# 即兴演讲的技巧和方法【6篇】

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2025-05-12

*演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。本篇文章是为您整理的即兴演讲的技巧和方法【6篇】，供大家阅读与鉴赏！>即兴演讲的技巧和方法　　在生活和工作中...*

演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。本篇文章是为您整理的即兴演讲的技巧和方法【6篇】，供大家阅读与鉴赏！

>即兴演讲的技巧和方法

　　在生活和工作中，我们经常会遇到即兴演讲的时刻。

　　即兴演讲是最 受欢迎的口头演讲方式，它与常规演讲相比难度系数更大，也更能体现一个人的口才水平。

　　无论是在就职演说、自我介绍、安排工作时，还是在答疑解惑、酒会致辞、会议主持时，出色的即兴演讲都是最 有效、最 实用的沟通方式。

　　完美的即兴演讲要掌握的5个技巧：

　　1

　　让听众和演讲者产生共鸣

　　根据听众关注的话题或兴趣来进行演讲，从一开场就表明演讲的主题，吸引观众的注意。讲一些个人的经历或小故事，方便传达演讲者的观点，从而让听众接受、认同演讲者的想法，与演讲者产生共鸣。

　　2

　　用自己的激情带动听众

　　当众讲话最 需要的是热烈的气氛，演讲者表现的越激情，演讲才会越精彩。演讲者的语言要富有感染力，声音洪亮、吐字清晰，保持高昂激情的状态，才能充分调动听众的情绪，激发他们的热情。

　　3

　　站在听众的角度思考问题

　　演讲者要学会换位思考，站在听众的角度考虑问题，这样才能打听众。与听众寒暄的时候，多说亲切的话，多提及听众的名字，抓住听众的心，做到以“情”动人。

　　4

　　观察听众的反应，掌控全场

　　优秀的演讲者不会只顾自己滔滔不绝，他会很重视听众的反应。因为沟通是双向的，若一味只顾自己讲会使沟通变成“独角戏”。演讲者一旦发现听众现场反应不佳时，应立即调整话语动向，使自己随时掌握全场气氛。

　　5

　　与听众互动，调动听众的激情

　　演讲时，要懂得与听众互动，把听众拉到演讲的氛围中。使用“演示法”、“提问法”等，与听众建立轻松愉快的关系，炒热现场的气氛。这样才能在即兴演讲中如鱼得水，获得听众的掌声和鲜花。

>1.即兴演讲

　　各位领导、各位同事：

　　今天我非常荣幸地在这里参加机关中层管理岗位竞聘演讲。这是分公司近年来开展的第二次中层管理岗位竞聘活动，对我个人而言是第一次，我十分珍惜这次的竞聘机会。无论竞聘结果如何，我认为能够参与竞聘的整个过程其本身就意义重大，并希望能通过这次的竞聘锻炼，在竞争中看到他人的长处和自己的不足，使自己的工作能力和综合素质得到提高。

　　我的竞聘目标是党群工作部主任职务。现将本人的主要工作经历和工作情况简要介绍如下：

　　xxxx。

　　今天，我所以参加这个岗位的竞争，理由有三：

　　第一，我认为这有利于提高自己的综合素质，全面地审视、发展自己。每一次更换工作和经历的变化对我人生阅历的增长和能力的培养都是一次难得的机遇，越是新的工作环境越富有吸引力和挑战性，越是能学到新知识，增长新才干，开拓新视野，挖掘新潜力。参加这次岗位竞争，目的就在于锻炼自己，获得多方面实践经验。在同志们的成功经验中吸取营养，努力提高自身综合素质。

　　第二，我认为自己具备担当该职务所必须的政治素质和个人品质。我有较强的敬业精神，工作勤勤恳恳、任劳任怨。思想比较活跃，能较快地接受新事物。处世严谨，在廉洁自律上，要求严格，本人信奉诚实、正直的做人宗旨，能够与人团结共事。

　　第三，我认为自己具备当此职务所必须的知识和能力。参加过公司举办的各业务口多种形式的业务培训，能够及时掌握党的方针政策，把握正确的方向，保持较高的政治敏锐性，具备一定的政策理论水平。有一定的文学基础，具备文字的综合能力。尤其是近年来本部门各项业务整合，从原先多人分别完成的工作渐渐整合到一两个人独立完成，大量的事务性工作锻炼了我的组织协调能力，丰富了我的管理经验。坚定了我参加竞选的决心。

　　不容置疑，在各位领导和同事面前，我才疏学浅、综合管理能力相对欠缺；凭心而论，工作xx年来一直在机关工作，缺乏一线工作经验，长期以来习惯于在他人的领导下完成自己手头的一点业务。另外，随遇而安的心态左右着我很多的人生决定。这次能够响应组织号召，积极参与竞聘，对我个人来说是一个不小的突破。机遇摆在我的面前，如何把握以求更好的发展，于我个人，于企业，都值得我通过不懈的努力去珍惜。

　　谢谢！

>2.即兴演讲

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　每个人都有自己的梦想，大家的梦想都千奇百怪，我的梦想也十分独特。是世界和平吗？不是。是保护环境吗？也不是。我的梦想是：全世界的人们都能在晚上安安稳稳、踏踏实实地睡觉。

　　也许有人会说：\"这算是什么梦想呀！人人不都是这样吗？\"其实不然。世界上有许多人饥寒交迫，过着食不果腹，衣不蔽体的生活。他们甚至没有固定的居所，有时在山上休息，有时在湖边睡觉。可有人会说：\"许多探险家不都在野外露营么？\"可是那些探险家都有帐篷，有睡袋，而那些人都是直接睡在地上，试想一下，冬天时，你穿得又少，又没吃饱，还得躺在冰凉的地面上，你能睡得好么？

　　这些人，只要社会各界能够伸出援手，他们很快就能睡上踏实觉了。

　　可还有一种人，看起来条件很不错，吃饱穿暖，还睡着席梦思，可他们还是睡不好。这可能吗？答案是完全有可能。这种人一般都是心理压力过大。可能是患上了绝症，生命进入了倒计时阶段，可能是最 近生意不景气，走上了下坡路，还有可能是被各种人抨击，心里十分难受。他们物质上也许都很富足，可就是经常失眠，只有借助药物来使自己入睡。你想一想，如果你睡在席梦思上，可身上却压了一座山，你能睡得着吗？这种人，就是心里有一座山。

　　其实只要有乐观的心态，他们便能很快睡着。病人不要整天想\"我还剩几天\"，而应想\"我还有几天\"。生意不景气者应找机会全身心放松，放松完后努力工作便可有成绩。而被抨击则应抱有闻过则喜的态度，有则改之无则加勉。努力改善自己。这样，他们就能很快入睡。

　　以上几点，说起来容易，可真正做的到的又有几个呢？希望大家时刻保持着乐观的心态，一同来帮我完成这个梦想。

　　谢谢！

>3.即兴演讲

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　绿化祖国，就是要开展植树造林活动，用绿色植物把国土覆盖起来。植树造林还有许多好处呢！

　　首先，植树造林能放风固沙。每一次狂风吹起，沙砾飞扬，不得不出门的人们，像鱼儿在惊涛骇浪中在挣扎，顺着风走的人身不由己的向前飞奔，逆着风走的两腿向前，而身子后退，人们被弄得苦不堪言。要想抵抗风沙的袭击，必须大力植树造林，从而就起到了防风固沙的作用。

　　其次，植树造林可以提供许多宝贵资源。木材是森林的主要产物，可以用来建房，建桥，造纸等。木材还可以用来做工具，家具，工艺品等日常用品。有吃的方面，酸甜可口的水果，香酥的茶叶，有高级的药材等，总之，它的作用大的很。

　　再其次，植树造林能消除空气污染，美化环境。我们每天吸收的灰尘，二氧化碳等这些“环境卫士”，在净化空气，保障人们身心健康方面起到了不可估量的作用。

　　此外，植树造林还能防止水土流失，减少噪音，保护生态平衡，为人们提供理想的学习，工作，娱乐和生活的场所。

　　森林真是人们忠实的朋友，而现在，森林却在迅速消失，成为我们关注的大事。所以，植树造林成为当务之急！

　　我们要植树造林，我们要绿化祖国！

　　谢谢！

>4.即兴演讲

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我们是来自XX班的学生，我叫：xx，今天我演讲的题目是《珍惜时间，勤奋学习》。

　　有人说：人的一生有三天：昨天，今天，明天，这三天组成了人生的三部曲。但是我说，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。尤其对于正处在学习阶段的我们来说，更应该抓住今天勤奋学习。爱因斯坦曾经说过：“在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋”。是的，勤奋属于珍惜时间，爱惜光阴的人；属于脚踏实地，一丝不苟的人；因为勤奋，安徒生从一个鞋匠的儿子成为童话王；因为勤奋，巴尔扎克给人类留下了宝贵的文学遗产《人间喜剧》；还是由于勤奋，爱迪生才有一千多种伟大的科学发明；中国古人才给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

　　同学们，我们应该具有像爱迪生、巴尔扎克那样的勤奋努力、不懈追求的精神，因为只有这样，我们才能实现自己的目标。在学习的道路上我们只有勤奋踏实的将一点一滴的知识掌握，才能最 终走向成功。人生能有几回搏？此时不搏何时搏。人生能有几个花季，雨季？过去的就没法改变了。

　　我们现在更应该惜时如金，认真利用现在的每一分每一秒，勤奋努力，为自己以后的学习打下坚实的基础。聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天！

　　同学们！让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒从而更勤奋的努力学习吧！

　　我的演讲完毕！

　　谢谢大家！

>5.即兴演讲

　　大家好！

　　在美国，每年的11月的第四个星期四是感恩节，在那天，无论天南地北的孩子都要赶回家，人们要感谢父母，师长，感谢社会，感谢生活，那一天，美国家庭要举行丰盛的感恩宴，不仅为自己，也为穷人，孤儿，流浪者们，让这些不幸的人们在感恩节里也得到一份人间的温暖。其实对我们来说有没有感恩节并不重要，重要的是我们每个人是否有一颗感恩的心。

　　有恩有爱，是人类生活中最 灿烂，最 绚丽的文明之花，滴水之恩，涌泉相报，是人类广为传诵的美德。

　　谢谢！

>6.即兴演讲

　　亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我是一个拥有目标和志向的人，随着我的年龄的增长，我的志向也随之变化。

　　还是幼儿园时期的我，整天在园里与一群小伙伴们玩游戏，那儿有蹦蹦床，在上头玩相扑，是当时我们最 火热的项目，还有小车子，骑在上在用脚往后蹬，车就往前跑，我们经常成群结队，分组比赛，最 终总是满头大汗，全身似泥鳅一般“油”，欢笑地结束。

　　不仅仅如此，那儿还有跳跳球、足球等等，都让我玩得不亦乐乎。所以，那时的我总想着长大以后能开一所幼儿园，每一天陪着自我的学生们玩，他们高兴自我也高兴，与他们欢乐地生活在一齐，所以，那时我觉得幼儿园比我的家还好。

　　可是，上了小学，便觉得那是很幼稚，很愚蠢的想法了。

　　小学一至三年级，我渐渐地接触了小游戏，整天要父母陪自我去游戏厅打游戏，其实也就是街机。机子上头，仅仅的四个键和一个摇杆，我竟感觉比10辆小车，20个跳跳球好玩多了，那时我的心得到了满足，于是想长大当一个游戏厅的老板，整天玩游戏，当然不用付给自我钱来换游戏币了！所以，那时我的归宿便是游戏厅了，全然不知小区里有这么一个幼儿园，更不明白有个篮球场。

　　四年级以后，游戏渐渐对我的生活改变不大，我又迷上了篮球，每每放学或是假期，我都会带上我的宝贝球，与我那篮球高手的父亲一比高下，仅管我每次都是在下，他每次都在上，但我的球技猛增，五年级就加入到校篮球队，在教练的指导下，我的球技更好，球感也更熟练了。

　　一年又一年，我的志向不断地在改变，随着年龄的增长，我的目标渐渐明确了，只要大的目标和方向定好了，脚踏实地地去完成它，这才是可行的！

　　谢谢！

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！