

精选公众演讲稿范文（精选 28 篇）

精选公众演讲稿范文篇 1

你们也许会看到一些身强力壮的小伙子，旁若无人地坐在公交车的老弱病残席上;也许会听到两个高谈阔论的时髦姑娘，如何兴高采烈地发出“他*的”之声;也许会遇到有人撞了你一下，不打招呼便扬长而去的情况。每当你看到这一切的时候，你一定会觉得这与我们物质文明的发展是多么不相称!但是，当前社会上仍然有些人对于这些不文明礼貌的行为不以为耻不以为怪，并且为之辩护说：区区小事，何足挂齿。

难道这真的是区区小事吗?我们要向有这种思想的人大喝一声：

“你们错了!如果任其这样发展下去，那么文明何在?礼貌又何在呢?”我们伟大祖国素以“礼仪之邦”著称于世，我们中华民族历来十分注重文明礼貌。在几千年的历史长河中，有多少名人志士以礼待人的故事至今还被人们广泛传诵，“融四岁，能让梨”的故事更是家喻户晓，妇孺皆知。毛泽东是上个世纪影响的人物之一，他从小养成了对长辈有礼貌的美德，后来当了，仍然能以礼待人。一九年，毛主席回韶山，曾专门邀请亲友的老人吃饭，毛主席给老人敬酒，老人们说：“主席敬酒，岂敢岂敢!”毛主席回答：“敬老尊贤，应当应当!”

由此可见，文明礼貌是多么重要。可以毫不夸张地说，生活中最主要的是文明礼貌，它比的智慧、一切的学识都重要。我们共同生活在社会主义的大家庭中，文明礼貌地处事待人，是我们每个青少年成长过程中必修的一课。因此，我们一定要养成讲文明礼貌的好习惯。为了做一个讲文明礼貌的社会小标兵，我们要养成哪些习惯呢?比如说，你在公共汽车上，不小心踩了别人的脚，请先说声“对不起”；别人帮你做了事，要对别人道一声“谢谢”；在校内外，见到老师要热情打招呼问好；吃饭时，要把最舒适的座位让给长者，等等，这些都是讲文明礼貌的起码要求，有了这些习惯，才算具备了文明人的基本素质。但这些习惯不是天生就有的，需要逐渐养成。那么怎样才能养成讲文明礼貌的习惯呢?首先要重视自身的道德修养。一个人的思想、行为，对别人、对社会是有益还是有害，要有一个衡量的准则，我们通常把这种衡量和指导人们思想、行为的准则，叫做道德。

而礼貌与道德是互为表里的。礼貌是道德的外衣，道德是礼貌的内涵，因此，我们要认清哪些是我们应该做的，哪些是我们不应该做的，以此来规范我们的行为。其次，采取一些有效措施，来培养习惯。比如，在生活中我们常常看到在放置着“不准践踏草地”、“请您足下留情”告示牌的公园里、绿化带中，照样有人践踏青草。光靠布置告示来提醒，对有些人看来是无效了，他们

对这些告示倒不一定是故意违反，因此，在没有养成好的习惯的时候，采取一些强制手段也是十分必要的。同学们，我们是 21 世纪建设祖国的主力军，共同担负着创造物质文明的重要使命，更担负着创造精神文明的神圣职责。让我们从身边做起，做一个文明人，心中牢记文明礼貌。

精选公众演讲稿范文篇 2

作为人民教师，在自己的花样年华，我们义无反顾的选择了教书育人的职业，选择了这块需用毕生的心血来浇灌的热土。远离城市的繁华喧嚣，没有舒适壮观的办公楼，但我们却在三尺讲台上，将青春和爱心融入工作当中，把文明的种子传播给每一位学生，守护着下一代的精神家园。因为，我深知，人生可以平凡，但不可以平庸；人生不一定伟大，但一定要崇高。人人都在社会中演绎自己的角色，各自岗位都是实现自我价值的平台，装点人生的舞台，热爱自己的工作岗位，就是对岗位意义和价值的认同。我们在平凡的岗位上，任劳任怨，勤勤恳恳，以奉献之心干工作，以慈爱之心教学生，以满腔热忱对同事。因为我们知道，我们肩负着培养下一代的重任，我们的言行代表的是人民教师的光辉形象。

如今，县委县政府向我们发出了创建全国文明城市的号召，这是全市人民的共同期盼，也是全市人民的共同责任。虽然我们只是普通的市民，但是在创建文明城市过程中，我们有责任有义务用自己微薄的力量，为我们的城市增添文明和谐之花。

首先，我们要做到认真学习文明礼仪，弘扬中华民族讲礼仪的优良传统，学礼仪知礼节，革除顽症陋习，注重仪表、行为得体，谦和礼让，热情助人，用春风笑脸、文明话语、文雅举止，展示新时期鱼台人的良好精神风貌。

其次，要积极传播文明规范。大力倡导公民基本道德规范，宣传普及文明礼仪知识，让文明礼仪进机关、进企业、进学校、进社区、进村镇、进家庭，把文明传播到每个角落，为城市文明和谐增光添彩。

第三，要自觉践行文明行为。我们要践行社会公德、爱护公共设施，讲究公共秩序，珍惜生态环境，做一名好公民;在单位，我们要践行职业道德，爱岗敬业、文明服务、奉献群众，做一名好员工;在家庭，我们要践行家庭美德，尊老爱幼、邻里和睦、相互帮助，做一名好成员。让我们用文明的力量和道德的行动，扮靓鱼台城市形象。

第四，勇于监督纠正不文明行为。我们要承担起共创文明城市的社会责任，对身边发生的乱扔垃圾、随地吐痰、横穿马路、大声喧哗、不排队候车等不文明现象和行为，要敢于进行劝说劝阻，共同维护文

明鱼台的良好形象。

一个人的力量往往微不足道，但是不积跬步无以至千里，不积小流无以成江河。我们惟有从本职工作做起，从身边小事做起。如果鱼台是一只展翅待飞的天鹅，我愿做天鹅翅膀上一片小小的羽毛，为天鹅的振翅高飞增添一份力量;如果鱼台是一条出水的蛟龙，我愿做蛟龙身上的一片鳞光，为腾飞的蛟龙增添灿烂的光芒。同志们、朋友们，让我们携起手来，从我做起，从现在做起，从点滴小事做起，你的每一份努力，都让我们的城市离文明更进了一步;你的每一份辛苦，都为我们的城市增光添彩;你的每一份热情，都会激起更多人文明意识的诞生和责任意识的增强，都会让更多的人投入到文明城市的创建活动中来。文明城市呼唤文明市民，文明市民创造文明城市。广大的市民朋友们，让我们携起手来，共同努力，用我们的辛勤劳动和聪明智慧，为了我们居住的家园更加美丽，为了我们生活的环境更加和谐文明，让我们用青春和智慧，为鱼台光辉的未来涂抹上最亮丽的色彩!

精选公众演讲稿范文篇 3

1、学习

通过演讲培训机构或者视频书籍提升自己的演讲能力，但真正能够掌握公众演讲这项技能的话还需要不断的实战训练和学习，张海翔口才训练机构可以帮助大家更快的提升公众演讲能力。

2、模仿或复制

找到一个可以成为自己榜样的人，从他的演讲中汲取灵感模仿或复制他的演说，这样可以让进步的速度更快一些。当然，创新是一个不变的过程，最后要根据自己的特点来发展适合自己风格的演说方式。

3、乐于分享

经常阅读一些好的书籍、故事或是聆听一些人的演讲，把心得和快乐经常分享给身边的人，这样既可以分享又可以锻炼自己的表达能力。当然，这更是一种无形的演练，从数量到质量的演变中，公众演讲能力自然会有很大的进步。

4、学会总结

对于一个公众演说的人来说，总结能力是至关重要的。我们学会了精练总结一些生活中的人、事、物以后，可以写成日记，也可以发表给一些杂志社，更可以口头表达给一些对这个话题感兴趣的朋友。

5、主动和参与

为了更好的在公众演讲方面得到锻炼，也可以主动接触一些社会活动上参与讨论和发言。这样的机会在一般的城市里还是很多的。例如培训会、演讲会、各类沙龙活动等等，经常和朋友或陌生人交流沟通，自然会培养自己良好的社交能力，公众演讲能力也会随之进步。

精选公众演讲稿范文篇 4

如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。

如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。

如果你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。

文明涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。它的主要作用，一是追求个人道德完善，一是维护公众利益、公共秩序。

说到文明礼仪，我想到了一个故事。有一次，列宁同志下楼，在楼梯狭窄的过道上，正碰见一个女工端着一盆水上楼。那女工一看是列宁，就要退回去给让路。列宁阻止她说：“不必这样，你端着东西已走了半截，而我现在空手，请你先过去吧！”他把“请”字说得很响亮，很亲切。然后自己紧靠着墙，让女工上楼了，他才下楼。这不也是良好文明礼仪的体现么？

这里我不想过多地举伟人的例子，因为这很容易令大家产生一种错觉：认为文明礼仪只是伟人、名人才具备，那么我们将无需为自己或多或少的不文明言行而愧疚；或者认为即使践行了文明的要求，也并不因之成为伟人、名人。我们不但要有讲道德的大人物，我们更需要一群有道德的民众。

一个社会的公共文明水平，可以折射出一个社会一个国家的文明程度，一个人如果不遵守社会文明，小的会影响自身形象，大的会影响国家声誉。在清朝的时候，大臣李鸿章出使俄国，在一公开场合，恶习发作，随地吐了一口痰，被外国记者大加渲染、嘲弄，丢尽了中国人的脸。这是一个不遵守社会文明的历史教训。

公共文明是社会意识的一种体现，而公共文明又建立在个人的道德修养水平之上。试想一下，如果有人不注重自身的文明修养，他会有良好的公共文明吗？不会！个人文明礼仪是根、是本。人要有良好的公共文明必须先从自身做起，从身边做起。所以鲁迅先生说：“中国欲存争于天下，其首在立人，人立而后凡事举。”“立人”的意思便是要完善人的思想和文明修养，人的文明修养并不是与生俱来的，而是靠后天不断完善的。要完善个人修养，首先要致力于读书求学，完善自身的认知水平；认知到达一定水平，就有了明辨是非的能力；有了分辨是非善恶的能力，就要端正自身的心态，不违背自己的良知，努力使自己的一言一行都符合道德的标准，自己的修养便得到完善。这就是古人所说的：格物、致知、诚意、正心、修身。完善个人道德修养，便有了推进社会公共文明的基础。

而一个社会的文明氛围对他的民众亦有莫大的影响。为什么这么讲呢？相信有的同学去过欧洲或日本，就很有亲身体会。

大的不说，只看看过马路这样的小事。只要亮起红灯，纵使马路上一辆车都没有，外国人绝不会过马路。他们认为这是必须遵守的公共文明。试问，在如此的氛围中，有谁会肆无忌惮的闯红灯呢?这就是社会氛围的力量所在。但再想一想，如果我们不是从自身做起，这社会氛围又从何而来呢?

有记者访问一个获得诺贝尔奖的科学家，“教授，您人生最重要的东西是在哪儿学到的呢?”，“在幼儿园。在那里，我学到了令我终身受益的东西，比如说，有好东西要与朋友分享，谦让，吃饭前要洗手……”我们完善自己的文明修养也一样，并非一定要有什么了不起的举措，而是要从身边吃饭洗手这些小事做起。养成文明的习惯，使文明的观念从意识层次进入无意识层次，使文明贯穿我们的一举一动。

我们从小接受文明礼仪的教育，很多同学都可以滔滔不绝地大谈文明礼仪。可是看见校园中随处丢弃的饭盒，饮料瓶，听着某些同学口中吐出的脏话，怎能不教人痛心疾首呢!难道我们都是“语言的巨人，行动的矮人”么?明代大学者王守仁说“知是行的主意，行是知的功夫;知是行之始，行是知之成;知和行是一个本体、一个功夫。知而不行，只是未知。”我们接受文明礼仪的教育，自己却吝于履行、甚至反其道而行之，这跟从来没有接受社会教育有什么区别!所以我们要实践社会文明，就要从这“知行合一”上下功夫、从自己的坐言

起行上下功夫，就要告别不文明的行为。

在一个国家中个人是主体。对于个人来说什么最重要呢?我想首先应该是具备文明素质，只有当每一个人都具备了文明素质，那么这个国家的整体素质才能提高。

不久前，曾看到这样一则报道，说的是新加坡，新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些文明礼貌的标语，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?人家回答：“因为有这些不文明行为的大多数是大陆的游客。”为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：“不文明行为也是国耻。”不知大家是否记得，中央电视台曾经报道，国庆节后的*广场，随处可见口香糖残迹，40 万平方米的*广场上竟有 60 万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上，竟有 9 块口香糖污迹，密密麻麻的斑痕与*广场的神圣和庄严形成了强烈反差。

以上的两个事例表明，文明其实是由细节构成的，反思我们的所作所为可见文明离我们还有一段距离。在我们身边，在一部分同学身上，还存在着一些不文明

的行为。例如，在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品袋、方便面盒随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨；再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常；还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位，而常常忽略了社会公德的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯，是保证我们顺利学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就可能目无纪律，不讲卫生，扰乱班级的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就一定是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创设出优良的学习气氛。现在，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时抓好自身道德素质的培养，那我们即使拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢？所以，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌

握知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

记得一位名人曾说：德行的实现是由行为构成的，而不是由文字。无数事例表明，走向事业辉煌、开创成功人生的关键是高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习和继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是：我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质和什么样的道德水准去接过人类文明的接力棒。

南开大学校长在镜子上写了一句箴言：“面必争，发必理，衣必整，钮必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，气象勿傲勿怠，颜色宜和宜静宜装。”作为一个现代的大学生，我们必须明白自己的责任与义务。

并且要养成良好的文明习惯，做文明大学生。那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴；管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造出一个文明美好的校园。试想假如全国每一个校园都共同创建文明校园，那

么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定是繁荣昌盛、灿烂辉煌！

文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，就没有了基本的道德底线。千学万学学做真人，说的就是学习应先学做人，学做文明人，学做社会人，清洁环境，文明校园，

从我做起，从每一件小事做起，让文明礼仪之花在校园处处盛开。

精选公众演讲稿范文篇 5

公众演讲的基础知识

态势指仪表、姿态、神情、动作诸方面，它包括立与坐、眼神、手势身体动作、步伐移动等。讲，是有声语言，给人以听觉形象；演，是无声语言，给人以视觉形象。俗话说：“花好还要绿叶扶”。如果说有声语言是红花，无声语言则是绿叶。光“讲”不“演”，或光“演”不“讲”，都不成其为演讲，只有动静相兼，将两者有机地融合起来，才能构成完整的演讲形式。唯声、色、姿、情，相得益彰，方能称得上上乘的演说。了。演讲者的风度、仪表、神态，应给观众留下的“第一印象”。心理学理论“晕轮效应”认为：一个人给别人的第一个印象往往是人们对其作出判断的依据。如你见到一个人衣着整齐、合体入时，表情自然，则会认为此人做事细心，有条有理，进而会想，这个人一定有责任心，你就必然会在心里产生最初的中意的感觉，并且还会联想到其人会有这样、那样的能力。

倘若一个人给你的最初形象是衣冠不整，嘴巴里骂骂咧咧，你定然会作出其缺乏道德观念的结论，甚至还会联想到此人的其他缺点。一次，心理学家雪莱在莫萨立斯特大学挑选了六十八个自愿参加实验者，这些应试者的外貌、口才及对事物的理解判断能力都挑不出毛病的，但仪表、风度却大不相同。六十八人分别征求四位素不相识的过路人的意见，以期得到他们的支持。

结果表明，风度翩翩者较之仪态平平的对手，自然是稳操胜券了。登台讲演时，仪容更不能不修边幅，肮脏邋遢，而要整洁、大方，有风度，但也不能过分雕饰。服装应该同身份相称，不宜过于奇特，那种自恃高雅，油头粉面，衣冠楚楚，似奶油小生的装束；或一味追赶时髦，仔裤港衫，长发垂肩，仿洋人港客模样，纵然口吐莲花，舌绽春蕾，也绝不会使人产生钦敬之感。“峨冠博带话务农”必显得滑稽可笑，如果“蓬首垢面谈诗书”，那就有失风雅体统了。要针对特定的演讲环境来决定演讲时自身的仪表、衣着和态势。演讲者的外部表象即仪表、衣着、态势是被听众直接感受的，它对演讲的效果乃至成败会有直接影响。据一般的社会心理分析，听众往往会将演讲者的仪表、衣着等与自己的仪表、衣着相比较，以自己的仪表、衣着、态势作为评判演说者的标准。所以演讲者就要尽可能将自己的仪表、衣着与听众接近或一致起来。如果是在高雅的宴会上，听众衣冠华贵，

讲者衣衫不整，举止粗俗，就难登大雅之堂了。而在沸腾的工地，繁忙的田野，西装革履的粉面小生登台，就必定在心理上产生与听众的距离。

你做演讲时看演讲稿吗?!!!

心理学关于注意的规律认为：人的注意具有指向性的特点。当大脑皮质的某一个兴奋中心的刺激得到加强时，注意的指向性就愈来愈强。就是说，对某事物，人的注意越集中，对别的事物的注意必然就会减少。所以，演说者在临场前要做到“装点”自己的仪表和风度。

上场时，要保持安然自若的神态，坚定有神的目光，等等。这样使听众在“第一印象”中，就加深了视觉形象的刺激，从而让人们注意的指向性得到强化。演讲者的神态要自然大度，不要一副畏琐卑下之状。神态即指面容表情和举止姿态。面容表情中又应注意以眼传神和以笑达意。眼神可以表示种种复杂的感情，笑意能传达各种心理信息。用得巧，无疑会使讲话增色添彩。要使讲话得心应手，遣使自如，就应该甩开讲稿。精心准备讲稿是必要的，但是上台照本宣科就太令人乏味了。所以应该将演讲稿烂熟于心，演说时既以它为依据，又不受其束缚。

美国口才训练专家桑迪·林弗说：“凡演讲百分之九十九都无需拿讲稿。一个人拿起讲稿来读‘话’时，人们对它相信的程度也随之降低了。听众越是感到你在与他们交谈，你演讲的效果也就越好。”演讲背讲稿不行，朗诵讲稿也不行。因为演讲大厅正象运动场一样，是一个剧烈变化的动态系统，听众情绪，会场气氛都有变化的可能，有时还会发生意外的事件，这就要演讲者有即席调整的应变能力，如果一切都照预定的程式，按部就班地“背诵”，就难免会手足失措，碰壁失败。

精选公众演讲稿范文篇 6

文明小市民这几个字对大家来说肯定并不陌生，从文明公约开始，从身边点点滴滴的小事做起，从自我意识做起。下面的路边见闻，充分体现了文明小市民的重要性。

在路边上，一辆高级的马自达轿车与一辆出租车差点相撞，司机叔叔可能都吓了一跳，据我观察，这两辆车并没有任何损伤，甚至连磨擦都没有。可两位司机一下车就怒气冲冲，互相指责对方，话不投机三句少，就破口大骂，脏话也接连而出。这位师傅气得脸红脖子粗，那位叔叔也是血气方刚，毫不相让，而那辆出租车上却清清楚楚地印着“文明出租车”五个大字，那位高级轿车的司机，也是位衣装整洁的“绅士”。后来，他们各自打电话叫家人，竟然差点打起来!最后还是交警出面解决的。为了这事，足足浪费了5个小时!不仅耽误了各自的事情，弄得大家一天心情都不好，还严重阻塞了交通，浪费了我们公众的时间，扰乱了我们生活秩序。简直就是道德上的犯罪!试想如果事情发生后，发现没什么损伤，互相道一声对不起，以后开车慢一点，小心点，几分钟就解决问题了。退一步讲如果真是撞车了，可以拨打交通事故电话“122”，交警叔叔很快就到了，相信很公平、公正、责任分明处理的，也没有必要吵架啊，与己伤肝，与人伤和气，显得素质多低啊，所以退一步海阔天空。我们走在大街会看到一些不文明的场景，一青年喝完饮料后竟然把瓶子扔在人行道上，虽然前面十米远就是垃圾箱 还有的人随口吐痰 乱扔乱倒垃圾 乱贴小广告.....我们也看到一位带着红领巾的小学生弯腰很自然地捡起瓶子扔进标有“可回收的垃圾”的字样的箱子里，我们的环卫工人们或蹲或站，

或用小铲子或用小刷子仔仔细细地把痰或小纸片用心地扫除掉，给我们营造了一个干干净净地环境，所以我们才能看到彩色的墙、绿的树、红的花……大家的笑脸。难道他们的身影不给我们一些警示吗！

我们每个人都希望住在一个充满祥和，和谐的气氛大家庭里，都希望看到我们周围的人都能“老吾人之老，幼吾人之幼”！那么就从我做起，让我们协起手来！

精选公众演讲稿范文篇 7

在公众演讲时，以稿子的运用来分，可以分为有稿演讲、半脱稿演讲、脱稿演讲，其中脱稿演讲又分为有准备脱稿和无准备脱稿(也就是即兴演讲)。除了念一些技术性的术语或流程性的通知条款，或者在特定的庄严的场合需要稿子外，其他情况不要用稿子讲，即使要用稿子，也做到半脱稿演讲。区别在于有稿演讲时，有没有做到目光与听众的交流，还是在埋着脑袋念，结果下面的听众都睡着了#8222;#8222;

当然，为了防止听众打瞌睡，还是脱稿演讲，在台上挥洒自如，能够与听众互动、交流，讲完之后自然能得到听众的认同、佩服。

其实，要实现脱稿演讲，是一件很容易的事情，只要掌握了正确的方法，脱稿演讲会像呼吸一样自如。

首先,得改变一个观念——没必要写演讲稿时，绝对不写稿子!因为喜欢写稿子再演讲的人，都有一个共同的心态：追求完美。

等把稿子写好了，背下来讲的时候，只要忘记其中一句，就会卡在台上，接不上下一句，因为稿子已经把思维限定在固定的框框中#8222;#8222;其实这方法是错误的!所以不到万不得已或特殊情况，不要写演讲稿!

除非要参加公开竞聘、演讲比赛、朗诵比赛，可以写。像公司晨会、月总结会、开幕致词、庆典贺词、年会发言、招商会发言、聚会

发言、迎宾宴欢迎词#8222;#8222;都没有必要写稿子!把每句话都写下来。

下面分两种情况讨论，如何脱稿演讲?第一种情况：有准备脱稿演讲

如果非要写稿子的情况下，把稿子写好了，比如竞聘稿、演讲比赛稿、朗诵比赛稿，需要脱稿演讲，那么就需要记忆稿子，精练讲稿。

记忆稿子是把稿子熟悉之后背下来;精练讲稿是在记忆稿子之后，如何把稿子讲好，哪里需要停顿，哪里需要重音、拖音、高音，哪里需要做手势、表情;精练讲稿需要针对具体的稿子经过老师指导，如何设计一篇稿子的抑扬顿挫、声情并茂，如何讲好一篇演讲稿，飞扬口才有专门的竞聘稿、演讲稿指导服务。

在这里，介绍一下记忆稿子的方法:很多人老是抱怨自己记性差，记忆力不好，容易忘词，其实是不懂得正确的记忆方法。错误的记忆方法当然是死记硬背，耗时费力效果还不好，容易忘。

正确的方法有很多，这里介绍一种“连环紧扣法”：

第一步，把已经定稿的演讲稿按照层次结构划分成清晰的段落;

第二步，熟读演讲稿 21 遍，在阅读时不要去刻意记稿子，只要达到熟练的地步就可以，不过别偷懒，一定要达到 21 遍。为什么是 21 遍呢？

因为“72190 法则”告诉我们，一件事情重复 7 次就会对它产生认识记住它，重复 21 次就会养成习惯，重复 90 次就会固化它;

第三步，背第一段，记得后把稿子放到一边面对镜子讲出来，千万不要手拿稿子，这样会产生依赖感;

第四步，单背第二段，不要去管第一段。记得后面对镜子先讲第二段，再把第一段和第二段连起来讲。

第五步，单背第三段，不要去管第一段和第二段。记得后面对镜子先讲第三段，再把第二段和第三段连起来讲，最后把第一、二、三段连起来讲；

第六步，如果还有第四段、第五段等等，依此类推，轮到背第几段，就先背第几段，

然后对着镜子讲一遍，再以倒推的形式连环起来背。比如讲第四段，那么面对镜子讲时应该是 4—34—234—1234;讲第五段，那么面对镜子时应该是 5—45—345—2345—12345;以此类推
#8222;#8222;

第七步，上面的步骤千万不要打乱，这样会把大脑里建立起来的记忆环打乱，一步一步的按照标准来背，会很好的记住整篇稿子。到最后一段背完、按照倒推连环讲完后，再将整篇稿子连讲 7 遍。

第八步，在正式参加演讲前，每天早上、中午、晚上各面对镜子讲一遍。没事的时候可以抽背中间的某一段，以增加娱乐性，也可以固化记忆。

在这里要强调一点，不管通过什么方法记住了稿子，都不要追求完美，追求完美等于追求完蛋!正式演讲时不管中间讲到哪一段中途忘记了，都将错就错把本段收一下尾，马上跳到下一段(通过连环记忆，下一段你肯定记得)，而忘掉的部分即使后来想起来，也不要再提!

听众看不出来的!听众也不知道你哪个地方掉了哪一句!放松的讲就是了!

第二种情况：无准备脱稿演讲

无准备脱稿演讲，通常就是俗称的即兴演讲，这是大部分人不具备的一种即兴演讲能力。不过一旦掌握即兴演讲的方法技巧以后，要即兴脱口而出、张口就来，也非常简单，就像呼吸一般自如，走路一般简单。

如果在没有准备的情况下，不能脱稿演讲，表现出忘词卡壳、不能开口、手足无措、语无伦次等状态，其实都是紧张的表现。

如果您想解决这个问题，学习无准备脱稿演讲的即兴能力，可以了解飞扬口才职场口才突破班，该课程专门解决的就是无准备脱稿演讲，即即兴演讲时忘词卡壳紧张的问题。

精选公众演讲稿范文篇 8

1. Confidence 自信

要对你自己和你的主题有信心。如果你要做一个更好的公众演讲者你必须保持清醒的头脑。许多演讲者因没准备好而失去信心。还有些人因为高中有受到过欺负的经历而信心不足。他们害怕被评价——甚至被取笑——就像他们在高中时演讲的不好经历，满头大汗甚至尿裤子了。是的，我们已经成熟了。利用所有方法工具，确信你自己就是公众演讲的牛人，从而建立自信。然后继续看下一条.....

小提示：在你登台演讲之前，听听“EyeoftheTiger”这首歌，将会使你激情澎湃，信心大增。

2.KnowWhat'sUp 弄清主题

你需要彻底弄清你的主题。绝不能因每句都出现“嗯”、“啊”之类的语气词而毁掉你的整个演讲。研究你在行的课题论点——至少不要像个结结巴巴的白痴。你被选出来做这个演讲可能是因为你对这个主题深有了解，那这就有了成功的一半。马上去学习了解这个主题的方方面面。如果你自己都讲不通，那你的演讲将会是垃圾，而且你的听众将会向你扔烂西红柿。嗯，如果他们想要，他们会那样做的。我们会的。

小提示:准备一些小卡片。

3.Practice 提前排练

研究了解你的题目是一方面，但是实际上，把信息传达出来是另外一个完全不同的事情。当所有灯光关掉，聚光灯对准你时，突然要演讲了，无论你对你的主题有多了解，此时总会令你有些怯步。这里，提前排练是必须的。· 通过在镜子前对你个人的葛底斯堡演说词几个小时的排练，你将会找到你的节奏，目视的方向以及你的语调。当你登上了讲台时，那就像是骑自行车，轻松自如。除非你不会骑自行车。

小提示：将你的排练录下来，反复地查看并调整改进，直到你自己完全满意。

4.DressProperly 衣着得体

这有两种。当然，你想要在这个特殊的场合着装得体——可穿一套西服或只是一套你从 K 市场(美国一家大众化廉价超级市场)淘来的便装。不管着装要求，你先要确保它是否有你需要的舒适性。如果服装太束缚，太紧，太僵硬，诸如此类，那这将会分散你的注意力，使你从演讲中分心。如果要求穿西服，那就穿一套你能运动自如的西服，千万不能感觉发痒不舒服。我们憎恨瘙痒。

小提示：Freeballin’ 已经推进了历史长河中许多伟大的演说。你是在这里听说到的。

5.LoosenUp 放松

突然上讲台的焦虑和拘谨将会转化为紧张的声音，使人显得精神极度紧张或不安。在开始之前一定要做演讲练习。你知道“舌尖，牙齿，嘴唇”等在不停的重复运动。那可以放松你的喉咙和舌头。然后再做些伸展运动来放松你的肌肉。尤其是你的后背，肩膀和腿需要放松。等到你登上讲台，你将会很放松，就像那些住在当地百事达停车场的大众厢式货车里的帅哥们一样自在。

小提示：上台之前喝两杯伏特加将会很管用。

6.MakeConnections 与观众交流

严谨地传送你的思想是在完成你的工作，这毫无疑问，但是这样的人和公众演讲的人的区别在于人与人的接触。你需要与一些听众进行交流沟通，保持一定的人际关系。这些人将会是你的支持者，你可以号召他们，或将会是坐在前排的那些你可以直接对话的人。你在演讲过程中，也许会向他们提问，这也将是一个很好的沟通方法，可以使你走下讲台，来到听众中，设身处地为他们思考。同时也可以使你释放压力。如果你没有考虑到给观众提问，那尽可能地进行眼神交流。因为即使你是一个人在讲台上，但你仍然是大家中的一员，对吗？

7.BeRobinWilliams 学习罗宾·威廉斯(知名喜剧演员)

你可能天生不是很有趣。事实上，你可能是反面的搞笑，你向其它滑稽有趣的人吸取幽默。你能想象。我们不是说你一夜之间可以成为乔治·卡林，(可以是他的幽默，但不是他的身份地位)，我们完全坚持你准备一两个笑话来使你的演讲变得适当有趣——如果你的演讲不是讲如何应对世界饥饿等话题的话。找一位有幽默感的朋友看看你的演讲稿，希望他能建议你一些你可以用得到的精彩笑话。或者至少 google 一些你可以用于你的演讲的有趣的元素。

小提示：你讲笑话时，自己不要发笑。是聪明人就这样做。

精选公众演讲稿范文篇 9

公众演讲八大经典技巧

1 这事儿跟我有什么关系？

这是与人交流前要解决的第一个问题。就好比你要给人敬茶，也先要给人一个杯子不是吗？如果直接开门见山未免会有些“烫手”。所以进入主题前，你必须要与听者建立连接，解决这样一个问题，“你讲的东西跟我有什么关系？”

那“杯子”的选择就要从你的主题入手。不要一上来就扔砖头，像专家范一样抛出一大堆术语。对不起，砖头太硬，观众接不住。想建立连接一定要接地气，选那些观众经历过的，或者手头上有的东西。

聊动物保护，额先说说媳妇要求买貂的事。说纺织业水污染，来咱聊聊大家身上的衣服需要几吨水。讨论空气污染，咦，陈光标上新闻是怎么回事。一段话题的切入点，可以是生活的里的一个笑话，或是身边的大数据，亦或是电视里的某条新闻。你不需要一上来就很高大上，而是先让大家觉得你讲的东西，与他们柴米油盐的生活是息息相关的。当然此时 ppt 里有一张贴合有趣的图片就是再好不过了。

2 找个对比来夸自己

其实夸自己这事儿换一个说法，就是如何让听者相信你说的话。比如你见到你的女神说：“你今天好漂亮啊！”如果到这里就结束的话，那多半是寒暄，女神也觉得又来一屌丝搭讪。而你要是加上“嗯，今天衣服的颜色很阳光，显得气色就不错。(有具体论据)”，再来一句“比小张会打理/比昨天就好很多。(有对比)”那么“你今天很漂亮”这句话的可信度就很高了。但演讲中夸自己思路其实是可以从后往前来。

首先你的演讲需要找一个“大反派”，来解决对比的问题。就好比乔布斯每一次演讲都会把 IBM 描述成一个大独裁者的形象，而衬托出苹果是个有朝气英勇的斗士。

很多时候夸自己都不知道从哪入口，毕竟找公众心理触动点这事儿挺难。倒不如先说一说你的对立面是什么样的，听者自然会把反面

角色之外的优点都算在你的头上。也会增加你的所谓历史使命感。好莱坞大片基本都是这个套路，演讲时需要这种情绪上代入感很强的东西的。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/847126035063006106>