

2023年演讲表达技巧有哪些(实用6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

演讲表达技巧有哪些篇一

1. 其实没有什么是不能放手的。
2. 春风得意马蹄急，一日看尽长安花。
3. 纵然伤心，也不要愁眉不展，因为你不知是谁会爱上你的笑容。
4. 一个人会落泪，是因为痛；一个人之所以会痛，是因为在乎；一个人之所以会在乎，是因为有感觉；一个人之所以有感觉，仅因为你是一个人！所以，你有感觉，在乎，痛过，落泪了，说明你是一个完整的不能再完整的一个人。难过的时候，原谅自己，只不过是一个人而已，没有必要把自己看得这么坚不可摧。
5. 呵，曾几何时，自己又是多么沮丧，多么脆弱，多么不堪一击！总是会为一次考低的分数而沮丧好一阵子，总是会被他人的话所击倒，总是会为心中的不快而哭泣……那一段日子，情绪很是低落。
7. 开朗和优雅牵手，种下快乐的常青树；善良和忠诚结缘，耕耘平安的一方土；我们的相爱相知，描绘一幅幸福图。我爱你，我的宝贝啊，你会一直藏在我心里，暖着，爱着。
8. 你爱我吗？如果是，请承担一切爱情义务，即每天想我多一点，每天爱我多一点，每天关心多一点，每天联系多一点，

一定要完成哟!

9. 你是我的宝贝，让我不再孤单;生活有你陪伴，从此充满乐趣;我会把你捧在手心，对你细细呵护;我想与你相依相护，我最爱的小猫咪!

10. 你问我爱在哪里?我用心地轻轻回答你爱在云彩里，爱在石块里，爱在所有可见的物件里;爱在我梦里爱在希望里，爱你在我有生的日日夜夜里!

11. 青涩的青春，成长的旅程，执着的爱情，丰富的人生，回忆曾经离去的背影，没有留下太多的刻骨铭心，只有在获得真正的幸福后，才会明白放弃也是一种财富，它让你更懂爱情，更加成熟，更会珍惜。

12. 我想，我要，我愿，爱你就是这样的，可以吗?给我一个理由让我可以不爱你，不过你好像没有，我也好象不可能不爱你!

13. 我以痴心，静待你芳心，海枯石烂我不会死心，别叫我伤心，你是我甜心，这代表我真心，希望赢得你的铁心，祝欢心，死没良心!

14. 无论离家多远想到你就很温暖，无论多么辛苦有你就很甜蜜，世界很大，只有你才是我美丽的天堂，简单的快乐淋湿我幸福的眼眸让我陶醉。我真的很想你!

演讲表达技巧有哪些篇二

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

祖国是哺育我们的母亲，是所有生命的摇篮，我们应该因为自己是一个中国人而感到骄傲。今天小编给大家整理了表达爱国之情的演讲稿供大家参考，我们一起来看看吧!

表达爱国之情的演讲稿1

亲爱的老师、同学们：

清末的时候，帝国主义列强把我们中国当作一块肥肉，每个人都想咬一口肉，分一杯羹，我们中国从此陷入了绝境之中。

我们中国像一头沉睡的雄狮，曾经一度只是沉睡，不肯睁开她的眼睛，不肯动一动她的身体。就在这的时候，列强的洋枪已经对准了它的胸膛。就在这关键的时候，它终于苏醒了，从沉睡了近百年的昏昏沉沉中苏醒过来了！它怒吼着，它嚎叫着！

1949年10月1日，历史将永远铭记着这一天，就是在这一天，新中国终于成立了，中国人民终于站起来了！

我们青少年肩负着开拓未来的使命，我们必须有为振兴中华而奋斗的精神！

中国要想跻身于世界强国之林，就得充分弘扬我们的民族精神，而这一重伤无疑将会落到我们这一代青少年身上。因此，我们要敢于去超越自己，为中华之崛起而奋斗！

亲爱的朋友们，我们是祖国的未来，祖国的命运将掌握在我们的手中。让我们牢牢地把握住今天，为早日实现中华民族的伟大复兴而努力吧！

谢谢大家。

表达爱国之情的演讲稿2

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《祖国在我心中》。

每一次听到庄严的国歌响起，每一次看见冉冉升起的五星红旗，我的心中便充满了对祖国母亲的敬爱之情，我为我是中国人而感到骄傲，我为中国的飞速发展而感到自豪。

看，万里长城就像一条巨龙，盘踞在崇山峻岭之上；听，永不信息的黄河水拍打着岸边的岩石。冰山上的雪莲教会了我纯洁；海风中的乳燕教我快乐成长；蓝天下自由翱翔的雏鹰让我明白了做一切事情都要付出辛勤的汗水。我们祖国的风景也十分秀美。张家界的索溪峪，几十丈高的悬崖拔地而起，石头在山风中摇摇晃晃，令人望而生畏。黄山的奇石各式各样，“仙人指路”、“金鸡叫天都”等奇形怪状的石头，矗立在上。

祖国风光无限，可是我们都不能忘记的，是中华母亲千百年来所承受的千灾百难。

那年，八国联军入侵北京，闯入圆明园，夺走了大部分的奇珍异宝，为了销毁罪证，可恶的八国联军放了一把大火，大火烧了三天三夜，圆明园被毁于一旦；同样在清朝的时候，可耻的帝国主义者把害人的鸦片成堆成堆地运到了我国，使我国人民整天生活在“吞云吐雾”之中，让我国人民完全推动战斗力，被迫签订不平等条约，还使我们中国人背上了“东亚病夫”的称号；南京大屠杀更是令人气愤，一个月，日军竟杀死了三十万同胞！让我们咬牙切齿！

但是，任何苦难都压不垮中国人的脊梁！新中国成立后，我们祖国发展日新月异。当鸟巢、水立方相继问世；当北京奥运会光彩夺目地拉开帷幕之时；当宇航员杨利伟在太空向我们招手之时；我们骄傲！我们自豪！

少年强则中国强，我们要好好学习，努力向上，学好知识，长大报效祖国，使中国屹立于世界。

谢谢大家，我的演讲完毕。

表达爱国之情的演讲稿3

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

我爱祖国，我爱祖国的壮丽山河；我爱祖国悠久的历史 and 璀璨的文化；我爱祖国人民的勤劳、智慧与勇敢；我更爱祖国那生生不息、辉煌雄壮的民族魂！我是华夏儿女，炎黄子孙，是中华民族的新一代。我热爱我的祖国，为自我是中华儿女而骄傲。

祖国这片古老的土地千百年来牵系、造就了我们民族至高的美和至深的爱。

在战场上，战士们流淌的鲜血在我们的记忆中流动。在一页页白纸上，铭刻着一只只可恶的豺狼在中国人的土地上对中国的侮辱和惨烈的厮杀。他们霸占了我们中华的土地，在我们的国土上放肆。中国人，我们奋斗，我们自强不息，在鬼子强盗的手上赢得了历史的辉煌，赢得了战争和和平的胜利！

闻一多先生不畏牺牲，做出了他最终的演讲；吉鸿昌高挂写有“我是中国人”标语的木牌，英勇地走在西洋人的街头；张学良，杨虎城为了挽救民族危亡，毅然发动了西安事变。

祖国有广阔的疆土，有辉煌的历史，有漫山遍野的宝藏，有山川五岳秀丽的风光。我用我的心描绘着祖国妈妈，她飘散的‘长发’是千百条悠然流贯的河川，她硬朗而峭拔的脊梁是连绵不断的山峰，而她明亮的眸子则是洞庭西湖的水吧！

给我肤色的祖国，给我智慧与胆略的祖国。尽管在乡村，还有辍学孩子渴望的目光；尽管在城镇，还有下岗女工无奈地诉

说，但我明白，更有改革的浪潮迭起，冲破旧的观念，旧体制的束缚，迎来新世纪磅礴的日出！

在中华领土的天空里，第2003片云朵上，演绎的是一场精彩的航天经历，杨利伟叔叔在航天的传奇故事上谱写了中国航天故事的第一页，最终在太空上留下的第一个完完整整、真真正正的中国人脚印。他承载着中国人百年的飞天梦想，在宇宙间真正的踏上中华的成就之路！中国人，我们心中的中国龙已经腾飞了！

祖国是东方的明珠，是亚洲腾飞的巨龙，是远方地平线上初升的太阳。祖国在你心中，在我心中，在我们大家心中！

中华儿女，流金岁月、沧桑巨变。此刻，中华的历史已是辉煌！

表达爱国之情的演讲稿4

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

鲜艳的五星红旗在雄壮的国歌声中冉冉升起了，我们又迎来了一个崭新的星期。今天我国旗下讲话的主题是《爱祖国，爱家乡、爱学校从身边的小事做起》。

今年的10月是伟大祖国母亲72周岁的生日。我们伟大的祖国已经走过了五千年的历程。在五千年的历史长河中，中国人民以自己的聪明才智和卓越创造，为人类文明做出了不可磨灭的贡献。

同学们，爱祖国不是一句空话。我们应首先从爱我们的家乡开始。看！我们身边，一条条道路更加宽阔，一幢幢住宅拔地而起，人们生活的环境越来越美。今天，爸爸妈妈们辛苦劳

动，为建设祖国，建设家乡出力流汗。明天我们这些家乡的孩子，将接过父辈肩上的担子，去把家乡建设得更美。

我们的每一位学生，目前虽不能做些什么大事奉献给学校，但我们如果用心来维护学校、班级，哪怕是为学校、班级做很小的事情，只要我们认真去做了，那就是爱学校、爱班级，那就是一种奉献。爱学校、爱班级，体现在日常的细微之处；体现在遵守学校的校纪校规上；体现在尊敬师长、维护集体荣誉上；体现在使用文明礼貌用语上。当你身着整洁的服装走进校园，向老师和同学们问声好时，你可知这其中体现的并不只是礼貌；当你随手拧紧滴水的水龙头，你可知这并不是一般的节约；当你白天关上还亮着的电灯时，你可知这并不单单是遵守学校的规定；当你随手捡起地上的废纸，然后扔进垃圾桶，你可知这不是简单的爱清洁你的一举一动时刻体现着作为一个人的素质表达着你对学校的热爱！爱护学校的一草一木，不仅培养你良好的素质，健全你完美的人格，而且是一种最直接最有效的爱国。

如果说爱国、爱家乡是一个空泛的话题，那么爱校就最现实不过了，诚实，刻苦学习，为学校赢得声誉是爱校的一种重要方式。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。如果我们图一时之快，逞一时之勇，而去故意毁坏公物，那它损坏的是国家的财产，贬低的是你的声誉，破坏的是学校的形象。

同学们，谁是学校的主人？是我们！我们是学校的主人！

是呀，当我们走进我们校园那一刻起，我们就成为了这里的主人，这就是我们的家，我相信同学们一定会用高度的责任心去爱护自己家园的一草一木，用自己的双手维护着这里的一切。

谢谢大家！

表达爱国之情的演讲稿5

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天演讲的题目是《我与我们的祖国共奋进》。

我们中华民族历史悠久，有着5千年的灿烂历史和辉煌的文明，在这片越发繁荣的土地上，有着勤劳的人民和我们这些跨世纪的新一代。我们现在已经越来越大了，我们也已经在这片土地上生活了很长一段时间了，我想，我们不一定要等到长大之后为我们的祖国贡献什么，而是现在就为我们的祖国贡献一些我们的力量。

有的同学此时可能会说：“我们也只不过是一个小孩子，报答我们的祖国是他们大人的事，我只要做好自己就可以了！”这种想法是在不敢苟同。我们应该时刻想着我为祖国做些什么，也许我们现在的力量还很小，不可能像大人们那样，但是我们能为我们的祖国做的也很多呀。比如：绿化我们的祖国、美化生活环境、好好学习，这些看似平常的事情，只要我们能努力做到，而且是持之以恒地做，我们就已经是为我们的祖国贡献自己的力量了。这样不仅仅是为我们的祖国贡献力量，也是对我们自己的生活贡献力量。因为只有我们的祖国繁荣了，人民的生活条件才会提高，只有我们的祖国的环境污染得到治理了，我们的生活环境才会得到改善，只有我们的祖国强大了，人民的力量才会强大。

所以我们一定要与我们的祖国共同进步，共同发展，我们要时刻为我们的祖国做贡献，而不是从我们的祖国母亲那里索取些什么，只有这样，中华民族才能不断地进步，我们的我们的祖国才能不断的发展。

有一句话说的好：“少年富，则国富；少年强，则国强。”现在，我们的祖国还属于发展中国家，我们如果和欧洲的那些经济强国比还有一些距离，只有我们不断的进步，才能逐渐

的缩短这个距离。作为一名小学生，一名中国共青团团员，我一定要好好学习，将来当一个合格的接班人，用自己的力量，为我们的祖国母亲今后的发展壮大做出自己的贡献。

我的演讲结束了，谢谢大家！

；

演讲表达技巧有哪些篇三

- 1、如果眼泪可以隐藏悲伤，要哭多久才能坚强。
- 2、为何我最宝贝的人，在别人眼里什么都不是。
- 3、要是你觉得累了，最好的办法，就是让自己再累一些。累得彻底，才能从中脱身。
- 4、最寂寞的姿态就是一个人静静望着夜空，想着你。
- 5、请别再骚扰别人，别再感动自己。
- 6、你不找我是你不想找我，我不找你是咬着牙留点自尊。
- 7、最痛苦的是，消失了的東西，它就永远的不见了，永远都不会再回来，却偏还要留下一根细而尖的针，一直插在你心头，一直拔不去，它想让你疼，你就得疼。
- 8、请原谅我不能经常顾及别人的感受，我自己偶尔也会难受。
- 9、你不知道我在想你，是因为你不爱我，我明明知道你不爱我，却还爱你，是因为我太傻。也许有时候，逃避不是因为害怕去面对什么，而是在等待什么。
- 10、所有关系变淡的原因：一个不说，一个不问或者一个问

得尴尬，一个答得敷衍。

11、你的嘴终会吻上别人的唇，把给过我的没给过我的全给另一个人。

12、也许一个人要走很长的路，经历过生命中无数突如其来的繁华和苍凉才会变得成熟。

13、我宁愿做我自己而被人厌恶，也不愿为了迎合别人而伪装自己。

14、有些故事，不一定要讲给所有人听，有些悲伤，不一定谁都会懂，有些伤口，时间久了就会慢慢长好，有些委屈，受过了想通了也就释然了。

15、是人，都会有累的时候，身心疲惫的感觉，似乎没有谁能懂，一个人的路，一个人走，一个人的沉默，一个人承受，累了，可以放声大哭，然后擦干眼泪，还必须继续奋斗。

16、总有个名字能让你嘴角上翘，再眼泪下掉。

17、之所以会倔强的不回头是因为任性的觉得他还在身后。

18、我比曾经任何时候都爱你，但这是最后一次我以后再也不会说了

19、突如其来的脾气，往往是积攒很久了委屈。

20、心软是一种不公平的善良，成全别人委屈自己，却被当成傻子。一路走来，我们用自己的善良喂了不少没良心的人，人生短暂，我们只想对身边每个人好一点，或许别人觉得自己聪明，可我们也不傻。我们可以装傻，但不要以为我们真傻，何必戳破。

21、时间无情，它会把你欠下的对不起，变得还不起，又会

把很多对不起，变成来不及。

22、进过黑名单的人，大多走过心。

演讲表达技巧有哪些篇四

1 如果有一天我们不再年轻。

那么在迟暮的午后想到年少轻狂的自己 是否会欣慰。

有些事情是不会被遗忘的 ，就算你以为已经忘记了。

可当熟悉的场景再次出现的时候 ，记忆还是充斥着心脏血液
大脑。

2 有相聚，就有离别，人生的百转千回中，一直布满了一个
又一个车站。

我们都是没有归期和目的地的旅人，既然要去的终站是不一
样的，只好在这里分手作别。

抹干眼泪，我走我的路，我会怀念你，谢谢你陪我走一程。

抑或是关上回忆的闸门，把关于你的回忆抖落。

3 每个人都有各自的理想， 爱情不是生活的全部。

人总是生活在现实里有一些人注定要在生命里渐渐淡去。

不管你怎么挽留 ，最终都会了无痕迹 生活还是要继续。

4 以往的回忆是随时会停滞的钟。

愈害怕失去的人，愈容易失去。

属于我们的每一天都值得被纪念。

5 不管多远的路，也能走到尽头；不论多深的痛苦，也会有结束的一天。

背负明天的希望，在每一个痛并快乐的日子，才能走得更加坚强；

怀揣未来的梦想，在每一个平凡而不平淡的日子里，才会笑得更加灿烂。

6 人群中，我们在偶遇，在寻找，在错失，也在遗忘。

有些人，驻足在我们的心间，构成我们行走的风景。

无人会陪你至终点，但不管伴你多久，都要倍加珍惜。

有个人，我们千辛万苦地寻觅，牵手走过一季又一季。

最终，也只能把遗忘当成不复的纪念。

7 过去是本影集，总在某些时候，一页页呈现在眼前。

有些伤痛是抹不去的，不要刻意撕开它的疤痕，就当它是一味苦药，疗养着曾经破碎的心。

曾经放弃的，就在心中彻底地放下吧，无须让记忆成为永远的伤。

谁都害怕新的开始，但我们不能蜷缩在往事的阴影中，唯有勇敢地重新开始，你才能真正跨越过去留下的坎。

8 有很多人，你原以为可以忘记，其实没有，他们一直在你心底的一个角落。

直到你的生命尽头， 在尽头你会怀念每一个角落里的黑暗之中的光。

因为他们组成你的记忆与感情 ， 但是你已经不能拥抱他们，只能在最后明白。

路途是一个念念不忘的失去的过程。

9 我们谁都不知道， 谁会与谁相遇。

那些路过的风景， 只是眼前掠过的一道光。

转眼， 即逝。 每一天， 在等待与期望中而过， 每一天， 都与陌生人擦肩而过。

我们不断的遇见， 彼此的脸庞在那段路上开始捻熟， 我们不断的错过， 熟悉的脸庞开始遗忘。

10 有时候 ， 我们感觉走到了尽头， 其实只是心走到了尽头。

再深的绝望， 都是一个过程 ， 总有结束的时候 ， 回避始终不是办法。

鼓起勇气昂然向前， 或许机遇就在下一秒。

总是在最深的绝望里， 才会看见最美的风景。

11 记忆强烈 ， 牵扯的不止是回忆还有曾经， 无论你是否将我完全忘却。

但是我还是想说我没有， 所以才会老是不停的想起。

12 你带给我了比阳光更明亮的希望。

又带给我了比暗夜更深沉的忧伤。

那些零碎散乱的记忆吞噬着我的灵魂。

歇斯底里的扯着伤口，已没有力气忘记你。

13 一些事，只能当记忆。一些人，只能做过客。

我终究不能逃避那些记忆，忘不了那个人，换不了独角戏的角色。

一年又一年的流逝，沉思追忆，回首前程往事，思念的伤痕越陷越深。

多年以前的熟悉，多年以后的今天，一切的一切早已烟消云散，你还是你，我还是我，一样的陌生人。

14 离别是迟早要来临的事。无论内心有多少热爱与依恋。

死亡，分散，消失。无时无刻的不在上演。

而人，终将会习惯

15 开始让一些人渐渐淡出我的生活。

我的心那么小，可以遇见的人不多，可以付出的，亦只有那么几个。

你不是我的，我亦不是你的。

16 我不知道这样的城市中央我究竟还可以存活多久。

我不知道这样的环境当中我究竟还可以坚持多久。

只是我知道没有我的存在。

地球依旧在转动 四季依旧如时到来。

只是我在害怕你们会不会忘记这个世界上有我这么一个人。

17 曾经听过一句话：这世上最幸福的事，是两个人彼此相爱；
而第二幸福的事，就是自己最爱的人，能够得到幸福。

18 我不怕被人骗 撒谎可以 但一定不要让我再知道真相。

如果不知道是谎言 不是就会活得轻松点么。

真相对我而言没什么特别的意义 与其被欺骗之后。

因为清醒的知道真相而痛苦 倒不如糊涂的一直被欺骗下去。

19 走过的路，爱过的人，都是记忆里珍贵的记号。

记忆是如此拥挤，冲垮我们来时的路。

然而无意的触碰，又轻而易举的再次浮现，清晰得让人恍惚。

我宁愿以为是荒凉的诺言，让我们的路途就此半途而废，

我一直等待一个风起的日子，和你一起走过夏日的思念；

我依然相信你不会消失，消失的不过是时间，还有，伤痛。

20 如能抗拒， 那便不是真爱了 ，可即便是真爱又能如何。

在我爱着你的时候你却心系他人 ，等你发现我时。

时间已过去那么多 ，为何上天总爱安排这样烂俗的情节。

21 悲伤的句子：有些话不是谁都可以说 有些人不是谁都可以代替。

我忘不了你， 就像彼岸的花燃烧过后也难以洗涤沉积许久的污垢。

错的人不是你 ， 是我不该太过于沉溺在你给予的温柔里。

一直到心死了， 也不愿意放弃。

22 如果不想被别人抛弃 ， 就要学会先抛弃别人。

如果你和自己渡不过去， 那么你永远都只能做奈何桥的石头。

像我这样的一个人， 并不是和自己过不去。

而是这个世界与我过不去， 那么我该怎么去做呢。

都说命运是自己把握， 可是为什么我掌握不了。

不是说努力吗 ， 坚定就能得到吗 ？ 为什么现实里面有落差。

也许都没有说过几句话， 也没有一起吃饭看电影，

可是就是这个遥远的人支撑了青春里最重要， 最灿烂的那些日子。

以至于让以后的我们， 想起来， 没有遗憾后悔， 只是暖暖的回忆。

24 忧伤的句子-长久以来的等待 ， 让我学会一种东西。

确切的说， 那叫借口。

每当夜深人静， 独自舔着伤口在自我安慰着。

自嘲 、 自解、 自治 、 自医

荒唐却又真实的不能再真实的借口。

演讲表达技巧有哪些篇五

早上好!今日我国旗下讲话的题目是：爱国爱校，从小事做起。

《小学生守则》明确要求我们要热爱祖国、热爱学校。世界上，无论是西方发达国家，还是非洲贫穷落后的国家，爱国都是人民所推崇的精神。作为一名小学生，怎样做才是爱国呢?”爱国“绝不是空洞的口号，而应立足于我们身边的具体行为。

我想和大家先讲一个事例：在新加坡这个被誉为”花园城市“的国家里，公共场所的各种标语大多用英语书写。但其中的一些涉及最起码的礼貌礼貌标语，如”不准随地吐痰“、“禁止吸烟“、“不准进入草坪“等却用中文书写。为什么呢?答案令每一个中国人汗颜：因为有这些不礼貌行为的人大多数是中国大陆的游客。在今年暑假里，有一批中国的小学生到新加坡游学访问，也做出了在一些公众场合大声喧哗、在宾馆里追逐打闹等不礼貌的行为，导致一些当地人向该校的领队投诉，这又为祖国造成了不良的负面影响。

我讲这个事例到底要告诉大家什么道理呢?道理很简单：小事，也关系着尊严!所以爱国就请大家从小事做起。

对我们每位学生来说，爱国就是从点点滴滴小事做起，从日常行为规范做起，把爱国化为具体的行动。我们的爱国，首先要爱自我的父母、爱家庭、爱学校、爱班级、爱教师、爱周围的人、爱周围的环境。

同学们，我们每个人都爱自我的母亲，我们会为了母亲一个满意的微笑而竭尽全力，那么就让我们像爱自我的母亲一样，从身边小事做起，以实际行动热爱我们的祖国、热爱我们的学校吧!

演讲表达技巧有哪些篇六

生活中，我们亦需要团队正能量。团队正能量的感染力就像磁场，可以向外辐射积极和乐观。不论遇到任何事情，都要往好的方面去想，无论经历怎样坎坷的生活，内心始终保持对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去面对人生。今天小编为您收集整理表达团队精神演讲稿，需要的朋友们可以看看哦！更多团队精神演讲稿请关注应届毕业生培训网！

点燃团队正能量，改变从今天开始感谢机关党委、机关团委对年轻人的关心，为我们订阅了《正能量》这样一本排除负面情绪、传递正向能量的心灵成长之书。工作之余，怀着激动的心情抓紧拜读完这本世界级心理学大师理查德·怀斯曼的著作，心中感慨无限。

阅读《正能量》这本书，是从疑惑、好奇和心中无限的期待中开始的，还没开卷，便被书名所打动——《正能量》，到底是什么是团队正能量？怎样获得团队正能量？又怎么样才能运用团队正能量打造全新的自己？随着阅读的一点点深入，跟随着作者的文字，内心仿佛也变得越来越光明与积极起来。

书中所说的团队正能量，就是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。通过种种实验和数据，理查德·怀斯曼严谨又趣味十足地向我们阐释了伟大的“表现”原理，运用“表现”原理激发出的团队正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”、“情绪决定行为”等认知，更好地去指导我们的工作与生活。

生活中，我们亦需要团队正能量。团队正能量的感染力就像磁场，可以向外辐射积极和乐观。不论遇到任何事情，都要往好的方面去想，无论经历怎样坎坷的生活，内心始终保持

对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去面对人生。积极、乐观、豁达、从容、朴素、简单、宽容、善良.....这些都是生命的团队正能量，当你调整心态，用昂扬积极的姿态迎接初升的太阳，拥有团队正能量的你就是自信、值得信赖的，用自己的洒脱和热情影响身边的人与事，团队正能量帮你建立了良好的人际关系，你也能用自己的团队正能量去塑造一个良好的`氛围，这是你拥有的无形的巨大财富。

工作中，我们需要团队正能量来不断激励自己。尽管有时辛苦，有时沮丧，但是我们不得不承认，工作是实现自身价值的一个重要方面。而如何在工作中最大限度发挥自我的团队正能量，实现自身价值，每个人都有自己的体会。就拿自己来说，在文书的岗位上工作将近一年，感受颇多。文书工作琐碎且繁杂，集政治性、业务性、机要性于一体。虽然这项工作看似不太起眼，却需要时刻绷紧神经，花费大量的精力与时间去完成，不能耽误，更不能有差错。压力当然是有，责任也很重大。正因如此，就更需要自己抱着如履薄冰、如临深渊的紧迫感与使命感，不断学习业务知识，不断总结工作规律，不断向自己提出更高地要求。只有抱着这样的态度，才能促使自己不断地进步。这中间必定会经历痛苦，如果把工作的压力和挫折，转变成了负能量，经常抱怨，越说心情越差，负面的情绪堆积最终会爆发，耗尽身体的团队正能量，负能量蔓延开直至影响到周围的同事和家人，如同病毒传播一样。但要是换个视角，当看到自己的劳动收获成果，看到每一个公文的顺利办结，看到每一个工作任务的圆满完成，看到每一点一滴进步的不易取得，都激励着自己用更昂扬的斗志，更饱满的精神去迎接下一个更大的挑战。我想，这也就是一个不断积聚团队正能量来激励自己更好工作的过程吧。

人心中的“能量场”存在着正、负这两种能量，当团队正能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被取代，人的幸福感也会慢慢增加。在工作中，重视用积极的心态调整自己，摒弃负面的思想，远离消极，坚持正向能量，持之以恒，还有什么困难会困扰我们呢？每天给人一个微笑、一个握手、一个拥抱，

传递的便是乐观和积极，转发一条温馨、积极向上的微博，也是向朋友传达了团队正能量的价值，促使社会风气向着积极健康的方向前行。我想这也是理查德怀斯曼教授撰写《团队正能量》的初衷，只有我们每一个个人学会坚持团队正能量、充满团队正能量，我们的社会才会充满团队正能量，国家才会充满团队正能量。

点燃团队正能量，你的改变从现在开始！

前段时间海葵来袭的时候，曾经有这样一个活动，叫做“交广正能量双闪行动”。“双闪行动”，是在台风来临的时候，交广网倡议开车人打开双闪，在路上免费搭载被大雨困住的行人的公益行动。活动中，人们对素不相识的陌生人的一片爱心让人感动，而正能量这个词，也更加深入人心。

在团队激励的层面，其实正能量也是能发挥重要作用的。想到激励，可能我们第一个想到的是物质的激励，比如.....房子.....车子.....票子。说到物质激励就不得不谈到刚结束的伦敦奥运会，除了上面说到的三项，这些千奇百怪的激励方式在让我们咋舌之余，也是很有借鉴意义的。

为了鼓励奥运选手在奥运会取得佳绩，韩国开出了最受他们欢迎的奖励，那就是免服兵役——在奥运会上获得奖牌的运动员，都可以免除兵役，只需接受为期4周左右的军训即可。

白俄罗斯的一家肉类加工厂想出了一个刺激该国运动员奥运夺金的点子，那就是为奥运冠军终身供应免费香肠，爱吃肉的奥运冠军有福了。类似的还有德国的每月免费享用50升啤酒的待遇，果然是德国人。

北京奥运会上，印度选手宾德拉为印度赢得了自参加奥运会以来第一块金牌，他在回国之后除了得到巨额奖金之外，印度体育部门更是奖励他可终身免费乘坐火车的头等车厢。

奥运英雄成为国家公务员也是许多国家的奖励方式。朝鲜运动员在奥运会上若获奖牌将得到国家公职。希腊的奥运冠军选手也可获得一个不错的公务员职位，通常是当上军队中的军官。

相比之下本届的东道主英国就有点抠门了，发行个人邮票和把家乡的邮筒刷成金色，既是荣誉又省钱，借鉴意义十足。

回到团队，我们虽然不能送个公务员职位啥的，但升个职、颁发一项荣誉或设计一些特别的奖励却可能带来意想不到的效果。

当然，要营造团队正能量，就必须有个能量传播者，这个人是谁？回答这个问题，必须讲讲一个人的故事。这个人，一生都致力于传播快乐和幸福。他是，圣雄甘地。

这是关于他的一个故事，一个女人像很多人一样，来寻求甘地的建议。她长途赶来，还带着儿子，她拜见甘地，在他面前说，她对他说，“我长途赶来，因为我儿子有个问题，我儿子吃太多糖，希望你能告诉他别吃太多糖，因为糖损害他的健康，牙齿，他会听你的，他很崇拜你”。甘地看着她说，“夫人，你能一个月后再来吗？”。她不明白为什么但还是听了他的话，因为他是甘地。她离开，长途返回，一个月后又回来，再次与甘地见面，她在他面前说，她说“一个月前我来过”。他说“是的，我记得”。她说“你能告诉我儿子，不要吃太多糖吗？”于是甘地注视着那个孩子说，“孩子，不要再吃太多糖”。就是这样，那个女人很困惑，她鼓起勇气，说“圣雄，非常感谢，我肯定他不会吃太多糖，但为什么不在一个月前告诉他，在我长途赶来的时候？”他说“夫人，因为一个月前，我也吃太多糖”。甘地说过一句话，出自他的精彩自传，《我的对于真理的实践经历》。“成为你想在世上见到的改变”，只有这样才能实现改变。

团队是由一个个人组成的，而这一个个人是否拥有正能量，

则影响着整个团队的氛围。但如果非要找到一个人，作为能量的传播者的话，这个人一定是团队的领导者。所以当我们说到激励时，除了外部的改变力量，是不是也该注意一下内心的力量。信念是自我实现的预言，只有积极的环境和积极的内心相加，才能得到真正拥有正能量的团队。