

# 演讲稿不忘初心 谈谈怯场问题演讲稿(模板5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 演讲稿不忘初心篇一

经常跟大学生们聊，大学是社会化进程，如果大学中无法实现基本社会化，走入职场会出现短暂的痛苦，从而在职场完成社会化进程。大学的主要任务是学习，学习之外的诸多能力都可以对接社会化，比如寻找志同道合的朋友、恋爱、兼职、社团及社会活动、求职。

交友是跨越自我，和他人建立关系的能力，属于社会化的初级阶段。面对集体或多个不同个体的过程才是社会化的进阶阶段，最后到达一种水平：用普遍适用的，行之有效的，类似“规则、规矩、习俗”的方式、方法、手段等行事时，社会化基本完成。

二人世界比较简单，看透自己并试图分析别人，利害关系较少，相对容易。社会化不能简单理解为对付某个具体身份的个体，比如和女票、舍友、老师、家长、领导等具体角色的交互，而应照应角色对应的一类人及一类身份。每类人和身份内在遵循某种约定俗成的规则、制度、风俗，有对应的能力、氛围，有一套行之有效、一以贯之、相互传承、广泛认可的行为规范，知晓之后可以“见人说人话，见鬼说鬼话”，是真正的社会化。

懂规矩，知礼仪，有眼力，会说话办事。象牙塔里的规则相

对简单，与传统教育简单评判标准一脉相承——以相对公平的规则（成绩、贡献）评价，角色单一，时空有限。有些同学受家庭或社会影响，在领导力、心机、泡妞、手腕等方面与学生的单纯格格不入，实质是用社会化的规则手段对付相对单纯的大学生，属于“信息不对称”，不值得推崇。

当年我试图研究厚黑学、成功学、心理学，慢慢领悟送礼的诀窍，在参与或组织学生工作，逐步积累面对集体的经验，在接触学生外的各种社会角色、社会职业时，虚心请教他们需要的能力，典型的日常生活，经验与教训，试图挖掘表象背后的规则与潜规则，时间久了才慢慢领悟。变得外圆内方，知道规则运用规则，不过分争论，寻找最实用的方法，越来越“俗”。

太俗并不是好事，忘了初心不得始终。所以我开始反思大学中的两个极端，两种极其让人讨厌的人群——一类是拒绝社会化的，一类是完全社会化的。拒绝社会化的同学天天学习，变成了书呆子；完全社会化的太过钻营，成了老油条，油腻的让人恶心。大部分同学通过道听途说，书本、言传身教、个人观察领悟了社会化的知识，只是很少对接应用场景，知却未行，所以算是一知半解。

依我经验，知道离做到距离很远。理论和方法论是两回事，最可怕的是知道的同学抱怨、诋毁社会化的规则，坚持高风亮节。面对自我时，道德操守起作用，但它不是约束别人的工具，是自律的工具，法律才是约束罪恶的工具，不要搞混。意思是，面对社会化，个人的高风亮节是被鄙视的，如何协调内心和社会的矛盾，是这类同学急需解决的难题。

我必须重申，完全社会化，痴迷社会化是可怕的病态的。须知社会化带来便利性的同时，也给人们带来灾难，年轻人的压力、心理疾病、抑郁等文明病，或社会化进程中造成的“富贵病”都是社会化的副作用。试想，桃花源式的生活人们压力何来？原始文明中人们只有饥饿与恐惧，很少有

压力、抑郁，人们在社会对比中有了高下善恶羞耻压力。从某种程度来说，高度社会化的人带着面具，功利的活着，不一定快乐。

于是，我提出“去社会化”概念，这个概念更多指向自我，直指本心。很多人贫穷的时候仇富，无能时抱怨，一旦都具备了却变得功利，这些状态并不太好。曾经沧海难为水，连湖泊都没见过，就说大海没啥了不起的人无疑坐井观天痴人说梦，他们用谩骂对方掩饰自我的无能，不值得提倡。穷则独善其身，达者兼济天下，事实相反，穷则抱怨，达则功利，有才有钱有能之后，看不起穷亲戚，自我感觉良好，感觉这些都是个人奋斗或社会化成功得来的，那些愚昧的人不可救，于是另一个层面合理化自我，也是不可取的。

“去社会化”指的是这些曾经沧海，物质精神地位达到一定层次的达者，尤其指社会化成功并在社会化过程中得利的人群。这群人熟稔规则套路，通晓人情世故，八面玲珑游刃有余，大部分人外圆内方，人前笑脸背后哭，深知社会艰辛。久之伪装的社会角色给本我造成压力，在面对自我时会陷入空虚，分析问题时陷入功利，慢慢变成理性的实用主义，缺少幽默和自我感受的人，这时肯定不快乐，甚至会出现社会心理病变。

“去社会化”是让我们找到自我，面对自我时沉潜内心，回归本性，找到初心，得到始终。要严格区分自我和社会角色，给自我留足空间。面对自我，寻找真善美，以本性和兴趣行事，只有快不快乐，没有对错，更不用对比，何来痛苦？社会角色是我们的工作，我们长袖善舞舌灿莲花又如何，人生如戏全靠演技。除此之外，兴趣和特长，角色和责任，个体与他人（社会）等关系都应协调统一，越清晰人就越快乐。

人啊，总是跨不过一些规律，早晚经历一遭，再回归原点，这个回归是扬弃。所以，我不劝诸君，因为这些大家都会经历。年轻时盼望长大，长大之后怀念懵懂时光，垂垂老矣，

壮心不改，却多了几份平淡，几分顽皮。从大学的青葱，到社会化的老油条，再回归初心寻找自我，每个人不都如此嘛！吃饱喝足，及时行乐，快哉如斯！

## 演讲稿不忘初心篇二

高二3班章静怡

老师们、同学们，早上好！：

我是高二3班的章静怡。我今天讲话的题目是：谈谈“怯场问题”。

说起“怯场”，我要介绍一个名词——恐惧症。恐惧症是以恐怖症状为主要临床表现的一种神经症。患者对某些特定的对象或处境产生强烈和不必要的恐惧情绪，而且伴有明显的焦虑及自主神经症状，并主动采取回避的方式来解除这种不安。患者明知恐惧情绪不合理、不必要，但却无法控制，以致影响其正常活动。全球有400多种恐惧症被心理学所认可，其中有广为人知的“恐高”“幽闭恐惧症”“phobophobia(即害怕得恐惧症而得的恐惧症)”，而“怯场”也是众多恐惧症之一。

“怯场”一般表现为对公共演讲的恐惧，据美国国家心理健康协会的统计，受公共演讲恐惧症影响的人数的比例占人数的75%。在另一项调查则显示，在最普遍的十种恐惧症中，演讲恐惧列为第一，甚至超过了对死亡的恐惧。这些都是美国的数据，而作为鲁迅先生笔下的“沉默的大多数”的我们，想必更加恐惧公共演讲。

为什么会出现这样的问题？我认为有两点。第一，大多数怯场者多是完美主义者，过度地追求完美，不允许自己在他人面前出现差错，这导致他们在公众面前无法自由演讲；第二，几千年来，中国人深受儒家文化的影响，性格内敛，害怕当

众演讲。

现在我们来对症下药。我认为首先要增强自信心，这是克服怯场的关键。（）演讲前多给自己一些积极的心理暗示，例如：人生的最大遗憾，莫过于轻易地放弃了不该放弃的，固执地坚持了不该坚持的。或是生活就像海洋，只有意志坚强的人才能到达彼岸。再以讲故事的'心态，把自己所想要表达的事情轻松地表达出来，始终引领着听众跟着自己的思路走；其次，做好周密而充分地准备工作。比如，了解观众并熟悉环境，这是克服怯场的基石；把演讲稿烂熟于心，达到脱口而出的境界；最后，还可以想象出错或出丑会怎样？把自己当成是观众，看到演讲者出现错误，其实不过就是当场笑一笑，过一段时间忘了，不会刻意地铭记在心。也就是说，听众不会在意演讲者的出错，而是你自己耿耿于怀以此折磨自己。用一句话来总结就是“你的演讲的好坏对于别人来说都是过眼烟云”。还可以理解为“别把自己看得那么重要”。

就像现在的我一样，我就是抱着这种心态站在这里的。所以我不怯场，再说我怯场与否都改变不了我已经在国旗下演讲的事实。逃不掉的，倒不如乐观坦然地面对。

其实，作为一个普通人，要珍惜公共演讲的机会，想一想，中国15亿人口，如果你不把你所思所想讲出来，又会有几个人知道你的心声。我很珍惜今天的讲话机会，因为，难得有人认真倾听。所以，请你们大胆地把心里所想的大声说出来，与大家一起分享吧！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

### **演讲稿不忘初心篇三**

我的家乡在岱山，那里四面环海，是一个海岛小镇，被誉为“大黄鱼的故乡。”那里不但风景秀丽，而且出产海产品，各式各样的美食应有尽有，其中最为突出的还要数大黄鱼。

我们家乡的夜排档是出了名的，它就设在海边，摊位一个挨着一个，门口摆满了各种海鲜，还有几条引人注目的大黄鱼。

晚上，出门散步，走在海边，你远远地便会看见沿港路上灯火辉煌，一阵阵香味扑鼻而来，不错，这就是我们家乡的夜排档了。在那儿，你就可以品尝到美味的大黄鱼了。

记得有一次，我们全家人到夜排档吃饭。来到那里，只见一座座夜排档如同一个个帐篷，鳞次栉比地排列在港边。走进里面，就更加热闹了，厨师们一个个身着制服，把炉火烧得更旺，炒的炒，煮的煮，切的切；服务员们一个个笑容可掬，把烧好的美食一盘盘地端给顾客；玻璃箱中到处是一只只活蹦乱跳的海产品。眼前的这一切，光让人看着就使人馋涎欲滴。

走进里面，找个座位坐下，点好菜，不过一会儿菜就端了上来。我一看，基本上全是海产品，都是我们家乡独特的美食，有呛蟹、带鱼、乌贼、龙虾……应有尽有。别看这些刚才在水箱中活蹦乱跳的大家伙，一旦被端上桌，就成了我们大家的盘中之食了。望着眼前这些独具我们家乡风味的美味佳肴，我像饿了三天三夜的人扑到面包上一样，狼吞虎咽地吃了起来，舀上一碗海鲜汤，撕着一块咸鱼片，咬着一根鱿鱼丝，嚼着一片带鱼肉，我吃得津津有味。大家看着我狼吞虎咽的样子，都笑着让我慢点吃，说好吃的还没上呢！我纳闷了，难道除了这些之外，还有别的海鲜。就在我纳闷之时，服务员端着菜上来了。啊，原来是我们家乡的特产大黄鱼！只见它和我们平常吃的鱼大不一样，眼睛鼓起，像一个球形，遍体金黄，像古代皇帝穿的龙袍，与小黄鱼的不同之处是它的头部有些突出，不愧为我们岱山的特产。我小心翼翼地夹起一块肉放在嘴里尝了尝，色味双美，有种甜甜的、香香的味道，使人吃了还想吃，陶醉其中。

一阵阵清凉的海风，一盏盏明亮的灯光，一盘盘独具特色的美食，构成了我们家乡的夜排档，再加上我们家乡的特产大黄鱼。家乡的美食，已宛然成了我们家乡一道独特的风景！

## 演讲稿不忘初心篇四

谈谈学生在写作方面存在哪些问题

作者/周希坤

“天不怕，地不怕，就怕老师留作文。”这虽然是学生的一句调侃，却也从侧面反映了学生的作文现状。现在农村中学，大部分的学生写不出来作文，感到无话可说，无事可写。但老师的任务必须得完成，没办法只得胡编乱造，老掉牙的故事讲了一遍又一遍，写妈妈就是半夜冒雨背我去医院看病，写事就是在车上给老奶奶让座，这样的文章又怎么能有真情实感？要么就立意肤浅，就事论事，停于表面。更有甚者直接抄袭，应付了事。

究其原因，我认为学生之所以写不出文章来，是由于学生的积累太少，在我所教的农村中学中，学生能够走出去看看祖国的名胜古迹的机会太少，而学生的自身生活环境也较单调，又加之两点一线式的生活方式。他们的直接经验实在是太少了。那他们的间接经验如何呢？在农村有几个家长能重视孩子阅读的，上学前根本不读什么。而上了学，我们的学校为了分数，又能给孩子多少阅读时间呢？可以说孩子的间接经验也少得可怜。既没有直接经验，又缺少间接经验。学生的脑袋空空，什么素材也没有，他怎么能写出东西来呢？“巧妇难为无米之炊”啊！我认为这是学生写不出来作文的根本原因。

针对这一问题，我的做法就是扩大学生的阅读量，且根据学生的年龄特点，要求学生读一些相应的书籍。如在初一，由于大多数学生没有养成读书的习惯，一定先要从培养他们的读书兴趣入手，可以让他们读一些童话故事、寓言故事了，或者是一些儿童文学家的作品，像杨红樱的《马小跳系列》、郑渊洁的《皮皮鲁系列》等，旨在激发他们的读书兴趣。随着年级的升高再依次推荐相应的作品。这样学生的阅读量就

大了，他储备的素材就多了。第二，我在现有的条件下，多引导学生从生活中挖掘素材，方式有多种，比如可以通过辩论会的形式，引导学生对生活中的一些现象进行反思。如“中学生带手机是利大于弊，还是弊大于利”，“同学之间应不应该过生日？”让我们的学生能够从这些生活现象入手，学生就感到有话可说了。由此，我又想到一点，学生有时写不出来文章，也和我们老师给的作文题目有关。题目给的太空、太大，离学生的生活实际太远，老师都很难写出文章来，学生又怎么能写出来呢？所以平时我留作文的时候，题目一定要具体，一定要和学生的生活实际相联系。这样，学生就不会感到无话可说了。

作文是一个慢功夫，只有脚踏实地，稳抓稳打，才能逐步提高我们的作文水平。让我们共同努力吧！

## 演讲稿不忘初心篇五

初中二年级往往会出现两极分化，这种两极分化直接影响着学生在整个中学阶段的学习成绩。

造成两极分化的原因主要来自下列几个方面：

一是学生的学习负担加重。学生升到初中二年级后，增加了平面几何、物理等课，学习负担比初中一年级重，教材的内容也广泛、复杂得多，要求相应地有了提高。

二是学生的心理变化迅速。到了初中二年级，学生在心理上表现出半幼稚、半成熟的状态，在性格上，儿童和成人成分都有，极不稳定。他们不再唯老师之命是听，对老师的教育时违时从，对枯燥的说教和单一陈旧的训练方式都不感兴趣，他们的注意力也比较难于集中到学习上来。

三是教师的教学方法不当。特别是对新教材既缺乏教学方法，又缺乏教学经验，大部分教师把初中一年使用的听说领先的

方法丢弃不用，而采取一味领读，叫学生背诵、默写、翻译等，学生整天疲于奔命，毫无兴趣可言。

一、为学生排忧解难，帮助他们树立起自信心作为一名外语教师，最重要的是要让所有的学生都有自信心，而树立这种自信心的基础是无“忧”无“难”，其具体做法：

1倍苏教学指导思想。首先确定的教学指导思想是对学生的认识，学生具有主动获得知识的愿望和能力。面向全体学生，做到每个学生都有提高，把起点、进度、训练量定在中等偏下水平的学生身上，一切从他们的实际出发，让他们跳一跳就能摘到果子；而且特别注意给原来不及格的学生多跳一跳的机会，也能摘到几个果子。尖子学生要从速度和分量上给他们提出更高的要求，使他们也感到摘果子并不那么容易。

2贝从煊锯郅榘啊r皇羌绦借助实物、图片、简笔画等，让学生在语言和实物之间建立直接关系，学得轻松；二是以手势、表情、动作配合教学；三是发挥教师语言的直观作用，把学生带入真实的语言情景中；四是组织对活表演，让学生在情景中使用语言；五是坚持少讲汉语，尽量用英语组织教学。以上几项可总的概括为：初中二年级的英语教学始终要做到“假戏真演”，学生“乐在其中”。

3庇锯灾识系统化。初中二年级一定要加强对语言知识的总结和归纳，便于学生记忆。最常用的是图表法，把学过的知识用线条或者图表表示出来，让学生记忆深刻。

4敞傅闾习方法。如中等水平以下的学生总觉得单词难记，那么就要及时地教给他们“听懂-读准-辨形-归类”的记忆方法，经常不断地给学生介绍一些好的学习法，有了苦干的决心，加巧干的方法，就可以收到显著的效果。

5币减轻学生的课外负担。作业最好放到课堂内完成，这样至少有四点好处：

一是学生精力集中；

二是可以对差生进行辅导；

三是可以及时发现问题；四是不加重学生的课外负担。

二、培养学生的兴趣，努力激发他们的求知欲望学生开始接触英语，一般感到新奇有趣，其爱好程度往往超过其他学科。进入初中二年级后，如何因势利导，保持这种兴趣，不断地激发学生的求知欲望，是防止分化要解决好的第二个问题，在教学中应重视以下几方面的工作。

1进禀兴趣。在教学过程中可以察觉，学生的行动还是受自己情感的支配，因此，不间断地引起学生的学习兴趣，使兴趣逐渐成为一种稳定的爱好，是激发初中二年级学生求知欲的主要途径，应当从得益感和创新感上做好这方面的工作。学生的得益感主要来自会运用英语。初中二年级学生要是能听懂老师和别人说的英语，自己能用几句英语来表达简单的思想，能看懂课外的几段简易英文，他们就会感到有收获，兴趣盎然。要保证学生每节课有三分之二的时间练功夫(包括说英语、读英语、写英语)，学生的语言技能才得以形成，得益感也就油然而生。学生的创新感主要取决于学生灵活运用英语的能力。尖子学生由于基础比较扎实，智力发展水平也较高，教师要允许他们在教材所能达到的程度有独特的见解和新的运用，让这些人的兴趣不受到抑制。

2卑护学生，建立良好的师生关系。教师要尊重他们的自尊心，要多鼓励，不要动辄批评，批评也要考虑场合，特别是要与事实相符。课堂提问要因人制宜，循循善诱。

3钡鞫学生的积极性。教学过程是一个复杂的认识过程，认识过程的主体是学生，学习效果的好坏，主要看学生的积极性调动得如何，知识主要是学会的，教是为了更好地学。如何使学生由“要我学”变为“我要学”，即调动学生的积极性，

应不断地对学生进行思想教育，来端正学生的动机。我们还让学生成立外语课外活动小组，发挥每个人外语方面的优势，对外语从不感到无味。

三、探讨新的教学方法，保持言语技能的延续和发展学生在初中一年级获得的十分薄弱的言语技能，能否在初中二年级得到延续和发展，是防止两极分化要解决的又一个问题，在教学方法上应抓住以下几点：

1 听读说训练。初中一、二年级同属英语学习的入门阶段，听说仍然是训练的侧重点。对词汇、句型和课文教学的每个环节，都应和初中一年级一样，通过听说的方式进行，只是在内容上要有所增加，面要有所加宽。

2 开展会话活动。继续坚持在课内进行，每次三五分钟，费时不多却有较大收获。

3 听写训练。听写内容要源于教材，也要活于教材，才有利于培养学生听英语和写英语的能力。原原本本地照搬教材只能把学生引入死记硬背的死胡同。

4 课文问答和课文复述。在各项训练中必须抓住“及时”二字。比如，在学生预习之后，听一遍课文录音就要求学生作口头问答练习。听两遍之后就要求尖子学生能够复述课文。听三遍之后就要求大部分学生能用简单的几句英语把课文内容记下来。这样训练可大大加快学生言语技能的发展，而掉队现象也并不明显，减少了学生在外语学习上的两极分化。综上所述，研究和改进英语教学方法，对于每一位教师来说，都是十分重要的，只有有好的教学方法，才能更好地提高英语教学质量和缩小两极分化。建议每位教师有计划有目的地进行试验，总结经验教训，来推动教学工作的改进。（赵恒茂杨银山）