

比赛与活动指南丛书

演讲

比赛与活动指南

谢伦浩 张小倩◎主编

习得演讲知识，掌握演讲技巧，参与演讲活动，提高演讲水平。



石油工业出版社

演讲

比赛与活动指南

谢伦浩 张小倩◎主编



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲比赛与活动指南 / 谢伦浩, 张小倩主编. —北京: 石油工业出版社, 2015. 1

(比赛与活动指南丛书)

ISBN 978-7-5183-0450-9

I . 演… II . ①谢… ②张… III . 演讲 — 语言艺术 — 指南 IV . H019-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 247924 号

演讲比赛与活动指南

谢伦浩 张小倩 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com

编辑部: (010) 64257021

营销部: (010) 64523623 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 27.75

字数: 425 千字

定价: 36.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

《演讲比赛与活动指南》

编委会

主 编	谢伦浩	张小倩		
副主编	黄 河	肖四萍	毛丁初	
编 委	张 凌	范久良	李 多	罗浪漫
	刘曦阳	黄岳春	李 辉	欧阳倩
	楼 斌	杨黎黎	邱梦丹	姜 翔
	袁小薇	王翔宇	汪涵嫣	赵卓瑶
	陈 杰	白 莹	伏奕帆	丁 捷
	王喜梅	黄杨槟	黄 莹	钟非燕
	陆圆圆	徐 诺	董沁怡	马思佳
	陈婕玲	汪茹菡	郝超宇	张文清



前言 Preface

演讲是一门艺术，是一门影响深远、广泛而深刻的艺术。早在古希腊时期，演讲的重要性就已经开始显现，因此，演讲被誉为“艺术之女王”。

演讲作为一种有效的社会宣传活动，可以说源远流长。古今中外有数不胜数的大师凭借着非凡的演说能力，力挽狂澜、扭转乾坤、扬名中外，有的甚至影响了历史的进程。

在商朝时期，盘庚为了改变当时社会不安定的局面，进行重建家园的演说，说服民众迁都于殷，随后在新都整顿政治，从而扭转了商朝的衰落局面；在古罗马，因为有西塞罗的如簧之舌，针对安东尼发表了14次演说，才使得安东尼的阴谋屡屡受挫；1964年美国通过了《1964年民权法案》，宣布所有种族隔离和歧视政策被视为非法政策，而这一法案的通过，与马丁·路德·金在林肯纪念堂前的演说密切相关……太多历史事实可以证明演讲在某些方面发挥着无可比拟的作用。

不论是在古时，还是在现今，无论是在中国，还是在国外，大到国家要务，小到日常琐事，无不彰显着我们有目共睹的事实：演讲能力至关重要。

作为这样一门至关重要的、实用性很强的学科，从第二次世界大战以来，在西方，尤其是在美国取得了较为快速的发展。特别是现在人类正在跨入一个信息时代，面对着许多变化的冲击，“舌头、金钱和电脑”已经成为西方世界的三大战略武器。所以，许多人已经把演讲看作是生存和发展



的必要修养。

我国自 20 世纪 80 年代以来，演讲学也开始慢慢地渗透到社会的各个方面，一些高校更是顺应此趋势开设了演讲课。可以说，演讲已经成为现代人特别是年轻人的必修课与必备修养。

为了提高读者朋友的演讲能力，我们编写了这本《演讲比赛与活动指南》。整本书分为上、中、下三篇，分别为演讲活动与参赛方法、演讲实用技巧、主题演讲词。本书融合了专业实用性与日常趣味性，希望这本书能给各位读者提供有效的指导。

希望这本书能让您成为一个能言善辩、对答如流、出口成章的人。

谢伦浩



目录

contents

上篇 演讲活动与参赛方法

第一章	演讲与演讲比赛	
一、	演讲的概念与特征.....	2
二、	演讲的类型	4
三、	演讲的目的与功能.....	30
	附录：测测你的演讲素质	37
第二章	策划演讲比赛	
一、	确定演讲题目	41
二、	策划比赛方案.....	43
三、	明确评分标准.....	44
	附录：演讲比赛策划方案	47
第三章	准备演讲比赛	
一、	选择确定主题.....	57
二、	了解听众信息.....	58
三、	查阅相关资料.....	60
四、	计划练习演讲.....	62



五、选择演讲着装.....	66
---------------	----

第四章 演讲稿

一、讲稿的定义	69
二、演讲稿的作用	71
三、演讲稿的结构	72
四、演讲稿的语言	80

中篇 演讲实用技巧

第一章 心理谋略

一、调节比赛前的情绪	84
二、缓解比赛中的怯场	87
三、把控现场听众心理	91

第二章 言语技巧

一、保持语言简洁规范	97
二、保持语言自身张力	99
三、恰当使用修饰	101
四、巧妙运用方言	106
五、善于利用幽默	107
六、把握语言节奏	109

第三章 态势绝招

一、利用眼神传达	111
二、使用表情传达	113
三、运用手势传达	116



四、形成良好姿态.....	120
---------------	-----

第四章 情感妙法

一、拉近与听众的距离.....	124
二、传达丰富的情感.....	126
三、流露自然的感情.....	130
四、进行最后的道别.....	132

下篇 主题演讲词

第一章 人生价值

创造人生新价值.....	楚秋石	136
理想——人生的航标.....	李洁	137
举垂天之翼，扬人生之帆.....	艾萍	139
谈人生.....	雷其坤	141
人生的答案.....	陈帅	143
创造价值，实现价值.....	王识	145
张扬自己，活出自我.....	占芬	147
走出人生的误区.....	李正元	148
做 21 世纪的主人.....	曹毅	150
我，与众不同.....	岳志国	152

第二章 爱国为民

铁骨报国.....	陈器	154
党旗，永远鲜艳在我心中.....	惠芬	155
母亲、家庭与祖国.....	张广祥	158
让思想与祖国命运紧相连.....	余超	160



我爱祖国母亲	施菲	162
历史将永远记住	马桂妍	164
历史的悲壮	刘倩瑜	166
铭记昨天, 创造明天	谢骊	168
人类只有一个地球	贺鑫	170
做 21 世纪的主人	姜斌	171

第三章 教育人才

人才在哪里	李元博	173
认识自我, 做有用之才	佚名	175
天生我材必有用	秦迪	176
不拘一格选人才	穆冰玉	178
名师出高徒	王琴	179
崇高的师德	阮利文	181
光荣的称号崇高的使命	沈晓红	183
实践与成才	李兴粮	185
实践出真知	郑海滨	187
让机遇帮你敲开成功的大门	申晨	188
怀才不遇的时候	唐智国	190
我心中的偶像	王莹	192

第四章 团结和谐

为了地球母亲再露笑脸	刘雯	194
人类只有一个地球	肖超	195
另一个角度看世界水日	盛静	197
植树节的思考	吴家明	199
赎回文明	张广祥	201
珍惜生命, 关注安全	丁玉红	204



在蓝天下自由呼吸	余 闻	206
生活是一幅美丽的画	何 刚	208
无偿献血，爱心永驻	杨媛媛	210
心怀感恩	冯 庆	212
感恩的季节	王婷婷	214
请你伸出温暖的手	陈青松	215
永远的承诺	周雨辰	217

第五章 青春理想

青春之火照我前程	杨振	219
让青春永远闪光	罗燕红	221
释放青春能量点燃青春梦想	崔鲁宁	223
穿越百年的梦想	邓蓉	226
地球因你而精彩	王睿	228
把握自己，人生精彩	赵智超	230
扬起生命的风帆	范晓笛	231
拥抱明天	骆海扬	233
我的未来不是梦	穆迪	235
为了明天的挑战	江哲	236
让好梦成真	杨雄	238
时代的召唤	唐海榕	240

第六章 道德修养

我说诚信	刘奇才	242
诚信，使我们成功	珊珊	244
伟大的小草	刘亦凡	246
拥平常心做平凡事成幸福人	聂双利	247
大学生的情操	陈耀海	250



留下那一份纯真	邓华林	251
理智让世间不再有后悔和遗憾	刘斌	253
让误解见鬼去吧	蔡赞	255
不被理解又何妨	胡世祥	257
笑对误解	徐玲	258
忍, 人生之道	梅韶仪	260
真正的英雄	莫双力	261
面对镜头	王雯	263
向批评者致敬	文依静	264

第七章 求知惜时

让我们从这里出发	夏斌元	266
把握今天, 规划明天	陈世超	267
珍惜今天, 享受今天	唐盛	269
今天的魅力	霍鹏	270
抓住今天, 把握现在	查云帆	272
莫让年华付水流	廖继	273
梅花香自苦寒来	朱晶晶	275
阳光总在风雨后	徐畅	276
求知精神是民博前进的动力	陆秋燕	278
学然后知不足	廖泽让	280
知识在于积累	刘昌豪	282
夯实知识, 习得能力	杨燕	284
能力为翼, 知识为风	赵丽娜	286
认识创新	张广祥	287

第八章 拼搏进取

拥抱明天	万成飞	290
------------	-----	-----



我的未来不是梦	苏信文	292
为了梦想, 我们挑战	何一锋	293
美梦成真	古宛士	295
人生需要拼搏	朱云芳	297
敢做世间第一人	赵菁	298
事业是干出来的	王君刚	300
失败, 意味着什么	白耀亮	302
超越失败	陈英	304
面对挫折	陈思元	305
勇敢面对人生	王燕	307

第九章 意志毅力

迎接挑战	王肖	309
为了明天的挑战	王聪	310
明天我依然要飞翔	郭宁	312
发扬敢为人先的时代精神	刘泓麟	313
敢做世间第一人	梅学义	315
破茧·展翅	郭华芳	316
年轻没有失败	张钊铭	318
为了荣誉	张熠林	320
让我们再坚持一下	白翎	321
相信自己, 路就在脚下	雷姝婷	323
超越梦想	冯珊	324
耕耘与收获	许飘	326
跬步与千里	赵亦慧	327
千磨万击还坚韧	黄庭玉	329



第十章 自信自强

我相信我能飞翔	唐宏禹	331
一切勇敢面对	刘超跃	332
和自己赛跑	王志杰	334
超越自我	关洪伟	335
感悟“第一次”	窦琴立	337
舍弃依赖心，当做自强人	刘胜利	338
成功与胜利永属自强者	一剪梅	341
没有竞争，就没有生存	李娅	343
为了明天的辉煌	刘丽新	344
太阳每天都是新的	黄敏朗	346
我的未来不是梦	郑日旭	348
你，与众不同	何静宇	349
梦在心中，路在脚下	刘荣耀	351
论脚踏实地	高鹏飞	353

第十一章 苦乐荣辱

人是要有一点精神的	成达	355
明是非，知荣辱	何攀宇	357
我的幸福观	姜玉琼	359
谈荣誉	莫耐议	361
平凡的价值	赵闻笛	363
人，可以平凡但不能平庸	许鸿波	365
既然选择了远方，便只顾风雨兼程	赵杰	367
战胜诱惑	翟迪	370
苦难是一种财富	王小星	371
班门弄斧又何妨	李尚琦	373

金钱万能吗	郭军	375
利益的枷锁	潘卓景	377
假如我有一百万	于向浩	378

▾ 第十二章 交际友谊

友谊地久天长	张敏	381
友谊让我们共同进步	肖莉	382
珍惜友谊	李璐	384
论取长补短	黄双斌	386
向批评者敬礼	徐巧巧	388
贵在知错能改	邓丽	389

▾ 第十三章 亲情、友情、爱情

感悟生命——亲情、友情、爱情	王丹	391
愿天下父母都幸福	刘冉	393
给妈妈的一封信	曾赠	394
为了我们的父亲	赵建军	396
感谢母亲	董丽娟	398
每天都过母亲节	曾胜昔	400
感恩父母立志回报	王明刚	401
可怜天下儿女心——绵延千年的“孝”	刘春风	403
对父母说“不”	陈蓉蓉	405
向家庭暴力说“不!”	杨雅雯	407
爱情是无私的	肖一鸣	409

▾ 第十四章 方法与能力

让压力与幸福画等号	王璇	411
少点陶醉，多点反省	邹卫林	413



关键时刻——悲伤和奇迹的决定点	张瑶	414
由第一想到的	颜缤	416
谈“王婆卖瓜，自卖自夸”	李娜	418
善意的谎言	丁驰	420
“邯郸学步”赞	王清波	422
响鼓也需重锤敲	兰妮子	423
如此偶像，有何不可	林玮恩	425

参考文献



演讲活动 与参赛方法

