

最新演讲心得体会(优质7篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

演讲心得体会篇一

忙了这么一阵子，觉得自己真的尽力了。嗓子一直不太好，咳嗽好几个星期都没有好利索，就是每天吃消炎药吃止咳药，西瓜霜金嗓子跟糖一样的往嘴里塞的一种境界。上火，口腔溃疡，梨和梨汁就像救命稻草一样每天跟紧我。

从发音到抑扬顿挫，老师纠正了很多遍。每天对着墙壁嘚嘚，对着镜子大声练习，这是别人看在眼里的。对着别人演讲了很多遍，今天一遍又一遍的过镜头，那种马上接近成功但是突然卡壳的感觉就是让人非常沮丧，非常崩溃，压力非常大。当看到刘雨萌这种气场非常大的女生时，哦天，我真的觉得自己好渺小，那种自卑感真的让人觉得好难受。今天我在台上的时候，每扫过她一眼，我语速就加快，就紧张，这种滋味真不好过。也不得不说，每次见到崔洋学长都觉得非常开心，我很紧张，但是见到他，他不用有任何表情，任何动作，我就觉得他很奇葩，我自己在旁边就可以咯咯的乐个不停了，然后娜娜和徐偲学姐就迷茫地看着我，可是自己每次见到那个奇葩学长，还是好想笑。。。但是，奇葩学长作为专业组的一员，发音真的so棒的说很疲惫。可以说这些天一直很疲惫。可是我知道，这些天我真的在成长。

我心理素质并不好。这些天我一直在迈过很多坎。很多时候，我都觉得自己不行，做不到，很想放弃，很想逃脱，不想面对。我也很喜欢安逸的日子，喜欢靠在靠垫上，桌旁一杯咖啡或者果汁的读书，听音乐，抱着电脑看电视剧。我实在是

个明明很需要大口呼吸新鲜空气却又自己束缚自己，让自己去做很多事的人。我活的非常矛盾。我一直追求理想的安逸，却为这个理想的安逸在现实中马不停蹄。记得你跟我讲，人要有信仰。那么，按你告诉我的，作为我对信仰的解释，我只能信仰：我现在所做的一切，对我的未来是有帮助的。

目前，我只能以此来获得丝毫的安慰与解脱。

我很累。不是说很想大口吃东西，或者睡一大觉就可以满足的。我需要大口的呼吸新鲜空气，我觉得我的生活缺氧了，以至我的麻木由头蔓至全身，就连微笑都有垂死的感觉。

只能说，经历过不后悔吧。三进二我也成功了。娜娜最后被刷掉的一刻，我不得不非常矫情的说我的心疼了一下，这么多天一起奋斗，共同经历，过关斩将，内心的波澜是不能完全叙述得清的。我们都在见证彼此，一点一滴。

我自己的声音我知道，紧张就会有颤音，有时只是别人听不出来而已，而且有时不知不觉就会紧张起来。我真的有努力克服，那种明知会出现这种情况，却要极力控制的感觉真的很煎熬却又非常难以形容。但有时又非常放的开，整个过程没有一点紧张的成分，非常放松的去完成整个演讲，那种感觉是奇妙的，像完成某种超越，使英语演讲像真正用母语说话一样的感觉，不会那么刻板。

演讲老师一直在跟我讲流畅，一种像用母语说话的气息的流畅，只可惜我大多时候都做不到。在我眼里，这稿子它就是台词儿，哪里会跟我平常说话一样呢。

我的英语老师和演讲老师是两个人，我想强调一下，也感谢这两个人。一个人在我在众人面前丢脸，泪流满面，濒临放弃，失去信心的时候鼓励我参赛，另一个人在这些天里不厌其烦的辅导我发音，帮我改稿子，一句一句的教我抑扬顿挫，一点一点的纠正我的问题，在我紧张出错的时候，一直对我

保持鼓励，甚至觉得我穿黑正装不够上相时，特意找出自己的粉色上衣和白衬衣拿给我穿。所以当录影结束的时候，第一个感谢的是演讲老师这么多天的陪伴和教导，另一个是我的英语老师。

演讲心得体会篇二

一位教育家曾经说过：“好的师德师风就是一本教科书，对孩子的影响是终身的。”教师职业的特点和性质，决定了教师要做“人之楷模”。师德不仅是对教师个人行为的规范和要求，也是教育学生的重要手段，起到“以身作则、以身立教”的作用。

通过听“师爱”教师演讲，我深深地体会到师爱是师德的重要组成部分，是教师职业道德中不可或缺的重要因素。

师爱是教师发自内心的一种对学生的关心和尊重，是对学生的信任和期待以及尽职尽责的美好情感。当学生感受到教师的这种爱之后，便会激发出他们积极向上的热情和学习动力。教师要想爱学生就要了解学生，不了解、不熟悉自己学生的情况，就不能很好地开展教学工作。

要想了解学生首先就要重视了解学生的个性特点，了解他们各自的内心世界、爱好和学生的喜怒哀乐。教师要想做到这一点，就要走到学生中去，和学生打成一片。细微地观察学生的情绪变化，研究学生心灵的奥秘。只有这样才能及时地发现学生的行为动向，及时地了解学生的思想变化，及时地处理好学生的思想波动，使每个学生都能向好的积极的方向发展。

教师热爱学生，还要对学生一视同仁。教师要关心热爱全体学生，不但要爱积极向上的学生，更要爱那些学困生、差生。这些学生有的不求上进，有的有不良的行为习惯，他们更是需要教师关注的群体。教师要更多地亲近他们，了解他

们。真心地关心爱护他们、帮助他们。挖掘他们心灵深处埋藏的良好品质，发现他们的闪光点，激发他们的上进心。从教三十多年的经历告诉我，这些学生他们都有自己独特的思想品质，他们都有很强的自尊心。只是很多的学生是在太多的不被关注中把自己封闭了起来，而做出一种什么都无所谓的样子。所以教师要爱学生，就要尊重和信任学生。使学生在教师的尊重下学会自尊，从而使学生逐渐养成良好地行为习惯，达到会做人的目的。如果教师不尊重学生，对学生挖苦、讽刺则会极大地伤害学生的心灵，挫伤他们的自信心和上进心，久而久之则会使学生越来越不求上进，而成为学差生。相反，师生关系和谐、融洽，学生能感受到教师对自己的肯定，他们便会主动亲近教师，乐于接受教师的教诲，使师生心灵相通，从而达到亲其师而信其道。

作为一名合格的教师，应对学生充满爱心，与学生保持人格上的平等，关心学生的冷暖，体察学生的心理，让学生把自己当作一个可亲、可敬、可相信的人，能自觉自愿地向你诉说心中的喜怒哀乐。这样才能使教师更好地开展教育教学工作，更好地促进学生的智力、品德和个性向良好方向的发展。

有人把教师的职业比作“太阳底下最光辉的职业”，这充分说明了教育工作的光荣和重要，所以每位教师从自己准备执教的那一天起，就应该像教育家陶行知所说的那样，“捧着一颗心来，不带半根草去”，把毕生的精力投入到教学工作中去。

一个具有良好师德的教师，要不断提高自身的文化素质。要有比较高的文化修养，并不断完善自己，才能教书育人，不误人子弟。教师，应具有博大的胸怀和火一样的热情，善于尊重、理解、爱护我们的教育对象——学生，以建立一种有利于教学活动的新型师生关系。

演讲心得体会篇三

在日常生活中，我们时常需要进行演讲。无论是在面试、开会、做报告，还是在学校中做课堂演讲等，演讲都是我们无法避免的一部分。而在这个变化多端的社会中，一位优秀的演讲者能够表现出自己的实力，更容易获得他人的认同和信任，从而得到更好的发展机会。在我进行小型演讲的经历中，我深刻认识到演讲对我们现代人来说所具有的重要性。

第二段：准备工作

在进行演讲之前，充分的准备是非常重要的。首先，我们需要对主题进行深入的研究，并收集到足够的资料和信息。其次，我们需要进行多次模拟演讲，以便更好地把握时间、掌握语言的表达技巧、清晰传递信息。同时，在准备过程中，我们还需要充分了解听众的背景、兴趣和需求。只有做好充分的准备工作，我们才能在演讲中发挥出最好的自己。

第三段：演讲技巧

在演讲过程中，语速、语气、表情和体态等都是非常重要的。我们需要言简意赅，话语间要留有适当的暂停，在表达时让听众更容易理解自己的立场。同时，我们还需要注意自己的语气和体态，不要太过咄咄逼人，也不要显得腼腆胆怯。我们需要以自己最真实的形象呈现给听众，让他们更好地理解和接受我们。

第四段：反应和应对

在演讲的过程中，我们也需要随时注意听众的反应。听众的反应能够告诉我们自己在表达上的不足之处，更能让我们进一步适应环境和调整表达方式。当遇到听众对自己提出的问题时，我们要保持冷静，仔细思考再回答。无论是回答或是辩驳，都要有足够的理性，让观众们更有针对性的了解我们

的表达。

第五段：结语

演讲本身可以让我们获得自信，更能让我们得到学习提高的平台。演讲过程中，我们可以学到很多知识，养成良好的思维能力和表达能力。通过经常进行演讲，我们不仅能够锻炼自己的口才和动手能力，同时也能够加深自己的思考和反应能力，得到很好的提升。在以后的演讲中，我会更加重视准备工作，掌握好演讲技巧，积极应对听众的问题，让自己能够更好地展示自己的实力，以便获得成功的机会。

演讲心得体会篇四

他们在教学工作中都涌动着一片对学生“爱心”，“以真诚去呼唤真诚”“孩子自尊，就像玫瑰花瓣上滚动露珠璀璨而容易跌落们希望尊重和欣赏”

看了报告很受启发和教育在今后教育教学中应该以她为榜样为人师表教书育人

师德建设时代要求也公众对教师要求教师承担社会角色有着与生俱来道德责任也自然有人格、榜样力量要求新时期教师爱国、爱教崇高职业理想要求教师依法执教、敬业奉献、热爱学生、关爱学生、以人为本、以身作则、言传身教、为人师表、教书育人才能真正对未成年人产生深远。

演讲心得体会篇五

演讲是一项充满挑战的任务，特别是在公开场合，演讲者必须面对着一个陌生的观众。每个人的演讲风格不同，有的人能够信心满满地发表演讲，表现得十分出色，而有些人则会紧张，忘词甚至说错话。我也曾经是其中之一，但随着时间的推移和经验的积累，我学到了一些演讲前的心得体会，希

望能够帮助有需要的人。

第一段：思考主题，制定演讲计划

在演讲前，我们需要思考主题，并制定一个明确的演讲计划。我们应该花时间研究主题，了解观众对这个主题了解的程度和信息需求，以及如何呈现自己的演讲。通过更好地准备，我们可以避免在演讲过程中迷失方向或失误。

其次，我们需要编写演讲稿，这极大地提高了我们的自信心和准备能力。一般而言，我们需要对演讲稿进行多次修改和打磨，以确保语言表达清晰，逻辑连贯，让观众更容易理解和接受。

第二段：充分准备，练习演讲

演讲前最重要的是充分准备，并多次练习演讲。练习演讲有助于我们更好地记住演讲内容，形成自然而自信的表达方式，同时能够帮助我们发现和解决可能存在的问题，使得在演讲现场更加从容、自信。

在练习中，我们可以借鉴他人的演讲风格和技巧，学习他们在舞台上的表现方式。同时，我们也需要逐渐形成自己的演讲风格和特点，以在舞台上表情自如、流利自如地出演讲。

第三段：准备好必需品，如音响、投影设备等

在演讲前，我们还需要准备好必需品，比如音响、投影设备等。如果需要，我们还可以在舞台周围放置笔记纸和饮料，来解决在演讲过程中的一些应急情况，如忘词或者喉咙干。

当然，我们在当然需要提前到演讲现场进行测试，以确保所有设备正常运作，避免出现技术故障等突发情况。

第四段：调整状态，保持镇静

演讲前，往往会感到忐忑不安，但我们有许多方法可以调节自己的情绪，比如进行深呼吸、放轻松的音乐、与朋友聊天等。这有助于我们放松身心，进一步提高演讲时的专注和表现。

在演讲开始后，得到观众的认可和赞许时，我们的信心会得到提高，进一步令我们更加自信地发表演讲。

第五段：自我总结，不断改进

演讲结束后，我们需要及时对自己的演讲进行总结和评价，找出成功和失败的原因。我们需要问自己问题，如“我是否成功达到我想要传达的信息？是否让观众感到受启发？是否有更好的可以改进的地方？”通过这些自我审视，我们可以逐渐改进演讲，进一步提高自己的演讲能力。

总之，演讲是一项需要充分准备和自我调整的任务。我们需要思考、准备、练习、调整，并且不断总结和改变自己，才能变得更加自信、出色。希望我的心得体会对大家有所启发。

演讲心得体会篇六

今天下午是厦门市十佳班主任演讲会。

我作为听众，在台下细细地听，安静地听，在听的过程中我慢慢地品味每个参评选手的心声，慢慢体味他们的人生况味。

演讲，他们是在演讲，有一些老师的确是在演讲，用心在演讲，根本不用什么稿纸，只是站在演讲台很自如地让自己处于演讲状态。客观说今天的演讲并不都吸引我，除了我关心的那位教师外，有几个男性教师的讲演确实有很高的水平，让我本来并不积极的念头迅速改变，我的耳朵，我的眼睛，

我的心灵都跟着他们的讲演动起来，故事的叙述有一定的技巧，更多的是他们讲演的时候投入的是自己的心灵和情感，他们可以将自己所经历过的那些事情选择一些合适的角度以得体的语言表达方式加以处理，加上充沛的感情，让我们这些聆听的听众不能不听，不能不进入他们所叙述，所表达的故事情境中去。很久没有听过演讲，特别是很久没有听成人的现场演讲，今天的这些演讲者都是中学教师，他们讲的那些内容跟我们的生活很近，很近，坐在台下，能够碰真正能够上几个打动心灵，能够让精神倍增的演讲者，我感到很幸运，今天下午这个听众真的没有白当。

听了这些老师的演讲，我可以这么说，有的老师真的是自己怎么做，就怎么说，适当运用一些演讲技巧；而有的老师，的确有点夸大其词，无论是谁，只要作为他们的听众，一听，就知道他的情感是真是假，或者假的成分多于真的成分；作为听众会被哪一种演讲者吸引打动，这个问题的答案是很明晰的。可惜，并不是每个演讲者都能够注意到这个问题。

由此，我想到了自己是教师，每天都在上课，很多时候，我们的讲课跟这个演讲的差距并不远。我们不能光图自己讲的痛快，也不能过分夸张，我们得注意自己的教学对象和合理的教学语言，要尽可能让学生对我们所讲的内容产生兴趣，而不是照本宣科，而不是卖弄自己的资历。

演讲是讲，上课也是讲。

无论怎样讲，都离不开让听众听，一旦听众不听了。讲就失去了意义。

演讲心得体会篇七

口才与生活的各个方面息息相关。小到与亲人、朋友、同学、同事的日常沟通，大到关系到个人事业成败和国家兴衰的会晤、谈判等，良好的口才都是成功的关键。有许多人，满腹

经纶却不能用语言表达，所以只能默默无闻的度过一生，带走的是内秀，留下的是遗憾。举个例子，近年来比较火爆的公务员考试，很多在笔试中成绩优秀的考生，却在面试中被无情的淘汰，我想主要的原因就是输在了口才上。显而易见，如果两个人的水平差不多，那么用人单位肯定会选择仪表端庄、举止大方并能够巧妙的回答考官问题的那一位。所以，如果你才华横溢，就锻炼自己，不要让自己输在口才这条起跑线上。

我很高兴有机会成为演讲与口才协会的干事，也很高兴参加口协的演讲辩论培训和主持人培训。培训中我学到了许多，现在感觉自己懂得的关于口才的知识更多了，相信在培训中我会快乐地成长。

因为我报的是演讲，所以就能把了一篇去说了一下，说完后，师姐的一番话让我震撼，也让我知道原来我只懂得演讲的一点点技巧，实在是太无知了。从前我曾听说过演讲是一种艺术，但是怎样的艺术我就没有研究，直到这次培训后我才有些懂了。演讲需要有一个精彩的开场白，需要通过自己的故事和一些细节来打动观众，需要用真实的感情与观众达成共识，写需要尽量用上各种修辞手法，开头需要响亮吸引人，结尾要朴实但又感召力，呼吁观众行动起来以达到演讲的目的。要学会演讲，就要多看关于演讲方面的书籍，多读多练，冰冻三尺，非一日之寒，只有坚持训练，才能真正学好演讲。至于辩论，它相对演讲来说会比较灵活多变，所以不仅需要清晰的'头脑，还要有机智，特别是面对辩友的提问要巧妙地回答，这样才不会掉入别人的陷阱。演讲和辩论都要求人们要有较多的语言综合能力。

主持人培训也让我学到了很多。我从师姐的点评中知道了自己的优点和不足，对于优点我会发扬，对于不足我就要改进。只有这样我才能做一个合格的主持人。通过不懈的努力我会成为一个优秀的主持人，我相信。

口协是我展现自己的舞台，有很多机会让我也去尝试，去表现，去提高。参加培训是一件乐事，更是一件有意义的事，我会在培训中继续成长，只要努力，我相信就会有奇迹。我成长，我快乐。