

2023年小主持人比赛演讲稿一分钟 主持人三分钟演讲稿(汇总5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

小主持人比赛演讲稿一分钟篇一

尊敬的各位领导、各位评委：

大家好，很高兴今天我能够怀着领导的关心，同志们的支持，站在这里迎接一次全新的挑战。

其实说起挑战，是从20xx年初就开始了，那时我刚刚告别曾经的辉煌，赤手空拳闯入了“电视”这个对我来说完全陌生的行业，新的机遇，新的挑战，面对一无所知，我告诉自己：一定要争气，既然受命于此，就要尽力干好，并且暗暗地给自己定了一个指标：一年打基础、两年见年效、力争3年实现新跨越。

如今3年的时间即将到了，今天我站在这里可以非常自豪的说：3年来，我一直在不断的学习进取，努力过，奋斗过，我问心无愧！

为了提高自己的播音水平，早晨从头到尾收看一遍中央、省市如的新闻节目成了我第天的必修课，仔细揣摩，自得其乐，并且从中受益匪浅；以前从来不关注时事，关注新闻的我现在成了新闻节目的忠实观念，我家的电视天天围着新闻围，邢质斌、李修平、徐俐、海霞都是我学习的榜样，都成了我的老师。甚至有一段时间听说播音的发音方法和唱歌的发音

主法有矛盾，为了能够提高自己的专业化水平，打小就喜欢唱歌的我就很少再去系统的练习声乐了。就这样，持之以恒的学习加上不间断地努力工作使我很快成熟起来，播音清新、温和、自然，大方，使严肃的《邹平新闻》多了一份亲切，得到了越来越多的观众的喜爱。

曾经有一位老家是邹平，在惠民工作的惠民的朋友写来一封信，说“自己本是关注时事的，也喜欢看你播报的新闻，总是感觉很亲切，很大方”，还有一位韩店的观众打来电话与我交流其皮肤护理方面的知识，等等等等。就是在一封封信一个个电话中，观众朋友给了我充分的肯定和支持，我也仿佛和观众真正地面对面了，我触摸到了观众的爱心，还有信任与理解。真诚面对观众，这可能就是我比较有观众缘的原因吧！

我是一个要强的人，得到了观众的认可并不够，我还要争取业内人士的肯定，做一名专业性新闻播音员，不做则罢，要做就做最好，最起码在自己的能力范围之内做到最好。去年7月份，在局领导的大力支持下，我有机会到山东广播电视学校学习播音主持专业知识，这为我提高播音能力和水平打开了扇广阔的大门。我知道一次学习的机会来之不易，在广校的时间里，我总是尽可能地抓住一切可以学习的机会。当我们这一组的面授结束以后，我总是偷偷地到别的老师那里再去上上小课，接触更多的知识。有一次我溜到了《今日报道》的主播毛鑫老师那里，当我读完一段新闻稿“二月二，龙抬头……”后，毛鑫老师说，一位高手来了，当问起我是哪里，我清清楚楚地告诉她我来自滨州的一个县级台-邹平时，我从她的眼中看到了一份惊异。现在她肯定已经不记得我是谁，但就是她让我更坚定了一个信念。我要做省台、中央台播音员一样的高手！

事实证明我没有食言□xx年、xx年，《解读“邹平现象”》

《成功的跨越》分别在本年度的全市广播电视奖评选中获一等奖，《魏桥纺织香江上市》获二等奖□20xx年8月，在山东

省广播电视作品奖评选中，《一小时的较量》获得二等奖，在此期间我多次跟随记者去农村、到工厂，深入基层，了解邹平的发展变化，并以一种见证人的身份(出现场图像)在荧屏上把这种变化传达给了全县、全市、全省的观众。

去年国庆黄金周期间，我们的一条新闻在中央台《新闻联播》中播出，看过那天节目的人都会看到：那一天我身着红装，向全国人民报告了在山东、在滨州有一个邹平县，人们的欢欣和鼓舞！这应该是我们邹平县广播电视局的播音员第一次出现在中央电视台的《新闻联播》节目中！据我所知，一个县级电视台的播音员的图像被采用在中央《新闻联播》中，这滨州、在全省广电系统中都是少之又少。除了喜悦之外，更多的是欣慰，是自豪，不仅是因为开创了先河，更是因为我又为邹平广播电视局增添了一抹光彩！我觉得县级台播音员同样要有中央台的大气与风范！

去年8月份，我又通过考试拿到了播音员主持人上岗资格证，取得了播音员主持人的准入资格。而且在上岗资格证的考试中，经北广的评定，我的上镜播音主持成绩和总分在滨州市所有的电视台、电台播音员中员列第一！

作为一名播音中，工作的艰辛跟成功的喜悦来比是微不足道的，但就是这种“痛并快乐着”确实是时刻伴随着我们的生活。

《邹平新闻》《一周视点》一周7天，满满当当，没有节假日，没有星期天，粗略的计算了一下，一年365天，大概有100多天都是加班时间，晚上伴着星星月亮回家是再也平常不过的事了。另外，我又在日常工作中学会了编辑机、字幕机的使用，做一名“编外编辑”，经常要协助制作新闻和字幕，这样就更加忙碌了。中午下班的一两个小时大概是这一天最忙的时候，衣服扔在洗衣机里，房间总要收拾一下吧，一切都是快节奏的。

的时间里，我只在手术和出院时在医院呆过两个上午，其他时间便是中午晚上穿梭于家庭、单位与医院之间，那种愧疚一直深深地印在我的心里。

每个人都有劳累的时候，都有情绪低沉的时候，但因为我是播音员，我就一直在提醒自己：观众见到你的时候你要都有亲和的笑容，通过自己的播报来满足观众的视听需求，所以无论生活中遇到多大压力，在录制节目的时候都要抛到脑后。无论台下有多疲惫多劳累，只要面对镜头，自己就永远要是神采飞扬，光彩照人。

新闻节目的时效性非常强，有很多时候稿件急着播发，这就要求播音员必须要有快速准确的备稿能力，正因为具备了这方面的素质，所以我能在时间较短的时间内把握稿件的内涵，理解稿件内容，从容应对，配音的速度、质量都比较高，也为记者编片子和后期新闻串联争取了宝贵的时间。

另外我觉得作为一名新闻播音员，责任心也是很重要的，因为我是播出最后一道关口，所以在工作中只要自己觉得某句话、某个字甚至是某个词字不太妥当，可能对也可能错，那就哪怕多跑一趟腿，多说一句话，也要努力把一切差错纠正再播出之前。

在一天天不间断的播音当中，我了时常在琢磨，怎样才能使自己的图像给人一种赏心悦目的感觉，经过在工作中实践，我慢慢发现，恰到好处的化妆，得体而品位不凡的着装，巧妙搭配的饰品，为新闻节目增色不少。比如我今天要录节目，那我的工作实际上从昨天或者前天就开始。首先要考虑自己的着装，看看是不是什么特殊的节目，穿什么样的衣服比较合适。比如清明节，我就不能选择穿很艳的衣服。这样也为我们的《邹平新闻》保持收视率增加了一个很重的砝码。

有人问我，日复一日面对着冰冷的摄像机镜头，怎么会笑得出来呢？会不会觉得很枯燥？为什么眼睛里面流露出来的那

种亲切分明就像是面对老朋友。这个时候我笑了，我说“也许是枯燥并快乐着吧。虽然我们的工作形式是固定不变的，但是我们接触的新闻内容每天都是新的，而且是在第一时间。”所以说在为观众播报新闻的同时，我也享受着新闻带来快乐。

随着时代的发展，对人才的要求也在悄然发生着变化，“多面手”越来越受到人们的欢迎。在播音实践中，我参加了一系列重大活动的现场直播、播音和主持工作。从20xx年开始我几乎承担了县里所有大型文艺演出的主持节目，从每年一度的读书文化节到邹平县春节文艺晚会，从“七一”广场合唱比赛到“喜庆xx大、放歌新邹平”，伴随着一次次的锻炼与考验，我也在不断的改进与成长，逐渐形成了自己“亲切、自然、清新、大方”的主持风格，并且因为反应机敏，应变力强，处理突发事件得心应手而使自己的主持更加游刃有余。去年10月份成功地与相声名家李金斗合作主持了邹平县第二届读书文化节开幕式，之后又于北京、淄博等地的主持人同台竞技，在学习的同时，也进一步印证了自己完全有能力、有实力担当重任，关键时刻能够拉得出、用得上、经得住、打得赢！能够做一名善打硬仗，能打胜仗，经得起考验的精兵强将！

曾经有一次在体育广场主持节目，由于上下台的设备非常简陋，使用几张桌子和几把椅子摞在一块组成的，在下台的时候，桌子和椅子一下松动了，我也从高处摔了下来了，当时眼泪就在眼眶里打转转，但是因为我是主持人，当再次轮到自己上场时，舞台上的我又是笑容满面，妙语连珠了，事后我却不得不贴了好几天的膏药。

除了主持节目以外，我还多担任了许多重大活动的现场解说任务。全省科学发展经验交流现场会来邹平考察，给省委张高丽书记等省领导及全省各个市的主要领导解说，短短两个小时的时间，解说贯穿始终，除了沿途看之外就是通过解说来了解邹平，责任之重大不言而喻，11月，我们圆满地完成

了任务，得到了省市县领导的一致好评；副省长赵克志同志视察邹平环境建设情况，我做现场解说，当解说完毕后他曾经评价一个不是本专业的人能够讲解得这么清楚透彻，我就知道“一分耕耘，一分收获”这句话没有错。曾经有人说我是“金牌解说、金牌主持”，一次成功很容易，难得的是每次赢得满堂彩，我说不尽然，功夫都下在背后了，我从不喜欢直接去念别人的稿子，而是根据自己的语言习惯，在不影响大局的情况下，总结修改，融会贯通，就是在一点、一笔，就足以让整个过程顺畅而不乏味。另外我还多次在许多重要的大会中，像人大政协会、邹平跨入全国百强大会包括今天上午刚刚召开的全县平安建设会议中担任了现场播音工作，得到了一致好评。

正是因为从事电视这样一个行业，使我成了别人眼中的公众人物，但在我看来，作为一名播音员除了业务精湛之外，更注重自己的道德修养，首先应该做一名堂堂正正的人，不要辱没了“播音员”这个响当当的称号，尽最大能力使自己成为道德修养的典范，可以经得起任何形式的推敲。确实，处在这个位置，种种诱惑和机会就在眼前，只要轻轻一伸手，就能抓到……但是我却心甘情愿让心中的“规矩”来约束自己，正是这种规矩塑造了自己健康的心态，达观、向上，明朗，时刻提醒自己保持一种冷静、客观，不浮躁的心境。我喜欢这种普通人的幸福，因为有种踏在大地上的实实在在的感觉。

在这新的一年刚刚那个开始的时候，我又接手了一档新的栏目《梁邹纵横》，我又回到了一个全新的起点—但这应该是更高的起点！前方的路会怎么样，我无法预测。但是无论是坎坷，是平坦，我都愿用自己真诚、正直的双手创造美好的未来！

小主持人比赛演讲稿一分钟篇二

各位来宾、各位领导、各位先生、各位女士，大家好：

阳光明媚，歌声飞扬，欢声笑语，天降吉祥，在这美好的日子里，在这金秋的大好时光，我们迎来了一对情侣xx先生和xx小姐幸福的结合。在这里首先请允许我代表二位新人以及他们的家人对各位来宾的光临表示衷心的感谢和热烈的欢迎！接下来我宣布新婚庆典仪式现在开始，好，请我们的音响师奏响庄严的婚礼进行曲，让我们大家以最热烈的掌声有请二位新人登场！

红杏枝头春意闹，玉栏桥上伊人来，身披着洁白的婚纱，头上戴着美丽的鲜花，沐浴在幸福甜蜜之中的佳人在庄严的婚礼进行曲当中心贴着心、手牵着手，面带着微笑向我们款步走来。朋友们，让我们衷心的为他们祝福，为他们祈祷，为他们欢呼，为他们喝彩，为了他们完美的结合，让我们再一次热情鼓掌，祝福他们美好的未来！

各位来宾，各位领导，今天是公元20xx年xx月xx日，现在是北京时间xx点xx分。据擅观天象的权威人士说，此时此刻这是成婚的黄道吉日，是个非常吉祥的日子，那么今天哪我们的先生和小姐怀着两颗彼此相爱的心，终于走上了这庄严神圣的婚礼圣堂！

谢谢。

小主持人比赛演讲稿一分钟篇三

各位好，欢迎收看今天的《话说长三角》，我是主持人高嵩。

今天要跟您分享的，是一个迟到了22年的诺言。位于江苏的周庄古镇被称为中国第一水乡，各位可能都去过。古镇往东跨过一条河，就到了上海青浦的金泽，两地呢，常年是摆渡来回，而连接两岸的渡船也促成了不少上海和江苏的跨省联姻，村民张泉勇就是其中之一。22年前，他把妻子从周庄迎娶过岸的时候，曾经许下了一个诺言，他说：“你嫁给我吧，听说这儿很快就要造桥了，有了桥就什么都方便了。”转眼

二十多年过去了，村子里的路一修再修，桥却一直没有架起来。老张每次和妻子回娘家还是得坐渡船，而且一般不敢留下来吃晚饭，因为天一黑船就得停，绕路回来得多花四十分钟。每天晚上的五点半是最后一班船出发的时间，但通常都会再等一等。有不少村民在对岸的周庄上班，他们都得搭最后一班船回家。听村子里的人说，这个渡口已经运行了超过百年，除了晚上船不能开，遇到台风大雾天还得停航，造桥几乎就成了所有村民的梦想。直到去年，长三角一体化上升为国家战略，交通的互联互通是基础保障，而第一件事就是要打通省界断头路。借着这股东风，在去年[20xx]八月，两岸的造桥工程终于启动了。今年[20xx]三月两岸合龙，步行的通道已经开放。终于，村民去对岸。上班，不用再担心天黑了回不了家。如果要过河去走个亲戚，也可以踏踏实实地留下来吃顿晚饭。而那个迟到了22年的诺言，真的实现了。

当见证时代变迁的渡口终于完成了自己的使命，一座新桥不仅让老张的诺言实现，也让两岸百姓的生活更加紧密的相连。当然，撤渡架桥只是第一步，未来我们期待长三角一体化，能让三省一市的更多地方架起一座座看得见和看不见的桥，让更多的蓝图变为通途。而作为一个主持人，我也会继续奔走在长三角的土地上，我希望，自己也能成为一座通往观众的桥。而这要从讲好每一个长三角故事开始，感谢各位收看今天的《话说长三角》。

欢迎各位收看本期的《挑战不可能》，我是小齐。

本期的主人公，和大家一样都是万千追梦人当中最普通的一员，没有什么惊心动魄的故事。但是，有梦想谁都了不起，所以我们一起来认识一下，了不起的齐岱泽。

这个小男孩对于主持人这个职业最初的印象，是来自于他做法官的母亲，那时候每次吃完饭，都要看的一档节目叫《今日说法》，以及那时屏幕里的那位主持人。而当这个小朋友说，我也想成为电视里的那个人时，他迎，来了人生的第一

次不可能。父母和朋友都对他说，以你的能力，你不可能做到的，它太难了。那直到成功的考上了中国传媒大学的播音主持艺术专业，他才开始有能力去丈量自己与舞台之间的距离。直到大三，终于有机会录节目了，那这个机会叫《开讲啦》。也是从那时候开始，他开始去更多地获得实践的机会，但是第二个不可能，从屏幕对面的观众席传了过来。每一条观众们非常严格的评价，都让他考虑自己要不要去放弃。但他又转念一想，咱们光脚的不怕穿鞋的，既然没有人支持，那就创造出支持自己的人。那在接下来，他不断去实践，终于开始有一个人，一群人，去肯定，去期待他。而在今天，他带着一个的不可能来到这个舞台，这个不可能就一直伴随着他的不自信。那直到刚刚，他来到舞台中央，和小撒老师并肩而立的时候，他突然想，起来自己最后一次录制《开讲啦》的时候，无数次在幻想，自己何时能够和他同台相遇。他突然感觉自己站在这里，距离自己梦想的距离又近了那么一点点。当然，追逐梦想的脚步还在继续。但是这一次的不可能，他非常清楚地知道，如何去挑战。他只需要准备好话筒，面对着所有注视他的观众，一字一句地说出：大家好，我是主持人齐岱泽。

谢谢。

欢迎收看《瞬间故事》，从瞬间看人间，我是今天的讲述人周瑜。

20xx年8月，甘肃舟曲突发泥石流，一夜之间，小半个县城被冲没了。我去现场报道，两天之后我精疲力竭，随身带的方便食品也吃完了。去买，第一家小卖店连水都卖光了，能喝的只剩下啤酒。第二家，卷帘门已经拉了下来，好不容易敲开了，一看柜台都空了。我正准备走，柜台里的大姐突然用浓重的甘肃口音问：姑娘，哪来的？我顺手指了指袖子上的台标：上海过来的。大姐突然显得有点急，说：“你等等啊。”然后就转身进屋了，再出来时拿着一个塑料袋往我手里塞，说：“谢谢你们从那么远过来报道我们，家里也没多少

吃的，拿着。”那个有点旧了的塑料袋里，装着三张这么大，这么厚的饼，很干很硬，真的不能说是好吃，可是那个口感我一直记着。我只是做我的本职工作，却让一个身处不幸的陌生人充满了感激，这份工作我得对得起它。我真的希望当年的大姐能看见今天的节目，告诉她：当你给我饼的那个瞬间，那个初出茅庐的小记者明白了，新闻不只客观的数据和事实，那背后是一个个活生生有温度在努力生活的人，关注他们的境遇是我的职责。

一个又一个人的命运，也确实因为我们的持续关注发生了改变。20xx年，上海的朱阿婆捡回一个弃婴，小军龙一天天长大，可是因为没有户口，上学都难。我们新闻人一直在持续的发问，制度有没有给这些无辜的孩子一个合理的安排？直到20xx年，户籍制度迎来了改变。20xx年，小军龙的户口和收养关系办下来了。去年他上大学了，18年的故事终于完满告一段落。我自豪，几代新闻人记录的故事里，也有我用力写下的几笔。现在我的工作每天晚上都要进行一场新闻直播访谈。面对一张张鲜活的面孔，和他们心里的荣耀、幸福、压力、委屈，碰到坎儿，遇到阻力是常有的事。现在我还时常会想起大姐递给我饼的那个瞬间，告诉自己再试一次再多想一个办法，因为我们的坚持和关注，也许就是下一个故事温暖的开始。

谢谢。

让国宝来传情，欢迎收看《国宝会说话》，我是主持人刘熙烨。

如果编钟会说话，或许它会对着现代钢琴说：“瞧，我能奏出你身上所有黑白键盘的音符，可我却比你大了两千多岁呢，而且我在一个钟体上还能够发出两种完全不一样的声音。”你听，正鼓音，侧鼓音。沉睡了两千四百年的曾侯乙编钟，从擂鼓墩的泥土当中苏醒之后，以它恢宏的气势，丰富的乐律铭文，一钟双音的非凡效果，惊艳了世界。在很多次重要

的历史场合，发出了它铿锵有力的中国之声。而我，有机会在曾侯乙原钟的复制件上，带领着外国驻华大使敲响它的时候，我多么想跟它说说话，我想告诉它，我看到了外交官眼里的震撼和惊叹，我想告诉它，我是多么地骄傲呀。

和我一起敲响编钟的是谭军老师，就是他让古老的编钟焕发出了年轻的声音。曾侯乙编钟在出土的时候钟体保存完好，但是所有的钟槌都已经腐烂了，所以他开始在钟槌。上下功夫。不停的试不停的改，有的时候甚至会用上“肉槌”，就是用手去拍打这个钟体，就是为了寻找那个美妙的声音。这些全都是和谭老师朝夕相处的伙伴，当谭老师小心翼翼地交给我的时候，再三地叮嘱我说：“这可都是我的宝贝呀。”这里边有二十多年前在曾侯乙编钟原件。上演奏过的槌子，我来带大家稍微的感受一下。木质的钟槌在编钟上发出的声音可以圆润而饱满，可如果换成橡胶的钟槌，它可以让编钟的声音更加的醇厚绵延。不同的材质，不同的形状，谭老师已经研究出了五十多种钟槌。这些钟槌让曾侯乙编钟不再是博物馆里面那个冰冷的青铜器，它让我们看到了国之重器的响器之魂。我想带大家来听一听古老而年轻的中国声音。这就是我们当代人发出的年轻声音。

谢谢大家。

大家好，欢迎收看《今日关注》，我是主持人张楚雪。

提到“一带一路”，您会想到什么呢？是“国际经济合作走廊”，还是“亚洲文明对话大会”？没错，“一带一路”很大，大到涉及上百个国家和数以亿计的资金。但“一带一路”也可以很小，小到关乎一个男孩，今天我们一起来关注他的故事。

视频里的这个柬埔寨孩子叫沙利，因为能用十多种语言来叫卖旅游纪念品，他成了“网红”□20xx年的时候，我第一次到柬埔寨，我就发现当地能用多种语言来叫卖的孩子很多，而

他们大多都穿着破旧的衣服，和不合脚的旧拖鞋。有的孩子怕卖货的时候把鞋子跑坏了，于是就光着脚抱着鞋冲到游客身边。看到金发碧眼的游客，他们赶紧推销推：“请买一些纪念品吧，我们有很多漂亮的包。”看到能说粤语的也能马上切换：“靓仔，快点来买啊。”但是无论说什么，他们都会加上一句：“我们需要赚钱，养家。”八年的小小卖货郎生涯，让沙利学会了十多种语言，但为了生意，他常常顾不上吃饭，这在他的身体上留下了很明显的痕迹：身高一米四，体重只有四十多斤的他，看起来很像个二年级的小学生对吧？但实际上他已经15岁了。而如今，这个少年终于可以放下身上沉重的担子了。今年[20xx]五月，在“一带一路”公益基金项目的资助下，沙利获得了免费来华求学的机会。过去只会说中文的他现在可以踏踏实实地坐在课堂上，和来自全球各地的同学们一块学着写中文。而关于未来，沙利梦想着当企业家帮助需要帮助的人。

实现自己的梦想，并帮助别人是沙利想做的，也是中国正在做的。在“一带一路”倡议下，柬埔寨修建了更快的铁路，获得了更多的投资。当然也有越来越多的“沙利”走进了课堂。读书的孩子多了，卖货的孩子少了。小到关乎一个男孩的“一带一路”正切实地赢得信赖，惠及世界，美美与共，天下大同，这或许就是共商、共建、共享的初衷。

感谢收看《今日关注》，我们明天再见。

大家好，欢迎您来到中央广播电视总台《匠心传承》，我是主持人孔皓。

我手里的这把扇子是中国戏曲舞台上最常用的一个道具。那它的主人是谁呢？照片上的人是豫剧大师常香玉先生的弟子，被誉为“中原第一小生”的王希玲，在生活里我也叫她姥姥。这把扇子就是她在豫剧《风流才子》中饰演唐伯虎时的重要道具。它在台上的每一次翻转开合都是姥姥“不疯魔不成活”的匠心写照。

三十年前，《风流才子》第一次和观众们见面，为了展现唐伯虎诗、书、画三绝的才子形象，排完戏回家的姥姥在饭桌上还忍不住用筷子蘸着菜汤写写画画。三十年过后的今天，七十五岁高龄、装着人工膝盖的姥姥仍然坚持着踩上三寸的厚底靴被人搀扶到台侧，可当鼓点响起的瞬间，她就像变了个人似的，在台上走得步步生风。这种忘我的精神也让我明白，原来匠心就是在重复的岁月里对得起每一寸光阴。

姥姥的匠心就像这扇面上的画一样，一经亮相那就是“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”。这把扇子在二十年前就曾跟着姥姥把豫剧带出了国门，一位外国观众演出结束后深情地握着姥姥的手，他说：“这出戏精彩得我看两遍都觉得不够。”您看，二十年前我们对于文化自信或许还没有很明晰的认知，但在那一刻，我们也真切地感到了在新时代构筑文化高地的可能。

20xx年我去了美国留学，姥姥郑重地把这扇子交到了我的手里，她说：“都说戏比天大，但这靠的是一代代人的坚守，咱家这根弦到了你这儿可不能断啊。”我知道，这把扇子背后，姥姥教给我的不仅是从初心到匠心的坚守，也是从传承到传播的重担。只身在海外的日子，这把扇子将陪我一同度过。不论是站在这个舞台还是世界上任何一个角落，我都要把血脉里的文化讲给你听。感谢您收看本期《匠心传承》，我是主持人孔皓，我们下期再见。

小主持人比赛演讲稿一分钟篇四

同学们：

大家好！

不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞

票。

面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”还是有人举起手来。

朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”

温馨提示：生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的——永远不要忘记这一点！

小主持人比赛演讲稿一分钟篇五

在这激情似火的盛夏，伴着缕缕金色阳光，三秦学子们齐聚一堂，用自信谱写豪迈，用魅力抒发胸怀，更用智慧、理性、希望展现大学生的风采！

站在这里，此时此刻，我心中依然在不断地鼓励自己。为什么？因为面对这次比赛，我一直深感压力与恐惧！我害怕失败，害怕失败后无法面对那一双双期待的眼神；但是，我告诉我自

己，面对生活，我需要这样一种心态：直面逆境，不做生活的屈服者！

说起逆境，我们大家的思维定势都会联想到一些大悲大苦的故事。故事中主人公的经历，总是常人无法想象和承受的。其实我们大家的生活并没有多少大坎坷，大痛苦；相反，我今天所要谈的逆境，就像前面我自己的例子一样，是我们大家生活中经常可以碰到的琐事与烦恼。

举一例子。有时，我们会因为与朋友的关系搞不好而发愁；有时，我们会因为感到社团领导交给自己的任务太难，而身感压力；还有时，我们会因为学业成绩的不满意，而哀声连连。诸如次类的琐事与烦恼才真正构成了我们生活中常见的逆境。

面对它们，我们感到痛苦，我们感到忧愁。到底该如何去获得那一颗宁静与祥和的心?!!

请随我一起回顾我曾经的一个故事。大二的时候，我满怀信心的要在学校举办一次“大学生成功心理学”的演讲，但是，在筹办的过程中我却遇到了以下困难：首先，这次历时两天、每天四小时的演讲需要记忆的材料量很大，6本书，不仅要浓缩，还要有系统性、层次性以及趣味性；其次，我为了把宣传工作做好，需要完成近20张海报，6条横幅，50张多媒体幻灯片的制作；最后，就是那一颗恐惧演讲失败而惴惴不安、几欲放弃的心。当时，面对这些困难，身处逆境的我，该当如何?!

我不断地自我激励！首先，我努力摆正心态，去面对这次演讲的困难与压力；同时，也考虑到演讲的各种意外和后果。我克服胆怯，去迎击那些有形和无形的障碍。在逆境面前，我坦然得挺直了腰板！这一举动，为我理性的分析困难，寻找对策，从而获得演讲的最终成功，奠定了坚实的基础！

从这不难看出，在逆境面前，我们需要一种坦然、正视的心

态。

心理学家研究发现：人类在面对逆境的压力和困苦时，只有坦然正视的心态，才会让人做出理性的分析，正确的抉择，从而引发潜力，化逆境为顺境！

朋友们，人之一生，不如意者十有八-九。重要的是我们自己对自我的认识，对环境的理解。环境不能决定我们的命运，相反，我们自己对环境的态度，才真正决定我们的成功与失败。

万事需要一种积极向上的状态。面对生活中的逆境，请不要退缩！沮丧时，让我们引亢高歌；悲伤时，让我们开怀大笑；自卑时，让我们换上新装；恐惧时，让我们勇往直前！

我亲爱的朋友们，面对生活，请直面逆境！因为只有这样，我们才是生活中真正的不屈者！