

最新上台演讲的个人感悟(优秀5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

上台演讲的个人感悟篇一

你能把你的想法用15个词总结出来吗？如果不能，那就再总结。演讲对信息的传递并非理想中的那么强有力，所以在演讲中不断重复这15个词的总结可以达到强调和加深记忆的效果。

另外一条幻灯片制作原则。这条原则指的是，演讲中你要有20张幻灯片，并且每张幻灯片只演讲20秒。其目的就是逼使你做到简练，避免听众听得不耐烦。

很多人都认为自己可以脱稿演讲，可事实上却常常回头看屏幕。读幻灯片，只会不断打断你的演讲思路，这也间接地告诉听众你根本就不理解自己要讲的内容，从而对你的演讲失去信心和兴趣。

有些场合是必须站在讲台上的，比如乔布斯在斯坦福大学毕业典礼上的演讲。但是如果没有特殊规定，尽量能离开讲台就离开讲台，因为讲台阻隔了演讲者和听众之间的交流。

有些演讲者无法离开电脑，主要原因是需要不断的切换ppt。有个很好的解决办法——实用遥控翻页器或者无线鼠标。如果经常做ppt演讲，比如老师或者公司白领，建议购买一个质量比较好的遥控器。质量不好的遥控器，很容易造成按一次翻两页或者反应不灵敏等问题，从而导致演讲中的尴尬。

一个质量好点的ppt遥控器不需要太多人民币，大概30元吧。

很多遥控器上面附带一个镭射笔(即激光笔)，在使用激光笔的时候要注意两点：1、不能乱晃，容易把观众晃晕。需要强调的地方，点到为止或者画个小圆圈即可。2、不能指向观众，激光笔对眼睛有害，一定要注意。

使用了ppt之后，演讲者会养成一个习惯——看着ppt上的文字进行讲解，尤其有些人喜欢把ppt当做提词器的时候，上面写了好多字，不看不行。观众是来听你讲的，不是来看你念ppt的(我想起了多数的大学老师……囧)，所以你要和观众保持目光接触，可以适当的看一下屏幕，当时更多的时候样该面向观众。

如果实在需要ppt来提词，可以尝试一下“演讲者视图”功能，把要说的话写在备注里面，投影的时候切换到此模式，观众看到的只是ppt□你看到的是ppt以及ppt备注里面详细的内容。

尽管有文字提示，建议提前多熟悉一下演讲内容，还是不要照念好一些

事先安排好投影仪的位置，如果投影仪在中间，不妨站在屏幕的两侧，尤其不要让投影仪的光打在自己身上，挡住画面。如果场地比较宽阔，把投影仪放在身后也是个好方法。

安排好的ppt播放顺序，要按次序播放，不要讲着讲着就回翻页面，会把观众弄晕的(……我又想起了我们可爱的符老师……囧)。

如果应观众的要求，要看之前的页面，则可在幻灯片播放状态下通过鼠标右键单击鼠标定位幻灯片来查找。

我相信大多数人都不知道ppt还有这个功能。

如果演讲当中需要讨论一些问题，暂时不需要投影，有两个好办法：

- 1、可以事先插入空白幻灯片。
- 2、可以在演示的时候按下键盘上的b/w键，b键切换到黑屏，w键切换到白屏。

再按任意键可以回到正常播放。

ppt要和演讲内容一致，这一点很重要。ppt在演讲中起到的是视觉辅助的作用，若讲的内容和ppt投影不一样，很容易给观众造成困扰。

如果有些内容过长，并且没有准备视觉辅助，不妨暂时关掉画面(b/w键)，让观众集中尽力听你讲。

如果在一个页面上的显示的要点很多，比如5~7条，并且每一条都需要讲解的话，最好能一条一条的显示，避免相互之间造成影响，也能保证观众集中精力听你讲，而不是走神去看其他要点，避免你在讲第一条而观众在看第二条的情况。

保存为pps格式要比ppt好。通常大家使用ppt都是保存成演示文稿的模式，而要做现场演讲，pps有更好的表现效果。因为你不需要当着大家的面打开文件，双击就可以直接播放了。

上台演讲的个人感悟篇二

文明礼仪，作为自古流传下来的传统美德，正等待我们去发扬光大。那么你想知道上台演讲的礼仪需要注意什么吗？下面就由本站小编为你带来上台演讲的礼仪鞠躬，希望你喜欢上台演讲礼仪培训。

先斜45度角从讲台一侧后方上台,走路时步伐要优雅,要面带微笑,眼睛要面视台下正中央,但眼睛不能看得太高或者太低,一般眼睛看到台下最后几排的高度为宜.然后先走到话筒一侧站好,立定以后再鞠躬,保持1-2秒.然后起身,站定后再走到话筒面前.自我介绍并向评委和各位观众问好!其实这些都不是最关键的,关键在于你在整个演讲当中是否自然,一定要自信.在演讲的过程中你甚至还可以把目光转向你的评委,用目光告诉她,让她信服于你!最后,演讲完毕以后,不要急于敬礼或者说我的演讲完了,在演讲的收尾以后,要保持同一个姿势和眼神2-3秒钟再泄下这口气,并微笑收尾和鞠躬!祝你成功!

应该是“大家好”，然后“鞠躬”，然后“自我介绍”

顺序临时发挥不好没有关系，关键的是你的自信，激-情，感召力，。祝愿成功哦！

一般演讲开场时，先问好、再自我介绍，然后开讲。

如果中间再鞠躬，有点多余。

下场时，先“谢谢大家”，然后再鞠躬，就比较自然。

好像你有点紧张。没关系，上场前3次深呼吸，然后对自己说“我能行!我真棒!”

哈哈，你就等着掌声如潮吧！

“鞠躬”主要表达弯身行礼，以示恭敬。除了向对方说“早安”和“您好”等的打招呼之外，还是广泛地表示感谢或道歉等的时候，普遍使用的一种礼仪。另外，弯腰的深浅不同，表示的含义也不同，主要可分为三种。按照上身倾斜角度的不同可以将鞠躬分为以下三种类型：

一度鞠躬：上身倾斜角度约为15度左右，最一般的鞠躬角度。

微微低头，身体上部向下弯约15度。常用于与熟人打招呼，与长辈或上级擦肩而过的时候。向对方表示感谢关照的时候，口头致谢固然重要，若再加上“点头”鞠躬，更能体现您的诚意。

二度鞠躬：上身倾斜角度约为30度左右，商业上的往来中普遍使用的鞠躬方式。身体上部向下弯约30度。尤其是进出会客室、会议室和向客人打招呼时，常用来表示敬意。

三度鞠躬：上身倾斜角度约为45度左右，表示向对方深度敬礼和道歉，常用于中国传统的婚礼、追悼会等正式仪式，服务场合中很少使用。

三种行礼方式适用于不同的情况，在日常工作中服务人员最好使用一度鞠躬；在参加重要活动、接待重要来宾时可以选择使用二度鞠躬；三度鞠躬在服务工作中较少使用。

几种错误的鞠躬方式：

只弯头的鞠躬。

不看对方的鞠躬。

头部左右晃动的鞠躬。

双腿没有并齐的鞠躬。

驼背式的鞠躬。

可以看到后背的鞠躬。

鞠躬既适合于庄严肃穆或喜庆欢乐的场合，又适合于一般的社交场合。随着社会文明的提高，鞠躬礼在人们的生活社交，商业服务中的使用越来越频繁，深深的表达对他人的敬意和感激之情。

(一)行使鞠躬礼的场合

鞠躬礼既可以应用在庄严肃穆或喜庆欢乐的仪式中，也可以应用于一般的社交场合；既可应用于社会，也可应用于家庭。如下级向上级，学生向老师，晚辈向长辈行鞠躬礼表示敬意；上台演讲、演员谢幕等。另外各大商业大厦和饭店宾馆也应用鞠躬礼向宾客表示欢迎和敬意。

(二)鞠躬礼的方式

一鞠躬礼：适用于社交场合、演讲、谢幕等。行礼时身体上部向前倾斜约15—20度，随即恢复原态，只做一次。

三鞠躬礼：又称最敬礼。行礼时身体上部向前下弯约90度，然后恢复原样，如此连续三次。

(三)鞠躬礼的正确姿势

行礼者和受礼者互相注目，不得斜视和环视；行礼时不可戴帽，如需脱帽，脱帽所用之手应与行礼之边相反，即向左边的人行礼时应用右手脱帽，向右边的人行礼时应用左手脱帽；行礼者在距受礼者两米左右进行；行礼时，以腰部为轴，头、肩、上身顺势向前倾约20度至90度，具体的前倾幅度还可视行礼者对受礼者的尊重程度而定；双手应在上身前倾时自然下垂放两侧，也可两手交叉相握放在体前，面带微笑，目光下垂，嘴里还可附带问候语，如“你好”、“早上好”、等。施完礼后恢复立正姿势。

通常，受礼者应以与行礼者的上身前倾幅度大致相同的鞠躬还礼，但是，上级或长者还礼时，可以欠身点头或在欠身点头的同时伸出右手答之，不必以鞠躬还礼。

(四)鞠躬时应注意的问题

一般情况下，鞠躬要脱帽，戴帽子鞠躬是不礼貌的。

1、鞠躬时，目光应该向下看，表示一种谦恭的态度。不可以一面鞠躬一面翻起眼看对方，这样做姿态即不雅观，也不礼貌。

2、鞠躬礼毕起身时，双目还应该礼貌地注视对方。如果视线转移到别处，即使行了鞠躬礼，也不会让人感到是诚心诚意。

3、鞠躬时，嘴里不能吃东西或叼着香烟。

4、上台领奖时，要先向授奖者鞠躬，以示谢意。再接奖品。然后转身面向全体与会者鞠躬行礼，以示敬意。

准确的运用鞠躬礼

正确认识鞠躬的度数，从小到大为15、45、90度鞠躬。

2、45度一般是下级给上级，学生给老师，晚辈给前辈，服务人员给来宾表示的敬意。

3、90度属于最高的礼节。这个得慎重分场合人物来定论。

4、鞠躬必须是站立的，如果在座位上看到了领导，客人应起立鞠躬。

鞠躬礼在东南亚一些国家较为盛行，如日本、朝鲜等。在接待这些国家的外宾时，要行鞠躬礼，要注意三项礼仪准则：

1、受鞠躬应还以鞠躬礼；

2、地位较低的人要先鞠躬；

3、地位较低的人鞠躬要相对深一些。

上台演讲的个人感悟篇三

乘着春风，踏着轻盈的脚步，来到了人间。

春姑娘挥挥魔术棒。

草地上的小草像大力士一样钻出土地，探出头来，惊奇地看着这个美妙的世界。河边的柳树披着绿长发，静静地欣赏着自己美丽的影子。山坡上的树木郁郁葱葱，努力地疯长着。

春姑娘挥挥魔术棒。

花园里雪白的梨花、粉红的桃花、绯红的杏花……竞相开放，万紫千红，美不胜收。

春姑娘挥挥魔术棒。

小朋友们三个一群，两人一伙，来到广场上放风筝。“蝴蝶”、“蜻蜓”、“毛毛虫”……在天空中忽而向上，忽而向下，欢快地舞动着。

春姑娘挥挥魔术棒。

大地呈现出一片欣欣向荣的景象。

上台演讲的个人感悟篇四

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

明天是“六一”国际儿童节。我谨代表学校向全体同学致以节日的祝贺，祝大家节日快乐！

勤勤恳恳，任劳任怨；教书育人，无私奉献。

同学们，“六一”是你们最快乐的节日，“六一”也是我们最高兴的日子。

因为：你们是家庭的宝贝，更是祖国的希望。希望你们能够全面地发展，学校就充满生机与活力。你们是社会未来，是社会的希望。

你们能够和谐地发展，社会就充满热情与友爱。你们是祖国的花朵，是祖国的希望。你们能够茁壮地成长，祖国就充满美好与希望。

希望同学们：文明、好学、自主、合作。学会学习、学会生活、学会做人、学会创造。像大人一样富有责任心、富有使命感，堂堂正正做人，认认真真做事，快快乐乐学习，健健康康成长。热爱祖国、热爱党、热爱人民、热爱自然、热爱生活、热爱科学、热爱学习、热爱劳动。

珍惜生命、珍惜时间、珍惜友谊、珍惜学习与发展的机会。

关心社会、关心环境、关心集体、关心他人。尊敬师长、团结同学、礼貌待人；明辨是非、辨别美丑、为人正直。做一个理想远大、品行端庄、学习优良、身心健康的共产主义事业的接班人。xx年六一儿童演讲稿范本让我们共同努力，为把南东洲小学办成人民满意的学校而努力奋斗。最后，祝同学们节日快乐！

上台演讲的个人感悟篇五

文明礼仪无处不在，时刻注意自己的言行举止，让文明贯穿于我们心中。那么你对上台演讲的礼仪要注意什么有兴趣吗？以下是本站小编为你整理推荐上台演讲的礼仪，希望你喜欢

演讲礼仪须知。

上下台都应鞠躬首先应该有一种坚韧的毅力和不达目的的不罢休的顽强信念。然后应该掌握以下几方面的技巧：

讲法 演讲是练习普通话的好机会，特别要注意“字正腔圆”，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，不要像和尚念经那样低声絮语，也不要像机关枪扫射般咄咄逼人，要有快有慢，有张有弛。

表情 这里指的是面部表情，即眼、眉、嘴以及头等配合讲词的协同动作。这些动作要完全服从于讲词的需要，是“自然而然”的，从生活中来的。台上的表情可以比生活中稍为夸张，但不宜过分，给人以做作之感。尤其不能因“演”而“讲”，因“演”而“讲”则会显得“虚假”，进而引起哄笑。

在表情中尤为重要是眼神。首先，演讲者的眼神要能“拢”住全体观众，不可瞪天看地，或盯住台下一隅，而要自然地平直向前，达到最后一排观众为止；其次，要照顾到台下两边的观众，以加强演讲者和观众的感情交流。

站位 演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，最好不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。这样，演讲者一上台，就站在台前正中的话筒前。脚跟应靠近，腿站直，显得精神。虽然不必如体育课“立正”般僵直，但是切忌双脚分立，那样显得粗俗松垮。站好以后和演讲中，又切忌脚尖点地，脚跟颤颤，这是小同学常犯的毛病，有人把这种动作叫“踩电门”。在演讲过程中，有时候可以稍为向左、右、前、后做些动作。

手势 人在演讲中使用最多、动作最大的要算手势了。它可以随着内容的需要向上、下、左、右、前、侧各个方向挥动。

就是在同一个方向还可以有手心向上、向下、向内、向外之别。还可以用拳。手势可单手，可双手。这些都没有机械的规定。在使用手势时要注意三点：胳膊不要伸得过直，以免僵板；手指不宜弯曲，以免拙笨；手势运用要和它所配合的那句话同始同终，以免分裂。

只要认真锻炼，持之以恒，相信你会取得好的成绩。

一、演讲人的声音要响亮。

音量的大小根据会场的大小和人员的多少而定。既不要过高，也不要过低。过高易失去自然和亲切感，过低会使会场出现不应用的紊乱。

二、演讲手势很重要。

演讲者演讲时，双手尽量不要胡乱挥动，可以双手相握，放在身前或身后，或者放松垂在两侧。双手的姿势相当重要，并且有时能加强你的演说。可是要尽量避免一再重复同一动作。不要胡乱地挥动手臂以免分散听众听你演说的注意力。

三、身材容貌美这是人的自然美。

容貌的端庄秀丽，及由这些所表现出来的精神状态，都是演讲者固有的生理条件所决定的，一般难以改变。但是，是不是身材、容貌欠佳，甚至有生理缺欠的人就不适合演讲呢？决不是。因为，身材、容貌仅是演讲活动的诸多要素之一，决不是决定性的因素。只要在其他条件如思想、修养、知识、气质、语言等方面有超人之处，仍然可成为成功的演讲者。

四、演讲时要保持充沛的精力。

在演讲之前，一定要充分休息，养精蓄锐。演讲时则要器宇轩昂或洒脱大方，总之，要表现出气度来。站立要稳，切勿

前后摇摆。有的演讲者常常左右移动重心，这会使人认为你心神不定。目光要前视听众，左躲右闪会给人一种鬼鬼祟祟的感觉。或者说话时望天，好象是目空一切或思想不集中。或者习惯于低头看稿或看地板，不注意与事后众交流，好象做了亏心事一样。这几种情况，都将直接影响演讲效果。

五、服装美亦即装饰美。

这是增加身材、容貌美的一个必要条件。总的要求是：整洁大方、庄重朴素、轻便协调、色彩和谐。具体地说：

首先是服装颜色要与演讲者的思想感情和演讲内容的特点协调一致。如果演讲内容是严肃、庄重、愤怒、哀痛的，穿黑色衣服或深色衣服就比较合适；如果演讲内容是欢快喜悦的，穿浅色衣服会好些。

其次是服装要和体型、肤色相适应。体型肥胖的人，穿深色服装会显得匀称些；体型瘦型的，穿浅色服装会显得丰满些等等。而最关键的问题要注意把握尺度，既不要过于华艳，又不要过于随便。

演讲者的举止和礼仪是演讲者整体形象的重要组成部分。聪明的演讲者从上台到下台，应该特别注意自己的一举一动，给人以完美的印象。

1、演讲中的站姿要求：首先要站直，不可以掉肩斜背，或是抖腿、晃动，通常情况下，女人士可以用“v”字型或“丁”字步的站立，男时则可以用跨立的姿势站立，或是双脚并行。当然也可以采用一脚稍前，一脚稍后，重心主要压在后脚上，也就是介于立正和稍息之间的姿势。相比之下，这一种方法好处要多些，它可以两脚调剂，减轻疲劳，长篇演讲者一般都采用这种站姿。

2、演讲中手的摆放□a□双手自然下垂，放在身体两侧；b□两手

合拢放在腹部;c[]一手半握拳或手上拿书、翻页笔，一手垂下;d[]两手轻放在讲桌边。另外，手势与全身以及语言、感情要协调，演讲者的手势从来不是单独进行的，它的一举一式，总是和声音、姿态、表情等密切配合进行的。演讲以讲为主，以演为辅，没有动作的演讲只能讲话而已，但动作要和演讲者的体态协调才美。当然，也要求演讲者每做一个手势，都要力求简单精练、清楚明了、干净利索、优美，就性别而言，男性的手势一般刚劲有力，外向动作较多;而女性的手势主要是柔和细腻，手心内向动作较多。

3、演讲时的眼神运用非常的重要，方法也很多，但不管怎样，眼神要和有声语言、动作、表情相结合，要和台下的观众有交流。

演讲后及下台后的礼仪规范：演讲结束时，应面带微笑说一声：“谢谢!”并先向观众鞠躬致意后，从容不迫地回到原座。下台时切不可过于匆忙，显出羞怯失意之神态，也不可摆出得意、满不在乎的样子。坐下后，如大会主席和听众以掌声向演讲者表示感谢时，应立即起立，面向听众、点头敬礼，以示回谢。