

2023年剑来演讲介绍(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

剑来演讲介绍篇一

控制脸部的方法，首先“不可垂头”。人一旦“垂头”就会予人“丧气”之感，而且若视线不能与听众接触，就难以吸引听众的注意。另一个方法是“缓慢说话”。说话速度一旦缓慢，情绪即可稳定，脸部表情也得以放松，再者，全身上下也能够为之泰然自若起来。

演讲时如何调整自己的视线

在大众面前说话，亦即表示必须忍受众目睽睽的注视。当然，并非每位听众都会对你报以善意的眼光。尽管如此，你还是不可以漠视听众的眼光，避开听众的视线来说话。尤其当你走到麦克风旁边站立在大众面前的那一瞬间，来自听众的视线有时甚至会让你觉得刺痛。

克服这股视线压力的秘诀，就是一面进行演讲；一面从听众当中找寻对于自己投以善意而温柔眼光的人。并且无视于那些冷淡的眼光。此外，把自己的视线投向强烈“点头”以示首肯的人，对巩固信心来进行演说也具有效果。

在我们演讲时如何掌握好姿势

演说时的姿势(posture)也会带给听众某种印象，例如堂堂正正的印象或者畏畏缩缩的印象。虽然个人的性格与平日的习

惯对此影响颇巨，不过一般而言仍有方便演讲的姿势，即所谓“轻松的姿势”。要让身体放松，反过来说就是不要过度紧张。过度的紧张不但会表现出笨拙僵硬的姿势，而且对于舌头的动作也会造成不良的影响。

诀窍之一是张开双脚与肩同宽，挺稳整个身躯。另一个诀窍是想办法扩散并减轻施加在身体上的紧张情绪。例如将一只手稍微插入口袋中，或者手触桌边、或者手握麦克风等等。

剑来演讲介绍篇二

手。竞选英语组长，我有比较多的优势。首先，我足足当了三年半的英语组长，有丰富的经

验，最重要的是我特别喜欢英语，而且英语成绩很不错。我还喜欢看英语书：三只小猪、皇

职责：一、自己要按时交作业，不拖小组的后腿。二、督促组员保质保量做好作业，并在规

定时间内交给英语课代表。三、如果本组的同学有不会的题，那我就教他。四、如果本组

同学在课堂上不认真，做小动作，那我这个英语组长就会提醒他，帮助他改正。总之，我会

贵意见，我保证我会努力改正。

剑来演讲介绍篇三

第一段：引言（约200字）

作为一项重要的交流技巧，演讲在现代社会中扮演着至关重要的角色。近期，我有机会参加了一场关于领导力发展的演

讲，这为我提供了一个宝贵的学习机会。通过此次演讲，我在准备、表达、互动、影响等方面收获了许多心得体会，这些经验对我今后的演讲有着重要的启示意义。

第二段：准备（约250字）

演讲的准备是确保成功的关键。在这场演讲中，我意识到了准备工作的重要性。首先，我进行了充分的研究，对主题进行了广泛的了解，并收集了相关的背景信息。其次，我进行了大量的归纳整理，将材料分为不同的章节并建立了逻辑结构。最后，我通过多次排练来熟悉演讲内容，并且寻求他人的反馈以进一步改进。准备工作的充分性和合理性，为我在演讲中取得成功奠定了坚实的基础。

第三段：表达（约250字）

成功的演讲离不开清晰、流畅的表达。在此次演讲中，我注重语言的准确性和简洁性，避免了冗长和晦涩的措辞。此外，我通过抑扬顿挫和语调的处理，使我的语言更加生动有力。我还注意使用非语言表达，如肢体语言和面部表情，以增强演讲的说服力和亲和力。通过专注于表达方式，我能够更好地与观众沟通，使他们更容易理解和接受我的观点。

第四段：互动（约250字）

互动是一场成功演讲的重要组成部分。在这次演讲中，我积极与观众进行互动，包括提问和回答问题，以及寻求他们的意见和建议。通过这样的互动，我建立了与观众的信任和共鸣，使他们更加投入和参与其中。我还通过适时的幽默和故事分享，加强了与观众的情感联系。互动不仅能够丰富演讲内容，还能够提高演讲的吸引力和记忆性。

第五段：影响（约250字）

演讲的最终目标是影响观众，并激发他们的行动。在这次演讲中，我通过合理的结构和逻辑论证，使观众对我的观点产生了认同感。我还通过演讲的内容和态度来激发观众的情感共鸣，使他们能够从中获得实质性的启发。此外，我强调了行动的重要性，并提供了切实可行的建议和行动计划。通过这样的影响和启发，我相信我的演讲对观众产生了积极的影响。

结语：

通过这次关于领导力发展的演讲，我深刻理解了演讲的重要性，并从准备、表达、互动和影响等方面获得了宝贵的心得体会。我相信这些经验将成为我未来演讲路上的宝贵财富，并将帮助我成为一位更出色的演讲者。通过不断学习和实践，我相信我能够不断提高自己的演讲技巧，并为社会做出更大的贡献。

剑来演讲介绍篇四

尊敬的领导、亲爱的同事们：

我叫xxxx来自xx公司小餐厅。今天，我演讲题目是：苦练技术造就“硬本领”、优质服务赢得“香满园”。

首先，我想问大家，餐饮业的技术是什么？也许大家认为是烹饪。我认为大家只说对一个方面，餐饮业的技术还有服务、管理、礼仪等。我结合自己多年工作实践来讲，在餐饮的有限空间里，技术大有可为，技术工人大有展现才华的舞台。在普通的锅台前、餐桌旁、洗涤间，我们有技术才能更有力量，我们有技术才能更有服务，我们有技术才能更有食香！

结合国内国外餐饮业，我举两个有技术、有知识的例子。第一个是以月命名的菜的故事。“月到中秋分外明”。我国不仅有许多以月命名的景点，引人入胜，而且也有不少以月命

名的地方名菜，脍炙人口。

——乌云托月，山东名菜，以紫菜与荷包鸡蛋做成汤，故称“乌云托月”。

——洱海映月，云南“风花雪月”的四道名菜之一。菜式构思奇巧，菜盘中有一泓碧水，水中飘荡着彩云。在彩云中，则有一轮金黄圆月在飘浮、转动。原来，“碧水”是精心调制的菜汁；“彩云”系肉饌和蛋白；“圆月”是鸡蛋黄。

——群虾望月，沈阳名菜，将鸡蛋皮用碗扣成圆月放在盘中，然后将烤成红艳艳的10只大虾，把虾头朝向“月亮”，摆在“月亮”四周即成，此菜红黄相配，甜咸适口，滑嫩鲜香。此外，还有四星望月、半月沉江、月映蛟龙、皎月香鸡、龙游月宫、月宫仙女、花好月圆、明月鸭松、会崎松月、月映玛瑙等等，都是一方的名菜。

一个以月为主题，做出如此庞大的菜系，从菜的命名、菜的形状、菜的烹制、菜的造型、菜的典故、菜的文化等巧构出一道道名菜，足以见中国餐饮业文化的历史悠长、内容丰富、时期鼎盛。这也恰好说明了中国餐饮业的文化底蕴非常深、技术特别精湛。在“民以食为天”的国度，在残酷竞争的餐饮业，一个餐饮企业，拥有技术，拥有技术高超的员工，才能占稳脚跟、安身立命。

再说说国外餐饮业。我们许多人把快餐当时髦，而国外美食家则视快餐为“食品垃圾”，这有点令人不可思议。麦当劳、肯德基等国外著名快餐店几乎一夜之间便风靡神州大地，年轻人更是趋之若鹜，许多人把吃快餐当作一种超值享受。据报道，麦当劳创下的日销售纪录不是在美国本土，而是在中国北京，麦当劳最大的销售店是在中国。

洋快餐的取胜之道是：有完善的标准化化管理。在肯德基公司仅标准化手册就有上百套，从选店、原材料的选购，到产品

加工、质量、商标、营运等等，都有标准手册，白纸黑字，每个员工进行任何一项工作都有章可循。同样，在麦当劳公司进行任何行动也都是遵循唯一的一个标准行事。从原料供应到产品售出，统一的标准、规程、时间和方法，使顾客无论在今天，还是在明天，无论是在美国还是在中国，都能品尝到品质相同、真正原味的美式汉堡。

先进的管理依靠精湛的技术和技术人才来实现的。这正应了有技术才能更有力量这句话。在国外，餐饮服务业要想常胜不衰，就需要有精湛的技术作支撑、优质的服务作保证。

随着新技术、新科技的不断升级和创新，力量不仅仅是力气的代名词，它已成为知识、技术、力量的复名词。工人只有力气不行，要想在竞争中体现自己的人生价值，必须善于学习、善于钻研、善于创新，用知识和技术来武装自己。才能达到理想的彼岸。

1994年4月，我走上了餐厅保管这个岗位，在做好本职工作的同时，也干起了服务员这岗位，当时我想，餐厅服务员干的是简单的体力劳动，端盘子洗洗碗，擦擦桌子扫扫地，又没技术可言。有了这种心态，有时就应付工作、应付顾客，时不时的出差错。记得有一次，我在为客人上菜时，由于业务不熟悉，没有选择上菜的最佳时机和路线，不小心把菜汁滴在客人的胳膊和衣服上，客人非常生气，我也非常尴尬。教训非常深刻。

通过这一事故，彻底改变了我对餐厅服务业的看法：“我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们”。如果我们不能提供热诚周到的服务，就得不到顾客的认可；我们不把顾客当亲人待，顾客就不会把我们当朋友看。自己不快乐，顾客也不高兴。这次小事故虽然过去了，但在我心里却受到了很大的影响，不服输的个性告诉我，你必须做一名优秀的服务员。

公司为了提高服务质量，买来一套金正昆教授讲授服务礼仪

方面的影碟，我如获至宝，用眼看、用心听，写心得、写体会。我首先从服务规范基本要求入手，做到规范服务，科学服务，优质服务，在服务中做到尽心尽意，尽力而为，力求完美，争取完美，在提供热情服务中做到：眼到、口到、身到、意到，也就是说目中有人，眼中有事。

在一次接待任务中，我遇到这样一件事，一位客人从一进门我就发现他气色不好，在就餐中悄悄的，不停的去搥头，我静静的走上前，弯下腰悄悄的，关心的问他原因，他说早上就头痛，可能感冒了，因为开了一上午的会，没有及时去买药，听完以后，我说了一声“您稍等”就走开了，我及时同厨房取得联系，专门为客人熬了姜汤，又去药店买了感冒药，当我把热气腾腾的姜汤和感冒药悄悄送到他手中时，他感动的握着我的手说“谢谢”。

对我来说，一件微不足道的小事，却让客人倍感温暖，这就是所说的“宾至如归”吗？为了懂得客人，读懂客人，看懂客人，我看了有关宾客就餐的心理学，对不同性格的宾客采用哪些不同服务方式，及食品营养方面的书籍，并运用到实践中，学会处理并做到得心应手的处理，工作中积极努力，孜孜不倦的学习，让我在思想上和工作中都有了很大的进步，得到了领导和同事的认可。因为我坚信，在我们这个社会，只有分工不同，没有贵贱之分，社会行行出俊杰。

多年来的餐厅服务工作使我感受到，只要有满腔的`工作热忱和勤奋，有如饥似渴的求知欲望，有锲而不舍的钻研精神，任何人都能在“低层次”干出高水平，在“小岗位”做出大贡献，从丑小鸭变成白天鹅。经过几年不懈努力，我由一名服务员成长为餐厅班长，协助餐厅经理管理餐厅，我始终立足本职岗位，积极投身管理创新。

餐厅是我们xx公司的一个窗口，它的好坏直接影响着我们录井公司的形象、效益，这个形象就靠我们这些服务人员来树立。记得有一天，我们接到接待法国某公司的一名副总裁的

接待任务，客人非常重要，公司非常重视，这是对我们服务质量的一次挑战。

首先我根据西方人的喜好进行餐厅的布局设计、餐台的布置、餐具的摆放、餐花的折叠。根据法国人口味，我及时与厨房取得联系，强调他们不喜吃辣，但却对葱、蒜、丁香、香草等异味调料则很感兴趣。

强调讲究烹调火候，做出嫩的；强调法国人餐前喝开胃酒，正餐喝葡萄酒，餐后用甜酒或白兰地，注意菜肴与酒水的搭配，对矿泉水情有独。当外国客人看到整洁的餐厅，优美的环境，规范的仪容仪表，标准的服务，非常满。当喝到口味纯正的葡萄酒，用中国的筷子吃着特色佳肴，翘起了大拇指，连声说“verygood verygood”听到了外国友人的称赞，我心理美滋滋的。

搞好小餐厅服务培训，是我们一项重要工作。每次来新的服务人员时，在培训过程中，我们要求她们，首先树立正确的事业观、人生观，要以平常心去对待工作，端正工作态度，严格遵守餐厅的各项管理制度。在服务工作中要讲究技巧，“微笑”可向客人传递我们的欢迎，良好的着装和精神面貌，能使顾客对服务员产生信任感，对不同性格的顾客采取不同的方式进行沟通。

为了保证提高服务质量，我们制定了如《服务员岗位责任制》、《餐厅服务管理制度》、《餐具洗涤消毒保管制度》、《餐厅安全卫生承包制度》等，加强检查评比，在餐厅内部形成了比、学、赶、帮的氛围，使每一名员工的言谈举止，着装打扮，待人接物，看坐入席，迎来送往都有一种亲近感、和蔼感、宾至如归感。

随着当前经济的快速发展，现在的人们有钱了，生活水平日益提高，原来的膳食结构已经不适应现在的人们需求。现在的人不仅要吃好而且还要吃出营养来，吃出花样来。面对

当前形势的变化，光会制作以中低档原料为主的菜肴是不行的，而且还要学会制作以高档原料为主的菜肴。现在，在餐饮界因海参营养价值极高而且还有保健作用，十分流行海参菜肴。

现在市场上海参大多数都是干制品，品种较多，质地不一，品质坚硬，烹制前需要涨发，海参的涨发方法很多，涨发时需要根据品质特点灵活掌握，为了能够发制好海参，我就先从理论开始，翻阅各种书籍，查阅各种有关资料和光盘，了解发制过程，选择涨发的方法，前几次发制海参，由于经验不足，忽略了其中的一些细节和禁忌，发制的海参不到位，有硬心，或发制过火太软等等，面对出现的这些问题，我又一次次向有经验的老师傅请教，记住重点，掌握要点，一遍一遍地发制。终于，功夫不负有心人，现在我不仅能发制海参而且还能以海参为原料制作各种菜肴，海参捞饭、扒酿海参、鲍汁海参等，得到了广大宾客的一致认可。

我经常引导大家，当工人就当最优秀的，干工作就干一流的，让人心服口服。

各位领导、同志们，喜马拉雅山再高也有顶，大西洋再深也有底，而一个人的技术却永远没有最高，只有更高。在追求技术的道路上，没有尽头，没有终点，没有休止符。

付出越多技术越强，技术越强，力量越大，力量越大，创造的价值就越大。我既然选择了宾服这一职业，就要在这一职业创造辉煌，让技术之树常青，让技术生命不断延续，让技术成就我的一生。

我的演讲完毕，谢谢大家。

剑来演讲介绍篇五

HR演讲通常是为了向员工、管理层和其他利益相关者传达公

司的重要信息和战略，以便达成共同的目标。在我的职业生涯中，我参加了许多这样的演讲，我对如何发挥HR演讲的威力有着深刻的理解和经验。今天我想与大家分享我的心得体会。

第二段：筹备

在准备HR演讲时，我们必须首先确定目标受众和他们想要听到的信息。提前规划演讲所需的时间，安排演讲的结构和内容，确保内容准确、简洁、实用。在准备过程中，我们也要选择合适的语气和形式，以便更好地与听众沟通。

第三段：实施

当到达现场并开始演讲时，我发现大致遵循以下几个步骤可帮助我们更成功地传达信息：首先，我们应该使用一个简单而明确的开头引起听众的注意。其次，我们要确保演讲流畅自然，重点突出，表达清晰。最后，我们需要总结我们刚才说的，强调重点，并提出一个行动的计划，以便听众知道下一步要做什么。

第四段：反思

演讲后，我们也需要对我们的演讲进行反思。我们可以问自己几个问题：我们的演讲是否明确表达了我们要传达的信息？我们的语气和表情是否与信息相符？我们是否成功激发了听众的兴趣？通过对演讲进行反思，我们可以不断提高我们的演讲技巧，增强演讲效果，让更多的听众受益。

第五段：总结

HR演讲对于公司内部沟通非常重要，它有助于促进内部关系，使员工感到知情并受到尊重。通过筹备、实施和反思的步骤，我们可以更好地发挥我们的演讲技能，让员工更深入地参与

对公司的发展。最后，我们要记住的是，每一次演讲都是一个学习和成长的机会，我们只有通过不断地练习和反思，才能不断提高我们的演讲技巧和效果。