# 一分钟即兴演讲技巧介绍

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-06-06

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

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

　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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！