# 最新演讲心得体会(通用13篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-08-23

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**演讲心得体会篇一**

大家好！我是初二四班的汪摩西，很荣幸能够在这里和大家分享一些关于学习的心得体会。在此之前，我想先对所有的老师说一声谢谢，感谢您们的辛勤付出！

窗外雨潺潺，池中水悠悠。“七九河开，八九雁来。”雨水，这个春天的第二乐章己经在昨日奏响，在这个万物复苏、春意萌发的季节，我们走进了新学期。

跨入一中大门一年半了，回首往昔我深深感受到一中积极向上的学习氛围，同时，勤、严、实、真的校训深深鞭策着我。我很高兴自己能成为一名一中学子，在不断的学习中，有了一些感悟，希望和大家一起分享，互相学习。

曾经读到过一句很幽默的话，“有智吃智，无智吃力，无力无智，饿的笔直。”这句话说出了智慧对人生的重要。然而，没有任何才能可以无需努力而得到，因为生活永远是一架保持平衡的天平，一边是付出一边是收获，不劳必定无获！“业精于勤荒于嬉。”要想取得理想的成绩，勤奋是诸多因素中至关重要的。对于大多数同学而言，一时的勤奋不难做到，但是难于持之以恒。不如试试“常立志，”我通常为自己制定一个小目标，经过努力，目标很快就能实现。每当这时，我会油然而生一种成就感，在倍感欣喜的时候，及时制定下一个奋斗的目标。永不满足是进步的开始，我们要像球王贝利一样，时刻准备将下一个进球踢得更精彩。

当然，仅仅有目标还不行，还要有好的心态。在一中的学习中，相信大家都有这样的体会：就是高手如云！所谓“强中自有强中手，”想要脱颖而出，除了实力，心态更重要。不能一遇到挫折就灰心丧气，一定要有坚定的意志，这样才能克服前进道路上的困难。我们要经常自己给自己打气，相信自己，一切皆有可能！在学习中，要学会看淡分数，看淡成绩。在学习中，我们要学会感恩，不但感恩我们的父母老师，同学朋友，我觉得有时候还要感谢那些考不好的时候，感恩那些失败的经历，因为它让我们有机会总结和反思。所以，我有一个错题本，每次考试做错的题，我都会记在错题本上，它提醒我下次不要再错。

自信是成功的又一秘诀。无论考试考的怎么样，我们都不要失去信心，找到失败的原因，带着信心朝目标努力。我们总是天天想着超越别人，其实，超越自己更重要。当你把自己做到最好的时候，也许你就会成为最好的那个。在学习上，最重要的不是你做对了多少道难题，而是你会做的题是不是全部做对了。美国总统林肯，在他的一生中经历过许多的失败，但最终凭着坚持不懈成功了。曾有人统计过，在林肯的一生中，成功过三次，而失败了35次。在他竞选参议员落选时，曾说过这样的话：“此路艰苦而泥泞，我一只脚滑了一下，另一只脚因而站不稳，但我缓口气，告诉自己，这不过是滑了一跤，并不是死去而爬不起来。”

“功崇惟志，业广惟勤。”这是我的心得体会，希望对大家有所帮助，也希望和同学们经常交流，互相勉励，一同进步。在新的学期里，希望同学们坚定信念，锤炼意志，用青春浇灌末来的花朵，用勤奋放飞明天的白鸽！我的演讲完了，谢谢大家。

**演讲心得体会篇二**

第一段：引言（约200字）

作为一项重要的交流技巧，演讲在现代社会中扮演着至关重要的角色。近期，我有机会参加了一场关于领导力发展的演讲，这为我提供了一个宝贵的学习机会。通过此次演讲，我在准备、表达、互动、影响等方面收获了许多心得体会，这些经验对我今后的演讲有着重要的启示意义。

第二段：准备（约250字）

演讲的准备是确保成功的关键。在这场演讲中，我意识到了准备工作的重要性。首先，我进行了充分的研究，对主题进行了广泛的了解，并收集了相关的背景信息。其次，我进行了大量的归纳整理，将材料分为不同的章节并建立了逻辑结构。最后，我通过多次排练来熟悉演讲内容，并且寻求他人的反馈以进一步改进。准备工作的充分性和合理性，为我在演讲中取得成功奠定了坚实的基础。

第三段：表达（约250字）

成功的演讲离不开清晰、流畅的表达。在此次演讲中，我注重语言的准确性和简洁性，避免了冗长和晦涩的措辞。此外，我通过抑扬顿挫和语调的处理，使我的语言更加生动有力。我还注意使用非语言表达，如肢体语言和面部表情，以增强演讲的说服力和亲和力。通过专注于表达方式，我能够更好地与观众沟通，使他们更容易理解和接受我的观点。

第四段：互动（约250字）

互动是一场成功演讲的重要组成部分。在这次演讲中，我积极与观众进行互动，包括提问和回答问题，以及寻求他们的意见和建议。通过这样的互动，我建立了与观众的信任和共鸣，使他们更加投入和参与其中。我还通过适时的幽默和故事分享，加强了与观众的情感联系。互动不仅能够丰富演讲内容，还能够提高演讲的吸引力和记忆性。

第五段：影响（约250字）

演讲的最终目标是影响观众，并激发他们的行动。在这次演讲中，我通过合理的结构和逻辑论证，使观众对我的观点产生了认同感。我还通过演讲的内容和态度来激发观众的情感共鸣，使他们能够从中获得实质性的启发。此外，我强调了行动的重要性，并提供了切实可行的建议和行动计划。通过这样的影响和启发，我相信我的演讲对观众产生了积极的影响。

结语：

通过这次关于领导力发展的演讲，我深刻理解了演讲的重要性，并从准备、表达、互动和影响等方面获得了宝贵的心得体会。我相信这些经验将成为我未来演讲路上的宝贵财富，并将帮助我成为一位更出色的演讲者。通过不断学习和实践，我相信我能够不断提高自己的演讲技巧，并为社会做出更大的贡献。

**演讲心得体会篇三**

周六的上午公司组织咱们全体员工观看学习了世界华人培训大师艾莫老师的《做最有用的好员工》的讲座。艾莫老师以生动的案例、诙谐的语言，在轻松愉快的氛围中，带我们找到正确的职业定位，塑造完善的职业品格。教我们为企业创造最大价值的同时，夺得职场登山运动的冠军。艾莫老师在讲座中提到了很多至理名言，像人类所有的财富都躲在问题的后面;方法总比问题多;人才有舞台才有价值等等，都给我们很多的启发，下面我就针对方法总比问题多，谈一下自己的理解和认识。

如何做成一个德才兼备的优秀员工一直是我琢磨至今困扰的问题，当看完艾莫老师的讲座之后，心潮十分澎湃，回思以往为人.处事.工作都为自己汗颜。当初百思不得其解的问题 ，如拔丝拆茧，瞬间明析，明了，结缔心中已久的自我怀疑情绪也瞬间随风飞逝，“清爽”此时眼前一片光明，犹如溺水之人抓住救命稻草。在此我感谢集团，艾莫老师，在短短的培训时间讲座过程中让我相信能在日后的学习生活当中展现自我，实现自我在公司中的价值。

如何成功?首先要有一个梦想，然后为了这个梦想给自己设定一个具体的目标，有了目标以后，针对这个既定的目标制定一套有效的计划，接下来的工作就是持续的行动，最后我们一定还要有坚定的信念来支持我们一直朝着梦想走下去。很多人知道该去怎么做，就是坚持不下来，很可惜，最后只能以失败告终。我想说，每个人的成功都不同，但是只要我们有梦想、有目标、有计划，坚定信念一直行动下去，成功便不再是那么遥不可及。

给予你工作的机会，工作的平台，帮你实现自己的人生目标。我觉得感恩不是说出来的，更是发自内心心油然而生的一种感动。

第六点：领导重视的是结果，而不是过程。在日常工作中，或多或少遇到的有些问题难以解决，领导既然信任你，将任务交给你，一定要非常非常努力的去完成，而不是说我尽力了，领导。在以后的工作中，我一定会尽自己最大的努力去完成领导交待的工作任务。

第七点：艾莫老师的职场成功十要素：1、要有成功的意识2、要设定目标

3、要有承诺4、要有竞争动因5、要学习6、要用心去做7、有心理素8、要团队协作9、要幻想成功10、要坚持到底。当看这段视频的时候，我觉得自己有很多的地方需要进一步改进与提高，在接下来的工作当中，我一定按照上述要求完善自己。艾莫在介绍公司的发展策略时提出，就说到一个价值观的问题，我们不要以打工者的心态来对待自己的工作。公司留下你，说明你有能力胜任工作，可以实现自己的价值，把工作当做你的事业。

一件事、一个人都不是随随便便就能成功，一定是付出了多倍的努力，成功都是要从一点一滴做起。想到每次开会领导都会强调制度、卫生、学习这几个话题，这些都是我们发展的基础，遵守制度，注意个人的形象，不断地充实自己才能收获成功。 这样的培训不仅仅是自己工作能力上的提升，更是自身修养和素质的提升。通过此次培训，增强我们工作的自觉性、主动性，并提升整个团队的执行力，对推动管理制度的完善，增强企业凝聚力以及在创新力都有一定的促进作用。

**演讲心得体会篇四**

演讲，作为一种沟通与表达的方式，在我们的生活中扮演着重要的角色。无论是在学校的演讲比赛中，还是在工作中的项目汇报中，演讲都要求我们简洁明了地陈述自己的观点，并通过语言表达能力和说服力来影响听众。而在我多年的演讲经验中，我不断总结出一些心得和体会。

首先，我认为演讲的成功取决于充分的准备。在演讲中，我们需要了解和研究主题，并从不同的角度思考问题。通过查阅资料、采访专家、进行实地考察等方法，我们可以收集更多的背景信息，使自己对主题有更全面的了解。同时，我们还需要制定一个详细的演讲大纲，将自己的观点和论据有条理地展开。只有通过充足的准备，我们才能在演讲中更自信地陈述，让观众对我们的演讲有更多的认同感。

其次，演讲的表达方式也是至关重要的。良好的语言表达能力可以使我们的观点更加清晰明了，并能够在听众中产生共鸣。在演讲中，我们应该避免使用过于专业化的术语和难以理解的词汇，而是选择简单易懂的语言来表达。同时，我们还要注重语调和声音的运用，以及良好的肢体语言。适当的语速和韵律感可以增强我们的说服力，而自信的姿态和生动的动作可以使演讲更具吸引力。只有通过多样的表达方式，我们才能在演讲中更加引人注目，留下深刻的印象。

另外，演讲的引言和结尾也是一个成功的演讲不可或缺的部分。在引言中，我们应该通过一个有趣的问题、一个引人入胜的故事或一个令人震惊的事实来吸引观众的兴趣。同时，我们还需要明确演讲的目的和主题，使观众能够在短时间内明确我们的论点。而在结尾部分，我们可以通过总结演讲要点、强调核心观点或提出挑战性问题来深化观众的记忆和思考。一个精彩的引言和结尾可以使我们的演讲更加生动有趣，并留下深刻的印象。

此外，我还深刻认识到演讲中的反馈和互动对于演讲的重要性。在演讲过程中，我们需要倾听观众的反馈，包括他们的眼神、表情和肢体语言。通过观察观众的反应，我们可以及时调整自己的演讲方式和内容，以更好地与观众产生共鸣。同时，在演讲过程中，我们还可以通过提问、让观众举手等互动方式来增加观众的参与感，使他们主动思考和回应我们的演讲。只有在演讲与观众之间建立起良好的互动关系，我们的演讲才能真正发挥出影响力。

最后，演讲的成功还取决于我们对自己观点的坚持和自信。在演讲中，我们可能会面对观众的质疑和异议，甚至可能会遇到挑战和抵触。然而，我们应该保持自己的信念和自信，以恰当的论据和事实来回应。坚持自己的观点，同时也要尊重他人的意见，通过辩论和讨论来促进思维的碰撞和发展。只有通过坚定的立场和自信的表达，我们的演讲才能产生真正的影响力，赢得听众的认同和尊重。

总的来说，演讲是一项需要不断磨砺和提升的技能。通过准备充分、表达清晰、引言和结尾精彩、反馈互动和自信坚持，我们可以在演讲中展现自己的魅力和影响力。不论是在学校的演讲比赛中，还是在职场的项目汇报中，这些心得和体会都将帮助我们成为更优秀的演讲者。通过不断的实践和经验积累，我相信我会在未来的演讲中取得更好的成绩。

**演讲心得体会篇五**

《国王的演讲》这部影片讲述了艾伯特——英国国王乔治五世的二儿子。艾伯特患有严重的口吃，因此他每次演讲，大家都只能听到他的结巴声。他的妻子为了他，千辛万苦找到了一位语言治疗医生为艾伯特治疗口吃。在医生的治疗和帮忙下，加上他每一天也坚持不懈地来诊所治疗和训练。最后在他成为国王时，他在bbc广播电台上发表了一段现场直播演讲，他不仅仅成功地改掉了口吃，还赢得了民众的赞扬。并且鼓舞了二战中的英国军民，最后成为一名卓越的领袖。

看完这部影片，让我对艾伯特十分地敬佩，他虽然患有口吃，但他以他持之以恒的精神和自强不息的意志战胜了口吃，取得了胜利。这让我浮想联翩，不禁地想到了我自己。我却和艾伯特有着大相径庭的差别。由于我的字写得太烂了，老师批评我，父母指教我，因此我下决心要把字写好，而我却总是坚持一两天，一两天过后，字写着写着就东倒西歪，又跟以前一样了。这不正是说明我做事虎头蛇尾，坚持不了几天，没有锲而不舍的精神品质。还有当我遇上一道不会做的难题时，我总想：“算了吧!明天去班上问问同学，这天就放着吧。”因此每当我遇到困难时，我不迎难而上，没有坚强的意志。唉!看来我要向艾伯特学习他持之以恒的精神和自强不息的意志啊!

这部影片不仅仅让我知道了一些课外知识，还让我从中明白了许多深刻的道理。

国王的演讲电影的观后感2：

他天生并不是口吃，只是对自己过于自卑;他其实能够改变，只是对自己的影子害怕;他是一个国王，但或许你会正因他的某些缺点而认为他领导不了这个拥有世界上四分之一人口的庞大帝国。可事实不得不让我们承认，他有潜质领导好这个国家，甚至能成功地引领这个国家走过危机，他就是乔治六世——当年的约克公爵。

电影的背景是在上世纪三十年代，本应继承王位成为英国国王的温莎公爵，为了一个离过婚的女生而放下王位，他的弟弟——约克公爵不得不接过国王的权杖而成为乔治六世。一向以来，这位新任国王由于口吃总是无法在公众面前进行演讲，在妻子的帮忙下，莱昂纳尔?罗格来到了他们的身边，帮他克服心理上的障碍，并最终帮他完成了英国历史上极为重要的一次演讲——1939年的反法西斯圣涎演讲。

国王的小名叫bertie(伯特)——因此他也也叫艾伯特王子，罗格医生总是这样新切地叫他bertie，以示他们之间的平等。在罗格医生哪里，bertie克服了重重困难，他完全不像一个国王，更像一个经常犯错误的孩子，在他的身上，暴露出很多普通人的缺点，国王的光环早已从他身上褪去。在他的身上，我们看到的并不是一个伟人成功的示范，更像是一个小人物的力争上游的励志故事。当国王的演讲最后赢得全世界的掌声时，我们为他祝福，向他致敬。

其实在很多时候，能勇敢地应对自己的短处就等于战胜了自己，而战胜自己就超越了一切，但是，战胜自己的难度往往远比战胜一个敌人要困难得多。正因我们对自己的定位常常随着自身的改变而放低要求，因此我们又应拥有一颗坚强的心去持续自己的态度不发生扭曲，这枯才不至于“心有余而力不足”。心中时刻想着战胜自己，把自己当作最大的敌人，这是走向成功的法宝。

当然，bertie的成功也离不开罗格医生的帮忙，他们就像一颗螺母和螺圈，紧紧地靠着，互相作用着，为英国的根基装上了牢牢的“保险”。

无论是勇气、战胜、坚持、发奋、朋友还是什么，他们就如同齿轮，咬合、旋转，才带动了驶向未来的方舟，才使英国历史上出现这样一笔浓墨重彩。

**演讲心得体会篇六**

自古以来，演讲一直是人们交流思想、传递信息的重要方式之一。无论是政治家们在国际舞台上的演讲，还是学术界的学术报告，抑或是企业员工的内部培训，演讲都扮演着不可或缺的角色。我作为一名大学生，也有机会在学校的演讲比赛中，进行过一次自己的演讲。在这个演讲过程中，我获得了很多值得思考的心得体会。

第二段：准备与规划

在演讲之前，充分的准备和规划是非常重要的。我要首先明确演讲的目标和内容，确定自己要向观众传递的信息和想法。然后，根据演讲的时间限制，规划好演讲的结构和要点，确保整个演讲有条理和逻辑。此外，我还要准备好适当的幻灯片、演讲稿和其他辅助工具，以增强演讲效果。这个准备过程使我意识到，在演讲之前，充分准备和规划是确保演讲顺利进行的关键。

第三段：自信与流利

演讲过程中，自信和流利是我所追求的两个重要目标。自信是指我在台上面对观众时，要以积极的姿态和坚定的信念去传达我的想法。自信可以使我更好地控制紧张情绪，使观众对我所表达的内容更为认可。而流利则是指我在演讲时要注意语速和用词的准确性，不断地练习和提高自己的口语表达能力。通过多次的演讲练习，我渐渐地感到自信和流利的提升，这使我更加享受演讲的过程。

第四段：互动与引导

在演讲中，与观众的互动和引导是非常重要的。通过与观众的互动，我可以更好地与观众建立连接，增加演讲的吸引力和影响力。例如，在演讲过程中，通过提问观众、请观众举手等方式，可以使观众积极参与到演讲中来，增加演讲的互动性。同时，通过灵活运用手势、语调和眼神等技巧，我可以引导观众的关注点，使他们更加关注我所强调的重点内容。这种互动和引导的技巧不仅可以增加演讲的生动性，更能够达到更好的效果。

第五段：总结和反思

通过这次演讲的经历，我深刻地体会到了演讲的重要性和技巧。首先，准备和规划是演讲的基础，只有通过充分的准备和规划，才能保证演讲顺利进行。其次，自信和流利是演讲的关键，只有在自信和流利的基础上，才能让观众更好地接受我的演讲内容。再次，互动和引导是提高演讲效果的有效手段，通过互动和引导，我可以与观众建立连接，增加演讲的吸引力。最后，我要不断总结和反思，在每次演讲结束后，分析自己的不足和改进的空间，以不断提高自己的演讲能力。

总结：

演讲作为一种交流思想、传递信息的重要方式，对于每个人来说都非常重要。通过深入思考和实践，我了解到准备和规划、自信和流利、互动和引导等关键要素对于演讲的影响。通过不断的练习和反思，我相信我能够不断提高自己的演讲能力，并在未来的演讲中取得更大的成功和进步。

**演讲心得体会篇七**

没想过会有这样一个机会，他的《第56号教室的奇迹》很惭愧我也没有读完，可能往往这样的名师都给我们女神或男神的印象，仿佛他们都不食人间烟火，所以当我接到这个通知的时候并没有过多的兴奋。

不过，意外的是，雷夫的演讲深深地打动且感染了我。

他的演讲没有任何修饰，除了播放几段关于他学生的视频之外。他有很丰富的肢体语言，也很善于在说故事时进行角色扮演，引得笑声和掌声不断。

不过最具吸引力的还是他睿智、幽默的大实话，这也让我对美国的教育有了更进一步的了解。

用《当代教育家》总编李振村校长的话说，雷夫这三十年的教育历程真的很苦很苦。是的，也正如雷夫自己所说：“你们不要像我这样，世界上有我这样一个疯狂的教师就够了，你们只要做好自己就行了。”

多实在、多深刻的一句话，可是做好自己也不容易啊！

他说：“教育中有一个很重要的法则就是，你要坚信学生能够成为什么样的人，他就会朝着那个方向发展。”请注意，他说的是坚信，而不是相信。他举了个例子，假如你希望学生是好人，自己就一定要成为好人，即使你气得想要把他扔出窗外……他更是提到，很多老师在开会的时候讲话、睡觉、发信息，却要求学生在他的课堂上专心致志，这是不是很不公平呢。

雷夫强调，教育是为了让学生在10年、20年后生活得幸福，你今天教授的东西，在未来的几十年能够为他的生活所服务，这才是成功的教育，如果教育只是为了考试，那是多傻的事情啊，所以他从不关注考试。

那么雷夫成功的秘诀究竟是什么呢？

很多人都知道他让学生拜读、排练莎士比亚的著作，是的，而他之所以这么做的原因，仅仅是因为他自己喜欢莎士比亚而已。正因为他自己喜欢，所以他常常和学生们谈莎士比亚，谈得多了，学生就说：“老师，不如你带我们读吧！”就这样，雷夫带着他们读起了莎士比亚，他有感情地朗读给学生听、并解释每一个词，学生读通读透了，进而就演了起来。他对学生说，如果你们热爱阅读，所有的门都会为你们打开，因为他认为阅读是学习中最最重要的事。其实他也酷爱摇滚乐，所以学生在排练话剧时的灯光、舞美及配乐很多都是自己搞定的，想必这也和相处中的耳濡目染有不小的关系吧。

说完他的学生和莎士比亚，他微笑着对我们解释，不是让老师们都去给学生读莎士比亚，是因为他想我们知道为何来参观的人都说他们班的学生那么守纪律。他接着说，大多数学生不愿意好好上课，原因很简单，因为课堂枯燥无味，不是吗？那么怎样做才能让你的课堂变得有吸引力呢？记住，把你自己感兴趣的东西加进你的课堂中，就像我喜欢莎士比亚和摇滚一样，并且坚持做下去，你的学生就会变得特别起来，哪怕你喜欢的是网球，也可以和你的学生去讨论并且每天利用一点时间和他们练习……让学生对学校或老师感到恐惧，不愿意来上学，是很失败的教育。

说到这里，我又想起了李振村校长说的话，比尔盖茨等一些社会名流会定期拿出一部分善款赞助美国的一些学校，而这些学校为了向“恩人”展示他们的捐款是值得的，就会立马给孩子们制定规则去遵守，结果孩子们都成了机器人，雷夫就特别痛恨这样的教育。其实原先在我的印象中，国外的课堂是非常散漫的，随意讲话、随意下位、不征得同意就跑去上厕所等，没想到实际情况竟是这样的。

不过在雷夫的课堂上，学生的守纪当然不是因为对眼前的这位教师恐惧，而是一种自发自觉，因为他们的心中有准则，我想这是学生长期坚持阅读的作用吧。我们观看的视频中，一个男孩在默读一段文学作品，慢慢地，他的眼睛湿润了……他只是一个五年级的孩子啊，能被如此深奥的文字所打动，这需要多强的理解能力和多么柔软的心，而这样的孩子能够自律并关注到别人的感受也就不足为奇了。

下午的演讲中还有两个我认为的亮点：

一、演讲开始之前，红星路小学的经典诵读展示博得了大家热烈的掌声。可是后来雷夫说，这些孩子和他们班的孩子完全不同，因为他在后台看到，孩子们下来之后，家长和老师们都手忙脚乱地帮他们换衣服，而他们班的孩子一定是自己做这些事情的，父母只会远远地看着。我想，中国的家长真要好好反思反思我们的家庭教育。

二、李振村校长说，他曾经建议雷夫来中国上一节公开课，肯定有一万个人去听。雷夫说，不和孩子建立亲密信任的关系怎么上公开课啊！李校长又解释道，全世界就只有中国的教师上公开课，真的好傻，把自己完全地暴露出来。而我们这些去听公开课的，只能学到不安、惭愧和自卑，这是典型的追星现象嘛！

其实还有很多精彩的片段在脑海中闪现，这样近距离地接触雷夫，而且是在圣诞节的第二天，真的不虚此行。据说雷夫因为宾馆房间没有wifi，不能在昨天给学生们发去圣诞节的问候而急得跺脚呢！这么一位可爱、真实的60岁的教育前辈，在安徽大剧院的舞台上绘声绘色地诉说着他曾经的困惑和现在的幸福、充实，让这个冬天骤然温暖起来。

后面两天的培训，我们分别聆听了卢婧、赵凯、王天文和陈林静几位专家的报告。每场报告都有其独特的侧重点，让我们获益良多。

卢婧老师对班本教育和班队建设有着很独到的见解和做法，她详细讲解了班级文化建设和班本微型课程的开发。其中谈到的班级博客建设给我留下了极为深刻的印象，晚上回到家，意犹未尽的我毅然地开通了我的班级博客，虽然还有一个学期他们就毕业了，但我想这个博客一定会成为我们师生交流的另一个很好的平台。卢老师还带我们做了有趣的团康活动，拉近了参会老师的距离，正所谓“寓教于乐”。

赵凯教授的幽默风趣绝对称得上是本次培训继雷夫之后的第二个亮点，他的言语虽然令大家捧腹大笑，却又字字珠玑，他系统地剖析了中小学生常见的心理问题，并指导我们如何对他们进行有效地心理疏导。

作为班主任，和学生以及家长的接触最多，有接触就要交谈，俗话说：一句话让人笑，一句话让人跳。如何更好地与学生、家长沟通呢？王天文老师就和我们分享了心理教育视角下的谈话技巧，她更多的是以实例和活动的形式与我们交流，也就更加便于我们日后的操作。

陈林静老师的一句“管理班级就像管理企业”，让我思考了很久。她是一位很有方法的班主任，而这方法是来源于她的智慧。我想热情加智慧才能造就出成功的班主任，也才能打造出精品班级。陈老师也将从教多年的经验故事毫不吝啬地拿出来和我们分享，让我们惊叹：班主任真是一门技术活啊。

这三天的学习，让我深思，班主任工作仅有热情是远远不够的，如若没有合适的方法，只会事倍功半。班主任，如果课堂教学能力不是很好，但她对学生有着满满的爱，就不会对学生造成终身的影响，可是如果师德出现问题，或许一个眼神、一句话、一个动作就会给学生留下一辈子的阴影。

让我们都努力成为一个有爱的、智慧的班主任吧！

**演讲心得体会篇八**

第一段：引言

在这个科技日新月异，信息迅速传播的时代，我们时常听到各种关于健康问题的新闻。而其中一种最为让人担忧的健康问题就是人类免疫缺陷病毒（HIV）。为了提高公众对HIV病毒的认识和预防意识，我参加了一次有关HIV的演讲，并在此分享我的心得体会。

第二段：讲述主题

本次演讲的主题是“HIV: 真相与预防”。在这次演讲中，我首先向观众介绍了HIV的基本知识，例如HIV是一种什么样的病毒，如何感染，以及它对人体免疫系统的危害等。然后，我详细阐述了如何预防HIV的传播，例如正确使用安全套、避免共用针具、接受性教育和自愿进行HIV检测等等。此外，我还分享了一些关于HIV携带者所面临的歧视和困境，以期唤起公众对于HIV病患的关注和同情。

第三段：演讲准备

为了能够做好这次演讲，我进行了大量的准备工作。首先，我深入研究了相关的学术论文和资料，以确保我对HIV的了解能够准确而详尽地传达给观众。然后，我列出了演讲的大纲，并利用朗读和写作的方式熟悉和逐渐掌握了每一部分的内容。此外，我还通过参加HIV座谈会和与HIV患者交流，加深了对于HIV问题的了解，从而为演讲积累了更多的素材。最后，在演讲前的几天，我进行了多次重复的口头练习，以提高自己的表达能力和自信心。

第四段：演讲经验

在演讲的过程中，我注意到观众对于HIV问题的关注度相当高。他们认真聆听我的讲述，不时向我提问，并在最后的提问环节展示了他们对于HIV问题的深入思考。此外，我还注意到了一些观众在演讲过程中的情绪变化。一开始，有些人对于HIV问题的态度可能持有怀疑或者无所谓的态度，但随着我逐渐展示出HIV对于患者的危害以及预防HIV传播的重要性，他们开始表现出更多的关注和同情。这让我感到非常欣慰，因为这意味着我的演讲起到了预期的效果。

第五段：总结与启示

通过这次演讲，我不仅提高了对HIV问题的认识和理解，还学会了如何有效地传达和表达我的观点和思想。此外，我也更加深刻地意识到了教育和宣传在预防疾病传播中的重要性。正是通过广泛的宣传和教育，我们才能够唤起公众对于各种健康问题的关注，提高人们的预防意识，并最终降低各类疾病的发病率。因此，我将继续努力，继续参与和支持这类有关健康的活动，为人们的健康品质和幸福作出我的贡献。

总而言之，通过这次HIV演讲，我不仅获得了关于HIV的更深入的知识，还锻炼了我的表达能力和逻辑思维能力。同时，我也希望通过我的分享和努力，能够为人们的健康和幸福贡献一份微薄之力。

**演讲心得体会篇九**

HR演讲通常是为了向员工、管理层和其他利益相关者传达公司的重要信息和战略，以便达成共同的目标。在我的职业生涯中，我参加了许多这样的演讲，我对如何发挥HR演讲的威力有着深刻的理解和经验。今天我想与大家分享我的心得体会。

第二段：筹备

在准备HR演讲时，我们必须首先确定目标受众和他们想要听到的信息。提前规划演讲所需的时间，安排演讲的结构和内容，确保内容准确、简洁、实用。在准备过程中，我们也要选择合适的语气和形式，以便更好地与听众沟通。

第三段：实施

当到达现场并开始演讲时，我发现大致遵循以下几个步骤可帮助我们更成功地传达信息：首先，我们应该使用一个简单而明确的开头引起听众的注意。其次，我们要确保演讲流畅自然，重点突出，表达清晰。最后，我们需要总结我们刚才说的，强调重点，并提出一个行动的计划，以便听众知道下一步要做什么。

第四段：反思

演讲后，我们也需要对我们的演讲进行反思。我们可以问自己几个问题：我们的演讲是否明确表达了我们想要传达的信息？我们的语气和表情是否与信息相符？我们是否成功激发了听众的兴趣？通过对演讲进行反思，我们可以不断提高我们的演讲技巧，增强演讲效果，让更多的听众受益。

第五段：总结

HR演讲对于公司内部沟通非常重要，它有助于促进内部关系，使员工感到知情并受到尊重。通过筹备、实施和反思的步骤，我们可以更好地发挥我们的演讲技能，让员工更深入地参与对公司的发展。最后，我们要记住的是，每一次演讲都是一个学习和成长的机会，我们只有通过不断地练习和反思，才能不断提高我们的演讲技巧和效果。

**演讲心得体会篇十**

今天上课，我们听了几位同学在听魏书生的讲座后的感想，这令我感受很深。

我们要热爱祖国、热爱我们身边的每一个人。每天超越一个比自己学习好的同学，定一个小目标。不要把目标定得太大，这样会使你失败后失去信心，只会退步。这一句话说得好：“学如逆水行舟，不进则退，”我们学习每一天都要努力向前进，好好学习，天天向上。

还有一位同学说，我们要热爱、关心自己的父母。的确，我们父母是生养我们的人，我们一定要尊敬他们。

在我们学习语文时，就像老师说的，学语文即学做人。只有明白了如何做人，明白课文的表达感情，才算学好了课文。

在另一位同学的作文中，还写到了无论做什么都要坚持。如果你跑不动了，就走，如果走不动了，就爬，实在爬不动了，就一点一点动，我们也要学习这种精神。

这次讨论十分有意义，让我们学到了许多以前不知道的学习方法，我将把它有效地运用到平时的学习中。

**演讲心得体会篇十一**

作为一种传递信息、表达思想的重要形式，演讲在我们的生活中扮演着至关重要的角色。通过演讲，我们能够向他人传递自己的观点和情感，也能够激励他人，展示领导才能。在我多年的演讲经历中，我深深体会到了演讲的魅力和重要性。本文将就我的演讲心得与体会进行探讨，希望能给演讲者们一些启示。

第一段：演讲的意义和重要性

演讲是人与人之间沟通交流的极为重要的方式。通过演讲，我们可以向他人传达自己的观点和想法，和他人分享自己的知识和经验。演讲不仅需要我们具备扎实的知识储备，更需要我们有较强的沟通能力和表达能力。在职场中，一个优秀的演讲者往往能够更好地展示自己的领导力和才干，得到他人的认可和赞赏。因此，提升自己的演讲能力是非常必要且具有挑战性的。

第二段：演讲的前期准备

一次成功的演讲，离不开充分的前期准备。在准备演讲时，首先要对演讲的主题进行深入的了解，并做好相关的调研工作。只有通过丰富的材料和知识储备，我们才能够在演讲中展示出深度和专业性。其次，要注意演讲的结构和条理性。一个好的演讲应该有一个清晰的逻辑结构，每个观点都应该有充分的论据来支撑。最后，还要进行充分的练习和实践。只有通过反复的练习和实践，我们才能够更好地掌握演讲的节奏和表达技巧，避免紧张和出现意外情况。

第三段：演讲的表达技巧

演讲的表达技巧是决定演讲成败的关键因素之一。首先，要注意掌握好语言表达的规范和技巧。在演讲中，我们要避免使用过于冗长的句子和复杂的词汇，要力求简洁明了，让听众能够轻松理解。其次，要注意声音的控制和运用。好的声音控制可以增加演讲的说服力和吸引力，可以通过声音的高低、音量的大小等，来调动听众的情感和兴趣。此外，身体语言的运用也是非常重要的。我们要注意站姿、手势、眼神等细节，力求表达出自信和亲和力，让听众感到舒适和信任。

第四段：演讲的应对方法和技巧

在演讲过程中，难免会遇到一些突发情况和意外状况。这时，我们要灵活应对，做到有备无患。首先，要掌握好临场发挥的技巧，能够迅速地做出应对和调整。对于突发状况，不要慌张，要冷静地思考和分析，找到解决问题的方法。其次，要勇于接受和应对质疑和异议。演讲是一个公开的过程，可能会遇到质疑和不同意见。在面对这些情况时，我们要保持冷静和尊重，从中吸取经验和教训。最后，要善于与听众互动和沟通，能够积极回应听众提问和建议，增强演讲的互动性和参与感。

第五段：演讲带给我的启示和收获

多年来，我通过不断地演讲实践和经验总结，深深地体会到了演讲的重要性和魅力。演讲让我更好地锻炼了自己的表达能力和沟通能力，培养了我的领导力和才干。在演讲中我也收获了许多成功和失败的经验，它们让我更加深入地认识了自己，并不断地提高和成长。此外，演讲还带给了我满满的成就感和快乐感，让我明白了真正的成功不仅仅在于结果，更在于过程。

总结：

总之，演讲是一门艺术，需要不断地练习和学习。通过演讲，我们可以充分展示自己的才能和魅力，也可以影响和激励他人。尽管演讲可能会遇到困难和挑战，但只要我们充分准备、勇于面对，相信每一个人都能够成为一名出色的演讲者。演讲不仅是一种技能，更是一种态度和品质。通过演讲，我们能够不断提升自己，实现更大的价值。让我们一起走进演讲的世界，体验其中的魅力与快乐！

**演讲心得体会篇十二**

李强老师通过“心灵对话，现场互动”的方式从人性的本质出发，从得失成败中寻求内心的突破，借助音乐和环境氛围，用他极具感染力和震撼力的心语引领大家重温过去，反思自己，感念父母师长恩情。我听后感触颇多，体会有四点。

办公室工作的重要性和复杂性要求我们必须具有较高的综合素质，包括过硬的文字水平，敏锐的洞察力，总揽全局、分析判断问题的能力，良好的人际沟通能力，以及良好的个人气质。

一是要勤学，增强学习的紧迫感。当前，全行正在开展创建学习型党组织的工作。要利用一切机会学习积累，不断拓宽知识面、更新知识结构，努力具备深厚的理论-功底和精湛的业务技能。要不断提高学习能力，由被动学习向主动学习转变。办公室工作繁忙，时间总是不够用，但我们还是要尽可能抽出时间学习。要向领导学，向书本学，向实践学，向群众学。强调一下向领导学的问题，办公室员工向领导学习具有得天独厚的条件，大家在领导身边，为领导服务，只要是个有心人，就一定能获益匪浅。领导思考问题的方式，处理问题的方法，开展工作的思路等等，对于我们都是非常难得的一种言传身教。风格不同的领导，更是给我们提供了一个博采众长的机会。要学业务、学管理、学法律、学经济、学文学等等，作为办公室主任，知识面一定要宽广。腹有诗书气自华，肚子里的货多了，人的气质也就自然不一样了。

二是要善思。学而不思则惘。办公室的学习机会很多，学习压力很大，但如果只学不思，则难免陷入教条主义、机械主义。善思就是要勤于思考，在学习中感悟，在学习中学会换位思考。通过感悟，认识到所学内容对自身实践的指导意义，提升自己的理性思考能力，拓宽自己的工作思路，创新自己的思维方式。通过与领导之间的换位思考，通过与下属之间的换位思考，通过与基层同志之间的换位思考，实现知己知彼、取长补短、互相理解，谋在恰当处，抓在关键处。

三是要致用。学以致用，学习的最终目的是以学到的知识和经验来指导我们的实践。要敢于实践，善于运用。努力将学到的知识、经验与自身实际紧密结合，在工作实践中充分运用，最终将学习到的东西彻底转化为自身的能力。

四是要修形。形象是一个人的体魄相貌、性格气质、思想境界、道德修养等因素的综合反映。办公室人员的一言一行、一举一动不仅代表着办公室的形象，也代表着单位的形象。办公室员工既要内正其心，德才兼备、以德为先，又要外修其形，谨言慎行，注意塑造良好的外在形象。要衣着得体、注重礼仪，开朗热情、稳重大方。既要让人感觉随和亲切、平易近人，又要展现出朝气蓬勃、昂扬向上的精神风貌。

**演讲心得体会篇十三**

主持人：前面我们黉舍为了庆祝祖国国庆六十周年，举办了主题为“祖国在我心中”的青年教师演讲角逐。演讲代表激情，若是你的课堂、你的为人处世缺乏激情，那你怎么能以更年夜的激情投入到更年夜的规模。今天，我们有幸请到了黉舍的朱丰慧主任，就上次演讲角逐中呈现的各类问题，以及对演讲的理解和感悟等方面，和巨匠面临面交流。让我们掌声接待。

朱丰慧：很欢快有这个机缘和巨匠做一个交流。上次演讲角逐，我作为评委介入了整个过程。应该说，在演讲内容、气概上都有不尽如人意的处所，下面我会给巨匠具体地剖析。

我是1995年入校工作，到此刻我已经良多次站在舞台上和讲台上，也有良多次被同窗、教员更正通俗话。1999年，我加入南通根基功角逐，说课的时辰，通俗话很差劲。这招来良多同业教员的“冷笑”，虽然不是恶意的“冷笑”，但我下决心往后尽量说好网通俗话。

此次演讲角逐，我是理科组评委，我听理科组教员演讲时，没有一个教员通俗话是标(来历：）准的。若是上公开课，那就糟了，脸丢年夜了，而且丢的是黉舍的脸。

我曾经在中考前一个月，为了给全体师生读一篇稿子，因为知道自身有说话发声缺陷，所以拿到稿件，每一个字一再读，高声朗读，以求完美。

（1）机缘：每一次站在公家前面的时辰都应该把握好。

（2）什么是演讲？什么是朗诵？两者网区别是什么？

（3）内容忌浮泛

演讲“四步”——启、承、转、合

（4）立场当真，抓住每一次上台的机缘，精心筹备。

（5）得益于音乐教员，有发声的基本。

（6）每一次演讲张校长的事迹之前，演唱《幸福在哪里》，吸引不美观众，让不美观众注重力集中。

所以，我的感应是：找回你自己，彰显你自己

那么请你谈谈你的感应？

钱小军教员：立场抉择一切

倪金晶教员：害羞成不了天色

主持人：什么是胡想？在这里，我给巨匠讲两个故事：

1、丹麦童话作家克拉朵夫的作品《鹰的遨游》，讲述了一只鹰从小和鸡、鸭一路相处，它不知道自己是谁。有一天，当它站在谷仓的最上端，俄然发现自己同党的力量。当它俯视年夜地时，它顿悟了：作为天之骄子的\'鹰意味着什么？意味着遨游，在宽敞宽年夜旷达无垠的蓝全国勃发自己的力量。东洲中学就是那蓝天，你就是那鹰。你作为天之骄子——鹰，你的胡想是什么？——做一只遨游于天空的鹰！

有了胡想怎么做？

2、另一个故事的名称是“‘专注——一种斑斓’”。日本京都有一个餐厅，距今已经有260年历史，生意一向很好，当有人问餐厅老板：“既然生意这么红火，为什么不开分店？”老板说：“我要做全日本最好的摒挡，我要专注于一件事。”胡想分歧，做人、干事的体例、立场也就分歧，功效也就分歧，这就是“胡想价值”。若是一小我失踪去了“胡想价值”，他也就失踪去了魂灵。我们已工作了一段时刻，已经由了粉红色浪漫期，胡想可能在慢慢退去。这时，需要一种精神支撑——专注。要有勇气去坚持胡想，请你时刻回首回头回忆自己的胡想，做东洲最好的教员，做海门最好的教员，甚至做南通最好的教员。关头是专注并坚持自己的胡想。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn