

最新演讲与口才社团简介 练口才的演讲稿 (精选9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

演讲与口才社团简介篇一

大家好！

飞扬的青春，活泼的身影，这一切都是属于我们的。

15岁，我有过梦想，有过欢笑，也有过不羁。这一阶段，我摆脱了稚气，歌唱着青春，演绎着生活。青春的我们充满快乐，充满活力，我们奋斗，我们自豪，我们自主，我们自立。

“青春激昂，我心飞扬”，在这不完美但却又绚丽多姿的青春，我们做着五彩的梦，交过肩搭肩的朋友，与大家一起分享过喜悦。我们还没有经历华丽的蜕变，但内心却已狂热，我们时而像仙人掌，时而像鲜花，喜怒无常。

我们不会被困难吓倒而止步不前，反而会更加努力；我们不惧怕暴雨狂风，反而更希望它们更猛烈些；我们不担心被别人嘲笑，反而会用自己的行动有力地搏击！青春是短暂的，青春是不断攀登的，青春是轰轰烈烈的，青春是充满激情的，青春是我自己的！

我的青春，我做主！

谢谢大家！

演讲与口才社团简介篇二

演讲稿是一种实用性比较强的文体.是为演讲准备的书面材料,那么如何用它锻炼口才,接下来小编为大家介绍口才训练演讲稿有哪些,一起来看看吧!

尊敬的老师们和亲爱的同学们:

大家好!

在这xx的季节里,一年一度的运动会迎风而来,在操场上,你的汗水洒在跑道,浇灌着成功的花朵开放,我向刻苦训练、用心备战的所有参赛运动员表示亲切的问候!在此,我期望全体参赛运动员发扬“更快、更高、更强”和“团结、友谊、进步”的奥林匹克精神,全体运动员奋勇拼搏,赛出竞技水平,赛出道德风尚,赛出个性风采,赛出团结和友谊,那里,是我们抛开学习压力,放飞心灵,展示自我的舞台,在运动场上努力地奔跑!在同学们的欢呼声中,尽情地展现自己。

期盼这次运动会将创造新跨越的好成绩!认真参加各项体育竞赛运动,发挥自己的最佳水平和技能,努力以最好的成绩为班争光。鼓起勇气吧,再向前迈进一步吧,超越梦的界限,超越自己的极限,打破成功的极限!超越极限,超越自我,向梦的方向起飞吧!

最后祝愿运动员取得好成绩,祝愿运动会圆满成功!谢谢大家。

我们在旁观的观众们,只能说几句加油,呐喊,助威是我们的工作,只能说一句,初二(2)班,加油!运动员们,加油!期望咱班能夺得胜利,夺得更我的加油,呐喊声,我期望我们能像我们的口号一样:团结一心,争创第一,不鸣则已,一鸣惊人!

200米，有一个人生的起点200米，有一个人生的弯道

200米，有一段人生的冲刺200米，有一个辉煌的胜利

200米，只刹那一瞬间却成就一段永恒的胜利

200米，只弯过一个转折却折出多少汗水

冲向你那光辉煌的胜利吧跨过那一瞬转过那道弯胜利在向你招手

我朝夕相处的同学。

原本忐忑不安的心终于能轻松了，那种莫名的紧张持续了两周。这次演讲比赛给我最大的感受就是老师们很认真，很团结。说是比赛倒不如说是一个团队合作完成了一次展示。证明自己证明学前中心的展示汇报。

每位老师都精心准备了演讲的内容，也设计了演讲的背景和伴奏音乐，肢体动作及着装。看似只有短短的五分钟，却能展现出教师们多年的积累和能力水平。她们稳重，大方，言语中流露出的是她们对孩子的爱。她们自信，认真，风格独特。和她们相比，我更显得那么的不自然。害怕穿着不得体，害怕紧张忘词，害怕言语不精彩，复杂的心理一直持续到比赛的结束。

第一位走上舞台的老师是那么淡定，之后的教师过感情澎湃。有的教师对伴奏音乐做了处理，有的老师对演讲内容语速把握得很好，还有的老师用她们的理解诠释着阳光下的誓言。每位老师用心准备的目的是早已经不是要拿第一名了，而是要证明少年宫学前中心的教师是最优秀，最努力上进的。

我对自己的表现不太满意，比如在演讲稿的内容编写处理上，

在舞台上的紧张，但我很知足了，因为这次是难得的锻炼我的机会，我的普通话很差，今后一定要多加练习，作为一名教师语言很重要。周主任的精彩主持，张老师的音乐、屏幕的制作，以及很多老师的细心指导，让这次演讲更成功。活动结束了，也许结果已经不重要了，重要的是老师们的认真做事的态度和虚心学习的精神，每位老师都有各自的闪光点，我要向她们好好学习，这就是我赛后最真实的感受。

他殷勤，那是他刚刚爱上你；他笨拙，那是他深深爱着你；他从容，那是他已厌倦你。

偶尔要回头看看，否则永远都在追寻，而不知道自己失去了什么。

话说出去之前你是话的主人，说出去之后你便成了话的奴隶。

地球是运动的，一个人不会永远处在倒霉的位置。

别惹我，否则我会让你死得很有节奏感。

女人不要以为长得好就可以不读书，男人不要以为书读的好就可以长得难看。

将薪比薪想一下，算了，不想活了。

旁人总是看到我们幸福得牵手，其实真相的是：一旦我放开手，她就会跑去买东西。

养鱼挺麻烦的，每周要换一次水，我经常忘记。后来就只好每周换一次鱼了。

能够说出的委屈，便不算委屈；能够抢走的爱人，便不算爱人。

男人zui怕被别人说小，女人zui怕被别人说老。

知识是一种使求知者吃得越多越觉得饿的粮食。

站在山顶和站在山脚下的两人，虽然地位不同，但在对方眼里，同样的渺小。

使我们不快乐的，都是一些芝麻小事，我们可以躲闪一头大象，却躲不开一只苍蝇。

世界不会在意你的自尊，人们看的只是你的成就。在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。

演讲与口才社团简介篇三

大家早上好！

小学时，老师常对我们说：“简单的事情重复做，重复的事情认真做。”一件事只要你坚持做下去，就会成为习惯，而这些好习惯便在潜移默化地影响你的一生。“人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”同学们，学习不是一朝一夕的事，功夫在平时。你的目标就是你的“敌人”，不仅要想着达到它，更要超越它。做事不能找借口，再困难的事，只要坚持，也会离终点更近一步。学习是一条漫长而艰苦的道路。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。同学们，让我们一同坚持，在成长的路上共同前行吧！

我的演讲结束，谢谢大家。

演讲与口才社团简介篇四

大家好！

水是生命之源，生命之本，人类的健康是先从水来的。全球有xxx亿人口正处于严重缺水状况！也就是说水是xxxx亿人生命之所系。而全世界每年因喝了不干净的水而死亡的儿童就有xxxxx万人！这数字是多么令人怵目惊心！水的危机，已经向人类敲响了警钟！节约用水，保护水资源是现在的重中之重！

为了节约、保护水资源，我觉得大家应该杜绝随便扔垃圾的不良习惯，把垃圾扔至垃圾筒；工厂的叔叔阿姨们要坚决不让工业废水流进江河湖泊，要进行无害化处理才能排放；如果家里水管有漏水现象，要马上找人修理；要养成节约用水的好习惯，不随便浪费水资源（如玩水枪，洗菜、衣服的水可以用来冲厕所等）。

如果我们每天节约一滴水，一年就节约365滴水，十年就节约3650滴水。如果这么节约的话这些水能喝五、六年。所以我们要节约水资源。让我们携起手来，共同节约用水，保护水资源！相信通过我们大家的努力，一定能够做到！

谢谢。

演讲与口才社团简介篇五

本文目录

1. 口才演讲稿
2. 演讲与口才演讲稿：法言法语，魂系经纬
3. 16年演讲与口才演讲稿范文汇编：成功领导演讲语言艺术
4. 演讲与口才演讲稿范文：如何正确拒绝

1、揣测心理：被班主任突然叫去办公室的学生心理一般都较复杂，不知是“喜”是“忧”。他们都十分注意班主任的表情、语气和动作。此时班主任应马上坦陈谈话的目的，不要绕圈子，以利于交谈的顺利进行。

2、惶恐心理：学生不知班主任将如何发落自己，情绪紧张、激动、惶恐不安，甚至前言不搭后语。班主任应首先消除这种心态，话语要自然、风趣和热情。一开口不宜把问题说得太重，以免学生不知所措。

3、防御心理：后进生一有风吹草动，往往立即产生“防御心理”，并想好了对付的方法。这部分学生“抗药性”较强，不宜“强攻”。可先以真诚的态度肯定其身上的闪光点，消除学生的顾虑和防御心理，随后切入正题。

4、对立心理：如果师生关系平时就较紧张，或学生对错误尚无认识，容易产生抵触的对立情绪，误以为班主任喜欢“整”他。此时班主任应首先表明一视同仁的处事态度，多从学生的角度客观分析错误对其本人的成长和对集体造成的影响，同时注意倾听学生的反应，批评之中有肯定，不宜全面否定。

5、轻视心理：学生对个别交谈产生轻视心理的原因，或者因为某班主任在他心目中威信不够，或者是经常挨批而产生的“疲沓效应”，或者是学生“破罐子破摔”，认为谈话也无济于事。此时学生昂着头，不看老师；或东张西望，不愿正面回答问题。班主任应耐心地分析其中的原因，对症下药。切忌烦躁，更不能严词斥责、嘲讽、体罚或打击学生。可联合其他科任老师或家长对其共同教育。

6、沮丧心理：学生平时表现较好，自尊心较强，偶犯过失，容易产生“这下完了”的沮丧心理。表现为情绪低落、垂头丧气、心情沉重。班主任要重在开导、鼓励，及时地表示信任，使之增强进步的信心。不宜重棒打下，使其自尊心丧失。

7、期待心理：学生近期表现良好，往往期待肯定和表扬。特别是主动找老师谈话的学生这种心理最强烈。班主任要善于利用学生的期待心理，充分肯定他的进步，并指出不足之处，以利于他们今后进一步成长。

口才演讲稿（2） | 返回目录

一、以事实为根据，以法律为准绳

事实胜于雄辩，律师在咨询、调解、会见及辩论时要以事实为根据、以法律为准绳，做到有根有据，大地坚实，维护法律的正确实施，而不应事前不调查、不研究，辩论中信口开河，不着边际，恣意妄为，强词夺理，胡搅蛮缠；而是应当言出如山，庄严谨慎，严肃认真，反对言词轻佻，朝令夕改。

坚持以事实为根据、以法律为准绳是法庭辩论的基本原则。参加辩论的人，要说明某事是否合法，某人是否有罪，是什么罪，有何危害，都必须立足于充分的事实材料，依据确凿的证据。只有事实清楚了，自己提出的定性看法、量刑意见，才会有可靠的立足点，有充分的说服力，做到言之有据。如果律师对案情不明，甚至主要事实都没有掌握，不论其法口如何咄咄，在辩论中当对方提出有关事实方面的问题时，便会无言以对，更谈不到说服对方。因此，律师必须弄清案情，特别是弄清案情的主要情节，使自己的辩论有一个充分坚实的事实基础。这是获取辩护成功的首要条件。

以法律为准绳，就是用法律衡量事实，来确定事实。法庭辩论的内容，尽管十分复杂，但归纳起来不外两类，一类是事实，一类是法律。就是说，法庭辩论的双方的争论总是围绕着划清事实和应用法律两方面展开的。辩论者只有弄懂得法律，吃透法律，依据法律来分析事实，才能说明某人某事，是否违法，是否犯罪，所犯何罪，危害怎样。也才能断定该不该判刑，该判何刑，量刑何度。从而使自己在辩论中提出的论点有法律依据，在法律上能立得住，站得稳。

二、严词对抗，均衡简洁

严词对抗，均衡简洁是律师口才的基本要求。律师在言辞表达时，应力求准确无误，不失言、不失控，做到言之有物，言之成理。说的第一句话必须以一定的事实为依据，有相应的证据证明它的正确性，使其符合人们的心理、事理和法理，切忌空话套话，不恰当运用修辞和感情色彩的或粗野地攻击性言辞。律师辩论的观点是与对方有明显分歧，甚至是截然对立的。律师辩论必须针对对方提出的内容进行辩论，要千方百计地证明并要对方承认自己观点的正确，又要针锋相对地批驳对方的观点，有的放矢，设问引导，抓住要害关键，该褒则褒，该贬则贬，态度鲜明，语气果断，辞尽其意，做到以事论理，以法论理，有理不放弃，无理不强辩。

律师在言辞表达上也应做到均衡全面，应有尽有，详略得当，只见树木不见森林是不可以的，要充分进行事实辩、法律辩、情节辩等，力求准确无误地、客观地展现事实的真象。另一方面，律师必须用简洁、明快的语言阐明自己的观点，击中对方的要害。论辩择词应简洁、明了、犀利，做到言简意赅，要言不繁，一语中的，不拖泥带水，从而使自己的发言质朴而不浮华，精炼而不冗长，通俗易懂而不罗嗦或词不达意，必要时应慷慨激昂，气吞山河，语言隽永凝练，透彻精辟，妙语连篇，珠玑。

口才演讲稿（3） | 返回目录

起句当如爆竹，骤响易彻；结局当如撞钟，清音有余。

——谢榛

演讲是人类的一种社会实践活动。具体来说，是指演讲者在特定的时境中，借助有声语言和态势语言的艺术手段，面对广大听众发表意见、抒发情感，从而达到感召听众的一种现实的社会实践活动。作为领导者，随时随地都有可能面向听

众发表讲话。所以，演讲作为一门激发人们心灵之火的艺术，熟练掌握并运用这门艺术，对于领导者提高整体素质，做好领导工作，无疑具有重要的作用。

1. 演讲艺术及其一般分类

演讲主要以有声语言和态势语言的统一，以及演讲者的主体形象来作为演讲的传达手段。从实践中看，演讲具有综合性、现实性和艺术性的多重特点。

作为一门艺术，演讲虽然也是以“讲”为主，但是这种“讲”还要体现“演”。它不仅要把事和理讲清楚，让人听明白，而且还要通过在现场上的直观性言态表达把事物和道理讲得生动、形象、感人，既有情感的激发力，又有声态并作的审美感染力。在演讲活动中，演讲者的身份各不相同，演讲的目的多种多样，演讲的内容包罗万象，演讲的方式各有特点，演讲的场地千差万别，演讲的听众形形色色，致使演讲活动种类繁多，异彩纷呈。

演讲必须具备下列三个条件，即演讲者(主体)、听众(客体)，及主、客体同处一起的时境(时间、环境)。这三者缺一不可，离开其中任何一个条件，都构不成演讲活动。与此相比，领导者的报告、发言、讲话等活动虽然也具备这三个条件，但还不足以揭示出演讲的本质属性。演讲与报告、发言、讲话等实践活动一个明显的区别，在于演讲不但是一种以讲为主的宣传活动，同时，又是一种以演为辅的带艺术性的活动。演讲主要以有声语言和态势语言的统一，以及演讲者的主体形象来作为演讲的传达手段。

有声语言(讲)是演讲活动的最主要的物质表达手段，它由语言和声音两种要素构成。有声语言运载着思想和情感，直接影响听众的听觉器官，产生效应。它具有时间艺术的某些特点，是听众听觉的接受对象和欣赏对象。而态势语言(演)，就是演讲者的姿态、手势、动作、表情等的表演活动。它是

流动着的形体动作。它配合着流动的有声语言，表达出演讲者的思想情感；加强着有声语言的感染力和表现力，弥补着有声语言的不足。它主要影响听众的视觉器官，在听众心里引起美感，得到启示，产生效应。它具有空间艺术的某些特点，是听众视觉的接受对象和欣赏对象。

而主体形象则包括体形、容貌、衣冠、发型、举止、神态、气质等直接诉诸听众的视觉器官。演讲者整个主体形象的美与丑，在一般情况下，不仅直接影响着演讲者思想情感的表达，而且也直接影响着听众的心理情绪和美感享受。这就要求演讲者在自然美的基础上，要有一定的装饰美。当然，决不同于舞台艺术的性格化和艺术化的装饰美。这就要求在符合演讲思想情感的前提下，注意装饰的朴素、自然、轻便、得体，并具有时代感。同时注意举止神态的潇洒、雍雅、大方，只有这样才有利于思想情感的传达，有利于演讲的成功。

口才演讲稿（4） | 返回目录

1. 做好心理建设

职场心理学专家冢越友子认为，每个人首先必须认知自己有拒绝别人的权利。其次，找个能自在讲话的场所，并且考虑谈话的时机。接下来是想清楚要拒绝对方要求中的哪个部分，并且预先准备好能明确传达出“这个部分我没办法帮你，但如果改成……我就可以帮上忙”的讯息。最后是设想传达讯息之后可能会发生的状况。

2. 找出“yes/no”之外的选项

遇上同事请求协助的时候，自觉只能接受或拒绝，没有转圜余地，也是导致人们无法拒绝的原因之一。其实，只要把拒绝别人的请托当成是在跟对方交涉，就比较能够打破心里障碍，没有那么难开口。

假设完全接受对方的请求是100%，彻底拒绝是0%，那么不妨试着向对方提出90%、70%或50%的方案。你可以从请托的“内容”“期限”和“数量”做评估，比如说，90%接受是“期限延长3天的话就办得到”；70%接受是“无法担任项目经理，但是参与项目没问题”。

3. 拒绝前表达感谢，拒绝后致上歉意

4. 电话或e-mail拒绝要格外温和

电话沟通看不到说话者的表情和动作，有时就算说法客气，对方还是会觉得你的态度强硬，因此讲电话的时候要增加缓冲句，尽可能体贴对方的心情。e-mail则是连声音的抑扬顿挫都没有，容易给人公事公办的感觉，因此要增加感性的词汇。

5. 正面朝向对方，放松眉头

说话的姿势、表情、音调也会给人不同的感觉。拒绝时要尽量正面朝向对方，侧身容易给人警戒心强的感觉。蹙眉也会给人负面的印象，尽量有意识地纾缓眉头，以接近微笑的温和表情讲话最适当。

演讲与口才社团简介篇六

口才是人际交往的必备才能，沟通的前提是与人为善，表达的基础是认识自己，接下来小编为大家介绍锻炼口才的演讲稿范文，一起来看看吧！

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！此时此刻，作为众多少先队员中的一员，能站在那里，面对鲜红的祖国国旗发言，我的心情无比激动。 中华民

族是一个血脉相通的共同体，是一个温暖的大家庭。千百年来发展的历史一再证明，只有民族团结，社会和谐，社会才能繁荣发展进步。民族团结、社会稳定是各族人民的共同心愿。

乌鲁木齐“7·5”打砸抢烧严重暴力犯罪事件，虽然给人们带来了深深的伤痛，造成了重大损失。但是在事件发生后，各族群众向受难同胞伸出的援助之手，书写了一个又一个爱的故事、民族团结的故事，让我们真切地感受到了扎根在各族人民心中的民族团结深情，也让我们深刻地明白“汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族也互相离不开”的思想已深入人心。教育是民族振兴的基石。长期以来，为了从根本上解决少数民族教育质量不高的突出问题，党和政府以实现教育公平、提高教育质量为重点，优先发展少数民族教育事业，全面启动了“双语”教育工程，并出台两免一补、贫困学生资助等一系列优惠政策和措施，保障各民族平等享有受教育的权利，这些都充分体现出了党和政府对少数民族教育的高度重视和温暖关怀。教育的发展托起了各民族发展、振兴的希望。

当前，中宣部、教育部、国家民委又联合发出通知，动员和号召在各级各类学校中深入开展形式多样的“民族团结教育”、“弘扬和培育民族精神”等主题活动，进一步加强学校民族团结教育工作。为此，作为我们每一个中小学生，每一个和伟大祖国共同进步成长的青少年，都要从小树立“同呼吸、共命运，各族人民亲如一家”的思想观念，立足实际，抓住课堂教学、社会实践、校园文化等重要环节，全方位地对中小学生进行民族团结教育，使之覆盖到每一个班级、渗透到每一个学生，从而引导广大学生进一步增强稳定压倒一切意识、民族团结意识、遵纪守法意识和社会责任意识，人人争做民族团结的维护者、促进者。

敬爱的老师、同学们，祖国进步我成长，民族团结一家亲。民族团结之树常青，是中华儿女的共同心愿。我们坚信，祖

国统一，民族团结，社会和谐、稳定、进步，是不可抗拒的历史潮流，任何人也阻挡不了。各族人民共同建设边疆、保卫边疆的决心坚如磐石，任何人也动摇不了。就让我们一起携起手来，共同唱响民族团结好的主旋律，倍加珍惜来之不易幸福生活，用优异的成绩报效祖国、建设家园，用实际行动维护和巩固团结稳定的大好局面，实现新疆和兵团的长治久安、繁荣发展。

我的发言完了，谢谢大家！

我看的一场演讲是《震撼全人类的经典视频演讲》，这场演讲的主人公是克力。这场演讲主要叙述了：主人公克力与平常人不一样，他没有四肢，也就仅仅只有一只很小很小的“小鸡脚”，但是他并没有放弃自己，而是顽强地生活下来，并且学会了写字、在电脑上打字、画画等等我们这些平常人做能做的事情，甚至于他还学会了跳水、骑马等等我们平常人也做不到的事情。而且克力演讲的语言非常幽默，不仅在场听克力演讲的观众被逗乐了，而且我也被逗乐了。我被克力那种乐观的、正视生命、顽强不息的精神所感动。我们这些健全的人，也要向克力学习一些东西吧！不要因为自己是一个残疾人而自卑，其实残疾人有时候比我们更加懂得生命的意义，甚至做的比我们这些健全的人还要好，我希望那些残疾人可以向克力学习，学习他乐观向上的生活态度，学习他那顽强不息的精神，也许这就克力感动我的原因吧！

尊敬的各位领导、同事：

大家好，我演讲的题目是《心怀感恩之心，甘为党旗添光彩》。

身为一名邮政的员工，我很骄傲；同时身为一名邮政的党员，我又很自豪。

xx年，我怀揣梦想来到了xx邮电局，三年的大学时光给我奠

定了坚实的基础，让我对中国邮政充满了感情，我甘愿将满腔热血洒到邮政这片热土上。我是一株幼苗渴望阳光的沐浴雨露的浇灌，党的光辉照耀着我，邮政的雨露哺育着我，助我茁壮成长。

“情系万家，信达天下”，邮政事业关乎国家关乎人民。邮政业的发展是社会进步、经济发达、文明程度提高的重要标志，支持邮政事业发展，是党和政府推进社会主义现代化事业的重要组成部分。我很荣幸地加入到了天津邮政xx邮电局的行列。天津邮政大跨步向前发展，特别是从xx年以来，落实科学发展观，坚持“超常规、大手笔、高水平、跨越式”的发展思路和“三年三大步、五年翻一番”的发展目标，企业发展更是上了一个新的台阶。自1999的邮电分营□ xx年的全员竞聘“五大战役”□ xx年的政企分开，到xx年，天津市邮政公司和中国邮政储蓄银行天津分行挂牌成立。这一系列改革无不给邮政注入了新鲜的血液和蓬勃的生机。处处走在前列的xx邮电局更是给我们提供了一个展示自己能力和才华的平台，邮政事业全速发展，更需要我们这年轻的一代不断拼搏向前，托起邮政这块金字招牌。

身为五星级营业网点雍阳东道支局的一名营业人员我更是有颇多感触。身在前台，就代表了邮政企业的形象，让每一位用户高兴而来，满意而归，成了我的服务理念。作为一名起模范带头作用的党员，我更要努力让自己做到“八争先”，也就是：“学习东四我争先、优质服务我争先、遵章守纪我争先、甘于奉献我争先、表率作用我争先、创新发展我争先、降本增效我争先、创建和谐我争先”。

谢谢大家！

尊敬的老师亲爱的同学们：

大家好！

有这么一句话：每个人都想要成功，但并不是每个人都能成功。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春的梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真貌！

成功需要我们怀有梦想：

没有了理想，连流浪都找不到方向！没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼岸。

成功需要我们耐得住寂寞：

每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

成功需要我们不断努力：

努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并不危险，懒惰散漫才是zui危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客！

成功需要挫折的历练：

生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成

功之门!

一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！除掉睡眠，人的一辈子其实只有一万多天，人与人之间的不同在于，你是真正的生活了一万多天，还是仅仅生活了一天而重复了一万多次。为了理想我们抱有终生的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦 而自卑。

演讲与口才社团简介篇七

职场心理学专家冢越友子认为，每个人首先必须认知自己有拒绝别人的权利。其次，找个能自在讲话的场所，并且考虑谈话的时机。接下来是想清楚要拒绝对方要求中的哪个部分，并且预先准备好能明确传达出“这个部分我没办法帮你，但如果改成……我就可以帮上忙”的讯息。最后是设想传达讯息之后可能会发生的状况。

2. 找出“yes/no”之外的选项

遇上同事请求协助的时候，自觉只能接受或拒绝，没有转圜余地，也是导致人们无法拒绝的原因之一。其实，只要把拒绝别人的请托当成是在跟对方交涉，就比较能够打破心里障碍，没有那么难开口。

假设完全接受对方的请求是100%，彻底拒绝是0%，那么不妨试着向对方提出90%、70%或50%的方案。你可以从请托的“内容”“期限”和“数量”做评估，比如说，90%接受是“期限延长3天的话就办得到”；70%接受是“无法担任项目经理，但是参与项目没问题”。

3. 拒绝前表达感谢，拒绝后致上歉意

4. 电话或e-mail拒绝要格外温和

电话沟通看不到说话者的表情和动作，有时就算说法客气，对方还是会觉得你的态度强硬，因此讲电话的时候要增加缓冲句，尽可能体贴对方的心情。e-mail则是连声音的抑扬顿挫都没有，容易给人公事公办的感觉，因此要增加感性的词汇。

5. 正面朝向对方，放松眉头

说话的姿势、表情、音调也会给人不同的感觉。拒绝时要尽量正面朝向对方，侧身容易给人警戒心强的感觉。蹙眉也会给人负面的印象，尽量有意识地纾缓眉头，以接近微笑的温和表情讲话最适当。

演讲与口才社团简介篇八

大家好！

青春，是我的资本，快乐是我的标志，勇往直前是我一生不悔的誓言，我相信，只要不放弃，一切皆有可能。

我的'舞台我自己建造，要让全世界看到！我的剧本我自己写好，相信自己永远是主角！我的魅力我自己知道，定会出乎每个人意料！我的青春我自己照耀，每个明天，让我用青春和爱真心拥抱。我喜欢刺激，因为年轻让个性张扬；我喜欢冒险，因为年轻让血液沸腾；我敢于挑战，因为年轻让勇者

无畏；我敢于超越，因为年轻让思维创新。张开手，让年轻无极限！穿越在不同的领域和空间，挑战一切，生命因此有了不同的体验；不害怕改变，不停地向前，前面未知的区域是我冒险的起点。

青春是最丰厚的财富，青春是最特别的魔术，青春是最美丽的记忆，青春是最无限的潜力。我因为享有年轻而满足；我因为拥有青春而骄傲。我珍惜每一分钟，学习、改变、追求、创造……我知道一切都不容易，所以我努力握紧手中掌握未来的丝线。我要对得起自己的青春，对得起自己的宣言，走下去，走向更加美好的明天……我年轻我快乐，我年轻我张扬，我年轻我拼搏，我年轻我期待。

谢谢大家。

演讲与口才社团简介篇九

大家好！

青春，是我的资本，快乐是我的标志，勇往直前是我一生不悔的誓言，我相信，只要不放弃，一切皆有可能。

我的舞台我自己建造，要让全世界看到！我的剧本我自己写好，相信自己永远是主角！我的魅力我自己知道，定会出乎每个人意料！我的青春我自己照耀，每个明天，让我用青春和爱真心拥抱。我喜欢刺激，因为年轻让个性张扬；我喜欢冒险，因为年轻让血液沸腾；我敢于挑战，因为年轻让勇者无畏；我敢于超越，因为年轻让思维创新。张开手，让年轻无极限！穿越在不同的领域和空间，挑战一切，生命因此有了不同的体验；不害怕改变，不停地向前，前面未知的区域是我冒险的起点。

青春是最丰厚的财富，青春是最特别的魔术，青春是最美丽的记忆，青春是最无限的潜力。我因为享有年轻而满足；我

因为拥有青春而骄傲。我珍惜每一分钟，学习、改变、追求、创造……我知道一切都不容易，所以我努力握紧手中掌握未来的丝线。我要对得起自己的青春，对得起自己的宣言，走下去，走向更加美好的明天……我年轻我快乐，我年轻我张扬，我年轻我拼搏，我年轻我期待。

谢谢大家。