

# 八下演讲比赛心得体会 励志故事演讲比赛心得体会(优秀9篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 八下演讲比赛心得体会篇一

在生活中，我们时常遇到挫折和困难，有时这使我们感到无助和沮丧。然而，励志故事能够激励我们，给予我们力量，使我们重新振作起来。最近，我参加了一场励志故事演讲比赛，这次经历让我深感鼓舞，激发了我进一步追求梦想的决心。

### 第二段：准备与选择

参加比赛之前，我花费了大量的时间准备。我首先从众多励志故事中选择了一篇我最喜欢的故事。我深入研究了这个故事背景和内涵，理解了其中传递给人们的积极价值观。接着，我练习了无数次的演讲，以求达到自如、流利的程度。我还观看了一些优秀的演讲者的演讲视频，学习他们的表达技巧和掌握舞台的能力。

### 第三段：比赛经历

在演讲比赛当天，我的心情既兴奋又有些紧张。当我站在舞台上，目光汇聚在我身上的时候，我感到了巨大的压力。然而，我用心地讲述了我所选择的励志故事。我传达了故事中的情感和内涵，用真诚的语言触动了观众的心灵。我注意到观众们眼神中带着鼓励和认同。在演讲结束后，我获得了热烈的掌声和良好的评价。这一刻，我感到自己的付出得到了回报。

## 第四段：心得与体会

通过这次比赛，我学到了很多。我发现，准备工作的重要性，只有充分准备，才能增加自信和自己所传达的价值。我还通过训练和观察优秀的演讲者，学到了很多演讲技巧，如肢体语言的运用和声音的掌控。除此之外，我也深刻认识到，每个人都有可能成为励志的源泉，去鼓舞、激励他人。我们的励志故事可以影响、鼓舞别人，就像其他优秀的演讲者对我产生影响一样。这不仅仅是一场演讲比赛，更是一次激发自我潜能和帮助他人成长的体验。

## 第五段：结尾

通过这次励志故事演讲比赛，我不仅发现了自己的潜力，也拓宽了自己的思维。我明白了励志故事的价值，它可以帮助我们克服困难，战胜挫折，成为更好的自己。无论在哪个阶段，我们都需要正能量的力量。励志故事演讲比赛让我体会到了这种力量和鼓舞，也让我决心将这种正能量传递给周围的人。我相信，只要我们相信自己并努力奋斗，我们都能实现梦想，成就更加出色的人生。

## 总结：

通过励志故事演讲比赛的经历，我深刻体会到了励志的力量和其对个人成长的影响。在面对挑战时，我们需要不断激励自己，找到鼓舞人心的故事。我们要充分准备，发挥自己的潜力，并努力将励志的力量传递给他人。只有这样，我们才能在人生的道路上获得持续的成长和积极的动力。

## 八下演讲比赛心得体会篇二

### 第一段：引言（100字）

励志故事演讲比赛的经历让我受益匪浅。作为一名参赛者，

我有幸听到了许多感人至深的故事，也亲身体会到了演讲的乐趣。这个比赛为我打开了心灵的大门，让我明白了许多人生的道理和真谛。在这篇文章中，我将分享我在准备、比赛和反思中获得的体会和心得。

## 第二段：准备（200字）

想要在励志故事演讲比赛中获得好成绩，充分的准备是必不可少的。首先，我选择了一个我个人经历深刻并且能够激励人心的故事。接下来，我不断琢磨怎样才能把这个故事讲得更有感染力，经过多次修改和演练，逐渐找到了最佳的表达方式。同时，我也积极阅读和研究一些优秀的演讲作品，从中吸取灵感和技巧。通过充分的准备，我对于我的演讲稿有足够的把握和信心。

## 第三段：比赛（400字）

在比赛当天，我感到稍稍有些紧张，但通过深呼吸和放松自己，我尽力控制住了情绪。当轮到我上台讲述我的励志故事时，我紧紧抓住了每个人的注意力。我展现了我的真诚和激情，讲述了我的经历和教训。在台上的瞬间，我忘记了一切顾虑，全心全意投入到我的演讲中去。我的声音和表情传达出了我内心深处的情感，观众们被我所说的故事深深触动。我意识到，演讲不仅仅是技巧的表演，更是真实感情的传递。

## 第四段：反思（300字）

在比赛结束后，我反思了自己的演讲过程。我发现，在演讲中，自然和真诚是最重要的。我要更加关注表达出自己真实的情感，而不是简单地追求技巧和流程。同时，我也意识到演讲是一种交流的艺术，要着重与观众建立心灵的共鸣，和他们建立起感情联系。我还注意到了我的语速和音量的问题，需要更好地掌控和调整，以便更好地传达我的思想。

## 第五段：收获（200字）

通过参加励志故事演讲比赛，我不仅提高了我的演讲技巧，还提升了我的沟通能力。我明白了一个优秀的演讲需要真诚和热情，而不仅仅是技巧的堆砌。更重要的是，我学会了如何将故事中的感动和力量传达给他人，以及如何与观众建立连接。这个比赛给了我一个宝贵的机会，让我更深入地思考人生的意义和目标。

## 总结（100字）

励志故事演讲比赛的经历让我受益终生。通过准备、比赛和反思，我学会了真诚和激情的表达，提高了我的演讲水平和沟通能力。这次比赛不仅是一次个人的挑战，更是一次对心灵的洗礼。我深知，通过分享和倾听励志故事，我们能够在人生的道路上找到力量和勇气，成为更好的自己。

## 八下演讲比赛心得体会篇三

演讲，对我来说一直都是一个很陌生的事。出于各种原因，一直没有机会站在台上做过一次单人演讲。抱着尝试的心态，我参加了这次演讲比赛。在备赛的一个月里，非常感谢各位老师的指点与帮助，特别是梁老师。一遍遍读，一遍遍背，一次次的练习，让我在结结巴巴读稿到流利的背稿过程中不断挑战自我，超越自我。肢体动作，表情，发音，如何才能生动的呈现故事的内容，如何克服紧张大方的站在台上，都是我所收获到的。

对我来说，这是一次很好的锻炼自我机会，从第一模拟赛在台上盯着稿子念到第二次脱稿紧张到差点哭出来，再到在比赛上大大方方完整呈现，自己一步步的进步是可以深深感受到的。在比赛中，还碰到了来自各校的高手，他们身上的自信，感情的流露，标准的发音真的给我带来的感触很深。从他们身上可以看到自己的不足和努力的方向，在年仅十岁的

小男孩身上，我看到了自信的力量；在邹琳泽同学的演讲中，我感受到了强大的气场与一个人由内而外散发的魅力与气质；在来自广东的姐姐身上，我看到什么叫做真情实感的流露，一个真正振奋人心的演讲。不足之处还有很多，需要通过不断学习去一步步改进。

## 八下演讲比赛心得体会篇四

励志故事演讲比赛，在这个看似平凡的活动，我收获了许多宝贵的经验和感悟。回想起比赛的那一天，我的心情充满了紧张和期待，因为这是我第一次参加如此大型的演讲比赛。然而，通过准备和参与的全过程，我深刻体会到了励志故事的力量和演讲的魅力，同时也明白了许多与人沟通的技巧。在这篇文章中，我将分享我在这次比赛中的体会和心得。

### 第二段：为什么励志故事具有强大的力量

励志故事有着无与伦比的力量，可以激发人们的潜能并改变他们的生活态度。当我准备参加比赛时，我积极寻找和阅读了一些励志故事，发现它们能够让我深受鼓舞。一则优秀的励志故事，通常通过讲述一个充满困难和挑战的故事来激发听众的共情，并通过主人公的努力和坚持展现出成功的可能性。这种叙事方式不仅让人们产生共鸣，还可以为人们树立积极的生活态度。

### 第三段：如何打造一场成功的励志故事演讲

在准备比赛时，我发现一个成功的励志故事演讲需要几个关键要素。首先，要选择一个鲜明的主题，这个主题能够引发听众的共鸣并激发他们的思考。其次，要注意故事的结构，通过引人入胜的开头、紧凑的情节、高潮迭起的发展和有力的结尾，让听众投入其中。最后，要用真实、感人的语言表达故事的核心价值，以引发听众的情感共鸣，从而产生深刻的影响。

#### 第四段：从演讲中学习的人际沟通技巧

参加这次比赛，使我深刻意识到演讲是一种高效的人际沟通方式。首先，在演讲中，我学会了如何迅速吸引听众的注意力，使用生动的语言和肢体语言展示自己的观点。其次，我发现通过演讲可以很好地培养自己的准备和组织能力，以及在一个较短的时间内清晰地传达信息的能力。最后，演讲还教会了我如何在紧张和压力下保持自信，并从容地应对各种意见和反驳。

#### 第五段：总结和反思

通过这次励志故事演讲比赛，我不仅提高了自己的演讲能力，也深深地感受到了励志故事的魅力和人际沟通的重要性。我明白了一个好的励志演讲可以激励人心，改变人们的生活态度，同时也对自己带来了许多的成长和收获。通过这次活动，我也更加坚定了我的梦想，决心将励志的力量传递给更多的人。我相信，通过励志故事的分享与传递，我们可以创造出更加美好的世界。

### 八下演讲比赛心得体会篇五

在一个阳光明媚的下午，我十分有幸地代表xxxx外国语学院参加了我校学生会团委主办，校学生会承办的大学生诚信主题演讲大赛。参赛队伍按照学院划分，总计十二支，包括二人合作的小组。

比赛的过程紧张而不乏秩序，不同学院的选手各展风采，挥豪才情，竞争激烈。评委打分严谨细致，客观公正。场下的观众讲文明，守礼仪，在选手们在讲台上演讲时认真而充满兴致地聆听，在选手们紧张忘稿时给予真诚鼓励的掌声。尤其当第二组的同学由于话筒的高度不适宜该选手的身高而导致该选手演讲的声音声调调整不佳时，评委老师与观众们依旧认真倾听，在演讲结束后热烈鼓掌。这些都充分体

现了我校师生的较高素养和良好的品行。

当然，作为参赛选手之一，我也在准备和体验这场比赛的全过程中收获到了不少有利于个人发展的技巧和宝贵的经历。

在收到演讲比赛的通知时，我在感到荣幸的同时也感到一定的压力，毕竟作为学院的代表，成，可获得更大的信心与荣誉；败，则有负于我院老师和领导的信任和期望。在最初的迷茫和慌乱过后，外国语学院实践部的部长找到了我，向我通知了比赛的具体要求和注意事项，给予了我莫大的帮助和鼓励。

在接下来的一个星期内，我针对大赛“诚信树人”的这个主题，在互联网上进行了一番检索，查找关于这个主题优秀的演讲和写作范本。在它们的启发下，我展开了自己对于诚信理解的创作，并于规定提稿日之前将演讲稿提交学生部邮箱。

这第一部分初步的演讲稿定稿的过程结束后，紧接着便进入演讲的最主要，也是最核心的准备阶段——实地演讲训练阶段。

在这一阶段中，我院的w书记对我进行了一些专业指导。包括演讲过程中的仪态仪表，演讲稿的简化和提炼，演讲重点的突出，咬字的准确清晰和感情的适当抒发等。m部长在一旁的不断鼓励和真诚的建议则给了我更大的信心。六月四日下午两点前我们最后一次彩排结束。三点，我们准时地到达了比赛现场。比赛的过程对于我个人来说是紧张却不乏享受的。能够在各位老师和同学面前展示自己一个星期努力工作的成果，这无疑令人快乐和满足的。这又使我不禁再次要感谢这次比赛的筹办者和在我的参赛过程中给予帮助指导的老师和同学，是你们的关切和鼓舞使我能够顺利地从竞争者中脱颖而出，使我能够全身心地投入和享受比赛的全过程。

比赛结束后，我们同评委老师进行了交流，我认识到自己的

演讲中仍旧存在缺陷和不足。比如演讲过程中过于重视情感的喷发而一定程度上忽视了逻辑的论证和理据的说服；又比如演讲过程中对话筒的运用不能得心应手，还缺乏相应的专业训练。此外，还有演讲表情和动作的把握，语气和语言的拿捏等等。赛后的交流，用一句文学气息的话来概括就是：“与君一席话，胜读十年书。”

最后，请允许我以提纲的形式对本次大赛给予我的感悟和认知进行总结。1学习和增长了演讲方面的专业知识，锻炼了社会交际能力，获得了公众注视下自然表达自我和展开辩证与演说的能力。

2“诚信树人”演讲稿撰写资料搜集的过程中，我通过了解我国历史上著名的“重信重义”的事迹，以及目前中国诚信社会建设的现状，培养了对于诚信重要性的深刻认识，树立了诚信为人的理念和诚心做事的原则。

3老师和同学的帮助和支持让我充分体会到校园环境的温暖，也让我意识到

要加倍珍惜大学的友谊和师生感情，并以努力的学习报答学校的栽培。

4其他参赛选手的努力和勇气也给我留下了深刻的印象。使我认识到自身的优势和改进自己的不足。

5与比赛负责人的交流使我结识了我校更多的优秀学子，扩大了人际交往圈，扩展了视野。

最后，在总结的基础上，我们既要感慨也要承诺，既要回观过去的不足也要展望未来的更进一步。

我承诺，在以后的学习中更加注重对自身综合素质的培养。



我相信，在老师和同学的鼓励下我会取得更大的进步。

姓名□xxx

学校□xxxx

班级：外国语学院xx级商务英语xx班

时间□20xx年6月x日

## 八下演讲比赛心得体会篇六

遥看今日，自立自强乃为成功之关键，又如清朝康有为所说：“自强为天下健，志刚为大君之道。”

当我们看到神七飞天、北斗发射、嫦娥探月以及中国经济的快速发展，我们的心在沸腾，这是我们国家强大的表现。但是在我们高兴之余，应冷静的想一下，在富强的背后，又有多少人在挨饿受冻，又有多少人生活在黑暗之中。如果看到这些，我们是否还会高兴，是否还会沸腾。国不是很强，家不是很富，人不是很幸福。因而我们还有目标，还有梦想，需要去奋斗，去努力，去争取。

“英雄者，胸怀大志，腹有良策，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志也。”这句话是摘自《三国演义》，作为当代青年，我们必当胸有大志，腹有良策，才能立于这个社会之上，才能让自己走的更远。有时候，我们无所事事；有时候，我们胸无大志；有时候，我们颓废无知。这是我们是否会感到惭愧，是否会为自己的过失做出补偿。这时会有人说：“想在补偿，会晚吗？”不会，这是一个肯定的回答，“亡羊补牢，为时未晚”，我们的人生高峰，才刚开始，只要有足够的努力，生命才能更加光彩。

当我们缅怀先烈的伟大创举时，是否会想到其背后的努力与

汗水，正是因有无数先烈们的拼搏，才能有我们今天的繁荣。马克思曾经说过：“生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。”有时候我们必须相信，只有满怀热血的人，才能在任何地方都怀有信念沉浸在生活中，并实现自己的梦想。作为知识分子，我们应有恒心，尤其是要自立自强，我们必须相信自己生来就是做某种事情的，无论代价多大，我们都无所畏惧。

声的说：“我今天拥有的成就是靠奋斗得来的”。

不论我们现在是展望今朝，还是怀念过去，我们首先要做的是完善自我，每个人都有一份属于自己的志向，也许伟大也许平凡。但是我们要知道，人有一份志向，便有一份动力，人有一份动力，便有一份成功，理智是成功的动力，能让我们实现目标而艰苦奋斗，凭借坚忍不拔的信念，屹立在成功的巅峰眺望远方。立志贵在坚持，贵在立大志，而立大志，莫过于立志成才，报效祖国。

念、报国之情；立、报国之志；学；报国之才；践、报国之情。

无论你在什么时候开始，重要的是开始之后就不要再停止。

无论你在什么时候结束，重要的是结束之后就不要后悔。

自立自强，我们无所退却，向人生的道路，勇敢直奔。

立志成才，我们无所畏惧，向未来的彼岸，奋勇航行。

报效祖国，我们无所保留，向成功的巅峰，奋力攀登。

最后，我用梁启超先生在《中国少年说》中的一段来结束我今天的演讲“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，

少年胜于欧洲，则国胜于欧洲，少年雄于地球，则国雄于地球。红日初升，其道大光；河出伏流，一泻汪洋。潜龙腾渊，鳞爪飞扬；乳虎啸谷，百兽震惶；鹰隼试翼，风尘吸张。奇花初胎，矞矞皇皇；干将发硎，有作其芒。天戴其苍，地履其黄，纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长。美哉我少年中国，与天不老；壮哉我中国少年，与国无疆。”

## 八下演讲比赛心得体会篇七

今天我到演讲比赛有很多的，虽然没有成功，但是，我学到了很多很多的知识，学会了如何写演讲稿，怎样演讲，我学会了许许多多，我始终的相信，经历每一件事都会有收获的，所以，今后一定要经历我不经历的事，完善我的缺点！实现我的理想！加油吧！相信自己，我一定会成功的！

我们每做一件事，必须全力以赴的去做，不能有其他的想法！不能有侥幸的想法！必须全力以赴的去做！

心得：

第一． 必须全力以赴的去做

第二． 充分的准备，全力以赴去做！

第三． 注意演讲技巧，面部表情，心态，多练习！

第四． 寻找那种鼓励的眼光！以增强自己的自信！

加油吧！努力去经历，相信自己，我们会成功的！

## 八下演讲比赛心得体会篇八

第一段：引言（字数：100）

近期，我参加了一次景区演讲比赛，这是我第一次在这样的场合进行演讲。这次比赛让我对演讲有了全新的认识，收获良多，也感受到了演讲的力量。下面我将分享这次经历给我带来的体会和收获。

## 第二段：准备阶段（字数：200）

在这次比赛前，我做了充分的准备。首先，我选择了一家知名的景区作为演讲的主题，了解了该景区的历史、文化、特色等方面的相关信息。其次，我进行了大量的素材收集，并细心进行了整理。然后，我制定了演讲的结构，并将素材分配到各个部分。最后，我开始进行反复排练，既要保证流利地表达，又要注意语速和语调的把握。

## 第三段：比赛过程（字数：300）

比赛当天，我有些紧张，但是经过一段时间的深呼吸和冥想，我逐渐恢复了自信并投入到演讲中。我的演讲以一个引人入胜的开头开始，成功引起了观众的兴趣。接着，我依次展开了景区的历史、文化、特色等方面的介绍。在演讲的过程中，我运用了一些生动的比喻和个人经历，使得整个演讲更具亲近感和可信度。同时，我也注意与观众的互动，通过问答环节和举手发言，增强了演讲的参与感。

## 第四段：收获与体会（字数：400）

通过这次比赛，我收获了很多。首先，我深刻理解到了演讲的重要性，它是一种传递观点、交流思想的有效工具。其次，我学到了如何选取和整理素材，以及如何设计演讲结构来更好地表达自己的观点。此外，通过与其他选手竞技，我认识到了自己的不足之处，并对自己的表达能力有了更清楚的认识。最后，我也体会到了演讲的乐趣，它能够激发我内心的激情，让我充满自信。

## 第五段：未来展望（字数：200）

在今后的学习和工作中，我会继续锻炼自己的演讲技巧，不断提高自己的表达能力。我会多参加一些演讲比赛，并积极参与讲座和辩论等活动，争取更多的演讲机会。同时，我也会不断拓宽自己的知识储备和阅读能力，为演讲积累更多的内容和素材。我相信，在未来的日子里，我一定能够在演讲领域更上一个新台阶。

## 总结：（字数：100）

通过这次景区演讲比赛，我对演讲有了更深入的了解，同时也意识到了自己的不足之处。我相信，只要坚持努力和不断积累，我一定能够在演讲的道路上取得更大的成就。

# 八下演讲比赛心得体会篇九

## 第一段：引言（100字）

景区演讲比赛，给我提供了一个锻炼自己表达能力的机会。通过参赛，我学会了如何准备演讲稿、如何对观众进行感染和如何提升自己的演讲技巧。在这次比赛过程中，我遇到了困难与挑战，但也收获了成长与收获。下面，我将与大家分享一下我在这次景区演讲比赛中的心得体会。

## 第二段：确定目标与准备（200字）

在参加景区演讲比赛之前，我首先确定了自己的目标是什么。我希望通过这次比赛能够展示自己的演讲才能，提高自己的表达能力，并且希望能够给观众带来一些有启发性的内容。为了达到这个目标，我开始了准备工作。我花了大量的时间阅读各种演讲技巧和经典演讲资料，同时也进行了反复的演练和修改自己的演讲稿。这个过程不仅让我了解到如何做好准备，还让我体会到了持之以恒的重要性。

### 第三段：挑战与成长（300字）

参加景区演讲比赛并不是一件容易的事情。首先，我需要战胜紧张和不自信情绪。每当站在舞台上，面对一群陌生人时，我总是感到紧张，这严重影响了我的表达能力。为了应对这个问题，我从各个方面寻找解决办法，包括深呼吸、自我放松和积极思考。经过不断尝试，我逐渐克服了紧张情绪，提高了自信心。其次，我也遇到了时间控制和条理清晰的问题。在一段有限的时间内，如何讲清楚自己要表达的内容成为了一大挑战。为了解决这个问题，我学会了如何筛选信息、分析重点，同时还学习了如何使用幽默和故事来吸引观众的注意力。

### 第四段：向观众传递信息（300字）

在景区演讲比赛中，我明白了演讲的目的是要向观众传达一些信息或者给他们带来启发。为了达到这个目的，我学会了如何与观众建立联系和共鸣。我会在演讲开始时，通过用一些引人入胜的故事或者统计数据，吸引观众的注意力。随后，我会用一些生动的例子和具体的描述，帮助观众更好地理解我要传达的信息。最后，我会在结束时进行总结，并提出一些具体的建议或者行动呼吁，让观众能够真正从我的演讲中得到一些启示。

### 第五段：总结与展望（200字）

通过参加景区演讲比赛，在不断的实践中我不仅提高了自己的表达能力，更锻炼了自己的心理素质和意志力。在以后的学习和工作中，我也会继续运用这些技巧，不断提升自己的能力。同时，我也鼓励更多的人参与到演讲比赛中来，因为只有不断尝试和实践，我们才能够发现自己的不足并不断成长。通过演讲比赛，我们可以培养自信心、提高表达能力，更加有自信地面对未来的挑战。