意相认的情况下，这位母亲却为了给儿子摘爱吃的山桃，而付出了生命，作者虽然没有片言只字的强调，但对母爱的愧疚和感恩之心昭然，这种朴实的母爱彻底震撼了我，使我每次读它都会情不自禁地热泪盈眶。我们生活在充满高科技产品的现代社会里，离这种朴实的情感越来越远，而这篇文章让我们彻底觉醒了已经日渐淡薄的一个词，那就是--感恩。感恩使我们浮躁的心态得以平静下来，感恩也使我们能够以另一种角度来看待身边的问题，尤其是对一个以盈利为目的现代企业来说，这种感恩的心态尤其值得提倡，无论是企业家，还是普通的员工。从感恩本身而言，是一个彼此的付出和信任，尤其是强势的一方，更需要有主动的自省之心，这样才能建立彼此之间良好的感恩心态。

美国的一项调查显示：善恶影响人的寿命长短，敌视情绪强的死亡率高达14%，而性格随和的人死亡率仅为2.5%。研究人员发现，乐于助人者预期寿命显著延长。相反，心怀恶意者死亡率相对正常人高出1.5至2倍。善良人长寿的原因在于：乐于助人可以激发人们对他的感激之情，他从中获得的内心温暖，缓解了日常生活中常有的焦虑，从免疫系统角度来分析，常常行善的人有益于增强人体免疫力，长寿也是情理之中。

老年人只要保持感恩心态，不论逆境还是顺境，也不论贫穷还是富贵，一如既然去对待周围的一切，长寿是必然的。我时常看到我们周围有一些长寿的老人，他们之所以能够长寿并不仅仅是合理膳食、适量运动、生活规律，而更重要的是心态平和。保持良好的心态，远离大喜、大悲和忧愁，学会感恩，是老年人延年益寿的一剂良方妙药。

如何做到感恩?谭老师认为，感恩的心态需要慢慢培养。感恩太阳，它为我们带来温暖和光明;感恩大地，它为我们提供了广袤的生存空间;感恩河川，它为我们世代繁衍注入了血液;感恩万物，它让我们人类不会觉得孤单;感恩父母，他们给了我们生命和抚慰;感恩师长，他们给了我们知识和进步;感恩朋友，他们给了我们帮助和力量;感恩敌人，他们让我们懂得了珍惜和坚强。

懂得感恩的人，境界非同寻常。他们心胸开阔，性格开朗，遇事不往坏处想，以积极乐观的心态和博大的胸怀笑看人生。心情愉悦、笑看红尘的人，身心健康者居多。身心健康的老人往往是那些\"不以物喜，不以己悲\"之人。他们懂得\"独处红尘外，笑看人世间\"，这样的老人又岂能不长寿?

比如说在一次会议上，我亲眼看到，老板问员工，你来我们公司为了什么?员工回答:实现人生价值!老板说：错!你为了挣钱!员工来企业只是为了赚钱吗?

我想这个答案是错的!这样的对话只能将企业带到一个死胡同。员工到一个企业远远不只是为了赚钱那么简单，那么肤浅。每个不同人的需求各不相同，工资只是工作的一个必要条件，但远远不是充分条件。简单的像人生都要吃饭，但吃饭远远不是人生的全部一样。

培训讲师谭小芳认为，一个员工选择一份工作除了要得到工资外还要得到很多，岗位的提升，能力的提升，责任的提升，荣誉感的提升，和谐的工作环境，可以实现的工作目标，公司的鼓励，稳定的发展，兴趣，感情，习惯，特长，生活方便等等。人之所以是人，并是因为人会吃饭睡觉，而是人觉得人知道自己是人，知道尊重自己，知道感恩。员工之所以会成为员工，也远远不止赚钱养家糊口那么肤浅。企业和企业家应该从这些方面去考虑。

\"鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩\"，世间生灵尚且如此，作为企业的员工，我们更应该学会感恩。然而在我们周围也不凡不懂感恩之人，他们心胸狭窄，看人不顺眼，遇事不顺心，经常脾气暴躁，无事生非，一昧索取，从不贡献，这样的人，他们往往是自己和自己较劲，导致病从气中来，折将又损兵。\"饮水思源\"、\"喝水不忘打井人\"这些都是感恩的表现。多想着别人的好处，自然就会学会感恩。

\"感恩文化\"，是指在组织中提倡以感恩意识处理组织、社会、客户、合作伙伴、员工之间的关系的文化，\"感恩文化\"的作用就是用感恩意识来作为建立各种关系的基础。\"感恩文化\"主要培育以下五种感恩意识：

第一，企业和员工对社会的感恩意识;

第二，企业和员工对用户的感恩意识;

第三，企业和员工对合作伙伴的感恩意识;

第四，企业和员工之间的双向感恩意识;

第五，企业员工之间的相互感恩意识。

谭小芳老师表示，五种意识相互联系、有机结合，就会使员工拥有了共同价值观，从而产生凝聚作用，成为对企业文化的信仰基础，使之成为企业发展的正向推动力。

松与紧的演讲稿篇3

亲爱的老师，同学们：

大家好!

生活就是一个五味瓶，而挫折就是其中独特的一味，缺少了它所带来的痛苦，生活便会变得昏暗;生活是一张调色板，而挫折就是那深沉的底色，没有了它的陪衬，所有明亮的色采也显不出美丽;生活是一条奔跑的小溪，而挫折就是其中的颗颗小石子，没有了有了他们磨练，就少了一份历练。

生活是如此的美好，可是这甜蜜中也需要一点点苦味——挫折。

初3期中考试前，我给自己立下了目标。我晓得，为了实现这目标，必须坚持不懈的奋。因而，我每天早上伴着星斗起床，每天晚上伴着月亮回宿舍，昼夜不停，只为能实现自己心中的目标。每当我在题海里痛苦挣扎，想要放弃的时候，我的脑海里边显现出了自己的目标，不，我要努力!我满怀希望的努力着，希望在期中考试中获得好成绩。可，适得其反，天不随我愿，我阴差阳错得掉进了第102名这个泥淖里。莫心里莫名的充斥着委屈，还有失败的\'苦痛?

我还记得班主任在念成绩单时，那副神情，当读到我的成绩是，他忘了我一眼，没有言语。我的心里却掀起了千层浪，不停的翻滚着。我趴在书桌上，哭了，第一次，我当着那末多人的面，我哭了。我在心里质问自己：“这难道就是所谓的‘书上有路勤为径’吗?可是，我的路在何方，今年就要中考了，要是依照这样的成绩考下去，那中考”我哭了，哭得歇斯底里的，一塌胡涂，乃至想要放弃了，难道真的要放弃吗? ?

“我知道你这次在期中考试是没有考好，或许对你来讲是一次很大的打击，但是要知道，每一个人都会经历挫折的，没有哪一个成功的人是一帆风顺的，也没有哪一个人会马马虎虎的成功的。孩子，挫折对强者来讲只不过是个垫脚石罢了，但对弱者，它是一个绊脚石，它可以一下子把一个人的信心击碎。孩子，你想一想，他仕途不顺，可他还有‘长风破浪会有时，直挂云帆济沧海’的豪情，孩子，把心放宽些吧。挫折带给你痛苦的同时也会给你意想不到的收获的。”班主任拉着我的手苦口婆心的说下了这番话，心里顿时涌上一种莫名的感觉，是感动，是委屈?都不重要了，一切重新开始!

每天的清晨我不孤单，只因有星斗伴着我;每天的晚上我不孤单，只因有月亮陪伴我，渐渐地，我的成绩有了提高在第3次月考试，考得了好成绩。我饱尝了艰辛，也收获了学习带给我的喜悦。

老师，也谢谢你，是你让我知道，生活需要挫折，而我们所做的就是要克服挫折!

我的演讲终了。

谢谢大家!

松与紧的演讲稿篇4

尊敬各位教师同学们：

大家好！首先我要感激今日让我能够站在那里参加此次演讲的所有人，包括我自我。我今日要演讲的题目是《感恩的心》。

“感恩的心，感激有你，伴我一生有勇气作我自我，感恩的心，感激命运，花开花落我一样会珍惜”这段歌词和手语都是大家所熟悉的。感恩，一个永恒的话题。感恩，感激生命中的点点滴滴，感激生命中的每个人。

在此，我想告诉同学们一则故事：有一个天生失语的小女孩，爸爸在她很小的时候就去世了。她和妈妈相依为命。妈妈每一天很早出去工作，很晚才回来。每到日落时分，小女孩就开始站在家门口，充满期待地望着门前的那条路，等妈妈回家。妈妈回来的时候是她一天中最欢乐的时刻，因为妈妈每一天都要给她带一块年糕回家。在她们贫穷的家里，一块小小的年糕都是无上的美味了啊。

有一天，下着很大的雨，已经过了晚饭时间了，妈妈却还没有回来。小女孩站在家门口望啊望，总也等不到妈妈的身影。天，越来越黑，雨，越下越大，小女孩决定顺着妈妈每一天回来的路自我去找妈妈。她走啊走啊，走了很远，最终在路边看见了倒在地上的妈妈。她使劲摇着妈妈的身体，妈妈却没有回答她。她以为妈妈太累，睡着了。就把妈妈的头枕在自我的腿上，想让妈妈睡得舒服一点。可是这时她发现，妈妈的眼睛没有闭上！小女孩突然明白：妈妈可能已经死了！她感到恐惧，拉过妈妈的手使劲摇晃，却发现妈妈的手里还紧紧地拽着一块年糕……她拼命地哭着，却发不出一点声音……

雨一向在下，小女孩也不知哭了多久。她明白妈妈再也不会醒来，此刻就只剩下她自我。妈妈的眼睛为什么不闭上呢她是因为不放心她吗她突然明白了自我该怎样做。于是擦干眼泪，决定用自我的语言来告诉妈妈她必须会好好地活着，让妈妈放心地走……

小女孩就在雨中一遍一遍用手语做着这首《感恩的心》，泪水和雨水混在一齐，从她小小的却写满坚强的脸上滑过……“感恩的心，感激有你，伴我一生，让我有勇气做我自我……感恩的心，感激命运，花开花落，我一样会珍惜……”她就这样站在雨中不停歇地做着，一向到妈妈的眼睛最终闭上……

在这则故事中，我们看到故事中的那家人是多么的贫穷，但故事中的那位母亲却坚持每一天给女儿带来一块年糕。虽然对此刻的我们来说，这一块年糕是多么的微不足道，但对这对母女却是一道至高无上的美味，并且这么一块小小的年糕，就十分可能是那位母亲辛苦劳动一整天才换得的啊！而文中的女儿却也在享受这美味的同时对母亲也心存感激。我们再来看，当母亲没回来时，女儿便奋不顾身地冲进大雨里寻找母亲。我想，一般人只会乖乖地在家一向等着母亲的归来。但她却如此勇敢地出去寻找母亲。究竟是什么样的动力驱使她这么做是的，就是她的那份对母亲的感恩！而故事结尾她做的那一遍遍的《感恩的心》的\'手语更是体现出了女儿对母亲那真切的感恩，我相信，她的这份真挚的感情肯定也传到达了她在天堂的母亲，所以母亲的眼睛才会安心地闭上……

感激你的父母。他们是你至真至爱的亲人。没有你的父母就没有你的今日，所以，你首先要感激的人是你的父母。是他们给了你生命，是他们哺育了你，是他们给了你最伟大的爱。你讲的第一句话是他们教的；你迈出的第一步是他们扶助的；你成功时，为你呐喊欢呼的是他们；你失败受挫时，安慰你鼓励你的人是他们；为你付出爱最多的人是他们；为你流过最多汗水的人是他们；为你着急，为你流泪的人还是他们——你的父母。感激他们吧，感激他们的爱，感激他们的付出，这一切都是无法用金钱来衡量的，也是你一生都报答不尽的。感激你的父母，在岁月途中，静静的看护你，为你遮风挡雨，让你在爱的幸福中学会如何去爱他人，感激父母日日夜夜爱的奉献。让我们大声的说“爸妈，多谢您！我们爱您！”

我的演讲到此结束，多谢大家！

松与紧的演讲稿篇5

各位领导、各位同仁：

大家好！

个人简历本人1967年出生，中共预备党员，助理会计师。1985年从事会计工作，期间担任过项目会计、财务主管，1997年任项目总会计师，20xx年在财务科任副科长至今。20xx年通过了天津大学工商管理专业本科的考试。基本条件符合副科长竞聘要求。

竞聘优势、热爱本职工作，有良好的职业道德和工作热情、很强的责任感和事业心。

1、自参加工作以来，在项目负责过会计方面的所有岗位，对工程处项目财务管理情况比较了解，能够很好的与项目财务总监沟通。

2、熟悉财务会计制度及相关法律法规，对财务报表成本核算等一系列财务核算程序比较精通。具有扎实的专业理论知识、较宽的知识面和丰富的工作经验。在财务管理方面综合素质较强。

3、虚心好学，求学上进，经常利用业余时间学习各种业务知识，不断提高自身素质，能够利用自己所掌握的财务管理知识、会计软件知识和多年从事会计工作的经验协助搞好财务科的工作。

主要业绩从事财务工作没有什么惊天动地的大事，也没有特殊的业绩，但在平凡的岗位上也能做出成绩来：参加工作至今，分别从事过平双公路、济青高速公路、河北107工程、南疆大桥、河北307国道等工程的财务管理工作，积累了可贵的工作经验。1995年任财务主管后更加严格要求自己，因工作出色1997年被处聘任为南疆项目总会，在职期间，积极参与管理，尤其在资金管理方面做了大量的工作，协助领导与业主结算、核对、索要工程款。同时狠抓会计基础工作，以《规范》为标准，踏踏实实把基础工作做到位，南疆项目的基础工作至今仍是公司的典范，这里也渗透着我的一份汗水。在衡水项目担任财务总会期间，会同项目领导及各部门负责人对河北307国道的成本效益情况做了比较详细的预测，根据预测，结合项目实际情况，做出了比较完善的成本控制计划，超额完成了处下达的各项经济指标，受到总部及项目领导的肯定和好评。20xx年到财务科工作时，正是公司乔迁新办公楼之际，我和财务科的一名会计人员把天津工程处成立至今的帐本、凭证，整理、编号、归档，没有丢失过一本资料。为提高工作效率，我参加了用友公司的软件培训，并使之在实际工作中得以运用。固定资产管理一直是比较棘手的问题，我发现用友帐套在管理方面更适合我单位，因此我将公司600多台资产重新建立卡片，划分类别，利用了整整二个星期完成了这项目工作。当然这些都是我应该做的，对待任何工作我也只是埋头苦干，从不计较得失，一切从公司整体利益出发。在财务科工作三年有余，和科室人员赢得了许多的荣誉：连续两年获得处文明科室称号，连续三年获局会计报表第一名，基础工作也得到总公司提名表扬，我本人也多次被评为公司积极分子。

工作设想财务副科长在本科室起着举足轻重的作用，既是领导的左膀右臂，也是科长和科员之间的纽带。职务主要是协助科长处理日常科务，负责全处会计人员的后续教育及年检换证工作；国有资产产权的变更及年检；会计凭证、报表的审核；监督成本费用、固定资产的核算；办理银行保函等。内容十分烦琐，要有十足的耐心和十二分的恒心。我做事认真、工作细心的性格特点很适合这样的工作，我也有信心做好这项工作。

本次参加竞聘财务副科长岗位，如果公司领导和职工同志们根据我的专业技术水平、工作能力、工作业绩等各方面的情况予以认可，我将认真负责、尽心尽力，地做好本职工作；努力克服自身缺点和不足，提高组织协调能力，提高自身素质和业务能力；把工作做到点上，扎到实处，做出实效。我对上岗后的工作设想概括如下：

发扬传统的工作作风，继续把会计基础工作放在首位；抓好全处会计人员的继续教育工作；大力加强固定资产核算的管理；协助领导推行全面预算管理；与项目财务总监密切配合，搞好成本控制。

协助开发科搞好开发投标工作。

松与紧的演讲稿篇6

老师们，同学们，大家上午好!今天我讲话的题目是——让我们拥有感恩的灵魂!

在中央电视台电视模特大赛素质测试中，石慧被要求解说《游子吟》最后两句——”谁言寸草心，报得三春晖”。这位选手讲述了自己的一段故事。那次她在南昌参加空姐考试，必须脱下衣服检查身上有没有疤痕，石慧不愿意，她埋怨母亲非让自己来参加这场考试，当时石慧的情绪很糟糕。石慧走到窗前朝外看了一眼，她被眼前的情景震住了。在刺骨的寒风中，石慧看到自己的母亲穿着单薄的衣服，站在大门外瑟瑟发抖。这些天石慧的母亲一直陪伴着女儿，如今她又在寒风中一个人苦苦等待着，等待着女儿顺利通过。石慧顿时心头一热，全身心投入了那场万里挑一的竞争中，并且脱颖而出。”儿女永远报答不了父母恩情”，她觉得自己的这段经历就是最好的诠释。石慧的讲述赢得了全场热烈的掌声。这掌声既是对她的机智过人的鼓励，更是对她的真情明理的赞赏。同一件事，也许在别人视为理所当然天经地义，在石慧的心里，却珍藏了一份动人的母爱。石慧对于爱和恩的敏锐珍重，使得她具备了当代人最为稀缺的素质，使她由内而外美起来!

其实，值得我们感恩的岂止我们亲爱的父母!生活不是笔直通畅的走廊，能让我们在其中轻松自在地行走，我们时常会陷入迷茫。但我们依然能坚定地走下去，因为我们的亲人，朋友和师长，甚至还有一些后来连名字都不记得的人一直在支撑着我们，这世界给予我们的远远超出了我们所能回报的。所以，我们应当怀有一颗感恩的心，珍惜生活中每一缕温馨的春风，真爱的阳光。

珍爱生命，是对上帝赐予你为万物灵长的感恩;孝敬父母，是对给予你生命的亲人的感恩;尊敬师长，是对养成你健全人格，为你插上腾飞双翅的人的感恩;热爱集体，是对与你同甘共苦相互支撑的伙伴的感恩;热爱大自然，是对苍生好德，养育万物的博大情怀的感恩。

感恩意识绝不是简单的回报父母养育之恩，它更是一种责任意识，自立意识，自尊意识和追求一种人生成就的精神境界。不懂得感恩，就失去了爱父母的感情基础，连自己的父母都不爱，又怎么可能爱事业，爱社会一个不懂得体谅父母的人是可耻的，一个不会爱父母的人是可悲的，这样的人，是不会也不应该赢得社会的尊敬的。

人之所以是万物的灵长，不是因为他的力量，不仅仅因为他的智慧，人之所以是万物的灵长，首先因为他有一颗感恩之心，他能够理解爱，回报爱，付出爱。有了感恩之心，你对这世界上的一切就有了全新的理解，你的人生态度和行为方式就有了全新的改变。

感恩是让幸福抽芽的养料，感恩是让希望蔓延的和风，感恩是让成功拔节的琼浆，感恩是让友善传递的火把。

不懂得感恩的人是可怜的，因为他失去了提升自己灵魂质量的宝贵资源;不懂得感恩的人是可叹的，因为他在这个世界上拆除了通向更高顶点的阶梯;不懂得感恩的人是孤独的，因为他割断了给生命以温情和友爱的纽带;不懂得感恩的人是无知的，因为他关闭了生活给我们输送幸福的管道。

感恩并非高不可攀，重要的是我们要从现在做起，从身边的每一件事做起，来珍惜生命给予我们的一切。为此，我有如下提议:

1、作为学生首先要学而有成，从而有能力报答父母，国家和社会。

2、提倡节俭。节俭不是不花费，而是不浪费。

3、关心体贴父母和相互理解。游子在外，心系父母，当意见有分歧时，要学会换位思考。珍重父母的关爱，轻轻道一声”爸爸妈妈，我爱你们”，甚至对他们笑一笑，对父母来说，都可能是一个满足的世界。

4、珍惜你的朋友，不要因为自己的鲁莽和任性给对方造成伤害。

5、关注弱势群体，首先不歧视，然后给予我们力所能及的援助。

亲爱的朋友，当你学会感恩的时候，幸福也就来到了你的身边。新的一年快要来到了，祝福你拥有感恩的灵魂!

松与紧的演讲稿篇7

公众演讲的基础知识

态势指仪表、姿态、神情、动作诸方面，它包括立与坐、眼神、手势身体动作、步伐移动等。讲，是有声语言，给人以听觉形象;演，是无声语言，给人以视觉形象。俗话说：“花好还要绿叶扶”。如果说有声语言是红花，无声语言则是绿叶。光“讲”不“演”，或光“演”不“讲”，都不成其为演讲，只有动静相兼，将两者有机地融合起来，才能构成完整的演讲形式。唯声、色、姿、情，相得益彰，方能称作上乘的演说。了。演讲者的风度、仪表、神态，应给观众留下的“第一印象”。心理学理论“晕轮效应”认为：一个人给别人的第一个印象往往是人们对其作出判断的依据。如你见到一个人衣着整齐、合体入时，表情自然，则会认为此人做事细心，有条有理，进而会想，这个人一定有责任心 ，你就必然会在心里产生最初的中意的感觉，并且还会联想到其人会有这样、那样的能力。

倘若一个人给你的最初形象是衣冠不整，嘴巴里骂骂咧咧，你定然会作出其缺乏道德观念的结论，甚至还会联想到此人的其他缺点。一次，心理学家雪莱在莫萨立斯特大学挑选了六十八个自愿参加实验者， 这些应试者的外貌、口才及对事物的理解判断能力都挑不出毛病的，但仪表、 风度却大不相同。六十八人分别征求四位素不相识的过路人的意见，以期得到他们的支持。

结果表明，风度翩翩者较之仪态平平的对手，自然是稳操胜券了。登台讲演时，仪容更不能不修边幅，肮脏邋塌，而要整洁、大方，有风度，但也不能过分雕饰。服装应该同身份相称，不宜过于奇特，那种自恃高雅，油油头粉面，衣冠楚楚，似奶油小生的装束;或一味追赶时髦，仔裤港衫，长发垂肩，仿洋人港客模样，纵然口吐莲花，舌绽春蕾，也绝不会使人产生钦敬之感。“峨冠博带话务农”必显得滑稽可笑，如果“蓬首垢面谈诗书”，那就有失风雅体统了。要针对特定的演讲环境来决定演讲时自身的仪表、衣着和态势。演讲者的外部表象即仪表、衣着、态势是被听众直接感受的，它对演讲的效果乃至成败会有直接影响。据一般的社会心理分析，听众往往会将演讲者的仪表、衣着等与自己的仪表、衣着相比较，以自己的仪表、衣着、态势作为评判演说者的标准。所以演讲者就要尽可能将自己的仪表、衣着与听众接近或一致起来。如果是在高雅的宴会上，听众衣冠华贵，讲者衣衫不整，举止粗俗，就难登大雅之堂了。而在沸腾的工地，繁忙的田野，西装革履的粉面小生登台，就必定在心理上产生与听众的距离。

你做演讲时看演讲稿吗?!!!

心理学关于注意的规律认为：人的注意具有指向性的特点。当大脑皮质的某一个兴奋中心的刺激得到加強时，注意的指向性就愈来愈强。就是说，对某事物，人的注意越集中，对别的事物的注意必然就会减少。所以，演说者在临场前要做到“装点”自己的仪表和风度。

上场时，要保持安然自若的神态，坚定有神的目光，等等。这样使听众在“第一印象”中，就加深了视觉形象的刺激，从而让人们注意的指向性得到強化。演讲者的神态要自然大度，不要一副畏琐卑下之状。神态即指面容表情和举止姿态。面容表情中又应注意以眼传神和以笑达意。眼神可以表示种种复杂的感情，笑意能传达各种心理信息。用得巧，无疑会使讲话增色添彩。要使讲话得心应手，遣使自如，就应该甩开讲稿。精心准备讲稿是必要的，但是上台照本宣科就太令人乏味了。所以应该将演讲稿烂熟于心，演说时既以它为依据，又不受其束缚。

美国口才训练专家桑迪 。林弗说：“凡演讲百分之九十九都无需拿讲稿。一个人拿起讲稿来读‘话’时，人们对他相信的程度也随之降低了。听众越是感到你在与他们交谈，你演讲的效果也就越好。”演讲背讲稿不行，朗诵讲稿也不行。因为演讲大厅正象运动场一样，是一个剧烈变化的动态系统，听众情绪，会场气氛都有变化的可能，有时还会发生意外的事件，这就要演讲者有即席调整的应变能力，如果一切都照预定的程式，按部就班地“背诵”，就难免会手足失措，碰壁失败。

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！