# 三分钟即兴演讲经典技巧

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-07-01

*即兴演讲也是要讲究技巧的，关于三分钟即兴演讲的有什么技巧呢？以下是小编为大家整理的关于三分钟即兴演讲经典技巧，希望能给大家带来帮助!　　>三分钟即兴演讲经典技巧（一）　　(一)讲话前的准备　　1.认真构思腹稿。在稳定情绪的同时要理清讲话思路...*

即兴演讲也是要讲究技巧的，关于三分钟即兴演讲的有什么技巧呢？以下是小编为大家整理的关于三分钟即兴演讲经典技巧，希望能给大家带来帮助!

　　>三分钟即兴演讲经典技巧（一）

　　(一)讲话前的准备

　　1.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。

　　2.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。

　　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。

　　(二)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。

　　>三分钟演讲的实用技巧（二）

　　1.了解你的演讲主题：这一步骤至关重要，主题决定了你是要运用中心途径多一点还是要运用边缘途径多一点。如果是关于“爱国”“奉献”“社会丑恶”等感性内容，你才有边缘途径，比如在爱国主题演讲中，你应该着装传统一些，与你的主题相符，演讲的语调要带有感情色彩。如果是关于“成功”“方法”“诚信”等理性主题，你是采用中心途径，三分钟的演讲中要有明确的主线，逻辑清晰，语速偏慢。

　　2.知道你要对谁演讲：需要演讲的场合很多，比如面试、辩论中的独白、课上的总结，在演讲之前你要明白对谁演讲，熟悉他们的知识背景，你所列举的事例必须是他们所熟悉的，尤其是当你讽刺某些现象的时候要确保不要触碰观众的敏感神经。如果观众是你的领导、上级、学长，你应当运用较多的自我嘲讽，这能够带来一些幽默的同时还能确保你不被他们讨厌。知道观众是谁还要明白你和观众的关系，如果你和观众属于不同的群体，比如你是北大的学生而你演讲的对象是清华的学生，你不要拿他们开玩笑;如果你和观众是同一群体，你们都是北大的学生，你可以开玩笑说：今天食堂的菜真咸，食堂师傅肯定没洗手。你可以想象一下这个玩笑拿到前一种场景中会有什么效果?

　　3.撰稿与练习：如果有时间，可以写下你的演讲稿并反复练习。提前预演可以让你了解到你忽略的地方，这些地方往往是我们在撰写稿子的时候所忽略的。你还需要设想演讲过程可能出现的提问，这些提问是针对你演讲中出现的疏忽或者漏洞，所以，有些高明的演讲者会故意留下一些明显的漏洞，一旦有人问起这个问题，他就拿出已经准备很久的答案。

　　如果你没有时间准备，比如三分钟即兴演讲，你的准备时间只够列一个提纲，那么，确保你的演讲内容是你熟悉的，你的例子是反复列举过的。避免过度的追求新颖，而是要尽量展现平实的自己。

　　4.服装准备：利用边缘途径说服，不同的服装传达不同的信息，一般来讲黑色/深色传达庄重与权威，柔和的颜色代表亲和力，杂乱的颜色搭配代表创造性，而医生所穿的白大褂是专业的象征，你可以参看百度经验《不同场合的服装颜色搭配》来获得更多更详细的着装技巧。总之着装的原则是使你的演讲更具有说服力。

　　5.演讲中穿插幽默：三分钟演讲如果还有幽默效果，这莫过于锦上添花。一个优秀的演讲者深知幽默的运行规则，弗洛伊德曾经研究过幽默，他认为幽默多与性有关，可以给观众一种发泄性欲的合理途径。不过，如果你并不想在严肃场合中穿插黄色故事，你可以尝试这样一种思路——讲一个故事，设置一种非常规的结尾。考虑一下这个冷幽默——两个孕妇在聊天：如果我们的孩子都是男孩我们就让他们搞基，如果都是女孩就百合，如果是一男一女就结成兄妹。(这个故事的前后逻辑出现偏差，造成幽默效果)

　　6.身体姿势的运用：身体姿势的运用是一个大学问，如果没有长期的有意识的练习，切不可听从某个砖家而随意地运用某些姿势，这会让你在演讲中显得机械做作。身体姿势的运用的总的原则就是：自然地展现原来的自己，配合演讲主题稍作修饰。

　　在生活中注意培养良好的身体姿势是演讲成功的关键，这是一个慢慢练习的过程，百度经验《如何运用身体姿势》能够帮助你，对比一下这两幅图感受一下不同的身体姿势所传达的信息，第一幅图给人拒绝和不自信的感觉，第二幅图让人感觉接纳和自信。

　　7.结束语的选择：三分钟演讲的难点在于控制时间，时间耗费过多或者过少都会使演讲效果大打折扣。你能做的是通过平时的练习对“三分钟”有一个大概的概念，知道自己在三分钟时间里能说多少事情。在快接近时间结束，或者你感觉时间快要到的时候，就要做好结束的准备，有经验的演讲者在时间快结束的时候，他说说的每句话都可以作为结束语，这些话往往没有实质的意义，可以是对上文的变化形式后的重复(起呼应首尾作用)，可以是对未来的展望，可以使一个意味深长的暗示。考虑一下这样的结尾：“这些所谓成功其本质都是获得观众，你们懂的”，这个结尾让人们去思考，如果演讲者发现时间还多，还可以说两句话，可以补充道：“如果你不懂，那么你也没有懂的必要了”。

>三分钟即兴演讲经典技巧（三）

　1、对即兴演讲者能力的要求

　　即兴演讲能力是一种高级的演讲能力，是最能反映演讲者修养和功底的。因为即兴演讲场合常有变化，听众的职业、年龄、生活阅历和文化教养也不尽一致，即使是在一次演讲会的过程中也常常产生各种预想不到的情况。即兴演讲能力强的人，能在错综复杂的场合，泰然自若，侃侃而谈。他们能从当时当地听众的实际情况出发，及时调节演讲内容和演讲方式，从而提高演讲的效果。而即兴演讲能力弱的人，则不能随时变通。或者拘泥于原来的讲稿，脱离变化了的实际;或者即席变化，但讲得词不达意，语无伦次，毗漏百出，降低或损害了实际效益;或者不能临场发挥，无法即席发言。

　　一个人的即兴演讲能力，要能够达到缘事而发、应付自如的程度，而且能做到天衣无缝、出口成章，确实有一定难度，需要下一番苦功夫。这是因为，即兴演讲面临的具体课题多变，它要求演讲者必须确有真才实学、知识渊博，具有较高的才情禀赋。同时，即兴演讲面临的情况比较复杂，这就要求演讲者必须具有的心理素质，特别是要有良好的意志品质，能够控制自己的情绪，调节自己的心境，集中自己的神思来完成演讲。并且，即兴演讲的触发性、临时性、短暂性特点，特别要求演讲者头脑清醒、机智、思维敏捷、词汇丰富、能够迅速捕捉话题的精义、要害、理出头绪、列出提纲、快速组织语言。

　　总的说来，即兴演讲能力的形成，既需要有一定的功底，又需要反复的实践锻炼。否则，即使勉强即兴演讲，也难以产生好的效果。因此，要真正成为一个优秀的演讲者，就必须十分注重即兴演讲能力的锻炼和培养。

　　2、对即兴演讲内容的要求

　　对即兴演讲内容的要求，主要有两点：

　　一是立意必须深刻。即兴演讲的立意要深，指讲话的认识要深、意义要深、体会要深、开掘要深，这样才能给听众以深刻的启迪。而要立意深刻，就要选择一个合适的角度。因为同样的一件事情，它可以包含几个意义。我们可以根据不同的目的来确定演讲的立意。要使立意深，演讲者确定中心论点的角度就要尽量少而集中，要小中见大。所谓少而集中，是要求演讲者从生活中的平凡现象着眼，由此及彼，以点带面，抓住最本质的一点，触类旁通，引申扩展，上升到理论高度，使其小而实、短而精、细而宏、博而深、令人回味无穷。所谓小中见大，是指要求演讲者力求说出点新意，哪怕是说出一星半点的火花和闪光，也会使道理增色生辉。

　　二是材料必须新颖。“文章最忌随人后”，即兴演讲更是如此。一次即兴演讲没能给别人留下什么印象的原因，往往是因为内容缺乏新意。不“新”就无魅力可言。如你讲的，也是重复别人的，人云亦云;或是翻覆去地讲一些人们早已熟知的内容，炒剩饭，说废话，老调重弹，拾人牙慧，就会令人生厌。而要讲出新东西，就要讲那些别人想说而说不出或者没有想到过的道理;要讲那些大家正在思索，但还没有被正确地提出来的问题;要讲那些人们想脱口欲出，但还没有找到合适语言表达的心声。这样就容易缩短演讲者和听众的距离，使听众产生共鸣而有所获、有所得。

　　3、对即兴演讲方法的要求

　　对即兴演讲方法的要求，主要有两点：

　　第一、构思要敏捷。即兴演讲因为要在事先无任何准备的情况下，临时构思发表演讲，所以必定要求构思敏捷。要真正做到“构思敏捷”是不容易的，正像诗人陆游所说：“汝果欲学诗，功夫在诗外”。构思敏捷是以智慧和常识为基础的。要做到构思敏捷，一是要注意培养敏锐的观察能力和分析、归纳、概括能力;二是构思时要选取本人熟悉的人、事、物、景为话题，因为只有自己熟悉的事物，大脑反应才迅速、快捷;三是构思时要先取听众熟悉的、感兴趣的事物和听众关心的热门话题，这样才能与听众产生共鸣。这样，演讲者构思时就能文思如泉涌，并且话语能滔滔不绝，长流不息。

　　第二、语言要简洁。即兴演讲，本来篇幅就不长，而短短的几分钟演讲，要给听众留下深刻的印象，就特别要求语言要简洁，不能说废话、空话、套话，不能冗长罗嗦。并且，使用的句子不能过长，修饰语不宜用得过多。如果在句子中修饰语用得过多，就会使句子变得冗长累赘。而即兴演讲，语言稍纵即逝，句子太长，后半句还没说完，前半句子就可能淡忘了，听众就会觉得抓不住句子的主干，迫使听众把心思用在理解长句子的意义上，从而影响整个演讲的效果。所以，即兴演讲宜用短句，少用修饰语。要使即兴演讲的语言简洁，不是单纯地把长句换成短句，而是要锤炼词句，要杜绝一切空话和废话，要节省话语，含而不露，留有余地，力求达到简意赅的意境。

　　平时的演讲比赛，其演讲题目基本是框定的，而即兴演讲的题目则是现场临时抽取。因此，即兴演讲对选手的综合素质要求更高。可以说，即兴演讲是演讲水平的体现。一个平时演讲做得相当精彩的人，却不一定能将即兴演讲做好。如何在短时间内准备好一篇较高质量的演讲稿呢?

　　技巧之一：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。

　　技巧之二：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。

　　技巧之三：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。

　　技巧之四：案例--以叙事画龙，以议论点睛。第二部分主要是案例，案例以叙事为主，但切忌叙而不议。故事讲完，应立即针对故事谈感想、谈体会，且感想体会必须与主题相照应。议论的语言不再多，即兴演讲不宜长篇大论，时间不允许你讲那么多，你也难在短时间内准备那么多。只要能对故事所蕴含的思想、所给予的启示、所带来的思考予以总结、提升，起到点睛作用就行了。这里需要特别强调的是，议论必须与主题切合一致，要通过案例照应你的主题，证明你的观点。如一位老师的演讲题目是“责任”。他在演讲中讲到了孟尔冬教授，说“孟尔冬教授最后倒在了自己的工作岗位上”。然而演讲者接下来的议论却是对孟尔冬教授的崇高伟大之类的歌颂，对“责任”只字不提，使如此感人的案例似乎与责任挂不上钩。有的选手说，责任二字已经隐含在案例之中了，何必一定要点明呢?错也。案例的主题思想一定要点明，要不然，就成了你在考评委。评委在听你的演讲时，不可能有时间来细细琢磨你的案例背后所隐含的东西，不可能象评阅高考作文那样反复推敲。因此，你的案例到底要表达什么观点，需要明确地说出来。演讲不同于散文诗歌，观点必须鲜明，不能搞隐喻。刚才那位选手如果用这样一段话来对孟尔冬教授献身事业的案例发表议论的话，效果就不一样了：“孟尔冬教授用他平凡而伟大的一生，履行了一个人民教师的责任。孟尔冬教授倒下了，但孟尔冬教授的精神却永远伫立在人们的心中，永远激励着千千万万个孟尔冬进行着他未竟的事业。孟尔冬教授倒下了，但孟尔冬教授的精神却为我们铸立了一座永恒的丰碑。在这座丰碑上，镌刻着两个醒目的大字：责任!”

　　技巧之五：遭遇陌生演讲题--找准切口，偷换主题。有时，选手抽到的演讲题是自己不熟悉的，或者题目太大，无从下手。这种情况，可以对主题进行偷换。从演讲题中找出某一个自己熟悉、有利于自己演讲的“题眼”，从中切入，把演讲主题偷换为自己想要讲的主题，变陌生为熟悉，变宏观为微观，从而变被动为主动。但偷换而来的主题必须与给定的主题相符合，相关联，且要偷换得巧妙，不露痕迹。如一个选手抽到的演讲题目是“感动”，该选手感觉这个题不好讲，于是把主题换成了“寻找感动”。但是，这位选手采用的不是偷换而是直换，她是这样说的：“我抽到的演讲题目是感动，但是今天，我要将这个题目改一下，改为寻找感动”。如此直截了当地改变演讲题目是要忌讳的，这会让评委和观众觉得你的演讲与主题不符。如果这位选手加上这样一段过渡语：“感动无时不在，无处不有。但感动必须用心去体验，用心去寻找。”这样，很巧妙地将演讲主题切换到了“寻找感动”，评委和听众被你牵着走了而丝毫不觉。

　　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。如一个反映“师爱”的案例，可以从中衍生出诸如责任、伟大、奉献、师德等等演讲主题。因此，无论抽到什么样的演讲题，怀中揣着的案例都可以派上用场。只不过，同样的案例，要针对不同的演讲题提炼出不同的对应主题而已。这之中，一方面案例必须要典型，越典型的案例越其蕴含的思想内容越丰富，可提炼的主题越开放多样，便越能应对更多的演讲题目。另一方面，要善于挖掘提炼案例的思想内涵，特别要善于巧妙地运用过渡性语言将案例与演讲主题切合起来。因为事前准备好的案例，其主要内涵极有可能与演讲题目不太吻合，它们之间的关联不是直接的而是间接的。如果没有巧妙的过渡，案例与主题之间就会很生硬，很牵强。过渡语言如果用得巧妙，即使案例与演讲题目之间本来有些牵强勉强，评委和观众也不易察觉。如一位选手的演讲题目是《我与学生同成长》。选手讲了自己上的一堂公开课，课堂上一位男生在谈幸福时说出“我对幸福的理解就是占有权力和美色”。老师巧妙地处理了这一“突发事故”。然而，选手在讲完这个案例后却直接来了一句“我感受到与学生同成长的幸福”。这个幸福来得实在是太突然了，让听众感到莫名其妙。应该说，这个案例的本意要表达的并不是“与学生同成长”，而是爱护学生、尊重学生以及教师的教学机智之类的主题。也许正因为如此，这位老师没有能够巧妙地切准案例与主题之间的切合点，才使得她在演讲中非常生硬地将案例与演讲主题结合起来。如果这位选手这样说就好了：“通过这堂课，我感受到学生思维的活跃，观点的新颖，我从他们的身上学到了很多东西;通过这堂课，我的教学理念得到了进一步更新，教学艺术得到进一步提升。我强烈而深切地感受到，我正在与学生共同成长。这种成长，是多么幸福，多么美好啊!”

　　这里还涉及到一个问题：在即兴演讲里，讲多少个案例最合适?我认为，根据即兴演讲时间性紧迫的特点，最多讲两个案例就行了，而且到底讲一个还是两个，要视具体情况而定。一是看演讲时间，如果要求演讲的时间很短，比如3—5分钟的演讲，一个案例就行了;如果较长，比如10分钟以上的演讲，则可讲两个案例。二是看自己的语言组织能力，如果你的语言丰富，可以只讲一个案例;如果你的语言比较贫乏，则可多讲一个案例，多讲一个案例要比准备同时间内的其他演讲语言要容易得多，如此可以弥补你语言贫乏的缺点，且观众和评委还不能从中发现什么破绽。三要看案例本身的长短，如果案例本身就比较长则一个案例就够了;如果案例短小，则可能需要两个案例。 即兴演讲的一个难题就是在短时间内准备好演讲内容。准备的时间短促，往往导致选手心理紧张，即使一个才思敏捷的人，这时也时常会发生思维短路的情况。

　　其实，只要是比赛，都是有技巧的，即兴演讲也一样，需要技巧开路。如果能很好运用即兴演讲的技巧，就会取得事半功倍的效果，就能在同样短暂的时间内比其他选手拥有更充实的时间来准备。

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！