

2023年幸福演讲稿三分钟 一分钟即兴演讲小技巧(模板5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

幸福演讲稿三分钟篇一

第一个r[recital]背诵。将写好的讲稿背下来，例子可以外挂单独背，先确保内容大纲完整地背下来。自信心来自准备，准备得越充分，临场就会越自信。

第二个r[rehearsal]演练。自己背完了就找人演练。找个人当观众预演了一遍。从内容呈现到肢体语言，用“照镜子”的方式得到改善反馈，确保最终的呈现质量。

最后一个r是refresh[唤醒。他以前在海外找工作时一个面试达人指点的独门秘诀，在上场前的5分钟，将英文稿件快速地读一遍。一方面可以润润口，毕竟是非母语演讲，还没到张嘴就来的地步。同时，念上几分钟可以让自己迅速进入状态，也可以给自己一个积极的心理暗示。

幸福演讲稿三分钟篇二

是否为你心心念念的一分钟面试的即兴演讲而苦恼呢，及时雨本站小编为你整理了几篇一分钟面试的即兴演讲，快来收藏吧。

手表少了一个齿轮还能转吗？电脑少了个抽风机还能开吗？火箭少了一颗螺丝还能上天吗？小事虽小，影响颇大。一树一菩

提，一沙一世界。

生活的一切原本就是由细节构成的，然而细节往往最容易被人忽视。古英格兰有一首著名的民谣：“少了一枚铁钉，掉了一只马掌，掉了一只马掌，丢了一匹战马，丢了一匹战马，败了一场战役，败了一场战役，丢了一个国家。”

这是发生在英国查理三世的故事。查理准备与里奇蒙德决一死战，查理让一个马夫去给自己的战马钉马掌，铁匠钉到第四个马掌时，差一个钉子，铁匠便偷偷敷衍了事，不久，查理和对方交上了火，大战中忽然一只马掌掉了，国王被掀翻在地，王国随之易主。

百分之一的错误导致了百分之百的失败，一钉损一马，一马失社稷！你是否听到一个远去的王朝风中的悲鸣——细节决定成败！。细节决定成败，这不仅只适用于企业国家间，它体现在生活中的每一个角落，包括我们的学习。最终的分数排名固然吸引眼球，但是过程中的每一个小小的细节更不能被忽视。

做作业的认真程度，上课的专心与否，甚至于做考卷的是否细心，都很大程度地在最后的分数上得到证明。成与败，决定于日积月累的每一个细节。荀子在《劝学》中讲到：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”如果我们不重视细节，千里大堤，狂风巨浪未能移其毫厘，可谓牢不可破。然而蝼蚁入侵，日削月割，大堤最终倒塌。百年巨树，雷击山崩不能毁其生命，可谓顽强不屈，但是小小甲虫却能咬破树皮，吃空树干。

正因为这些常常被忽略掉的蝼蚁、甲虫，才使得看似牢不可破的大堤、巨树变得脆弱不堪，因此，细节性的问题往往会成为致命的问题，对待事物不能忽视细节，微小的事物一旦被忽略就会由小引大，终会造成无可挽回的后果。

这就是细节，如果注意不到这个小细节，那么原本应该是“ $100-1=99$ ”的等式就会变成“ $100-1=0$ ”，我们所做的都将功亏一篑，1%的错误导致的100%的失败。同学们，责任铸就辉煌，而细节却决定成败！

每每提起健康，大家首先想到的就是身体健康。

诚然，我们不能否定身体健康的重要性，我们也无法避免会看到那些因为疾病而远离我们的亲人朋友。但是大家有没有想过，身体健康的丧失难道与心理健康的失调没有一点关系吗？你一定会反驳道：我觉得我的心理很健康，但为什么还经常得病呢？就让我们随便举几个生活中的例子吧。

有些人，承受着重大的生活压力，却不知如何排解，终于引发了高血压等现代疾病；有些人在面临一些重要场合的时候，会出现很紧张的心理表现，从而引发了一系列不适的生理现象；还有些人胆小竟然被吓死，心眼小被活活气死。

虽然最后这类现象不是很常见，但他们也是有发生的可能，而这从侧面也或多或少的向我们展示了身体健康与心理健康的关系。所以要想做一个健康的人，不仅要追求身体上的健康，更需要追求心理上的健康。我们要学会去调节心理健康。那么我们怎样去调节心理健康呢？可以从以下几个方面。

第三，要安心。不肯枉自沉湎与胜败之词，就是安心。学会安心的去努力。同学们，请不要再为心所累，保持一种平和的心态，去户外呼吸一下新鲜空气，锻炼锻炼身体，感受生活的美好。只有心态摆正了，我们的身体才会更健康。我们要做一个身体健康的，更要做一个心理健康的人！

破茧过程，他就无法适应茧外的环境。其实这正是在告诉我们，一个人不经历必要的磨难，没有压力，他的人生就不会完整，因为他没有能力抵挡以后的风风雨雨；回顾历史，我们追寻先人留下的印迹——朝堂之上，孟子警觉世人：“生

于忧患，死于安乐。”巨鹿之战，项羽破釜沉舟，逼迫将士以一敌百，“百二秦关终属楚；”韩信背水一战，而利用压力逼迫自己，成就了壮美的诗篇。

在我们现实的生活中，我们经常会受到来自四面八方的压力，父母的压力，学科的压力，部门的压力等等。所以当我们接收到这些压力后，应该将其看成是一种动力，一种激励和促使我们更加努力更加发奋的动力。压力会让我们不敢停下前进的脚步，压力使我们时时奋进，使我们实现一个目标时不敢懈怠，使我们获得成就时能够再接再厉。不要再去害怕压力，因为“压力就是动力”。

幸福演讲稿三分钟篇三

一是多记哲理名言。哲理名言大多是一个思想体系、一个整体结构中的精华；它是经过时间和实践检验的、被广大人民群众认可的，有一定的思想性、真理性、指导性的语言；是人类智慧的精练总结。诗有诗眼，书有书魂，演讲有演讲意境。一首诗有一联名句就可称为好诗；一本书有一句名言，就有阅读的价值；同样，一篇演讲中，如有一句哲理名言，便能使听众受益匪浅，难以忘怀。因为无论演讲者阐述的观点多么标新立异或超凡脱俗，其实都是或多或少地被历史上的名家论述过的。名人名言是永远闪烁着智慧的光芒的，而名家所具有的影响力也是恒久存在的。因此，演讲者应抓住听众内心深处的心理，恰当地引用哲理名言或权威人士的论述，让它们服务于自己的理论观点的论证，加强演讲的说服力量。

二是多记诗词歌赋。俗话说：“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。”在演讲时，在平常生活中，适当地引用一些诗词歌赋，不仅能产生美的意境，而且还能提高说话者的文学品位和艺术魅力。

三是多记动人故事。演讲的目的是说明和鼓动，也就是说，演

讲不仅要以理服人,而且也要以情动人。演讲产生最佳效果的基础是听众首先被演讲的内容所感动,然后,使听众在“夹叙夹议”中不知不觉地接受演讲者的思想和观点。如果只讲一些空洞的、毫无说服力的“大道理”就不可能增强演讲的可信度和感染力。

四是多记幽默笑话。在一般情况下,听众都渴望听到轻松有趣的演讲。那种基调过于严肃、内容过于单调的演讲是难以得到听众好评的。所以善于在演讲过程中穿插一些趣闻、逸事、幽默、笑话等,既可以使演讲的观点形象化、生动化,又能够加深听众对观点的理解和记忆;还能增进演讲者与听众的交流,调动演讲气氛,强化现场效果,消除听众的压力,振作听众的精神,使听众的注意力集中于演讲本身;同时还能给听众带来欢乐,让会场充满笑声,使听众更喜欢和信任演讲者。

幸福演讲稿三分钟篇四

本站发布一分钟即兴演讲技巧,更多一分钟即兴演讲技巧相关信息请访问本站演讲稿频道。

本站为大家收集整理了《一分钟即兴演讲技巧》供大家参考,希望对大家有所帮助!!!

演讲的技巧

1. 何谓善用空间的演讲

所谓空间就是指进行演说的场所范围、演讲者所在之处以及与听众间的距离等等。演说者所在之处以位居听众注意力容易汇集的地方最为理想。例如开会的时候、主席多半位居会议桌的上方、因为该处正是最容易汇集出席者注意力的地方。

反之,如果主席位居会议桌之正中央,则会议的进行情况会

变如何呢？恐怕会使出席者注意力散漫了，且有会议冗长不休的感觉？因此，让自己位居听众注意力容易汇集之处，不但能够提升听众对于演讲的关注，甚至具有增强演说者信赖度感的效果。

2. 演讲时的姿势如何

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。

3. 演讲时的视线

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。

4. 演讲时的脸部表情

演讲时的脸部表情无论好坏都会带给听众极其深刻的印象。

紧张、疲劳、喜悦、焦虑、等情绪无不清楚地表露在脸上，这是很难藉由本人的意志来加以控制的。演讲的内容即使再精彩，如果表情总觉缺乏自信，老是畏畏缩缩，演讲就很容易变得欠缺说服力。

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。

5. 有关服饰和发型

服装也会带给观众各种印象。尤其是东方男性总是喜欢穿着灰色或者蓝色系列的服装，难免给人过于刻板无趣印象。轻松的场合不妨穿着稍微花俏一点的服装来参加。不过如果是正式的场合，一般来说仍以深色西服、男士无尾晚宴服(tuxedo)以及燕尾服为宜。其次，发型也可塑造出各种形象来。长发和光头各自蕴含其强烈的形象，而鬓角的长短也被认为是个人喜好的表征。站出来演讲之际，你的服装、究竟带给对方何种印象？希望各位好好地思量一番。

6. 声音和腔调

声音和腔调乃是与生俱来的，不可能一朝一夕之间有所改善。不过音质与措词对于整个演说影响颇巨，这倒是事实。根据某项研究报告指出声音低沉的男性比声音高亢的男性，其信赖度较高。因为声音低沉会让人有种威严沉着的感觉。尽管如此，各位还是不可能马上就改变自己的声音。总之，重要的是让自己的声音清楚地传达给听众。即使是音质不好的人，如果能够禀持自己的主张与信念的话，依旧可以吸引听众的热切关注。

幸福演讲稿三分钟篇五

一分钟的即兴演讲，也有很多技巧。下面就为大家介绍一下一分钟即兴演讲的技巧，供大家参考。

每一个演讲者在题库中抽取演讲题目，没有任何参考资料，一分钟的构思准备之后，围绕所选的题目依次做一分钟的演讲。最后十秒钟，评委摇铃提示，如果时间到，演讲者没有讲完准备的内容，则铃声一直响，演讲者可以选择立刻停止，也可以在急促的铃声下继续完成。如果演讲者准备的演讲内容讲完后，时间还不足一分钟，按照规则，不可以提前离开讲台，而是要面带微笑地站满一分钟。

演讲依次开始。大家抽到的题目五花八门，从《纳米》到《黑格尔》，从《财务自由》到《二元论》。尽管演讲者都是一个单位的同事，但演讲的表现却是各式各样，水平悬殊。表现出色者，演讲主题明确，声情并茂，时间把握也十分准确。在最后十秒的提示铃声之后，从容收尾，收获满堂喝彩。

而表现不尽人意的，演讲者就形态各异了。有的学员一上来就毫无主题地开讲，等漫无目的地讲到最后十秒提示的铃声响起，来不及拉回扯得过远的思路。有的当即结束尚未表达清楚主题的演讲，有的为了完成演讲内容，在急促的铃声中紧张得语无伦次。

有位学员面对一个陌生的题目，只简单从字面解释了两句，然后勉强地憋出两句不着主题的话，说，这个话题我不懂，就要离场。这时，老师做出了阻止的示意。按照规则，这名学员必须在讲台上面带微笑地站够一分钟。他无奈地笑笑，表示接受。场内一片安静，几乎能听到时间一秒一秒的脚步声，大家的目光全都聚集到演讲者的脸上，他开始还勉强挤出一丝笑容。时间一秒一秒地走，也一丝一丝地抽走他脸上的笑容。我看着真为他着急。其实，他现在只要重新开口讲，

就有机会摆脱“罚站”的境遇。不管讲得是否出色，总该为这一分钟做点儿什么吧。可是他一副认命的样子，就那样呆呆地站着，不做任何努力。这个学员平时工作中就是一个得过且过的人，总是花费心机地算计，让别人代替自己应做的工作。而这一刻，任他再有八面玲珑之功，也没人能代替他承受此刻的尴尬。时间还没有到，他开始变得不自在，手脚都不知如何摆放。他的窘态引起台下隐隐的嬉笑声，这更让他局促不安，开始不停地擦汗。终于，一阵铃声响起，他如释重负地快步走下讲台。这时，评委再次阻止，原来这是最后十秒钟的提示音。我们又眼看着他沮丧地回到讲台，煎熬了最后十秒钟。

我不知别人的感受如何，这是我经历的最漫长的一分钟。我想，那位站在讲台上的学员一定更是度秒如年吧。其实，这只不过是一个小小的课程，或者一个小小的游戏。可我突然觉得，这个限时演讲的讲台就像是一场模拟的人生。

在讲台前，每个人都有公平的一分钟，就像我们每个人都拥有的一生。各位演讲者大相径庭的表现，却不仅仅是那一分钟的准备时间在起作用，那台前一分钟的挥洒自如是无数个不为人知的一分钟的积淀。平日里读书好学的学员，即使抽到陌生的题目，也能开拓思维，将话题引导至自己的优势领域，在有限的的时间里展现自己的才华和智慧。而在生活中得过且过不求进取，在困难来临时，逃避认输放弃努力的人，必然会有出丑的那一时刻，这是对之前的懒惰和懈怠必须承担的代价。这一生中，我们有无数个这样的一分钟，没人告诉你哪个是成功的机会，哪个是出丑的时刻。我们能做的只能是，用心为每一分钟做好准备，让每一分钟都成为获得掌声的。