# 三分钟即兴演讲技巧和方法

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-06-07

*演讲是人们在社会交往活动中发表见解,提出主张,抒发情感,以达到说服人、感染人、教育人、激励人的目的的活动。以下是分享给大家的三分钟即兴演讲技巧和方法，希望能给大家带来帮助!三分钟演讲的技巧　　技巧1:讲话前的准备　　1.克服紧张情绪。对讲话...*

演讲是人们在社会交往活动中发表见解,提出主张,抒发情感,以达到说服人、感染人、教育人、激励人的目的的活动。以下是分享给大家的三分钟即兴演讲技巧和方法，希望能给大家带来帮助!

**三分钟演讲的技巧**

　　技巧1:讲话前的准备

　　1.克服紧张情绪。对讲话少的人来说，讲话前紧张是自然的，应该正视这种紧张作，全当是丢一次丑，再紧也得讲。那么，如何消除紧张情绪，有几种物理方法大家可以试一下：

　　深深呼吸—眼睛微闭，全身放松，心里默默的数数，这样可以使血液循环减慢，心神就会安定下来，全身有一种轻松感。

　　临场活动—由于紧张会使体内产生大量的热能，如果在讲话前稍加活动，双手握紧然后放松，让肌肉缩紧再放松，就会促使热量散发。

　　闭目养神—闭目用舌尖顶上腭，用鼻吸气，可以达到安定神绪，独自幽静，怡然自得的目的。

　　凝视物体—确定某一物体，专注凝视，并去分析它的形状，观察其颜色与远近。

　　摄入饮料—讲话前准备一杯开水，这样可以增加唾液，保证喉部湿润，也可以稳定情绪。

　　情绪转移—情绪转移也可以缓解紧张症状。英国有个企业家叫詹姆斯，因讲话屡次失败，怕在众人面前丢丑，每次讲话时那种紧张的场面就浮现在眼前。有次讲话前他狠狠地拧了自己大腿一把，突然感到出奇的平静，结果讲得非常成功。

　　2.认真构思腹稿。在稳定情绪的同时要理清讲话思路，做到胸有成竹。构思腹稿要防止下列话题：对于不知道的事情不要冒充内行;不要在公共场所谈论别人的缺陷;不要谈容易引起争论的话题;不要到处诉苦发牢骚。

　　3.了解掌握听众。每到一处讲话，即是三五成群的聊天，也要分个场合，可谓“逢场作戏”。了解听众主要有以下几个方面：文化、职业、年龄、性别等。

　　技巧2:讲话时的技巧

　　1.开头的技巧。即兴讲话是一种随行就市，临场发挥的行为。所以把开头不要看得过分重要，也不要规定得过于死板，这样会限制讲话的临场发挥。

　　开头的方式有(1)直入式。(2)引用式。(3)提问式。

　　开头的方式很多，还有故事式、悬念式、自我介绍式等，希望大家以后在实践中慢慢体会。

　　2.讲话中的技巧。讲话中，如同文章的正文、主体。

　　3.结尾的技巧。讲话的结束语用好了能起到预想不到的效果。结尾的方式有：总结式、升华式、启发式、号召式等。接下来是三分钟演讲的方法：

**三分钟演讲的方法**

　　找读者之类的语言优美又又哲理的文章，演讲要注意语调，如果加入动作老师可以加分。这是我们老师讲的

　　首先是对大家的问候，然后做一个自我介绍。就可以直入话题了。最主要是控制好说话的速度

　　应该有一种坚韧的毅力和不达目的的不罢休的顽强信念。然后应该掌握以下几方面的技巧：

　　讲法 演讲是练习普通话的好机会，特别要注意“字正腔圆”，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，不要像和尚念经那样低声絮语，也不要像机关枪扫射般咄咄逼人，要有快有慢，有张有弛。

　　表情 这里指的是面部表情，即眼、眉、嘴以及头等配合讲词的协同动作。这些动作要完全服从于讲词的需要，是“自然而然”的，从生活中来的。台上的表情可以比生活中稍为夸张，但不宜过分，给人以做作之感。尤其不能因“演”而“讲”，因“演”而“讲”则会显得“虚假”，进而引起哄笑。

　　在表情中尤为重要的是眼神。首先，演讲者的眼神要能“拢”住全体观众，不可瞪天看地，或盯住台下一隅，而要自然地平直向前，达到最后一排观众为止;其次，要照顾到台下两边的观众，以加强演讲者和观众的感情交流。

　　站位 演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。这样，演讲者一上台，就站在台前正中的话筒前。脚跟应靠近，腿站直，显得精神。虽然不必如体育课“立正”般僵直，但是切忌双脚分立，那样显得粗俗松垮。站好以后和演讲中，又切忌脚尖点地，脚跟颠颤，这是小同学常犯的毛病，有人把这种动作叫“踩电门”。在演讲过程中，有时候可以稍为向左、右、前、后做些动作。

　　手势 人在演讲中使用最多、动作的要算手势了。它可以随着内容的需要向上、下、左、右、前、侧各个方向挥动。就是在同一个方向还可以有手心向上、向下、向内、向外之别。还可以用拳。手势可单手，可双手。这些都没有机械的规定。在使用手势时要注意三点：胳膊不要伸得过直，以免僵板;手指不宜弯曲，以免拙笨;手势运用要和它所配合的那句话同始同终，以免分裂。为帮助大家更好地把三分钟演讲做好，以下是在短时间内准备好一篇较高质量的三分钟演讲稿的方法：

**短时间准备好三分钟演讲稿的方法**

　　方法一：三分钟演讲稿框架——三段式

　　我认为，即兴演讲的内容是可以按照一定的框架模式来准备的，如此，在拟定三分钟演讲稿时，就会从容不迫。我把即兴演讲的框架模式总结为三段式，即三大部分：

　　第一部分：揭题。简单地对演讲题目内涵作出解释，或对其意义作用进行阐述。揭题要简洁明了，旗帜鲜明地亮出演讲的主题和观点。

　　第二部分：案例+观点。根据演讲的时间要求，用典型事例论证自己的主题和观点。

　　第三部分：呼应。即演讲的结尾，或发出倡议，或表示决心，或展望未来，再次呼应第一部分的主题。

　　此三段式，虽然僵化了一些，但在赛场上却是非常实用的。

　　按照三段式格式，写即兴三分钟演讲稿就象做填空题一样简单，可减少演讲者谋篇布局方面的时间。即兴演讲的准备过程中，分分秒秒都十分宝贵，将节约出来的时间用于实质内容的思考，语言的组织与推敲，就比别人多了一筹胜算。

　　方法二：写作顺序——先两头，再中间。

　　由于即兴演讲的准备时间一般都比较短暂,不可能写出完整的三分钟演讲稿，因而只能拟定一个简要的提纲，

　　拟写提纲的顺序应当是先两头后中间。

　　首先完成第一部分和第三部分，即想好开头和结尾。这两部分非常重要。好的开头，会给评委留下好的第一印象，会让评委先从心理上接纳和喜悦，带着欣赏的心情来听后面的演讲;如果开头砸了锅，评委恐怕就会用挑剔的眼光看你后面的演讲了。因此，后面的演讲即使很好，也会被打折扣。结尾也是相当重要的，因为评委打分就是在你演讲结束之时。这时的评委也许已经有些疲劳了，对你前面的演讲可能印象已不是很深了。一般情况下，比赛都是现场亮分，评委也不可能有更多的时间来推敲你的演讲，他依靠的主要是一种感觉，一种印象。因此，结尾部分将直接影响评委下笔打分的心情和对整个演讲的评判印象。此时如果用一段精彩的语言再次呼应主题，让评委再次兴奋起来，评委的给分极有可能会上扬。因此，我认为，即兴演讲的选手拿到演讲题之后，首先写好开头和结尾，力争这两部分的语言一定要生动，有感染力，开头能吸引评委，结尾能打动评委。如此，你的演讲就成功了一大半。

　　第二部分是演讲的主体。一方面，演讲不能空洞无物，只喊口号，你的观点必须要用论据来论证。因此，演讲必须要有事实论据来支撑。另一方面，即使允许只喊口号，在短暂的时间内，要想出占满演讲时间的口号式语言，也是相当困难的。此时的选择就是讲故事(案例)。讲故事符合演讲的要求，使内容有血有肉;讲故事不必刻意推敲语言，只在心里想一下故事梗概，在纸上写几个关键词，不必将故事全部写出来，上场后临时发挥就行了。这就又可以节约出更多的时间来构思整个演讲，及对重点部分进行语言润色。

　　方法三：以抒情为写作重点。

　　如果我们做到了怀揣案例，且对怀中的案例已十分熟悉，那么在进行即兴演讲的准备时，重点就不是对案例的叙述，而是抒情了。抒情的重点是开头、结尾和案例之后的感想三部分。准备时，只要案例一选定，所有的时间就应当放在这三部分。应当将尽可能将这三部分的语言较详细地写下来，并尽可能地熟悉，能够熟悉成诵就更好了。这样，上场之后就可少看或不看稿子，演讲起来就十分流利。内容的熟悉，语言的流利，就更有利于情感的抒发和展现。注意，这里说的重点是指现场准备时，详细写作的重点，而不是演讲内容的重点。前提是，事前已有熟悉的、能应对演讲主题的案例。

　　当然，技巧只能是技巧，它必须以深厚的知识内涵为基础。所谓台上一分钟，台下十年功，没有深厚的知识、情感的积淀，技巧再熟练、再高超，也只能是空架子。因此，技巧只能是开路，真正的较量则是演讲者内涵的较量。技巧之五：案例来源——怀揣案例，巧应主题。很多选手在即兴演讲中的案例生动感人，以为这些案例真是选手临时想来的。其实不然，多数人还是有备而来的。即兴演讲比赛虽然是现场抽题，但大的主题、大的方向一般而言是规定了的，这就给我们一个可乘之机。我们完全可以事前准备几个与演讲主题方向相关的、比较典型的案例，揣着案例上场，用不变的案例来应对变化的演讲题。一个案例可以多角度解剖，提炼出多种主题，得出多种观点。从中找出能对应演讲主题的观点，这个案例就成为演讲的论据了。如教师的演讲比赛不管什么主题，都与教师的职业相关，与教师的职业特点、职业道德相关，围绕这些准备几个案例，并对这些案例从多种角度予以分析解剖，进行发散性主题观点的提炼，就可以从容应对即兴演讲。

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！