

# 2023年演讲训练稿(大全10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 演讲训练稿篇一

1、朗读朗诵自己读书，大声地读出来。每天坚持朗读一些文章，既练习口齿清晰伶俐，又积累一些知识量信息量，更重要的是对身体大有裨益，清喉扩胸，纳天地之气，成浩然之身！大家多读一些积极向上的文章，特别是《世界上最伟大的推销员》，我们强烈建议大家能够读熟背透。每天坚持朗读半小时以上，坚持两年三年，你不是大师也成大师！

2、对着镜子训练建议你在自己的起居室中或是办公室某一墙面安装一大镜子，每天在朗读过程中，去对着镜子训练，训练自己的眼神，训练自己的表情，训练自己的肢体语言，这样效果更好。

3、自我录音摄像如果条件允许，我建议您每隔一周时间，把自己的声音和演讲过程拍摄下来，这样反复观摩，反复研究哪儿我卡壳了，哪儿手势没到位，哪儿表情不自然，天长日久，你的口才自然进步神速。看一次自己的摄像比上台十次二十次效果都好。

4、速读训练这种训练目的，是在于锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。方法：找来一篇演讲辞或一篇文辞优美的散文。先拿来字典、词典把文章中不认识或弄不懂的字、词查出来，搞清楚，弄明白，然后开始朗读。一般开始朗读的时候速度较慢，逐次加快，一次比一次读得快，最后达到你所能达到的最快速度。读的过程中不要有停顿，发音要准确，

吐字要清晰，要尽量达到发声完整。因为如果你不把每个字音都完整地发出来，那么，如果速度加快以后，就会让人听不清楚你在说些什么，快也就失去了快的意义。我们的快必须建立在吐字清楚、发音干净利落的基础上。

5、即兴朗读平时空闲时，你可以随便拿一张报纸，任意翻到一段，然后尽量一气呵成的读下去。而且，在朗读过程中，能够注意一下，上半句看稿子，下半句离开稿子看前面(假设前面有听众)。长期以往，你发现自己记忆力加强许多，快速理解力和即兴构思能力也在加强。

6、复述法复述法简单地说，就是把别人的话重复地叙述一遍。可以找一位伙伴一起训练。首先，请对方随便讲一个话题，或是一个故事。自己先注意倾听。然后再向对方复述一遍。这种练习在于锻炼语言的连贯性及现场即兴构思能力，和语言组织能力。如果能面对众人复述就更好了，它还可以锻炼你的胆量，克服紧张心理。

7、讲故事法我们的口才培训，要求学员能够讲100个以上的故事，不同时候要能够讲不同的故事，而且现场就能想出符合场合的故事。这就要求我们积累大量的素材。同时还要讲得动听，讲得精彩，熟能生巧，讲多了口才就来了！

8、多找机会上台很多同学认为生活中缺少锻炼的舞台，没有公众场合发言的机会。其实，这是一种误区，我们平时生活中，公众演讲的机会太多了，只是我们没有发现，没有这个意识去参与。如果你想突破口才瓶颈，你一定要多找机会讲话。每次开会，必定坐第一排，必定要举手发表一下自己的观点；有机会就给自己的员工、小组成员开开会；有机会还可以开开家庭会议，把家庭打造在学习口才的舞台；现在每逢节假日，路演比较流行，那一有机会你就上台去参与，不要管那么多，你只是在锻炼自己而已！

## 演讲训练稿篇二

大家好，今天我演讲的题目是〔积极向上，放飞梦想〕

于是，我开始在校园里寻找：在课堂上，老师们谈吐不凡，老师的博学无私与学生的朴实好学形成了良好的互动，课堂上的氛围融洽而又和谐；联欢会上，你方唱罢我登场，台上精彩不断，台下掌声连连；操场上，篮球比赛，羽毛球球对决，输赢不是关键，握一握手，顷刻赛场上又是一片欢声笑语。

是的，这是她活力的象征，她正处在辉煌时期，虽稚嫩，但前途无量。我发现自己已经把根扎在这片土壤上了，已经深深烙上了学校的印记。

曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，胸怀梦想，在被赋予“高职大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。且有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！都不是！主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！  
我的未来不是梦！

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱；在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想；在飘雨的季节里，用心情的

音符，谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行，在化工校园，今天塑造自我，明天学校以我为荣！

不再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响！

团结友爱积极向上，健康活泼奋发自强

好好学习建设四化，拥有理想共建辉煌

忠于人民忠于我党，树立榜样伟岸形象

常抓不懈巩固思想，共同实现快乐梦想

今天塑造自我，明天学校以我为荣

学校是我家，文明向上靠大家。

努力吧，同学们，让我们在青春的岁月里，载着梦想出发，为化工的腾飞不懈努力！我的演讲到此结束，谢谢大家。

## 演讲训练稿篇三

口才的重要性逐渐被更多的人认可，但去寻求提升口才的方法时，大多较为理论化，操作性不强，但口才又是一个实践性非常强的一项技能，可以说是需要从生活中的一点点去积累。自己主要研究公众自信讲话技巧和口才提升，就结合

自己的培训经验，给大家提几点操作性比较强的口才训练方法，希望能给大家一点帮助。

良好的口才需要良好的心理素质。很多时候，我们自己一个人准备时，感觉能讲得挺好，但为什么一站在公众前，就讲得那么的不尽如人意？往往是上去讲前信心百倍，讲完后懊悔万分。其实这是我们一个能在公众前的心理素质还不够强，所以你会紧张，讲不好。学游泳不下水是学不会的，练公众讲话不去讲也是学不会的，练这种公众讲话的心理素质也是一样，需要在公众面前去训练。很多人会说，练习的机会平时少。我想说：有机会时一定要上，没机会时创造机会也要上。我在训练学员时，会把他们带到人多的地方去，比如超市，广场等等，哪人多就去哪，然后让他们在人流中把自己事先准备好的讲话内容大声讲出来，可以是一个小故事，也可以是自己的一段经历，从而来训练自己在公从前说话心理素质。面对人来人往，一双双陌生的眼睛会用各样的眼光看你，第一次你可能根本讲不下去，但慢慢地你会发现，你能讲完了，知道自己在讲什么了，最后能很流利、很有感情的讲完了。再回到一些公众场合，你会发现，自己连在大街上都能讲好，这个舞台算什么，你的心态会比以前从容很多。当然，这仅仅只是我们平坦用得比较多的一种方法，其实还有很多很多，大家自己也可尝试的去试试。可能对你没有用，但如果万一有用了，那你收获就大了。

练说必练听。听好是说好的前提。上帝给我们两个耳朵一张嘴，少说多听。口才好不是说你能讲多少，而是你能不能讲好，讲到关键，讲到点子上。话不在多，精辟就行。我们要善于去听弦外之间，言外之意。这个是基本功，没有什么技巧，我只能说的是，平时听别人说话时多长个耳朵，仔细听，听完后再仔细想想，他为什么要这么说，他说这话什么意思，他想让我理解什么，多问自己几个为什么，慢慢你的耳朵就会越来越敏锐了。同时，听时要结合环境，说话者的口气等等。用“心”去听，而不仅仅是耳朵。

胸无点墨，是不可能拥有好口才的，最多只能算耍嘴皮子。给人一杯水，自己得有一桶水。我们平时应该多积累知识，这是一个厚积薄发的过程，需要一个沉淀的过程的。那我们从哪几个方面去积累知识呢。第一，专业知识。你所在行业的专业知识是让别人愿意听你讲话的内容，你知道，别人不知道，这就是你存在的价值。第二，社会人文知识，不时聊天讲话总不能只讲你的专业知识，还得讲讲大家都知道的事，一起表达下各自的看法，这就需要社会人文知识，这个包罗万象，在生活中看到，听到，多长个心眼，记一点在心里，这样聊起这些话题时不至于一无所知。第三，社会科学知识。

1□n和l不分。比如：老奶奶来了。如果这句话你读起来像一个音一样，那你基本上这两个音分不清的。

3□h和f不分。“化肥会挥发。”

以上提到的几个音，如果发得不准，是很明显的，其他发音比如前后鼻音发得不准什么的，一般日常生活中是不太听得出来，但以前几个音，如果你存在问题，那么请下点功夫纠正下。

纠正发音常用方法我也给大家提几点吧

1、绕口令。

nl□

老龙恼怒闹老农，老农恼怒闹老龙。农怒龙恼农更怒，龙恼农怒龙怕农。

hf□

(1) 初入江湖：化肥会挥发

(2) 小有名气：黑化肥发灰，灰化肥发黑

(3) 名动一方：黑化肥发灰会挥发；灰化肥挥发会发黑

(4) 天下闻名：黑化肥挥发发灰会花飞；灰化肥挥发发黑会飞花

平卷舌：

司小四和史小世，四月十四日十四时四十上集市，司小四买了四十四斤四两西红柿，史小世买了十四斤四两细蚕丝。司小四要拿四十四斤四两西红柿换史小世十四斤四两细蚕丝。史小世十四斤四两细蚕丝不换司小四四十四斤四两西红柿。司小四说我四十四斤四两西红柿可以增加营养防近视，史小世说我十四斤四两细蚕丝可以织绸织缎又抽丝。

## 2、对照发音练

栽花——摘花昨夜——卓越祖父——嘱咐租子——珠子暂时——战士

造就——照旧资源——支援自愿——志愿字纸——制止辞职——赤字

自立——智力粗布——初步擦车——叉车史记——死记栽花——摘花

无奈——无赖南天——蓝天闹灾——涝灾留念——留恋牛年——流年

女客——旅客允诺——陨落浓重——隆重泥巴——篱笆恼了——老了

新粮——新娘旅客——女客呢子——梨子新连——新年脑子——老子

开方——开荒防空——航空幅度——弧度理发——理化复

员——互援

防止——黄纸开发——开花初犯——出汗飞机——灰鸡仿佛——恍惚

欢呼——反复粉尘——很沉伏案——湖岸废话——绘画公费——工

### 3、跟着新闻联播练

其实这个方法是最简单，但是是最有效的。每天有半小时的新闻联播，他说一句自己跟着读一句，要模仿他的语音语调，发音等等。只要你能每天练习一个小时，坚持一个月，就会有明显的提升。

练习普通话的方法也很多，这里我也就简单给大家提几点，希望大家能有所受益。

口乃心之门户。言为心声。语言其实是一个人内心思想的反应，一个良好的口才，是需要敏锐的思维来辅助的。从心理学原理看，思维与语言是紧密联系的，语言所达的是思维活动的结果，如果思维不敏捷、不清晰、不严密，语言的表达也就不可能流畅清楚。

训练思维方法有以下几种：

1、脑筋急转弯

2、思维训练题

3、中国象棋等等

方法有很多也很简单，但贵在坚持，你能不能坚持每天花20分钟来做思维训练，那就要看你的意志了。



通过行为科学的研究，一个人在表达过程中，其中肢体语言占55%，语音语调38%，文字仅占7%。比如“我没说他偷了我的钱包。”这句话，使用不同的语音语调、面部表情、肢体语言可以表达出很多种意思，这句话至少有7种以上的意思，大家可以自己去分析体验下。

那么如何去提升自己的肢体语言水平呢。参加过演讲口才类培训的朋友应该知道，会教大家很多“菜”，比如“点菜”“切菜”“炒菜”等等，其实这八个菜来训练自己的肢体语言是非常好的，我自己的肢体语言就是主要通过这些“菜”来完成。当然，还有两个“火锅”，这两个“火锅”是我独创的，其他地方是没有的。

除了这个，还有手语舞蹈也是一种非常好的方法，比如《感恩的心》《踏浪》等等，大家每天可以对着镜子练一练，10分钟的时间，坚持数日，必有好处。做任何事，都贵在坚持，有句歌词叫“没有人能随随便便成功。”学演讲口才也好，做其他事也好，想要把它做好，就要有决心，有毅力。就像现在自己写博客一样，我下定决心，每天早上六点起床，花一个半小时写一篇演讲口才训练技巧方面博文。既然下决心了，就一定要执行下去，昨天写到建议的第六点了，接着写下面第七到十点。

1、找文章。找一篇你感兴趣的文章或一个段落。

2、查字典。很多人会问：老师，查字典啊，我小学毕业后就没查过字典了啊。我们无法保证我们认识找的文章和段落中的每一个字，如果事先没有查字典，就开始练习，读着读着就碰到一个不知道怎么读的字，一次两次还好次数一多，练速度的兴趣就会大打折扣，所以第二步一定是查字典。

3、由慢到快。一开始时不要追求速度有多快，先读准，读好，再读快。

其实口才基本上都是靠练出来的’，没有天生谁的口才就很好。美国南北战争时期有个人的名字叫林肯，大家应该都知道。他年轻的时候，每天徒步30英里，去法庭上听律师的辩论。大家都知道，律师的口才都很好。回来路上，他就会边走边练，看到一片玉米地，就对着玉米地练，看到一棵大树，就对着大树练；我国革命时期有个革命家叫肖楚女，他在年轻的时候，每天早上背一块镜子，爬到山上，然后把镜子挂在树上，对着镜子练演讲口才；有个人的名字叫杰克韦尔奇，通用的前ceo,被人们称为20世纪最伟大的ceo□可大家可能不知道，杰克韦尔其在小时候是有严重的口吃的，他身边的小朋友都笑话他，有一次他就去问他妈妈，他为什么会口吃，他的母亲非常的伟大，回答道“小孩子，你知道你为什么口吃吗，这是我和你爸爸故意让你口吃的，因为你大脑运转的速度太快了，你的嘴巴根本跟不上大脑运转的速度。”口才都是靠练的，没有天生的口才，只有后天的苦练的口才。

这里我要申明一点，我讲到的演讲都不是演讲比赛中的演讲，因为演讲比赛是一种文艺性活动比赛，追求的是美，但我们现实生活中，其实更侧重于实用，我讲的演讲定义是：当面对两个或两个人以上讲话时，即为演讲，或者称之为公众讲话。

很多人会说，我想练，但我没有机会，没有人愿意让我练。天下没有送上门的肥肉，但没有送上门的肥肉我们是不是就不吃肉了呢？机会其实到处都有，只不过你是想练习一下还是一定要提升自己演讲口才水平了，这两种态度就决定了你的行动了。林肯年轻时是一定要提升口才水平，所以，他愿意每天徒步30英里，去听别人辩论，他学了之后没机会，没地方练，就找玉米地，对着玉米地练，对着大树练；肖楚女没有机会练演讲口才，就每天早上背块镜子自己去山上练。不要去抱怨自己没有机会，当你在抱怨没有机会时，你的竞争对手都已经在创造机会了。如果你真的是想提升演讲口才水平，是不可能没有练演讲的机会的。

演讲练习时可分为主题演讲和即兴演讲。两种方式，顾名思义，我就不解析了。我们演讲过程中，一定是以讲为主，演为辅。演讲不能没有演和讲，其实“讲”靠的是我们的口才，“演”是让我们用一种深刻的方式去表达给听众。肢体动作，语音语调，面部表情都是在“演”这部分里面的。

辩论是提升自己说服力、影响力的过程。如果通过语言，让对方接受你的观点，并相信你的观点是正确的，这是语言表达的最高境界。这个世界上有两件最困难的事，一件就是把自己脑袋中的想法放进另一个脑袋，还有一件事是把别人口袋中的钱放进自己的口袋。一个是说服，一个是销售。辩论是提升我们这种能力很好的一种方式。

很多人估计又会讲了，老师，我真的哪里去找机会辩论啊。其实当你在说这句话时，已经在为自己找借口了，任何事情，要找找借口都能找出成千上万个借口，这是中国人最擅长的，但成功不是靠找借口就能成功的，我们去看看所有的成功人士，有哪一个在奋斗时期为自己找借口的，新东方俞敏洪，一开始时招不到学生，就在零下十几度的天气拎着浆糊去刷海报，他没有为自己一开始招不到学生而找借口，阿里巴巴马云也好，疯狂英语李阳也好，都是一样的。所以，如果你想提升演讲口才水平，就不要告诉我你没有机会去练，机会都是自己创造的。

1、加辩论群。现在有很多辩论群，大家都在里面不定期的做辩论，可以加些这样的群，参与群内的辩论，这是一种方法。

2、自我辩论。找一个辩论主题，自己来充当正方和反方，自己来辩驳自己，不断锻炼自己口才，还锻炼自己的思维能力。

其实交谈水平是我们大部分人想锻炼口才的目的，当然，也有部分人是因为公众讲话，比如开会，发言时，需要这种能力。交谈是在生活的一点一滴中的，我们要用心，才能提升这种能力。

平时可以用以下两种方式尝试着去训练交流能力：

1、跟别人交流时带有自己的目的性。大部分时候我们说话聊天都是无主题无目的的，但为了提升口才水平，你就找一个自己的目的，在这过程中想方设法去达成这种目的，不管结果怎么样，其实这个过程中，你就能体会到很多演讲口才方面的技巧。

2、试着去引导别人。谈到过程中学着一步一步去引导对方，让对方跟着你的思路去走，从而达到你想要的目的。

这两种方法其实是有一定能力上要求的，但不要太在乎一开始时的结果如何，没有人天生拥有这些能力，都是在生活中一点一滴积累的。我们国家的外交官、律师等等，他们都是把这种交流能力发挥到了极致。

## 演讲训练稿篇四

老师们、同学们，大家好！

今天我们演讲的题目是：增强消防意识，共筑平安校园。

明天就是11月9日了，每年的这一天既是“世界安全消防日”，也是我国的“消防宣传日”。将11月9日定为消防日，不仅因为这一天恰好与火灾报警电话号码119相同，方便记忆，更是因为从这一天之后，我国大部分地区便开始进入冬季，风干物燥，是火灾多发的季节。因此从这一天起，全国各地都在紧锣密鼓地开展消防安全工作，进行防火宣传与检查，大力宣传消防知识，提高全民消防意识。

1、不带火柴、打火机等火种以及烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园。

2、自觉爱护校园内的各种消防设施。如教室走廊通道的消防

栓、灭火器等。平时不要随意玩弄、挪用消防器材，或将其改变用途。如果发现损坏消防设备的行为，应立即上前制止或报告老师。

3、养成随手关电源的好习惯。有的同学到功能室或操场上课时，由于疏忽忘记了随手关掉电源，空无一人的教室里电灯、电扇却仍然开着，这是一种浪费，更是一种消防隐患，很有可能发生一些意外事故。

4、在教室里，不去跳起触摸电灯电扇，不得擅自使用违章电器设备。

5、掌握一定的消防安全常识。随时留意安全消防报警讯号，遇到突发情况学会逃生自救。

老师们、同学们，世界上最宝贵的东西无疑是人的生命，生命对于我们只有一次。让我们携起手来，从今天开始，从关爱生命出发，提高消防意识，关注消防安全，共筑平安校园，为保护自己和他人的平安幸福而共同努力吧！

## 演讲训练稿篇五

### 一、预防火灾事故

不玩火；不在教室、宿舍私拉乱接，到处充电；不破坏电气设备。

二、发生火灾后，学生应该如何逃生。首先一定牢记发生火灾时要先报警，拨打火警电话119，要尽量使用普通话向受警人告知失火单位的名称、地址。

如果整个房屋起火，要匍匐爬到门口，最好找一块湿毛巾捂住口鼻。如果烟火封门，千万别出去！应改走其它出口，并随手把你通过的门窗关闭，以延缓火势向其它房间蔓延；如果你

被烟火围困在屋内，应用水浸湿毯子或被褥，将其披在身上，尤其要包好头部，用湿毛巾蒙住口鼻，做好防护措施后再向外冲；千万不要趴在床下、桌下或钻到壁橱里躲藏。也不要为抢救家中的贵重物品而冒险返回正在燃烧的房间，生命第一重要，千万不要因为寻找贵重财物而耽误逃生时间；当发现楼内失火时，切忌慌张、乱跑，要冷静地探明着火方位，确定风向，并在火势未蔓延前，朝逆风方向快速离开火灾区域；千万不要从窗口往下跳。如果楼层不高，可以在老师的保护和组织下，用绳子从窗口降到安全地区；身上衣服着火不要盲目乱跑，也不能用手扑打。应该扑倒在地来回打滚，或跳入身旁的水中。

### 三、常用灭火的方法。

1、冷却法，将灭火剂直接喷到燃烧物上，使燃烧物温度降低到燃点之下；隔离法，将火源处及周围可燃物隔开；窒息，阻止空气流入燃烧区，使燃烧物缺氧熄灭。

灭火器的使用：

- (1) 提起灭火器；
- (2) 拉开安全针(保险针)；
- (3) 用力握下手压柄；
- (4) 对准火源的根底部喷射。

同学们，生命是宝贵的，水火无情，这就需要我们远离火灾，珍惜生命！

## 演讲训练稿篇六

大家下午好！我演讲的题目是：《中国爱》！

俗话说：年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是告别昨天，走向明天，人生就是辞旧迎新。人类的历史就是一部辞旧迎新史。告别昨天，一切已写进历史；展望明天，期待在向我们走来。

而今迈步从头越，新的一年要有新的业绩、新的成就，关键是要有新观念。新观念就在于告别消极，迎来积极；告别烦恼，迎来快乐；告别遗憾，迎来希望。新观念就要有新的设计、新的企盼，锁定新的目标；有新的追求，孕育新的情结，踏上新的征程，总不能穿“新鞋”走“老路”，用“旧船票”登“新客船”，翻“老皇历”过“新日子”。

我们在这片土地上出生，每天在这片土地上生活，以至于我们体会不到那份真实而深厚的幸福。只有当我们久居异国他乡后双脚踏上片土地时，我们才会体会到那种无比的激动，那种落叶归根的情思。是的，我们的根在中国，我们血管里有着黄河，长江的脉动，我们的骨子里有着悠悠华夏五千年历史。

我明白了，为什么我的同学出国留学时，他家里会让他带上一小瓶这黄土。因为这黄土就是我们的根，这黄土里蕴藏着我们的魂。

我深深地爱着我的祖国。我爱这片土地上的蓝天碧水，我爱着土地上的一草一木，我爱着这片土地上每一位勤劳，勇敢，善良，朴实，真诚的人们。正如诗人艾青的一句诗：为什么我的眼里常含泪水？因为我对这土地爱的深沉。

改革未有穷期，我们还在路上。在前进的路上还会有风险，还会有困难。“事不避难，知难不难”。最重要的是要在困难和风险中准确判断形势，在挑战和考验中清醒把握方向，增强忧患意识，充分认识国际经济环境的严峻性和复杂性；增强机遇意识，善于从变化中捕捉发展机遇，在逆境里培育有利因素。这一切，年前召开的中央经济工作会议已经有了明确

的答案和部署。

新的一年，是困难也是希望，是挑战也是机遇，是期待也是付出，是收获也是给予，把热血奉献社会，把汗水洒满大地，把温情带给人间。让我们在党的十八大精神的指引下，认真贯彻中央经济工作会议精神，在建设有中国特色社会主义的康庄大道上，沿着昨天的足迹，走出新的天地，让2013年的中国以多姿多彩和灿烂辉煌永载世界史册，以更加辉煌的成就迎接和庆祝人民共和国64周年华诞！

谢谢大家！

## 演讲训练稿篇七

今天上午我们学校举行了“感恩励志演讲会”，著名的华东老师来为我们演说，激情满怀的华东老师为我们上了一节使我们心灵上为之震动的一堂课。当我们落地并哇哇大哭的时候，陪在我们身边的就是我们这一生最重要的人——我们的母亲。是她一把屎一把尿得不辞辛苦的哺育我们成长，教我们做如何做人。

随着音乐，轻轻的闭上眼睛，拿着亲人的手。听华东老师说：“是谁在我们受伤时安慰我们；是谁在我们失败时帮助我们；又是谁在我们无助时陪伴我们；是母亲。

母爱如水，温柔细腻。天底下唯有母爱，是最纯真的，是不求回报的，也是最无私的。

现场哭声一片，每一个人都留下了悔恨的泪水。悔恨自己为什么没有听妈妈的话，为什么三番五次的惹妈妈生气，甚至连自己力所能及的家务事也不帮妈妈做。

华东老师让我们握紧拳头，大声喊“爸爸妈妈我爱你们，爸爸妈妈我爱你们，”直到喊到全身充满力量为止。全场响声



震天，每个人都知道了只有爸爸妈妈才是最爱我们的人。

要成为一个有用的人，先从做一个有孝心的人开始吧！

## 演讲训练稿篇八

大家早上好！

希望大家能做到“三懂”、“三会”。“三懂”即懂得火灾的危险性，增强消防意识；懂得火灾形成的原理，不玩火；懂得火灾预防，积极开展消防宣传。“三会”即学会火灾报警方法，学会使用灭火器扑救小火，学会火灾自护自救的方法。要时刻牢记消防安全，学习消防知识，消除火灾隐患，防微杜渐，防范于未然。

我想，每一个人都不能也不应该忘记安全与生命是紧紧联系在一起。关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己！

消防安全人人有责。同学们，我们热爱生活，我们在校园中演绎活力，憧憬明天；我们珍爱生命，我们在生活中处处留意，拒绝伤害。让安全的意识常驻我们心间，让生命的绚烂闪耀我们四周！

谢谢。

## 演讲训练稿篇九

你们好！

今天我演讲的题目是《祖国在我心中》。

看见祖国的锦绣河山，那滔滔江水，滚滚黄河，连绵不断的山峰，都属于我们伟大的祖国。祖国的山川雄奇，祖国的河

水秀逸，祖国的胸怀无比广阔。

我们都是炎黄子孙，都是龙的传人。我们的幸福来自祖国，只有国家富裕强大，才能使我们幸福的生活之花永放光华。中国的历史告诉我们，没有祖国，就没有家，国家不强盛，就要挨打。我们最亲的是父母，最爱的是中华。

正是这千千万万的赤子，才撑起了我们民族的脊梁，祖国的希望；正是他们，在自己的“今天”，用满腔的热血，谱写了无愧于时代的《义勇军进行曲》，才使得我们今天的共和国国歌响彻神州，那么气势磅礴。

祖国是东方的明珠，是一条腾飞的巨龙，是远方地平线上初升的太阳。祖国在你心中，在我心中，在我们大家的心中。谢谢大家。

## 演讲训练稿篇十

大家好！

今天我演讲的主题是“珍爱生命之防溺水”。

如今是春暖花开的季节，天气渐渐地变暖，炎炎的夏季即将到来，夏季是溺水事故的高发期，每年夏季都有许多溺水事故发生。中国教育部基础教育司相关人员在发布会上曾透露，溺水占死亡人数的43.59%，居第一位。

1、不要独自一人外出游泳，更不要到摸不到底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方游泳。

2、对自己的水性要有自知之明，下水后不呢不过逞能，不要贸然跳水或潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流或漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

3、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

4、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃运动，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

5、当发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

小朋友们，珍爱我们的生命吧，珍爱生命就是珍惜生活的每一天！珍爱生命你会看到一个灿烂而美丽的世界！从现在开始，让我们大家一起行动起来吧，让我们的家园变得更加美好！