

## 个人演讲学习成长篇

爱自己最好的方式就是成长自己！  
好的演讲是练出来的，伟大的演说家从免费  
演讲开始。

## 卷首语

爱自己最好的方式就是成长自己，爱他人最好的方式就是成就他人。宇宙万物停止生长，就意味着消亡。我们要把成长自己当做我们生命中最重要的一部分。我们每个人从出生，就经营着一家公司——人生有限公司。我们要成为我们自己人生的总经理，每年都要给自己一个明确的成长计划，因为这个世界永远不会亏待一个有能力的人。

人为什么要这么努力？心中有爱，动力无限。

我们要找到自己原始的动力。成为父母的骄傲，成为我最爱的人的骄傲，为你所爱的人撑起一片天空，为他们保驾护航。

有一句话，我们要始终警醒自己：“最怕你，一生碌碌无为还安慰自己，平凡可贵！”不能主宰自己的生命的人，就不会拥有自由。

最后送大家一首小诗，当你迷茫、不知所措的时候，希望可以在黑暗中为你点亮一盏明灯。

## 《我必须奋斗》

我必须奋斗！因为赡养父母是我的责任，我不想父母需要我尽孝时，除了眼泪我一无所有！

我必须奋斗！

因为我想给我的孩子最好的教育，我不想我的孩子想飞的时候，我无力为他托起梦想！

我必须奋斗！

因为一起打拼的兄弟姐妹！我不想看到他们的眼神从希望变成无光！

我必须奋斗！

为了心中的梦想，祖国的强大，我不想有一天老去时，回想起来全是蹉跎时光！

所以，我必须奋斗！！！！

## 基础练习

-----练声训练方法及步骤 改变不正确的呼吸方法，采用胸腹联合呼吸法，气息要有一定深度；发音时采用自然张口，下腭要放松，抬起软腭，放松牙关。练声时，声音由小到大，从近到远，由弱到强，从低到高，避免一开始就大喊大叫，损伤声带。

具体步骤如下：

1. 打开口腔（松下巴、嘴巴张到最大）

10 次（然后大声练习拼音“a”音调，  
从低音到高音变换练习）

2. 狗喘气（1 分钟）改良版“嘿、哈” 30 秒 弹发音“贺、夜、哈、或” 30 秒（第二个是练习弹发音，是训练 膈肌）

3. 唇操

①撮唇 10 次 20 秒 ②合口左右撅唇 10 次  
（左右为一次） 30 秒 ③转唇 10 秒 ④双唇  
打响 30 次每次

30 秒 ba-ba-ba-ba 60 次 1 分钟

4. 舌操

①顶腮 10次 左右各 5次 ②刮舌 10次 20秒

③转舌 左三圈 右三圈 ④弹舌 30秒 da-da-da-da 60次 1分钟

5.气息增加：（练习气息）吸满气，均匀吐出，发“丝”2次吸满气，均匀吐出，发“衣”2次；发绕梁音“啊”“咦”用气息带动练音律2次

6. 数枣：出东门，过大桥，大桥底下一树枣，拿着竿子去打枣，青的多，红的少：一个枣、两个枣、三个枣、四个枣、五个枣、（看你一口气能数多少）

## 【演讲精彩的开场】

- 问好开场

尊敬的各位来宾，亲爱的朋友们，大家晚上好，大家现在好，大家当下好！一天三声好，健康、快乐、财富跟着你们跑，一天三声好，祝福在座的各位：2019，财源滚滚，青春永不老。

- 缘分开场

尊敬的各位来宾，亲爱的朋友们，大家晚上好！俗话说的好，百年修得同渡，千年修得共枕眠，今天我们能够相聚于天府之国成都，相识于巨海，一起学，一起成长，一起精进，两天一夜的时间，我相信没有一千年的缘分，至少也有五 百年的缘分，来来来，相信缘分的请举手？哇，太棒了，这么多啊，说明我们都是有缘人呐，为我们彼此的缘分，请热烈掌声鼓励。

- 祝福开场

尊敬的各位来宾，亲爱的朋友们，大家晚上好！

我是 XXX，在这里，我衷心地祝福在座的每一位伙伴，在 2019 年，都可以：  
一帆风顺 二龙腾 飞 三阳开泰 四季平安 五福临门 六六大顺 七星高照 八  
方来财 九九同心 十全十美 百事亨通 千事吉祥 万事如意

## 自我介绍模板：

倒叙述的介绍方式，先不要讲出自己的姓名等基本信息，可以以故事或启发性的经历来开始，

最后才说出自己的身份和信息。

一分钟无懈可击自我介绍模板：

目的：打开知名度、任何场合都需要自我介绍

我是谁（姓、名、字，何意义，祝福语）

我来自哪里（家乡的名人、著名景点等）

我从事的是什么行业（行业的价值与意义）

我曾经取得的成就与荣誉是什么？

我个人最大的爱好和优势是什么？（阳光、积极、正面、向上）

我的人生梦想是什么？

我的使命宣言（要成为什么样的人，生命的目的和使命是什么？）

示例：

学习改变命

运，演说创

造奇迹。