# 三分钟即兴演讲经典技巧\_关于三分钟即兴演讲的技巧

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-03-19

*即兴演讲也是要讲究技巧的，关于三分钟即兴演讲的有什么技巧呢？以下是乐德范文网小编为大家整理的关于三分钟即兴演讲经典技巧，希望能给大家带来帮助!三分钟即兴演讲经典技巧　　(一)讲话前的准备　　1.认真构思腹稿。在稳定情绪的同时要理清讲话思...*

　　即兴演讲也是要讲究技巧的，关于三分钟即兴演讲的有什么技巧呢？以下是乐德范文网小编为大家整理的关于三分钟即兴演讲经典技巧，希望能给大家带来帮助!

**三分钟即兴演讲经典技巧**

　　(一)讲话前的准备

　　1.认真构思腹稿。在稳定情绪的同时要理清讲话思路，做到胸有成竹。构思腹稿要防止下列话题：对于不知道的事情不要冒充内行;不要在公共场所谈论别人的缺陷;不要谈容易引起争论的话题;不要到处诉苦发牢骚。

　　2.克服紧张情绪。对讲话少的人来说，讲话前紧张是自然的，应该正视这种紧张作，全当是丢一次丑，再紧也得讲。那么，如何消除紧张情绪，有几种物理方法大家可以试一下：

　　深深呼吸—眼睛微闭，全身放松，心里默默的数数，这样可以使血液循环减慢，心神就会安定下来，全身有一种轻松感。

　　临场活动—由于紧张会使体内产生大量的热能，如果在讲话前稍加活动，双手握紧然后放松，让肌肉缩紧再放松，就会促使热量散发。

　　闭目养神—闭目用舌尖顶上腭，用鼻吸气，可以达到安定神绪，独自幽静，怡然自得的目的。

　　凝视物体—确定某一物体，专注凝视，并去分析它的形状，观察其颜色与远近。 摄入饮料—讲话前准备一杯开水，这样可以增加唾液，保证喉部湿润，也可以稳定情绪。

　　情绪转移—情绪转移也可以缓解紧张症状。英国有个企业家叫詹姆斯，因讲话屡次失败，怕在众人面前丢丑，每次讲话时那种紧张的场面就浮现在眼前。有次讲话前他狠狠地拧了自己大腿一把，突然感到出奇的平静，结果讲得非常成功。

　　3.了解掌握听众。每到一处讲话，即是三五成群的聊天，也要分个场合，可谓“逢场作戏”。了解听众主要有以下几个方面：文化、职业、年龄、性别等。

　　(二)讲话时的技巧

　　1.开头的技巧。即兴讲话是一种随行就市，临场发挥的行为。所以把开头不要看得过分重要，也不要规定得过于死板，这样会限制讲话的临场发挥。 开头的方式有(1) 直入式。(2) 引用式。(3) 提问式。

　　开头的方式很多，还有故事式、悬念式、自我介绍式等，希望大家以后在实践中慢慢体会。

　　2.讲话中的技巧。讲话中，如同文章的正文、主体。

　　3.结尾的技巧。讲话的结束语用好了能起到预想不到的效果。结尾的方式有：总结式、升华式、启发式、号召式等。

**三分钟演讲的实用技巧**

　　1.了解你的演讲主题：这一步骤至关重要，主题决定了你是要运用中心途径多一点还是要运用边缘途径多一点。如果是关于“爱国”“奉献”“社会丑恶”等感性内容，你最好才有边缘途径，比如在爱国主题演讲中，你应该着装传统一些，与你的主题相符，演讲的语调要带有感情色彩。如果是关于“成功”“方法”“诚信”等理性主题，你最好是采用中心途径，三分钟的演讲中要有明确的主线，逻辑清晰，语速偏慢。

　　2.知道你要对谁演讲：需要演讲的场合很多，比如面试、辩论中的独白、课上的总结，在演讲之前你要明白对谁演讲，熟悉他们的知识背景，你所列举的事例必须是他们所熟悉的，尤其是当你讽刺某些现象的时候要确保不要触碰观众的敏感神经。如果观众是你的领导、上级、学长，你应当运用较多的自我嘲讽，这能够带来一些幽默的同时还能确保你不被他们讨厌。知道观众是谁还要明白你和观众的关系，如果你和观众属于不同的群体，比如你是北大的学生而你演讲的对象是清华的学生，你最好不要拿他们开玩笑;如果你和观众是同一群体，你们都是北大的学生，你可以开玩笑说：今天食堂的菜真咸，食堂师傅肯定没洗手。你可以想象一下这个玩笑拿到前一种场景中会有什么效果?

　　3.撰稿与练习：如果有时间，可以写下你的演讲稿并反复练习。提前预演可以让你了解到你忽略的地方，这些地方往往是我们在撰写稿子的时候所忽略的。你还需要设想演讲过程可能出现的提问，这些提问是针对你演讲中出现的疏忽或者漏洞，所以，有些高明的演讲者会故意留下一些明显的漏洞，一旦有人问起这个问题，他就拿出已经准备很久的答案。

　　如果你没有时间准备，比如三分钟即兴演讲，你的准备时间只够列一个提纲，那么，确保你的演讲内容是你熟悉的，你的例子是反复列举过的。避免过度的追求新颖，而是要尽量展现平实的自己。

　　4.服装准备：利用边缘途径说服，不同的服装传达不同的信息，一般来讲黑色/深色传达庄重与权威，柔和的颜色代表亲和力，杂乱的颜色搭配代表创造性，而医生所穿的白大褂是专业的象征，你可以参看百度经验《不同场合的服装颜色搭配》来获得更多更详细的着装技巧。总之着装的原则是使你的演讲更具有说服力。

　　5.演讲中穿插幽默：三分钟演讲如果还有幽默效果，这莫过于锦上添花。一个优秀的演讲者深知幽默的运行规则，弗洛伊德曾经研究过幽默，他认为幽默多与性有关，可以给观众一种发泄性欲的合理途径。不过，如果你并不想在严肃场合中穿插黄色故事，你可以尝试这样一种思路——讲一个故事，设置一种非常规的结尾。考虑一下这个冷幽默——两个孕妇在聊天：如果我们的孩子都是男孩我们就让他们搞基，如果都是女孩就百合，如果是一男一女就结成兄妹。(这个故事的前后逻辑出现偏差，造成幽默效果)

　　6.身体姿势的运用：身体姿势的运用是一个大学问，如果没有长期的有意识的练习，切不可听从某个砖家而随意地运用某些姿势，这会让你在演讲中显得机械做作。身体姿势的运用的总的原则就是：自然地展现原来的自己，配合演讲主题稍作修饰。

　　在生活中注意培养良好的身体姿势是演讲成功的关键，这是一个慢慢练习的过程，百度经验《如何运用身体姿势》能够帮助你，对比一下这两幅图感受一下不同的身体姿势所传达的信息，第一幅图给人拒绝和不自信的感觉，第二幅图让人感觉接纳和自信。　　7.结束语的选择：三分钟演讲的难点在于控制时间，时间耗费过多或者过少都会使演讲效果大打折扣。你能做的是通过平时的练习对“三分钟”有一个大概的概念，知道自己在三分钟时间里能说多少事情。在快接近时间结束，或者你感觉时间快要到的时候，就要做好结束的准备，有经验的演讲者在时间快结束的时候，他说说的每句话都可以作为结束语，这些话往往没有实质的意义，可以是对上文的变化形式后的重复(起呼应首尾作用)，可以是对未来的展望，可以使一个意味深长的暗示。考虑一下这样的结尾：“这些所谓成功其本质都是获得观众，你们懂的”，这个结尾让人们去思考，如果演讲者发现时间还多，还可以说两句话，可以补充道：“如果你不懂，那么你也没有懂的必要了”。

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！