

# 夏天的讲话稿开场 国旗下讲话讲话稿(精选7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 夏天的讲话稿开场篇一

老师们、同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《新学期，新开始》。

今天是新学期的第一个星期一，在这个龙腾虎跃，万象更新，充满希望的美好时节，带着对寒假生活的美好记忆、怀着对新年的美好憧憬，我们又回到了熟悉的校园。经过寒假的休息和调整，大家精力将更加充沛，斗志将更加高昂。新学期，对于我们每个人来说，都将开启新的希望，承载新的梦想。学校和老师都怀着巨大的企盼期待同学们的成长，希望你们身体更健康，学习更进步，信心念更坚定，心情更阳光。

有人说：“学问是异常珍贵的东西，从任何源泉吸收都不可耻”。这是一句全世界都在引用的名言，今天，我想送给七年级。七年级的同学们，你们已经顺利地完成了从小学到初中的重要过渡，良好的学习习惯、自主的生活习惯、文明的行为习惯初步养成；七年级是最自由的，也是最多彩的，七年级的课程灵活多样，初中的学习生活之路刚从脚下向远处延伸，理想的蓝图正等待你们去描绘。俗话说，良好的开端等于成功的一半，希望你们在新的学期要惜时、要专心、要善思。既要勤奋学习，注意方法，也要学会独立思考，善于思考，了解自己的优点和缺点，兴趣和目标，正确规划，自主

学习，为今后两年半打下良好的基础，一定要让自己赢在起跑线上。

八年级的同学们，你们的思想更加成熟，学习更加进步；你们目前需要调整制订新的学习目标和规划，适应新的教学安排。八年级是承上启下的重要阶段，是初中三年中接受知识量最多的年级，你们最需要的就是稳扎稳打，夯实基础，增长知识，提升能力。要确立自己的目标，一步一个脚印地去实现它，一定要坚持走好每一步，落下一步就会失去主动。宋代文学家苏轼说：“博观而约取，厚积而薄发”，这句话对八年级的师兄学姐尤其适用，大家一定要辛勤耕耘，充分积累，为九年级知识的融会和综合打好基础。

九年级的同学们，你们已经走过了初中的大部分路程，你们一直都在拼搏努力，争分夺秒勤学苦练，为全校同学树立了学习的榜样；最辛苦的日子即将过去，最关键的时刻也即将到来。在剩下的不足一百天里的时间里，我想用李嘉诚的一句话与大家共勉：人生重要的不是自己所站的位置，而是所朝的方向。只要大家向着认定的目标竭尽全力的奋斗，做到问心无愧就够了，中考是你们人生的一个重要里程碑，但不是终点，愿大家勇敢的迎接挑战，坦然的面对压力，与老师紧密配合，与同学同舟共济，笑对困难，笑对中考。毛泽东主席说“有利的局面，（往往）产生于‘再坚持一下’的努力之中”。要相信坚持就是胜利！谁笑到最后，谁将笑得最美！

同学们，老师们，《礼记》中有句话：“学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反；知困，然后能自强，”意思是说：通过学习，能知道自己有不足之处；通过教学，能意识到自己知识的贫乏。知道自己有不足之处，才能够自我反省，专心学习，获得进步；知道自己知识的贫乏，才能够奋发进取，自强不息。真心希望全体同学，都有一颗好学之心、反省之心和自强之心。在开学之初就能严格要求自己，从小事做起，从小节做起，做遵规守纪的学生，做文明儒雅的学生，做拼搏努力的学生。

同学们，“一年之际在于春，一日之际在于晨”。在新学期开学之际愿我们每一位一中人都能整装出发，开好头、起好步，迈出本学期成功的第一步！

谢谢大家！

## 夏天的讲话稿开场篇二

老师们、同学们：

大家早上好！

同学们，时间过得很快，开学仿佛还是昨天，转眼间我们就要面临期中考试了，时间是下周的、周四和周五。考试是检验你们在校两个月学习成果的最好方式，当然它也是一种考验，一种让我们敢于正确评价自己，勇于承认学习上的失误和不足，严于自我约束的考验。满怀信心地迎接期中考试，争取优异的成绩，是我们共同的心愿，为了我们在本次期中考试中能够获得成功，我希望大家在以下几个方面要做好充分的准备。

1、在思想上认真对待期中考试。因为期中考试是你们学习过程的一个组成部分，其目的是检查和发现同学们在学习目的、态度、知识、能力、方法等方面存在的不足。通过考试能提醒大家反省自己的学习状况，在下一阶段有针对性地改进自己的学习习惯，努力完善自己的学习方法，促进自己的学习进步。

3、掌握科学的学习方法。记忆的遗忘规律告诉我们，遗忘是人的必然，世上从来就没有过目不忘的人。孔子说：“温故而知新”，就是告诉我们学习要重视复习，一个成绩优秀的学生肯定是能吃苦，肯钻研，并懂得认真复习的人。因此，在考前每个人都要在任课老师的指导下，合理安排学习时间，对各科的基本知识、基本方法、基本题型进行认真梳理，建

立系统的知识网络结构，将知识融会贯通，特别是平时易做错的题目，一定要让它再一次在你的大脑里“放电影”，争取做到熟能生巧。

4、养成良好的考试习惯。考试既是知识的检测，又是意志的磨炼，只有讲究应试技巧，注重考试策略，才能在考试中避免粗心等原因造成的失误。希望同学们要科学对待考试，认真分析试题，不可大意，仔细推敲，先易后难。希望大家一定要铭记：遇到容易的题千万不可忘乎所以，一定要细心谨慎；遇到难题切莫惊慌，我难人难，不可畏惧，认真思考，化难为易。力求做到合理分配时间，基础题争取不失分，勇敢挑战难题，并注意保持卷面整洁美观。

5、期中考试也是对同学们诚实守信品格的一次考验。做人是学习之根本，而诚信则是做人之根本，拥有诚信的人才会拥有一切！考试作弊是自欺欺人的做法，绝对不能弥补他学习上的漏洞，相反会让他失去诚实的宝贵品质。在这次考试中，大家要自尊自爱，自觉遵守考场纪律，共同营造良好的考风，使之在我们的校园形成刻苦学习的学风。预祝：同学们在本次期中考试中考出好成绩，让我们共同期待！

## 夏天的讲话稿开场篇三

各位老师、全体同学们：

大家好！

今天，我们召开“说文明话、办文明事、做文明人”活动动员大会，其目的就是要净化学校风气，为同学们创造一个良好的学习环境。

新学期开学以来，在全体老师和同学们的共同努力下，学校各项工作均取得了较大成绩。校风、校纪、校容、校貌均有明显好转，也赢得了社会各界的好评。但是，受社会上不

正之风及一些不良道德倾向的影响，个别同学随波逐流，放松了对自己的要求，心不在焉，我行我素，无组织无纪律。有人满口脏话，张口就骂人，不以此为耻，反以此为能；有的随手乱扔果皮纸屑、包装袋、饮料盒，不能把这些小事放在心上，从小就形成了那些看起来事小，做起来不注意的坏习惯、坏毛病；有的同学随意将手机带进校园，既影响到了自己的学习，有扰乱了别人的学习；有的同学瞒着家长和老师，偷偷摸摸去上网，染上了网瘾，更有甚者，上网没钱，便去偷、抢，入伙打劫，从而走上了犯罪的道路；有的同学心里空虚，知识匮乏，在学习及其他方面不如人的情况下，追求一种心理的满足感，穿奇装异服、留怪发、留长发；有的个别女同学染指甲、戴首饰。这些人给人的第一印象就是流里流气，不务正业，同时，在一定程度上也败坏了学校的风气；有的同学拉帮结派，搞小团体，与黑恶势力相勾结，道德败坏，影响极差，这些人若不及时悬崖勒马，你的下场一定会非常可悲；有的同学故意损害公物，不能自觉维护班级和学校的荣誉，等等。这些现象我在此就不一一列举。但是，所有这些现象均影响着学校的形象，败着学校的声誉，如果不及时消除或制止，将会滋生蔓延，愈演愈烈。

学校是同学们学习、生活和成长的地方，是一方净土。在这里，我们绝不允许一些恶势力、坏现象败坏学校声誉和名声的事情发生。为此，我特向同学们提出以下几点希望和要求：

- 1、要端正学习态度，树立远大的理想和抱负，要有良好的心态，要努力“发现自我，成就自我”，真正做到我学习，我成长，我快乐。
- 2、要敢于认识自我，敢于认识自身的缺点和错误。从我做起，从自身做起，从点滴小事做起，真正做一个讲文明、懂礼貌、守纪律，被社会、家庭和学校都认可的好孩子。
- 3、“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，希望同学们要认真对照学校的纪律要求检点自己的言行举止，真正分清“真

善美”和“假恶丑”。

4、“开弓没有回头箭。”时光不会倒流，你的一举一动、一言一行将会影响你一生的发展。希望同学们不要拿青春做赌注，要谨言慎行，注重内在品德的修养，要以人为戒，不断锤炼自己，做一个思想进步，品行端正，品学兼优的好学生。

5、“千里之堤溃于蚁穴。”没有一个好的基础，很难成就你一生的事业。所以，希望同学们要从自身做起，从我做起，严于律己，宽以待人，自觉抵制邪恶势力和恶风邪风，善知善行，自强不息，以昂扬的斗志和良好的精神风貌展现在全校师生的面前。

6、要学会克制、学会忍让，学会自我调整，也就是要学会做人，

学会做事。初中阶段正是你们人生道路的一个转折点，希望同学们都能以“走好青春第一步”为自己的座右铭，真正把初中学习这人生的第一步迈好，迈扎实，为终生发展奠基。总之，希望同学们要认真克服自身的坏习惯，坏毛病，注重修养，认真听取老师的教诲和指导，真正在社会上做一个好青年，在家做一个好孩子，在社会上做一个好学生。

## 夏天的讲话稿开场篇四

同志们：

为了贯彻落实党的十六届六中全会和十七大精神，扎实推进我校工作，使文明和谐校园创建活动深入有效地开展，今天我们开了“创建文明和谐校园”大会。我想，这个会议非常有意义，党的十七大刚刚闭幕，“和谐”与“文明”联在一起写入了党章。会议的意义非常重要，请大家认真领会。我们打算利用两个多小时的时间做重要讲话。

多年来，我校一直重视精神文明建设工作，组织开展文明校园创建工作。十六届六中全会以后，特别是全国加强中小学管理工作电视电话会议、教育部下发《关于在全国中小学开展创建和谐校园的意见》之后，我校坚持以校园安全为重点，以养成教育为基础，以校园文化为支撑，以促进教育和谐健康发展为目标，结合实际，强化管理，文明和谐校园创建活动取得了明显成效。在创建工作中，我们突出抓了以下工作：

一是结合科学发展观学习教育活动，认真学习党的十六届六中全会精神，以科学发展观为指导，进一步理清工作思路，进一步强化落实措施，推动了文明校园创建活动的开展。二是进一步加强培育民族精神和社会主义荣辱观教育，大规模开展了中小学生的行为规范教育和文明礼仪教育，促进了师生文明素质的提高。三是进一步完善各项管理制度和措施，推动了学校管理水平和教育教学质量的不断提高，为进一步搞好创建工作奠定了基础。四是青少年学生法制教育工作进一步加强，对学校内部安全和周边环境治理强化了督导排查，制定了相应的措施，推动了平安校园建设。五是组织广大教师和教育工作者认真学习胡锦涛在全国优秀教师代表座谈会上的讲话精神，以贯彻落实科学发展观，加强教师队伍建设，积极推动教育事业又好又快发展为主题开展了师德师风教育活动，大力弘扬敬业爱生、科学育人精神，为建立和谐融洽的师生关系、创建文明和谐校园提供了队伍保障。六是对照市发和谐校园创建标准，组织力量加大对创建工作督导力度，积极响应市文明和谐校园的创建。

我们要着力抓好以下工作：

### 一、加强学校德育工作，提高学生的思想道德素质

育人为本，德育为先。胡锦涛在十七大报告讲要优先发展教育时，特别强调育人为本，德育为先，实施素质教育。文明和谐校园建设要认真贯彻教育科学发展的理念。创建文明和谐校园的目的是为学生的健康成长创造良好的环境，学生的

健康成长体现在德智体美全面发展上，学生的思想道德素质尤为重要。因此，在创建文明和谐校园过程中，我们要深入贯彻落实胡锦涛在接见出席全国优秀教师代表座谈会上的讲话精神和十七大报告精神，积极探索新形势下德育工作的新途径、新方法，使德育工作贯穿于教育教学活动和学校的各项管理工作之中。要进一步加强对中小学生的思想品德教育、文明习惯养成教育、传统美德教育和社会主义荣辱观教育，引导中小学生将“知荣明耻”变成日常的自觉行动。要充分发挥政教处、共青团、少先队、校外辅导员等德育工作队伍的作用，继续开展学校思想道德建设系列活动，组织丰富多彩的学生文体活动，引导学生开阔视野，发展特长，参加社会实践，使他们成为德智体美全面发展的社会主义的建设者和接班人。

## 二、加强校园安全管理，确保学生平安健康

安全工作是学校管理的头等大事，文明和谐离不开安全作前提和保障。学校是教书育人的场所，必须为学生提供一个平安健康的环境。学校多一份管理，学生就多一份安全，社会就多一份和谐。近年来，虽然我们在学校安全管理方面做了许多工作，但应当看到，我们的校园内外还存在着一些安全隐患，各类安全事故也时有发生。因此，我们要以这次现场会为契机，以创建“平安校园”为目标，切实加强日常安全管理，落实各项安全检查制度。坚持外来人员登记，坚持治安巡逻，严防不法分子进入校园；要加强卫生防疫与食品卫生安全工作，确保师生饮食安全卫生；加强接送学生用车和驾驶人员管理，确保学生交通安全；对师生以及学生间矛盾纠纷，要及时予以化解，防止恶性事件和群体性事件的发生；积极争取公安、工商、文化等相关部门支持，对校园周边环境，特别是饮食摊点、网吧和游戏厅等娱乐场所经常性地进行检查，发现隐患，及时整治。各学校要充分利用“中小学生安全教育日”、“中小学交通安全教育活动周”等，采取讲座、问卷、广播、宣传栏、主题班会等多种形式，加强交通安全、消防安全、饮食卫生安全等教育，不断提高师生安全防范意



识和安全防范能力。这里特别强调要落实学校安全应急预案，而且把预案变成师生的应知应会。要加强寄宿制学校的管理，健全各项规章制度和管理办法，严格实行夜间值班和巡查制度，通过全方位规范和精细的管理，确保寄宿制学校学生的安全，努力营造安全健康的学习、生活环境，以平安保和谐，以平安促和谐。

### 三、以创建活动为载体，不断提高师生的文明素质

在一定意义上讲，没有活动就没有教育。我们只有针对师生实际确定主题鲜明师生共同参与的活动载体，才能使师生在活动中受到体验教育，养成文明习惯，不断提高文明素质。

组织广大干部师生人人知晓文明城创建标准，广泛参与“我为文明城找差距、提建议”活动和五项专项治理行动，不断增强广大师生的主人翁意识和在创建文明城市中的责任意识。同时要结合实际情况，按照省《关于创建安全文明校园的通知》和□xx市文明校园创建意见》要求，有计划地开展经常性的文明和谐校园创建活动。要勇于开拓创新，积极探索文明和谐校园建设工作的新方法、新思路、新手段和新机制。以迎奥运为契机，深入开展“迎奥运，讲文明，树新风”活动。动员广大师生从自身做起，从岗位做起，从一言一行做起。牢固树立主人翁意识。讲文明，讲礼仪，讲规范，争当文明服务明星，争创文明服务窗口，全面提升文明窗口的创建水平。引导广大师生积极投身到创建全国文明城市活动之中，教育师生要文明乘车、文明游园、文明观演、文明行车、文明走路、文明就餐、文明购物、文明待客、文明过节，使广大师生自觉成为崇尚文明的宣传者、实践者、示范者。以日常行为规范教育为切入点，深入开展师生文明礼仪教育。要把礼仪教育纳入教学目标，引进课堂，做到计划、教材、教师、课时“四落实”。从普及文明礼仪知识入手，立足日常行为规范教育，利用校会、班团队会从服饰礼仪、谈吐礼仪、形体礼仪、课堂礼仪等方面对师生进行文明礼仪知识讲座，开展礼仪征文、演讲和实践活动等，促使师生提高礼仪意识，自

觉践行文明礼仪，全方位提高文明素质。

#### 四、加强师德建设，建立师生和谐的人际关系

创建文明和谐校园，师德建设是至关重要。在学校和谐中最重要的是师生和谐。在师生这对矛盾统一体中，教师是主导，是矛盾的主要方面。我们必须坚持不懈地抓好师德建设，用优良的师德带动确立民主、平等、和谐的师生关系。要继续贯彻落实《关于进一步加强和改进中小学师德师风建设的实施意见》，《中小学教师职业道德评价办法》和《中小学教师十禁》，强化师德教育，着力解决师德建设中存在的突出问题，提高广大教师的思想政治素质，引导他们树立正确的职业理想和世界观、人生观、价值观。各学校要在广大教职工中大力强化“爱岗敬业、无私奉献”的职业精神和“教书育人、关爱学生”的责任意识，形成热爱学生、为人师表、教书育人、钻研教法、不断探求的优良教风。倡导教师关注学生每一天的学习生活，及时鼓励学生的进步，及时发现和解决每个学生遇到的困难和问题，对每一个学生负责，让学生在校园健康快乐地成长。在广大教职工中倡导建立一种文明、诚信、祥和、向上的同事关系，努力营造团结合作、和谐竞争、彼此包容、相互欣赏和关爱的良好氛围。

#### 五、加强校园文化建设，提升校园文明水平

良好的校园文化是一种巨大的教育力量，对于陶冶学生的道德情操，促进学生健康成长具有不可替代的作用，也是文明和谐校园建设的重要载体，是文明城市创建的亮丽的风景。要牢固树立“环境育人”的思想，切实加强校园文化、环境建设，大力整治校容校貌，用积极健康的校园文化和优美的环境秩序教育引导学生。认真落实《教师职业道德规范》、《中小学生守则》和《中小学生日常行为规范》等要求，切实加强校风、教风、学风建设，提高师生的文明素质。要注重开展对学生的心里疏导和教育，防止学生因心理问题引发的各种事故；充分尊重和发挥学生的主体性，鼓励学生积极参

与校园环境的设计、创造和维护。充分利用板报、橱窗、走廊、墙壁等一切可以利用的阵地，鼓励学生展示自己创作的作品。要注意发挥校园广播站、电视台和网络的作用，不断拓展校园文化建设的渠道和空间；积极开展丰富多彩的校园文化活动，形成健康向上、生动活泼的良好育人环境。

## 六、加强教育教学管理，提高教育教学质量

从一定意义上讲，管理就是质量，管理就是效益。教育又好又快发展，首先应把管理放在中心位置。我们要认真贯彻全省中小学管理现场会精神，强化管理的科学化、规范化、精细化和人文化。当前要特别强调对教学的管理，要严格规范“教”和“学”两个关键环节；严格规定中小学生在时间，促使广大教师在有限的时间内高质量完成教学任务，切实减轻学生的课业负担；严格落实国家《学生体质健康标准》，让孩子们走上操场，走向阳光，确保每天必须锻炼1小时。要通过我们的探索和努力，要切实把孩子的负担降下来，使校园真正活起来，使教学质量提上来，促使教学相长，教学和谐。创建文明和谐校园是一项综合性的工程，它包括了学校的政治教育、行政管理、教育教学等方方面面，我们只有把各项工作齐抓共促，才能实现和谐校园创建的既定目标。

老师们，构建和谐社会是十七大精神的重要内容，创建和谐校园是构建和谐社会的重要内容。我们一定要认真贯彻落实党的十七大会议精神，牢固树立科学发展观，求真务实，开拓创新，共创文明和谐校园，共建文明和谐教育，为广大青少年学生的全面发展、健康成长，实现新跨越，构建和谐社会，做出更大的贡献！

## 夏天的讲话稿开场篇五

讲话是人际交流中非常重要的一环，因为它不仅能够传递信息，还能够影响人们的情感和行为表现。我深刻认识到，一个人在公共场合讲话的能力，直接关系到他的个人魅力和职

场竞争力，因此，我开始着手提高自己的讲话技巧，并逐渐有了一些心得体会。

## 第二段：重视听众反馈

在提高讲话技巧的过程中，我认为最重要的一点就是要尊重并重视听众的反馈。在讲话时，我们需要尽可能地去了解听众的需求和想法，以便更准确地表达自己，并且透过听众的反馈来调整自己的讲话方式和内容。所有的交流都应该是双向的，讲话也不例外。

## 第三段：用语简明扼要

讲话时，语言的简洁明了也是至关重要的。人们的时间非常宝贵，如果你不能在最短的时间内准确传达自己的意思，就会让听众感觉到浪费时间，甚至会耽误他们的工作。因此，我们需要用最少的言语，表达最多的内容，这样才能得到听众的认可。

## 第四段：注重语音语调

语音语调是这些年来我在提高讲话技巧时比较重视的一点。在表达过程中，我们需要注重语音语调的抑扬顿挫，因为音调的高低起伏能够帮助听众更好地理解 and 记忆我们的发言。当然，过度的抑扬顿挫也会让听众感到疲惫，因此我们需要把握好恰当的音调。

## 第五段：结语

总之，提高讲话技巧需要从各方面入手，不仅需要注重语言表达的简单明了，还需要关注听众的反馈、语音语调、手势表情等多个方面。只有这样，我们才能将自己的讲话技巧不断提升，并更好地为人际交往和职场发展服务。实践中，我们可以在日常生活中多加练习，多与人交流，慢慢地就能够

熟能生巧。

## 夏天的讲话稿开场篇六

每个人都有自己的讲话风格和技巧，但这并不代表每一个人都能够称为一位出色的演讲者。讲话是一种艺术，需要通过反复的实践和反思去不断提高自己的能力。最近我也有幸能够在各种场合中上台发表一些讲话，其中的体会和经历让我深感受益匪浅。

### 第二段：准备工作

在进行讲话之前，充分的准备和规划是至关重要的。首先，我会有选择地筛选讲话的内容，抓住课题的重点，将所要讲述的内容提前分解和整理，确保不会偏离主旨，同时减少内容上的重复和冗长。其次，了解听众是一项非常重要的工作，这要求我们对不同的听众群体进行分析和了解，针对他们的需要进行具体的讲解。最后，经过反复的朗读和练习，不但可以增强表达的自信心，同时也可以消除紧张的情绪。

### 第三段：沟通交流

好的讲话不仅需要准备充分，同时也需要有良好的沟通技巧。在发表讲话之前，我们要学会尊重听众，用简单易懂的语言将内容表述清晰，同时与听众建立良好的交流关系。过程中需要灵活地运用肢体语言、情感语气等，主动调动听众的兴趣，吸引他们的眼球。在讲话的过程中，我们要学会用不同的角度和表述方式，加深我们的论点，这样才能让听众对我们的讲话产生共鸣，从而起到预期的效果。

### 第四段：情感传递

好的讲话不仅要具有准备工作和沟通技巧，同样需要在讲话的间接传递情感。一篇优秀的讲话，除了正式的内容外，还

应该适当地加入一些感性的表达，表达出自己的情感态度。通过情感的抒发，我们可以拉近与听众的距离，让听众更容易被感动和激励。通过情感的传递，可以使听众更好地理解我们的观点，从而引起他们的回应和共鸣。

## 第五段：结语

在讲话的过程中，我觉得最重要的是要站在听众的角度去考虑，去体会听众的感受和需求。只有这样，我们的讲话才能得到更好的效果。通过自己的不懈努力和对讲话技巧的不断研究，我相信每一个人都可以成为一位出色的演讲者。

## 夏天的讲话稿开场篇七

讲话是人们在日常生活、学习、工作中不可避免的一环节。无论是在公众场合演讲还是在公司会议上发言，讲话无疑是一项重要的能力。然而，很多人在讲演时会感到紧张，语无伦次，让观众难以听从，这是因为我们缺乏一定的讲话技巧和心理素质。因此，如何提高自己的讲话水平逐渐变得越来越重要。在接下来的文章中，我们将探讨一些关于讲话的心得体会。

### 第二段谈讲话技巧的重要性及一些实用技巧 建议~250字

讲话技巧是提高讲话水平的关键，它可以让我们更有自信、更有吸引力地向别人表达我们的观点。首先，讲话要有主题，不能全是废话。其次，讲话时尽量使用简单明了的语言和生动形象的比喻，这样可以让听众更好地理解。此外，讲话时应注意语速和声音的抑扬顿挫，让听众有时起伏的感受，否则会显得枯燥乏味。最后，讲话中需要适当运用手势、语气、目光等非语言要素来丰富自己的表达效果。

### 第三段提到讲话心理素质的重要性及一些克服方法 建议~300字

讲话心理素质也是十分重要的，面对观众表达自己的信念和观点，需要足够的勇气。首先，讲话人需要有足够的信心，可以在讲话前对自己的表达内容进行充分的准备，考虑一些听众可能会提出的问题，从而增强自己的信心。其次，遇到讲话失误或看到观众不太关注自己的时候不要放弃，应该振作起来，毕竟每个人都有犯错误的时候。最后，如果有条件，建议参加一些讲演和辩论比赛，以增强自己的讲话心理素质。

第四段提到讲话时的态度和应对建议 建议~250字

除了技巧和心理素质外，讲话时的态度也非常重要。在讲话之前，我们应该尽量平静地对待，不要让过分的紧张影响到表达效果。同时，认真对待听众的意见和批评，这样有助于完善自己的表达能力。如果听到不同的声音，则应保持镇静，不要轻信或过分批判，始终保持自己的理性和冷静。此外，在讲话结束时，表示感谢和道歉，以便留下一个好印象。

第五段总结并提出自己的看法 建议~150字

综上所述，讲话是一项十分重要的技能，不仅在工作中，而且在人际交往中都是必不可少的。如何提高讲话水平，我们可以从技巧、心理素质和态度三方面来改善自己的表达效果。最后，我个人认为，提高讲话水平需要长期积累经验，持续不断地练习和反思，在不断总结改进中才能不断提升自己的讲话能力。