2023年微演讲演讲稿(实用5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。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最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

微演讲演讲稿篇一

年底的朋友聚会，大家总忍不住“抚今追昔”一番，话题往往集中在回顾的个人梦想实现情况，我突然发现，“成功实现梦想的人总是相似的，而不成功的人则各有各的问题”。作为一个疗愈中的“梦想实践重度障碍者”，我深深地感到，尽管今天“梦想”这个词已经快被人谈滥了，我还是非常希望和大家一起探讨关于实践梦想的几个常见障碍，以及可能有效的应对方式。

第一种：“寻梦”障碍

有些朋友说，我相信一定有什么事情是我特别想做的，是我一生的梦想和追求，只是我还不知道这件事到底是什么。我自己也有一些兴趣，但看上去都不像“一生的梦想”。于是，关于梦想的实践始终陷在第一步的寻找僵局中，不知何去何从。

我曾经就属于这样的一类人，一遍又一遍追问自己，究竟什么才是自己的梦想，却始终找不到一件事，可以让我激情澎湃到非做不可。于是，在这种苦苦的追问而不得的情况下，我对自己失望透顶——一个人居然连自己的梦想都不知道！

哈佛大学幸福课中有一句话：“幸福是一个连续的过程，不存在一个节点，达到就是’幸福’，幸福不是非此即彼的状

态”。

我想，人生中有诸多问题皆是如此，比如梦想。

我们的确可以更清楚自己的梦想，但不存在一个节点，在此之前我不知道自己的梦想，一旦达到，我就瞬间领悟。对于梦想来说，我们都是逐渐清晰自己要做什么。对于所有在追求梦想的人来说，每一天都在路上。每一个当下都既是探索，又是答案；每一次行动都就既是过程，又是结果。

“梦想”不是个静止的名词，而是一个连续的状态，在动态中不断发展和变化。

因此，“梦想”需要重新定义。对每个人而言，不存在一个固定的东西悬在一个节点，专等你去发现。“梦想”是一个相对概念，我们只能说“当下”的你认为xx是你的梦想，但时过境迁，梦想也会发生改变。

正如人的兴趣会随着年龄的增长和阅历的累积而改变，“一生的梦想”是个伪命题，真正的说法是：现阶段，你最想做什么？不用去绞尽脑汁思考未来十年的长远目标，因为现在的你无法给出一个属于未来的答案，你给出的只是“预测”。你无法说：我十年后想当一个作家，你只能说，我现在想当作家。在时间轴上，向回看，可以给结论，但向前给，给出的都只是预测。

管理资料

进一步反思，我们在问关于未来的问题时，常常省略了隐含的前提，于是总是觉得看不清未来，觉得自己关于未来的想法非常模糊。其实，当我们每一个人可以回答自己“此刻我最想做什么”，你便已经得到了关于“人生”的答案。因为“人生”只存在于当下，此刻的你已经拥有此刻关于梦想的答案。

第二种：“梦想实践”障碍

年初的时候，找来一个崭新的笔记本，认真地在上面写下明年的梦想：“旅行，读书，学画画，游泳，学xx……”啊，光想想这些事情就分外美好啊！一年过去了，本子还是崭新的，那一页纸上的梦想依旧停留在纸上，居然一个也没有完成！

我想大多数人都有过这样的困境——明明有自己想实现的梦想，却总是没有付诸实践。这个问题比较复杂，需要分情况讨论。

1.目标太高，难以实现。比如，你的梦想是明年读完100本书，可是你之前一年最多只能读20本书，而且读书速度也比较慢，那这样的目标就非常有挑战，实现的可能性便降低了很多。调整梦想，让它更容易实现，也许，把100本减为50本是一个更可实现的目标。

2.实现梦想的动力不足。也许，你每年都会把学弹钢琴放在自己的梦想清单里，但每年也没能付诸实践，这个时候，你可以问问自己：我真的想学弹钢琴吗？这真的是我明年一定要实现的梦想吗？我做这件事希望获得什么？也许，有的人只是希望培养自己在音乐中的自信，也许有的人只是希望在年会的时候露一手，——这样的目的对自己内心的触动够强吗？如果有非常强的触动，收获的价值非常重要，那么行动力自然会高一些；如果不够强，目标实践起来当然很困难。多问自己为什么要做这件事，也许你会意外的增强实现梦想的愿望，也许会意外发现自己真实的愿望，调整梦想。

3.缺乏持续行动力。很多人都曾被“半途而废”这个词诅咒多年，许多梦想做做停停，年底一看，收获堪忧。我曾经觉得“坚持”是自己特别欠缺的一个品质，直到最近一个朋友提醒我以自己喜欢的方式实现梦想，因为当你试图“坚持”一件事的时候，那其中一定隐含了一些让你无法坚持的内容，如果我们可以变通的把对自己比较难以“坚持”的地方换成

让自己舒服的方式，实现梦想的行动力自然会增强许多。比如，我一直想练习瑜伽，但是很难做到每天晚上去瑜伽馆练习，其实，如果我把练习瑜伽的时间调整为其他时间，如果把学习瑜伽的方式从跟着瑜伽馆的老师学变通为看视频学习，这件事情就不那么难以坚持了。

此外，如果我们掌握一些提高行动力的方法，梦想实践之路走起来也会顺畅许多，比如：将梦想分解成小而明确的目标，给自己达成目标设置及其诱人的奖励和及其痛苦的惩罚，与朋友结成“梦想实践小组”，相互支持和鼓励。

微演讲演讲稿篇二

大家好，我叫谭铂川。去年8月30日，我的恩师(陈飞老师)送了一本书给我，书名是《实现你的演说家梦想》，我非常热爱公众演说，因此对这本书产生了浓厚的兴趣，让我这个不爱看书的人也会天天看上一篇。至今已全部看完，真是受益匪浅，在此把我的’一些感悟分享给大家，希望能够给大家带来些许帮助。

这本书把学习公众演说分为四步，即敢讲、能讲、会讲、销讲。每一步再分别进行了仔细讲解。

首先第一步是敢讲。这一步，首先需要突破自我，克服演讲的恐惧心理。我们要放松心态，正视恐惧，演讲前做好充分准备，做到心中有数、气定神闲的战胜恐惧。其次要增强自信，来展现自己的魅力。要坚信自己的演讲一定能够给听众提供帮助，注重平时的知识素材积累，不断去历练自己，最后还要从形象上看起来很专业，保持一种优越感。

第二步是能讲。这一步主要是要做好以下四个方面。一是要有一个精彩的开场，一上场就要抓住听众的心。比如：开门见山、幽默风趣、出其不意、个性创意、巧妙铺垫、设置悬念等技巧使用。二是得有充实的内容来吸引听众。可用到投

其所好、有的放矢、现身说法、巧妙引导、设计情境等技巧。三是要有一个耐人寻味的别样结尾。可以灵活使用感情充沛、戛然而止、借用权威、送上祝福等技巧。最后还得在演讲过程中做好互动，来带动气氛。可以借助游戏、问对问题、与听众握手、组织听众间友好互动、充当顾问接受听众咨询等方式。

第三步是会讲。这一步关键是声音要有抑扬顿挫、高低起伏，其次是要多用肢体语言，举手投足间展现演讲魔力。然后还要精心设计演讲，观点简明、搞好气氛、做好互动、真情实感、即兴发挥、有效控场。耐心引导听众了解演讲流程，循序渐进地用鲜活的形象比喻打动听众。设置悬念来充分吊起听众胃口。把一些最想让听众感知的内容进行适当重复强化。

第四步就是销讲。要做好这一步，首先需要设计高效销售演讲稿。根据听众情况设计演讲内容，有的放矢。为客户提供具体的解决方案。不断的挖掘需求，扩大痛苦。可以利用一些道具，让听众看得见，摸得着。其次要限时限量，营造稀缺感，激发听众占有欲。最后还要找出要点，巧妙解除客户的拒绝。判断真假、确认抗拒点、测试成交、理解解释、继续成交。把话说出去，把钱收回来。

微演讲演讲稿篇三

年底的朋友聚会，大家总忍不住“抚今追昔”一番，话题往往集中在回顾20的个人梦想实现情况。我突然发现，“成功实现梦想的人总是相似的，而不成功的人则各有各的问题”。作为一个疗愈中的“梦想实践重度障碍者”，我深深地感到，尽管今天“梦想”这个词已经快被人谈滥了，我还是非常希望和大家一起探讨关于实践梦想的几个常见障碍，以及可能有效的应对方式。

第一种：“寻梦”障碍

有些朋友说，我相信一定有什么事情是我特别想做的，是我一生的梦想和追求，只是我还不知道这件事到底是什么。我自己也有一些兴趣，但看上去都不像“一生的梦想”。于是，关于梦想的实践始终陷在第一步的寻找僵局中，不知何去何从。

我曾经就属于这样的一类人，一遍又一遍追问自己，究竟什么才是自己的梦想，却始终找不到一件事，可以让我激情澎湃到非做不可。于是，在这种苦苦的追问而不得的情况下，我对自己失望透顶——一个人居然连自己的梦想都不知道！

哈佛大学幸福课中有一句话：“幸福是一个连续的过程，不存在一个节点，达到就是’幸福’，幸福不是非此即彼的状态”。

我想，人生中有诸多问题皆是如此，比如梦想。

我们的确可以更清楚自己的梦想，但不存在一个节点，在此之前我不知道自己的梦想，一旦达到，我就瞬间领悟。对于梦想来说，我们都是逐渐清晰自己要做什么。对于所有在追求梦想的人来说，每一天都在路上。每一个当下都既是探索，又是答案；每一次行动都就既是过程，又是结果。

“梦想”不是个静止的名词，而是一个连续的状态，在动态中不断发展和变化。

因此，“梦想”需要重新定义。对每个人而言，不存在一个固定的东西悬在一个节点，专等你去发现。“梦想”是一个相对概念，我们只能说“当下”的你认为xx是你的梦想，但时过境迁，梦想也会发生改变。

正如人的兴趣会随着年龄的增长和阅历的累积而改变，“一生的梦想”是个伪命题，真正的说法是：现阶段，你最想做什么？不用去绞尽脑汁思考未来十年的长远目标，因为现在

的你无法给出一个属于未来的答案，你给出的只是“预测”。你无法说：我十年后想当一个作家，你只能说，我现在想当作家。在时间轴上，向回看，可以给结论，但向前给，给出的都只是预测。

进一步反思，我们在问关于未来的问题时，常常省略了隐含的前提，于是总是觉得看不清未来，觉得自己关于未来的想法非常模糊。其实，当我们每一个人可以回答自己“此刻我最想做什么”，你便已经得到了关于“人生”的答案。因为“人生”只存在于当下，此刻的你已经拥有此刻关于梦想的答案。

第二种：“梦想实践”障碍

年初的时候，找来一个崭新的笔记本，认真地在上面写下明年的梦想：“旅行，读书，学画画，游泳，学xx.....”啊，光想想这些事情就分外美好啊！一年过去了，本子还是崭新的，那一页纸上的梦想依旧停留在纸上，居然一个也没有完成！

我想大多数人都有过这样的困境——明明有自己想实现的梦想，却总是没有付诸实践。这个问题比较复杂，需要分情况讨论。

1.目标太高，难以实现。比如，你的梦想是明年读完100本书，可是你之前一年最多只能读20本书，而且读书速度也比较慢，那这样的目标就非常有挑战，实现的可能性便降低了很多。调整梦想，让它更容易实现，也许，把100本减为50本是一个更可实现的目标。

2.实现梦想的动力不足。也许，你每年都会把学弹钢琴放在自己的梦想清单里，但每年也没能付诸实践，这个时候，你可以问问自己：我真的想学弹钢琴吗？这真的是我明年一定要实现的梦想吗？我做这件事希望获得什么？也许，有的人只是希望培养自己在音乐中的自信，也许有的人只是希望在

年会的时候露一手，——这样的目的对自己内心的触动够强吗？如果有非常强的触动，收获的价值非常重要，那么行动力自然会高一些；如果不够强，目标实践起来当然很困难。多问自己为什么要做这件事，也许你会意外的增强实现梦想的愿望，也许会意外发现自己真实的愿望，调整梦想。

3.缺乏持续行动力。很多人都曾被“半途而废”这个词诅咒多年，许多梦想做做停停，年底一看，收获堪忧。我曾经觉得“坚持”是自己特别欠缺的一个品质，直到最近一个朋友提醒我以自己喜欢的方式实现梦想，因为当你试图“坚持”一件事的时候，那其中一定隐含了一些让你无法坚持的内容，如果我们可以变通的把对自己比较难以“坚持”的地方换成让自己舒服的方式，实现梦想的行动力自然会增强许多。比如，我一直想练习瑜伽，但是很难做到每天晚上去瑜伽馆练习，其实，如果我把练习瑜伽的时间调整为其他时间，如果把学习瑜伽的方式从跟着瑜伽馆的老师学变通为看视频学习，这件事情就不那么难以坚持了。

此外，如果我们掌握一些提高行动力的方法，梦想实践之路走起来也会顺畅许多，比如：将梦想分解成小而明确的目标，给自己达成目标设置及其诱人的奖励和及其痛苦的惩罚，与朋友结成“梦想实践小组”，相互支持和鼓励。

第三种：“多梦症”

“多梦症”故名思议，就是拥有太多梦想，每一件事都去做，每一件事又都没有做好。非常惭愧，年，我就患上了“多梦症”。

2012年初，我决定去尝试一切喜欢的东西，不管结果和意义。然后，我开始学习佛学，花道，茶道，易经，瑜伽，绘画……然而，在这令人眼花缭乱的疯狂尝试中，我偶尔会升起一种厌倦——关注的东西太多，每一样都是我喜欢的，可每一样又都浅尝辄止，没有深入研究。就如一个口渴的人去

打井，每个井都只挖了浅浅的几锹，结果没有打出一个井，忙活了半天，还是口渴。

回看今年对所有兴趣的尝试，我深深地感觉到，对于梦想的实现来说□allisnothing.youwanteverything,youloseeverything.

对梦想做减法，集中精力，专注地做好一两件事就非常不容易了。而做到对梦想做减法的前提是：了解自己，相信自己。

相信自己。你相信自己有能力实现自己的梦想吗？对我来说，我学了那么多东西，只不过是我不敢真正选择一到两件最感兴趣的事去钻研罢了。因为，如果我投入在10件事情上，都没有学精，我可以说那是我的精力不够，可是，如果我今年只做了1件事，又没有做好，我不敢承认是自己太笨，没有天赋。——说到底，我真的敢去尝试自己内心最深处的渴望吗？我敢说，我明年，甚至未来3年，我就是要把所有的精力都放在我所最最渴望的这一两件事情上，去付出，去学习，去精进，我敢吗？以前的我，真的不敢。

尾声

写了很多关于梦想实践中的问题和反思，最后，我想说，梦想并不是一件什么大不了的事，有梦想没有什么值得骄傲的，没有梦想也没有什么可自惭形秽的。人生不过数十载光阴，只要能够如其所是地过自己的生活，做到身心合一，不必被“梦想”这个概念所限制，活得反而拧巴、纠结。如果你恰好有梦想□justdoit!

微演讲演讲稿篇四

拥抱梦想，才能看见未来人类因梦想而伟大，真正的梦想是,我们对人生的一种期望。梦想是,我们期许的生活方式，而不是我们想拥有的东西。梦想是,我们想成为什么样的人，而不

是我们要挂在门面上的头衔。梦想是,我们的心境，而不是外在华丽的卷标。梦想是,我们个人发展出来的格局、视野，而不是护照里琳琅满目的戳记。实践就是成就梦想最重要的行动力。

有了梦想，立即把它写下来，并为它订下可操作的行动策略，只要目标一经确定，就告诉自己，永不放弃、绝不停止，勇敢面对任何的挫折及挑战。从梦想进入到目标，再从目标切割成计画，要把计画安排在我们每天的生活之中，如此才可以实现梦想。

有一次听见友人说：我真想再花六年的时间回到大学去完成学位，可是六年之后我就四十岁了!仔细想想，如果他不去念这个学位，六年之后，他还是会四十岁。如果，我们不编织梦想、不设定目标、不订定计画，五年后、十年后，我们又会变成什么模样，其实，成功与挫折都是人生的元素。

梦想，可以说是人生最大的财富。勇敢做梦的人，就是在自己的生命银行里，预先开了许多幸福的`帐户。唯有努力把梦想实现的人，才能把这些帐户存满心灵的基金。一心想要实现梦想的人，任谁也挡不住他。除非，是他自己先放弃。一碰到阻碍梦想的石头就投降的人，永远无法实现梦想。在通往梦想的路上，总是会碰到阻碍行进的石头，你必须想办法将它搬开。会挡在通往梦想路上的这些石头，并不是别人设下的路障，而是自我设限的难关。

所谓的梦想，并非偶而做梦时才想一想的画面，它是你真心期待一定会实现的念头。阻碍梦想第一颗最大的石头就是：不相信梦想。如果一开始就抱着不可能吧!我哪有那么好的运气?、我恐怕是痴心妄想吧!这些负面的想法，等于还没正式踏上梦想之路，就将自己三振出局。什么惊天动地的困难，其实，都只是存在于自己内心种种自我的否定罢了。

在实现梦想的过程中，除非你自己，否则没有人能真正为难

你。拥有梦想的人，会比没有梦想的人，更加坚强、更加勇敢、也更有力量。我们做每一件事情，都可能会碰到挫折。但一心为了实现梦想而努力的人，根本没有时间为挫折而难过。他们只会愈挫愈勇，从挫折中找到有益的经验，增加实现梦想的力量。实现梦想的过程，看来虽然十分艰辛，但身处其中的人，总是能自得其乐。

梦想，是一个人的光环，让人见到他用心实现梦想的努力时，不得不以尊敬的态度和他共同期许，祝福他美梦成真。

我们终将发现：在实现梦想的路上，没有阻碍的石头。只不过有一些g碍幻影，曾经出现在自己的心上。此时唯一能做的事情，就是自己动手搬开它。在各个领域有所成就的成功者，都是伟大的梦想家，他们在冬天的火堆中，在阴天的雨雾中，梦想着未来。有些人任由梦想悄然消失，有些人则细心培育与维护，直到它安然的度过困境，带来阳光和光明，而值得庆贺的是，阳光和光明总是降临在，那些真心诚意相信梦想一定会实现，并且努力付出的人身上。

有很多人会说：但这些所谓的梦想，都是突发奇想、即兴的、暂时的念头而已。就像我们在晚上看到夜空中的流星时，随意许下的愿望。这些愿望或许只是个念头、好主意、白日梦，但是这些白日梦，也有可能在真实人生中实现。抓住机会，敢于筑梦，才能让梦想成真。

主播廖筱君原本应该留在家族公司工作，做个听命于父母安排的乖乖女，一次意外机会的出现，让她不顾家人反对，开始新闻事业的筑梦生涯。她全力以赴，所创造出来的事业成就，连家人与朋友都惊讶她有如此惊人的新闻潜力。发现问题，主动解决，成功欲望愈强烈的人，往往在发现问题时主动出击，而不是等候别人指示、下命令。从平凡中，追求卓越，许多成功的人物，都没有家财万贯或傲人的学历，却以一己之力，开创出不凡的成就。积极乐观，不轻言放弃，了解自己，务实不贪心，如果抓住机会需要勇气，拒绝利诱，

则需要更大的智能。

然而，当我们的年纪越来越大，梦想的格局与空间慢慢地被压缩了，我们的志气，不断被环境中的负面想法所打击。父母、师长、甚至同学们时常的好言相劝，说我们不可能、不应该、也不需要成为这一行或那一行的专家、领袖或工作者。于是，自己发展的可能性更受限，慢慢的，我们逐渐相信别人泄气的建议。然后，我们心灵的视野日渐缩小，相对的，我们的成就空间也日益趋减。

我们若能像孩童般看待生命的态度，不要对自己的生命设限，那么梦想，绝不会仅止于梦想而已。小时候无限可能的梦想，和长大之后，处处受限的，并一定是环境，有时候，反倒是由于自己已经缺乏想象力。如果，你认为你可以，那么，你就可以;如果，你认为你不行，那么，你肯定不行。找一个时间，独自一个人到没有人或不会被外界打扰的地方，静下来思考。尽量放大内心的世界与格局，不要自我设限。就像回到儿时一样，让自己的心灵世界无限扩大。去感受发自内心的喜乐，重要的是，享受梦想的过程，不要把梦想当成工作。它应该是充满兴奋和喜悦，带我们走过更美好、更过瘾、更充实的人生旅途。让梦想变得清晰可见，把梦想变成具体可行的目标。

微演讲演讲稿篇五

小日记实现大梦想读后感

在微信文章中看到她介绍的日本作家佐藤写的这本《小日记实现大梦想》，我便开始看这本书。

看完这本书以后，我才知道前段时间，在qq和微博上都出现的九宫格日记的由来。佐藤用自己作为引子，展开他对晨记的发现和热爱，并且向其他人推广的这一方法。凡事贵在坚持，其实想要做好的方法很多，这让我想起，其实潇洒姐的

趁早本，也是这样。但凡能培养做事前先做好记录，然后按照自己的计划去完成的人都是相对于那些没有计划盲目实施的人强。我是潇洒姐的`粉丝，所以我也会拿佐藤的晨记来对比，两者之间既有共性也有不同。从某种意义上说，潇洒姐的打钩生活是一天的行动纲领，你在早上拟定，一路实施，一路打钩，还可以一路添加。一个习惯了给自己做计划的人，手上离不开她的记事本。佐藤的晨记，则是在一天的开始，对昨天进行了，也对今天重要的事情做了一个规划。日记最大的特点在于，你也会记录心情，而行动手册，一般会忽略一些。()但晨记每天只写一次，你不会时时刻刻写，不会打开它来检阅你的计划执行情况，所以两者是有区别的。

我也曾想过，能否变成一个东西？暂时我还是觉得不好，也不知道怎么合二为一。行动手册是实时的纲领，而晨记则是细水长流的对自己的记录。我希望自己都能做到做好这两样，这样我的生活也许会朝自己期盼的方向积极向前迈进。

每天给自己一点鼓励，每天告诉自己进步一点点，慢慢会发现，离梦想也就越来越近了。