# 10分钟的讲话稿5篇范文

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-05-26

*有时候演讲只有10分钟左右，那么10分钟励志演讲稿都有哪些呢?一起来看看小编为大家精心推荐的10分钟的讲话稿5篇吧，希望能够对您有所帮助。10分钟的讲话稿1各位老师、各位同学：大家好!大家好!1、你想不想知道一个面对陌生人，话都讲不出来的人...*

有时候演讲只有10分钟左右，那么10分钟励志演讲稿都有哪些呢?一起来看看小编为大家精心推荐的10分钟的讲话稿5篇吧，希望能够对您有所帮助。

**10分钟的讲话稿1**

各位老师、各位同学：

大家好!大家好!

1、你想不想知道一个面对陌生人，话都讲不出来的人，在他身上发生了什么样的故事，打开了他多年自我封闭、不敢与陌生人沟通的心结，成功地站在舞台上面对1500人进行演说的这个人吗?

2、你想不想知道一个害怕当众讲话、害怕被人拒绝的销售人员，他是如何透过学习改变自我，成为一名晋升最快、带领团队连续创造第一名业绩的这个人吗?

3、你想不想知道一个以前写作文经常咬笔头的人，他是如何快速地掌握写演讲稿的方法，在一次上午临危受命，有限的时间内写出一篇“绝对成交”的演讲稿，并且在下午200多人的会场上仅仅用了5分钟的演讲，成功地成交了300万的这个人吗?

这个人就是我，我叫江明东。世界传奇公司的联合创始人兼总裁，销售演说课程和网络行销课程的授课老师。一个曾经刚毕业找工作老是碰壁，为了生计而不得不从事最讨厌的销售工作，被客户轰走n次、业绩不好、收入卑微、害怕当众讲话、不敢与陌生人交流的人，20\_年，在一名“世界级的演说大师”指导下，学会了公众演说，从此改变了我的命运!从一个最底层的销售人员快速晋升到销售总监、公司副总、创业型公司总经理，在这过程中体验了公众演说带给我的成功和收获，我愿意把这一切秘密传授给你!好还是不好?

问你们一个问题：想不想知道我是怎么在一个200多人的会场上，只用了短短5分钟的时间演讲就成交了现场65%的人购买我要销售的“有机蔬菜”年卡套餐，想知道吗?好，我告诉你：所有厉害的演讲大师，他们都会讲一些很厉害的故事，讲一些对大家很有价值的故事，从而实现他们演讲后要的结果。我在现场的演讲过程中跟他们讲了一个这样的故事，讲完之后，瞬间就收到了300万的订单!你知道吗?我们整个团队一年的考核任务才240万，5分钟的演讲搞定，还多出60万的业绩!想不想知道我讲了一个什么样的故事吗?想知道吗?想知道的举手看一下，好，谢谢，请放下!

问一下大家：“健康”这两个字重不重要?你觉得健康对于你的生命有多少的价值?大部分人都会说一句话叫做“无价”呀，是不是?所以卖不了钱，无价叫做0啊，所以没有钱啊，有没有听懂?可是，那怎么办呢?注意!中国人哪，最麻烦的是，什么东西都是无价，比如说，我爱你!这价值多少?无价，对，所以你就不重要了，对不对?我好爱你哦，是啊，你知道我对你的爱有多少价值吗?无价，开玩笑，对，0价，你也蛮便宜的嘛。大家请注意!凡是算不出来价格的，统统都是无法体现它的价值!这个计算价值的方法需要练习!我先举个例子帮你们算算看好吗?好不好啊?

我现在问你们第一个问题：假设一个人如果失去了健康，如果这个人得了癌症，对整个家庭都会发生什么样的变化呢?我有一个比我大8岁的朋友的老婆就得了一个癌症，全身上下都充满了癌细胞，你知道吗?她光打一针下去就9万，一个礼拜3针，加起来多少钱呢?加起来27万。这才光打针哦，一针、二针、三针，27万，每个月要打一周，每个月光打针就27万，要打多久呢?6个月，这样多少钱?162万。

好了，那住院要不要钱?一天的费用你觉得多少钱?就一个病床，而且是几个人一起住的病房里的一个病床，

一天1200块钱，一个月30天，多少钱?是不是3万6?要住6个月，这样多少钱?21万6，请问，是不是住在那里打3针就不用其它医疗费了，是还是不是?不是，她还要靠中医，还要靠其他辅助的方式，还要化疗等等，6个月，光医疗费，保守地估计大概260万。

第二个问题，请问心情会不会影响?第一，她没有工作了，对不对?她没有办法工作了，可是，她还有小孩啊，小孩要不要照顾?要!现在要不要用钱去请保姆?要!你告诉我请一个保姆照顾一个小孩一个月要多少钱?你现在猜一下?五千左右，6个月，3万块;第二，请问，这个小孩的心理有没有受到影响?当然有了，而且经常发烧，基本上一个月烧一次;第三，我这个朋友的心情会不会受到影响?会，那我再问问：是不是这6个月花了钱治疗就健康了，活过来了?是不是?不是的，就是能够遏制它不要恶化的机率只有73%，这已经算是很高了。全愈呢?没有人敢保证!万一走了呢?不好说，你想想看，你是这个人的老公，你每天要承受这样的压力，你也不知道会不会好?然后他老婆的身体很痛，一化疗就开始掉头发，开始呕吐，不习惯，胃抽筋，不能吃东西，如果你是这个男人，你觉得上班有精神吗?你觉得会不会影响你的工作?会不会影响你的事业?那还有父母呢?全家人的心情都糟透了。还有这种无形没有办法计算的成本会不会都危及到呢?几千万都有可能，是还是不是?

你知道吗?全家只要有一个人、一个人失去了健康，从而影响到整个家族，花出去的跟失去的，加起来很可能上千万!是还是不是?然后还不一定救得回来，搞不好还要一辈子都欠人家的债。是还是不是?

诸位，你现在只要每个月多花1650块钱，就可以让你全家 永远都不用面对这个影响健康最大的食品安全问题，想让你和你的家人吃的东西是最健康的吗?想的举手看一下。

最后加上一个“限时、限量、限价”的策略，所以现场65%的人都被我成交了。

我已经把价格、价值讲出来了。有人可能会说：好便宜哦，是不是有这种感觉?是不是啊?谁说健康算不出钱来?有没有听懂我在说什么?有听懂的举手看一下，好，谢谢，请放下!

好，最后问一下各位，演讲的威力大不大?想不想学?想学的同学举手看一下，好，谢谢!我们世界传奇公司将打造两个最大的平台：

第一个，打造全国最大的演讲俱乐部，帮助更多的人学会公众演说，学会规划自己的未来，然后设定好每一个可执行的目标并且高效率地执行，从而实现你们的梦想;

第二个，打造全球最大的世界传奇商会，这个商会跟我们所听到的地方商会有些地方不一样，目的在于帮助更多的中国人实现他们的中国梦，所有的商会会员都可以享受商会里的资源、人脉、关系!这就是我们接下来要做的事情。

我已经把世界传奇未来10年的梦想告诉你了，我们要做的事情就是“帮助每一个有梦的人成为传奇!”想学的同学，请拿出你们的手机打开微信，扫一下屏幕上的二维码，只要是加入我们世界传奇广工同学群的，我们将会通知大家来世界传奇参加“演说改变命运公益班”，我们要做的就是帮助大家快速地打开公众演说的开关，让你们在未来的道路上更好地实现你们的梦想，改变家族的命运，建立自己的影响力，成为下一代学习的榜样，好不好?

最后，再送大家三句话：第一句：唱歌可以感动人，演说可以改变人!第二句：演说不是让人感动，而是让人马上行动!第三句：公众演说不是你想不想学的问题，是生存就必须学会的一种本领!

**10分钟的讲话稿2**

“无论你认为你行还是你不行，你都是对的。”——福特

美国有这么一个人，他冷酷无情，嗜酒如命且毒瘾甚深，有好几次差点把命都给送了，就因为在酒吧里看不顺眼一位酒保面犯下杀人罪，目前被判终身监禁。他有两个儿子，年龄相差才一岁，其中一个跟他老爸一样有甚重的毒瘪，靠偷窃和勒索为生，目前也因犯了杀人罪而坐监。另外一个儿子可不一样了，他担任一家大企业的分公司经理，有美满的婚姻，养了三个可爱的孩子，既不喝酒更未吸毒。为什么同出于一个父亲，在完全相同的环境下长大，两个人却会有不同的命运?在一次个别的私下访问中，问起造成他们现况的原因，二人竟然是相同的答案：“有这样的老子，我还能有什么办法?”

我们经常以为一个人的成就深受环境所影响，有什么样的遭遇就有什么样的人生。这实在是再荒谬不过了，影响我们人生的绝不是环境，也绝不是遭遇，而得看我们对这一切是抱持什么样的信念。

有两位年届七十岁的老太太，对于未来也因不同的信念而有了不同的人生。一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事;然而另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于是怎么个想法。于是她给自己订下了更高的期许，在七十岁高龄之际开始学习登山，随后的二十五年里她一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上有名的。而她还以她还以九十五岁的高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是大大有名的胡达·克鲁克斯老太太。

人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是丰丰富富的还是无声无息的，就全在于这个人到底抱持的是什么样信念。

信念可以是创造力，也可能是破坏力，就看你是从哪种角度去认知。人生是不如意的，其中甚至于有极为痛苦的遭遇，要想活下去非有积极的信念不可，这是心理学家从纳粹集中营的种族屠杀中发现的道理。他注意到凡是能从这场惨绝人寰的浩劫中活过来的少数人都有一个共同的特征，那就是他们不但能忍受百般的折磨;并且能以积极的信念去面对这些痛苦，他们相信有一天会成为活生生的见证，告诉世人不要再发生这样的惨剧。

不知你是否曾经听说过一英里四分钟的故事?数千年来，人类便一直认为要四分钟内跑完一英里是件不可能的事，不过在一九五四年，罗杰·班尼斯特就打破了这个信念障碍。他之所以能创造这项佳绩，一来得归功于体能上的苦练，二来是得力于精神上的突破。在此之前他曾经在脑海中多次模拟以四分钟时间跑完一英里，长久下来便形成极为强烈的信念，因而对神经系统有如下了一道绝对命令;必须全力完成这项使命，果然他做到了大家都认为不可能的事。谁也没想到班纳斯特的破纪录却给其他的运动员带来无比的影响，在此之前没有一个人打破四分钟跑完一英里的纪录，可是在随后的一年里竟然有三十七个人进榜，而再后面的一年里更高达三百人之多。之所以会有这个现象，乃是他的成就提供了其他人一个新的依据，大家所认为的“不可能’实际上是可能的。

这就是经验作祟，不要小看经验，它可以让我们辨识出事物的共通性，使我们“有把握”敢去做一件从未做过的事。若欠缺这种把握感，生活中就有很多事我们不敢去做了，可以说经验能使我们的生活变得简单，让我们敢于尝试。然而就由于经验所给予我们的把握感，也常常使我们产生“自我设限”的信念，譬如说刚才的例子，运动员一旦确定了能跑完或跑不完的信念，他就真的会变成如他所想的那种人。

那么好，请大家记住，千万不要自我设限。积累了失败的恐惧，长久下来我们便开始学得“务实”。有的人经常把“务实一点”这句话挂在嘴边，事实上他乃是害怕，惟恐再一次遭到挫败的打击。长久以来内心的恐惧成为一个根深蒂固的信念，当遇到事时便踌躇不前，即使做了也不会尽全力，不用说结果必然不会有多大的\'成就。

为了梦想，我们就要抱定必胜的信念!这是成功的前提!

**10分钟的讲话稿3**

各位老师同学：

大家好!我是来自初二(4)班的丁洁同学，今天我演讲的题目是 扬理想的风帆，铸清洁的灵魂

从亘古以来，许多的官员都成了”贪河“中的一粒砂，当了数十百千的石头中的一枚。偶尔有几个被人们知晓，然而却被挂上了”千古罪人“的罪名，从此臭名昭着，生活在人们的唾骂声中。即便是死了，也会被别人唾骂，像什么”八辈子不得好死“诸如此类的话，他们的灵魂也不会得到永久的安息。然而有黑暗的存在，就必定会有光明的启示，正义之士会举起手中的利剑，向敌人的要害狠狠地刺下去，为人们伸张正义。

在与我们失之交臂的04年中，出现了这样一位值得令人钦佩的，英勇的”女骑士“。尽管是位女将，但”巾帼不让须眉“。作为警-察的她，以自己的忠诚，才干和辉煌业绩，先后荣获全国”五一“劳动奖章和全国三八国旗手，中国十大女杰，全国青年岗位能手，全国人民优秀警-察等20多项荣誉称号。这些难道还不足以证明她的廉洁，奉公她在她短暂而又充实的生命中认真执行着每一个她应履行的义务。

事实上，现在人们身上散发出来的”廉洁“香气是传承自古人的。像是赫赫有名的包青天——包拯，一身为官清廉，而在他年幼时就已立志要为国家出力，”竭死忠义“。海瑞，他对任何事情都公正对待，铁面无私，即使是对一直有恩与他的丞相徐阶也毫不留情。他年轻时，也早对社会问题表现出了极大的关注，也立志要做个为百姓伸冤的好官。

清廉正直的官员们在小的时候就开始有着远大的理想，在他们筑梦的同时也造就了一身的正气与傲骨。也许我们并不会经历他们的路程，但是我们社会存在的”黑势力“是相同的，那为何不从现在开始就学会”清廉“，了解”清廉“，也成为”清廉“的人呢我想你不会希望在”贪官录“中会出现你的名字，使你的子孙后代无颜面可存吧!那从现在开始，就为自己树立一个正确的人生目标，拥有坚劲挺拔的人格，为”名留青史“打下厚实的基础，为远航的小帆闯出别有一番天地!

这些伟人的故事同样告诉我们随时要让自己保持优秀的灵魂，使自己有”出淤泥而不染，濯清涟而不妖“的莲花般高洁的品质。我们虽然生活在混沌的世事之中，穿行在世俗的尘嚣之中，但我们更要保持我们的心灵，让它纤尘不染。使自己被拂拭的心灵告诉我们永远清清白白做事，干干净净做人，享受我们生命中的每一天。

**10分钟的讲话稿4**

你有没有曾经心情很差的时候，有的请举手!请问你那一天为什么事情特别好，喜悦的事情，快乐的事情，当有喜悦的快乐的事情发生的时候，态度好是很容易的，同意吗?

可是你为什么会沮丧，因为有不好的事情，成功与失败就在这个地方，好的事情发生，态度好，大家都做得到，坏的事情发生的时候，依然有好的态度，这个时候才决定你成功与否，每一次失败都让我更接近成功。

上半年我在一家网络公司工作，是个销售代表。我本来给自己的目标是做全公司的第一名，可是我前三个月都没有开单，业绩是零。我做过心里挣扎，我是不是该走人了呢?不，越是在这种时刻越不能放弃自我，我让自己的态度调整到就像突然中了500万一样，特别好。突然之间，我的心情就特别好，面对客户也是一扫之前的紧张犹豫，变得非常从容，奇迹发生了?你们猜是什么?第四个月我得了公司第一名。这就是，在失败挫折到来的时候，依然要用最好的态度去面对。

实际上我在这家公司就工作了4个月，我在我最辉煌的时候离开了，为什么?不离开我如何站在这里给大家演讲呢?对，我来参加超越梦想团队了嘛。所以说，开始了就不要放弃，如果要放弃就等你成功之后吧。到那时候就不叫放弃了，那叫功成名就，就象现在的比尔盖茨一样。

你们知道好莱坞的明星，史泰龙，曾经被拒绝过1855次。我没见过史泰龙本人，但我以后会见。

史泰龙被拒绝1855次，被500家电影公司拒绝，而且一家跑三次，这样子被拒绝1500次，以后回去第四次，你想当演员?你先学讲话再来，你长得太丑了，你先去整形再来。

史泰龙跑了1855次，所以以前我建议大家都把1855贴在自己的房间，把这个1855贴起来，在你没有失败1855次之前，请你不要放弃。如果你的好朋友对你说，“我不要这样做了，我受够了!”请你跟他讲1855，你现在离1855次还差得远呢。

我想大家肯定知道世界上最短的演讲，那是英国前首相丘吉尔说的。三个词，很短，NEVER GIVE UP!永不放弃!伟人都这么说了，还能错吗?

所以说，当你遇到挫折，告诉自己，NEVER GIVEUP!在还没有超过1855次之前，请不要放弃。如果当真失败了1855次还没有成功，那就请你选10000的次数，因为这是爱迪生发明电灯失败的次数。

上个世纪人类有史以来被评估为最伟大的人是爱因斯坦，美国评估的，上上个世纪人们评估的是爱迪生，都是伟大的天才。

10000次，任何事情你很有兴趣，你全力以赴，做10000次不成功，我说你现在可以放弃了，在这之前，你不要放弃。

以前我每次想放弃，我熬不下去的时候，我说我这么穷，这么苦的时候，我开始想那些比我更严重的人。我听说过有这么一个人，他创业13年，每年都亏损，结果第14年，他竟然赚了5000万美金，将他13年的全部补回来了，假如这个人做到第13年放弃怎么办，我时常在想这个问题。

所以记住，既然要开始，就不要放弃，既然要放弃，当初何必要开始。开始了不要退却，除非你发现，它完全违反了你的方向，这个时候你才可以转换，转换不是放弃，假如这是你的目标，请你不要放弃。

“天无绝人之路，如果你坚守承诺”——安东尼·罗宾斯

我们中很多人都有着强烈的成功企图心，既然来到了超越梦想，我想大概都有一个成为超级演说家的梦想。那好，既然开始了就别放弃。我的目标是成为一名世界级的超级演说家，在这之前，我不会放弃，我承诺!

大家和我一起承诺好吗?来，我数一二三，跟着我喊：

NEVER GIVE UP! NEVER GIVE UP! NEVER GIVE UP!

**10分钟的讲话稿5**

幽默感对成功的意义

大家都到齐了么?还没来的请举手……

你是个具有幽默感的人吗?觉得自己是的人请举手。

当前的社会竞争日趋激烈，每个人都承受着巨大的生活压力，都强烈地渴望事业的成功与辉煌，生活的幸福与美满。可就是有人四处碰壁，一无所获，终身默默无闻;而有人如鱼得水，一帆风顺。

这到底是为什么呢?如此大的差异原因有很多，今天我在这里就说说幽默感，以及幽默感对于一个人成功的重要作用。

笑，既是一种生理功能，又是一种生理体操。而幽默，也是一种笑------会心的笑，聪明的笑。我们常说，笑是人类共同的语言，那么幽默，则是人类共同的爱好，不分肤色，不分国家，不分民族……

幽默可以让你成为一个具有吸引力的人。研究表明，当一个演讲者站在讲台之上时，人们开始关注的不是他要讲什么内容，人们只是对他是个什么样的人产生初步了解的时候，才会接下来认真听他讲些什么。那么这时候什么东西最吸引听众呢?

当然是一些最能展示你的人格魅力又极易被听众接受的幽默了。

有一位演讲家往台上站时，很紧张地说：“各位先生小姐，我在参加这次演讲之前心中一直忐忑不安，我不敢面对那么多人说今天的话题，于是一位朋友说：‘你如果真敢说今天的话题的话，那么连猪也能上树了’，他的意思大概是说我不敢站在这里和大家讨论问题，就像猪不可能上树一样，可是大家看到了什么呢?瞧!我不是来了吗?虽然我不是猪，也不会爬树，但我肯定你们今晚听到的将比那一幕猪上树要精彩得多!”这位演讲家以自己的幽默展示了勇气，赢得了听众，可以想象接下来的演说有多么受人欢迎了。

很多大师都说一个人的成功有70%取决于人际关系，也就是社交，其实呢，幽默在社交中也有着举足轻重的作用。我们经常会遇到尴尬的场面，但如果有幽默家在场的话，一切扫兴会立刻变为大家的欢声笑语甚至掌声连连。

有一对夫妻正在拜堂成亲，在这个喜庆的时刻，一位客人不小心打碎了一只花瓶。顿时，打碎花瓶的人尴尬，新郎新娘难堪，宾客们也都扫兴之至。正在这时，某君站出来说：“好兆头，好兆头啊，这叫岁岁平安!呵呵!”一句话引得大家哄堂大笑，婚礼气氛又热烈起来。

我们熟知的林肯总统就是一位幽默家，流传下来的幽默段子特别多。有一次他陪一位朋友参观，走到长廊时准备接受士兵的行礼。其实这位朋友应该立刻退后的，这时林肯的随从赶紧提醒这位朋友退后十码，这位朋友当然十分尴尬，顿时脸涨得通红。林肯说：“没关系，我看他们还不知道谁是总统呢?”场面由尴尬变成了开怀大笑。

幽默能够增强你的亲和力。当你用幽默的方式与人接触之后，就会在他们心中形成一个光亮的形象。人们会乐于再次与你见面。所以有的人说：“幽默的人会发光。”如果你具备了幽默的能力，那么，你就会发光，就会产生吸引力。

幽默是一个人魅力的体现，也是一个人的能力，更是一个人的品格，()体现一个人的境界。古今中外的幽默大师无一不对人生和社会有了深刻的了解，再靠着自己的聪明和智慧，才具有了很高的幽默造诣。

当你已经是一个幽默的人时，就会发现你的生活开始更加丰富、更加轻松、更加富有情趣和快乐。你还会发现，当你出现在人们面前时，你会受到比以前更多的欢迎。你的朋友会增加，你的家庭会更加和睦，你的人生会更加成功、更加完美。

戏说有两个钢琴家在聊天，甲说：“我有一次演出非常成功，观众抛给我的鲜花特别多，都可以开一个花店。”另一个说，“那有什么。我有一次演出观众送给了我一座房子。”“怎么回事呢?”他说：“他们扔给我的砖块足够盖一座房子了。”

好的，谢谢大家的时间，我今天的演讲就到这里，不知道这短短10分钟，有没有让大家看到，其实，猪是会爬树的。如果有谁没看到猪爬树，建议也送我一座房子吧。

10分钟的讲话稿

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！