# 2024年一分钟即兴演讲技巧(汇总14篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-12-30

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。一分钟即兴演讲技巧篇一...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**一分钟即兴演讲技巧篇一**

即兴演讲也叫即席说话。即兴讲话者事先未作准备，是临场因时而发、因事而发、因景而发、因情而发的一种语言表达方式。一般要结合当时场景、简洁、明白。小编下面为大家整理关于一分钟即兴演讲的技巧，欢迎阅读参考：

只有学识丰富，才能在短暂的准备时间内从脑海中找到生动的例证和恰当的词汇，使即兴演讲增添魅力。这就要求演讲者具备一定的自己所从事的专业知识，并能了解日常生活知识，如风土人情、地理环境等。

这是指即兴演讲者对事物纵向的分析认识能力。演讲者对内容应能宏观地把握，通过表层迅速深入到事物本质上去认识，形成一条有深度的`主线，围绕着它丰富资料，连贯成文，以免事例繁杂、游离主题。

即兴演讲要求演讲者在很短的时间里把符合主题的材料组合、凝炼在一起，这就使演讲者应具备较强的综合能力，有效地发挥出其知识的广度和思想的深度。

即兴演讲没有事先精心写就的演讲辞，临场发挥是特别重要的。演讲者在构思初具轮廊后，应注意观察场所和听众，摄取那些与演讲主题有关的人物或景物，因地设喻即景生情。

即兴演讲由于演讲前无充分准备，在临场时就容易出现意外，如怯场、忘词等等现象。遇到这种情况，只有沉着冷静，巧妙应变，才能扭转被动局面，反败为胜。

无论参加什么会议，都要始终保持全神贯注。要掌握会议的主题，讨论的具体题目，争论的焦点，有很强的警觉和思想准备。一旦即兴演讲，也决不会心慌意乱。

有了思想准备，还必须寻找一个好的话题，而准确的话题，来源于对会议有关情况的熟悉与掌握。要注意在什么时间、什么场合，对谁讲话。

如1924年5月8日，印度诗人泰戈尔在北京过了他64岁寿辰，北京学术界举行了祝寿仪式。梁启超登台即兴演讲。因泰戈尔想让梁为他起一个中国名字，所以，梁启超便从印度称中国为‚震旦‛，讲到从天竺(印度)来的都姓竺，并将两个国名联起来，赠给泰戈尔一个新名叫‚竺震旦‛。由于话题选择得好，故整篇演讲辞生动活泼，情趣盎然，寓意深刻。

确立了话题，就要抓住不放;进而紧扣话题精心组织材料进行论证。即兴演讲无法在事先做充分准备，完全依靠即兴抓取材料，其来源，一是平时的知识积累，二是眼前的人和事，又应以后者为主。如过多的引用间接材料，往往失掉即兴演讲的现实感和针对性，起不了应有的作用，只有多联系现场中的人和事，才能紧紧抓住听众的注意力。

要使听众激动，演讲者自己首先要有激情。演讲者动了真情，才能喜怒哀乐分明，语言绘声绘色，从而感染听众，达到交流情感的目的。

根据听众的知识结构和文化修养，选用不同风格的语言。对一般群众的演讲可选用朴素的语言，而对文化素养较高的听众则可选用高雅的语言。这就要求演讲者要善于平时学习人民群众中生动活泼的语言，吸收外国语言中有益的成分，学习古人语言中有生命的东西。

即兴演讲多是在一种激动的场合下进行的，没有人乐意听长篇讲话，因此必须短小精悍。短小，指篇幅而言;精悍，指内容而言。即兴演讲不能象命题演讲那样讲究布局谋篇，但也要结构合理，详略得当，要有快节奏风格和一气呵成的气势，切忌颠三倒四，离题万里，拖泥带水，重复拉杂。

**一分钟即兴演讲技巧篇二**

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。

**一分钟即兴演讲技巧篇三**

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里，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了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嗯，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”。

**一分钟即兴演讲技巧篇四**

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。

**一分钟即兴演讲技巧篇五**

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。

决窍之一是张开双脚与肩同宽，挺稳整个身躯。另一个决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决，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。

**一分钟即兴演讲技巧篇六**

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。

**一分钟即兴演讲技巧篇七**

即兴演讲，就是在特定的情境和主体的诱发下，自发或被要求立即进行的当众说话，是一种不凭借文稿来表情达意的口语交际活动。演讲者事先并没有做任何准备，而是随想随说，有感而发。进行即兴演讲需要多方面的知识素养，又需要敏捷的思维能力，快速的语言表达能力和应变能力。

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权威感的效果。

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。

决窍之一是张开双脚与肩同宽，挺稳整个身躯。另一个决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决，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。

**一分钟即兴演讲技巧篇八**

面试是面试官与应聘者进行面对面交流的过程。在交流的过程中，面试官需要收集尽量多的信息对应聘者的合适与否做出判断。下面本站现编整理了面试一分钟

演讲稿

，供你参考。

各位领导：

大家早上好!

首先感谢各位领导给了我这样一次面试的机会， 我叫，毕业于xx大学。我此次想应聘的岗位是。我是一个乐观、开朗自信的女孩，除了学习专业的知识外，现在我也正在学习营销方面的相关知识;另外，在业余时间，我积极参与了社会实践，20xx年10月，我在西安开元蜂星电讯做三星手机的销售员，这是我的第一份兼职工作，虽然工作很累，但是使我亲身接触市场，了解了顾客需求，使我对市场的认识更加深刻。由于我对工作认真负责，对顾客热情。得到了当时督导的好评。于是，在20xx年一月，我成功应聘上了三星手机的督导助理，在担任助理期间，使我的沟通能力及协调能力得到了更进一步的提升。

通过以上的工作经历，使我对通信市场这个行业产生了极大的兴趣，同时也通过以上的工作经历，使我得到了磨练与提升。所以，我觉得自己有能力胜任这个岗位。

希望各位领导能给我这个机会。谢谢!

各位领导，您们好!非常荣幸能有机会参加贵公司的招聘面试。感谢贵公司领导给我这个机会。

我叫冯四鹏，是广东珠江理工职业技术学院、电子电脑专业的毕业生。为了心中的理想，探索生活的真谛，凭者对知识的渴望，人生的追求，我孜孜不倦，不骄不馁，终于迎来了新的起点。

光阴似箭，在3年的院校生活中，我对电脑组装怀有很高的热情，坚持以学为主，取得良好的成绩，且在其他各方面表现良好，被评为优秀团员、入党积极分子，是班里唯一获得联邦电子教育奖学金的学生。通过在校的理论学习和实践学习，我掌握了有一定的操作能力，且有很强的责任心，集体荣誉感。

面对新的环境，新的起点，新的挑战，我将进一步充实和提高自己，如果有幸成为贵单位的一员，我必将以满腔的热情投入到工作中，用我的汗水、知识、热情报答贵单位的知遇之恩。

最后，我衷心希望贵单位能给我一个展开才华的舞台，我坚信，你的信任与我的实力将为我们带来共同的成功!

我叫，今年xx岁。x年x月我从x学校专业毕业。回想起那段时光真是既甜蜜又美好。

我家共有，，为了照顾父母，我一直留在他们身边。我曾，先是，后又。但不论，当一名始终是我心向往之并愿倾尽毕生心血去追求的事业。我曾多次参加考试，但都由于各种原因而未能实现梦想，但我暗下决心，只要有机会，我就一直考下去，直到理想实现为止。

如今的我，历经生活的考验，比起我的竞争对手在年龄上我已不再有优势，但是我比他们更多了一份耐心和责任心，更多了一份成熟和自信。

这个职业是神圣而伟大的，他要求不仅要有丰富的知识，还要有高尚的情操。因此，在读时，我就十分注重自身的全面发展，广泛地培养自己的兴趣爱好，并学有专长，在注重知识学习的同时我还注意培养自己高尚的道德情操，自觉遵纪守法，遵守社会公德，没有不良嗜好和行为。面试一分钟

自我介绍

演讲稿精选3篇面试一分钟自我介绍演讲稿精选3篇。我想这些都是一名工作者应该具备的最起码的素养。

假如，我通过了面试，成为众多队伍中的成员，我将不断努力学习，努力工作，实现更大的抱负。谢谢!

我叫\_\_\_，来自\_\_\_年\_\_\_月份以专业考试得分第\_\_\_的好成绩毕业于\_\_\_大学的\_\_\_专业。毕业之前，我曾在xx公司实习过，xx公司和贵公司是同类行业。

本人性格开朗，善于微笑，长于交际，会简单日语及芭蕾舞。我相信，这一切将成为我工作最大的财富。 我在很久就注意到贵公司，贵公司无疑是\_\_\_行业中的姣姣者(将你所了解的公司荣誉或成果填上)。同时我又了解到，这又是一支年轻而又富有活力的队伍。本人非常渴望能够在为其中的一员。

如果有幸获聘，本人将以为公司创造最大利益为自己最大的利益，不讲价钱。真诚做好每一件事，和同事们团结奋斗。勤奋工作，加强学习，不断进步!

谢谢!

我是来自山东的，大家所看到的我的内在就像我的外表一样，敦厚和实在是我对自己最好的概括。我不飘，不浮，不躁，不懒。我内心充实，物质享乐和精神刺激都不是我的嗜好。我待人诚实，从没有花言巧语，但真诚和厚道使我总能赢得朋友的信赖。我专业扎实，看书是我最大的享受，钻研电脑让我感觉其乐无穷。我做事踏实，再小的事情我也要一丝不苟地完成。我会修电脑，能管网络，网络经营和网上销售也没问题。重要的是，我有一种执著钻研的精神，一种不弄明白绝不罢休的颈头。我叫春雨，春天的雨润物细无声，我希望我能默默无闻地、悄无声息地给我的团队装一点点绿色。给我一个机会，我会给您一个惊喜。

尊敬的领导：

挚地向您推荐自己!我叫李连青，是莆田学院小学教育专业20xx届即将毕业的一名专科生，我怀着一颗赤诚的心和对事业的执著追求，真诚地向您推荐自己。

正直和努力是我做人的原则;沉着和冷静是我遇事的态度;爱好广泛使我非常充实;众多的朋友使我倍感富有!我很强的事业心和责任感使我能够面对任何困难和挑战。

作为一名即将毕业的学生，我的经验不足或许让您犹豫不决，但请您相信我的干劲与努力将弥补这暂时的不足，也许我不是最好的，但我绝对是最努力的。我相信：用心一定能赢得精彩!

**一分钟即兴演讲技巧篇九**

演讲稿

是人们在工作和学习生活中经常使用的一种文体。它可以用来交流思想、感情，表达 主张、见解!下面是本站小编为你整理的几篇一分钟的即兴演讲范文，希望能帮到你哟。

诚信就是诚实守信，是做人的根本，是中华民族的传统美德。诚实指忠诚老实，言行一致;守信指说话和做事讲信用，说到做到。

古人曰：“君子一言，驷马难追。”记得在《品德与社会》书上多次出现的“曾子杀猪”吗?曾子的妻子要上街买东西，为了摆开儿子的纠缠，唬他说：“娘回来杀猪给你吃。”当曾子的妻子回来看见曾子手举大刀，正准备宰猪时，连忙走上去，说道：“我唬唬儿子，你倒来真的了，快放下刀。”曾子说：“唉!父母乃是孩子的第一任老师，孩子还小，我们大人说话做事，孩子会跟着学的。你骗儿子，就相当于教他骗人呀!因此我们就要履行诺言，给孩子做个好榜样。”话刚说完就将猪给杀了。如果曾子听他妻子的话，家中的猪是保住了，但对他的儿子来说，也许以后再也不会相信他母亲的话，不明白做人需要诚实守信的道理。

所以，大家要诚实守信!从我做起，从我们身边做起。我们在学校要做一个诚信的好学生，在家中做一个诚信的好孩子。牢记提出的“以诚实守信为荣，以见利忘义为耻”。让诚信充满整个社会吧!

诗人说，诚信是三月的春风，是五月的花海;商人说诚信是宝贵的信富;诚实是力量的是一种美德一种象征，它显示着一个人的高度自重和内心的安全感与尊严感。诚信是中华民族的传统美德之一。诚信对于建设人。类社会文明都是极为重要的。一个忠诚老实的人对客观事物的认识能力也是有限的，不可能事事时时准确地反映客观事物的内在规律。因此，忠诚老实的人也有可能犯错误，但同虚伪的人犯错误的性质不同。诚实的人犯错误是由于认识能力和认识方法方面问题造成的，而虚伪的人犯错误则是由于不诚实，属于道德品质问题。

所谓守信，就是信守诺言，说话算数，讲信誉，重信用，履行自己应承担的义务。

诚实和守信两者意思是相通的，是互相联系在一起的。诚实是守信的基础，守信是诚实的具体表现，不诚实很难做到守信，不守信也很难说是真正的诚实。“诚实”是真实不欺，”信”也是真实不欺。诚实侧重于对客观事实的反映是真实的，对自己内心的思想、情感的表达是真实的。守信侧重于对自己应承担，履行的责任和义务的忠实，毫无保留地实践自己的诺言。

我国是个文明古国、礼仪之邦。历来重视诚实守信的道德修养。东汉许慎着《说文解字》说：“信，诚也”，古代的圣贤哲人对诚信有诸多阐述。“君子之言，信而有征”。征，为证明，证验之意，“言之所以为言者，信也;言而不信，何以为言?”就是说人说话要算数。“诚信者;天下之结也”，意思是说讲诚信，是天下行为准则的关键;孔子也多次讲过诚信，如：“信则人任焉;”“自古皆有死，民无信不立。”孟子论诚信：“至诚而不动者，未之有也;不诚，未有能动者也。”荀子认为“养心莫善于诚”。墨子也极讲诚信：“志不强者智不达，言不信者行不果。”老子把诚信作为人生行为的重要准则：“轻诺必寡信，多易必多难。”庄子也极重诚信：“真者，精诚之至也。不精不诚，不能动人”。庄子把“本真”看做是精诚之极至，不精不诚，就不能感动人。这就把诚信提高到一个新的境界。韩非子则认为“巧诈不如拙诚。”总之，古代的圣贤哲人把诚信作为一项崇高的美德加以颂扬。

因此，无论社会如何发展，诚实作为中华民族的传统美德应该永被传承!

大家好!

我国古代的大教育家、哲学家、思想家孔子曾经以言警世：“人而无信，不知其可也。”明代学者也有这样的表述：“身不正，不足以服;言不诚，不足以动。”就是说，行为不正的人，不被人信服;言语不诚实的人，不必与他人共事。

一个诚信的人，是一个胸怀坦荡的人，是一个有高尚品德的人。“无诚则无德，无信事难成”。在社会主义文明高度发展、人与人相处难见真情的今天，诚信品质尤为重要。

“人不信于一时，则不信于一世”。诚信对一个人而言，有时候与眼前利益相斥，很多人缺失一种长远的眼光来看待诚信，实际上，诚信只有一次，只要你有一次丧失了诚信，你的信任度就会下降，甚至还会出现信任危机。

诚信是道德建设的根本，也是非常宝贵的资源。社会之所以成为一个整体，诚信起着重要的作用。在古人眼里的“一诺千金”可以说价值连城。缺少了诚信这种宝贵的资源,人们的能力、智慧、正直、善良之心就难以维护，这个社会，这个人也就缺少了存在的依据和发展的空间。

诚信是上天赐给世人的一种考验。有许多人不能通过这场考验，逃匿了;也有许多人通过了这场考验，戴上了桂冠。逃匿的人随这时间的消逝而消逝，没留下些什么;通过得人也会消逝，但他们却仍活在人们的心中，人们会把他抬举得很高很高。

但是，在我们身边缺失诚信的事情却时有发生：虚假广告横行天下;劣质商品充斥市场;考生作弊现象严重;“豆腐渣”工程造成无数人间悲剧……难怪时常有人对某些真实的消息产生怀疑，甚至有调查显示，“信-用-危-机”已成为阻碍中国经济发展的一大因素。

“重诺守信，人必近之;狡诈欺蒙，人必远之”。我们应该远离而虞我诈，圆滑世故，多一份真诚，多一点信任，脚踏一方诚信的净土，浇灌出人生最美丽的花朵。

所以我希望我们所有的人都把诚信之心携带在人生的道路上，让诚信的人生散发出金子般的人格光芒，夯筑起人生坚不可摧的铜墙铁壁!

**一分钟即兴演讲技巧篇十**

“人生能有几回搏，今日不搏何时搏！”

当年容国团说这话的时候，那是充满了为国争光、不达目的势不罢休的豪迈气慨的。因为他发自内心深处拥有了这种心志，就在赛场上敢打敢拼，从而为我国夺得了第一个世界冠军，实现了零的突破，成为我国体育运动史上的一个里程碑。他的这一搏，是我国体坛上空前的一搏，辉煌的一搏，震惊世界的一搏。人是靠精神支撑的，拼搏就是竟争，拼搏中要有一股虎虎的生气，要有“百二秦川终属楚，三千越甲可吞吴”的英雄气慨。人生因拼搏而波澜迭起，因拼搏而绚丽多彩，因拼搏而风光无限。

一个人只要心中装有理想，就会拥有一种乐观的心态，健康的心态，苦干加巧干，并且胜不骄败不馁，不轻言放弃，一定会抓住每一次机遇，认真迎接每一个挑战。只要心中有理想，他一定会以“人生能有几回搏，今日不搏何时搏！”的精神奋力拼搏，创造人生的亮点，造就人生的辉煌。不管胜与败，只要你们能问心无愧地说：“我尽力了！”这样，在你们结束高三生活以后，留下得就只有骄傲和微笑，而不是遗憾与羞愧。

谁把握了机遇，谁就会成功！

人生难得几回搏，此时不搏待何时。在汗水的浇灌下，在顽强的斗志下，天道酬勤，高考终究会铸成你人生一道亮丽的风景线！不要考虑考试的结果，只要过程，结果并不重要，谋事在人成事在天。

**一分钟即兴演讲技巧篇十一**

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。

**一分钟即兴演讲技巧篇十二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天，我为大家演讲的题目是：“学会感恩”。

说起感恩，我想先问大家几个问题：请问，你们每天吃着父母为你们做的.香喷喷的饭菜时，你们想的是什么？还有父母为了不让你们挨饿，给你好多的零花钱让你们吃饱，而你却抱怨零花钱给的太少，这时候你们有没有想过父母给你了这些零花钱，父母的午饭吃的是什么？或父母不在身边陪你，抱怨父母是不是不爱我了？就对父母大发雷霆。

同学们，其实感恩就是要感谢养育你的父母；感激帮助你的人；感谢关爱你的老师。让我们好好学习，将来回报社会。谢谢大家！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**一分钟即兴演讲技巧篇十三**

亲爱的老师、同学们：

名人讲了许多名言，名言让我们受到启发，我最喜欢的名言是“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”这句名言让我受到很多启示。

记得有一次，我那时刚上一年级，我就整天顾着玩，上课跟同学们说话，没有认真听老师讲课，作业一点儿也没有做。下课了，和同学们追跑。到了学期末，考试才考七十多分，我同桌看我这么不认真学习，她对我亲切地说：“同学，你学习太不认真了，整天都顾着玩，所以你的成绩才这么差。”你没听过：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”吗？我听了同学说的这句话，回家查了资料，原来这句名言是说，时间比黄金还宝贵，有再多的钱也买不到时间，劝勉我们要珍惜时间。于是，我把这句名言抄写下来，贴在房间里，时刻来提醒和约束自己。我每天都非常努力地去学习，上课时，我全神贯注地学习，认真听讲。下课了，我不跟同学们追跑，自己利用课外时间，多看一些书，我还给自己定了一个时间表，每天按时间表完成那些事情。尽量不要浪费时间，因为我的努力，我的成绩很快赶上来。

有人说：“时间像块海棉，挤一挤，肯定会有的。”浪费时间就等于浪费自己的生命，如果不珍惜时间，不认真学习，长大了就虚度一生。俗话说：“少壮不努力，老大徒伤悲”。这句名言将永远激励我前进。珍惜时间就等于珍惜金钱，这就是我的一句名言的启示。

**一分钟即兴演讲技巧篇十四**

只有让语言富有人情味、感染力,以情感人,以情动人,这样才会拨动听众的心弦,充分调动其积极性。要想打动听众,分享几种演讲技巧，希望对你有所帮助:

一是借景生情法。演说者在把握了演说的氛围,确立了演说的题旨和感情基调之后,根据演说的时境,借渲染感情基调之景,生发开来,将获得的激情传导给听众,取得动之以情的效果。

二是托物寄情法。物本来都是无情的,但人是有情的。在演说中,演说者要善于抓住事物的特征与自己的感情引起共鸣的地方,将自己的情感倾注于对物的讲述之中,将自己的认识、感受和情感传递给听众,使听众听了之后,不仅能如见其物,同时也能感同身受。

三是经历体验法。社会生活中,人们相近的经历和遭遇,使人不仅有共同的语言,而且在情感上也有共鸣点。演说者可以用经历唤起情感共鸣,也可以将遭遇使人同病相怜,还可以利用这种感情的沟通,来淡化演说者与听众感情的对立,取得“自己人”的效果。

四是目标激励法。伟大的目标可以激发高尚的情感。目标的辉煌、价值的崇高是培养学习兴趣、激发学习热情的巨大动力。

五是诗词感染法。诗词对于感情的要求更集中、更强烈,演说中借助诗歌抒发情感往往能取得淋漓尽致、感人至深的效果。

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