# 2024年演讲时手势的三种表达方式(10篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-07-24

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。演讲时手势的三种表达方...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**演讲时手势的三种表达方式篇一**

一是指示手势。这种手势是用来指示具体真实形象，又可分为实指和虚指两大类。实指是指演讲者手势确指在场的人或事或方向，且均在听众的视线内。如“我”或“你们”、“这边”或“上面”、“这些”或“这一个”等。虚指是指演讲者和听众不能看到的。比如“在很久很久以前”、“在遥远的地方”。常用虚指可伴“他的”、“那时”、“后面”等词。指示手势比较明了，不带感情色彩，比较容易做。

二是模拟手势。用手势描述形状物，其特点是“求神似，不求形似”。比如用双手合抱，把梨子虚拟成一个大球形，表达出人们的真情实意。模拟手势信息含量大，升华了感情，有一定的夸张色彩。

三是抒情手势。此手势在演讲中运用频率最多。比如：兴奋时拍手称快;恼怒时挥舞拳头;急躁时双手相搓;果断时猛力砍下。抒情手势是一种抽象感情很强的手势。

四是习惯手势。任何一位演讲者都有一些只有他自己才有而别人没有的习惯性手势，且手势的含义不明确不固定，随着演讲内容的不同而体现不同的含义。

演讲手势贵在自然，切忌做作;贵在协调，切忌脱接;贵在精简，切忌泛滥;贵在变化，切忌死板;贵在通盘考虑，切忌前紧后松或前松后紧。

演讲的手势可以说是“词汇”丰富，千变万化，没有一个固定的模式，作为一个出色的演讲者平时要认真观察生活，刻苦训练，积极付诸实践。下面介绍演讲中常用的三十式手势。

(1)拇指式。竖起大拇指，其余四指弯曲，表示强大、肯定、赞美、第一等意;

(2)小指式。竖起小指，其余四指弯曲合拢，表示精细、微不足道或蔑视对方。这一手势演讲中用得不多。

(3)食指式。食指伸出，其余四指弯曲并拢，这一手势在演讲中被大量采用，用来指称人物、事物、方向，或者表示观点甚至表示肯定。胳膊向上伸直，食指向空中则表示强调，也可以表示数字“一”、“十”、“百”、“千”、“万”。手指不要太直，因为面对听众手指太直，针对性太强。弯曲或钩形表示九、九十、九百……齐肩划线表示直线，在空中划弧线表示弧形。

(4)食指、中指并用式。食指、中指伸直分开，其余三指弯曲。这一手势在一些欧美国家及非洲国家表示胜利的含义，由英国首相邱吉尔在演讲中大量推广。也表示二、二十、二百……之意。

(5)中指、无名指、小指三指并用式。表示三、三十、三百……。

(6)食指、中指、无名指、小指四指并用式。表示四、四十、四百……。

(7)五指并用式。如果是五指并伸且分开，表示五、五十、五百……。指尖并拢并向上，掌心向外推出，表示“向前”、“希望”等含义，显示出坚定与力量，又叫手推式。

(8)拇指、小指并用式。拇指与小指同时伸出，其余三指并拢弯曲，表示六、六十、六百……。

(9)拇指、食指、中指并用式。三指相捏向前表示“这”、“这些”，用力一点表示强调，也表示数字七、七十、七百……。

(10)拇指、食指并用式。并拢表示肯定、赞赏之意;二者弯曲靠拢但未接触，则表示“微小”、“精细”之意;分开伸出，其余三指弯曲表示八、八十、八百……;

(11)“o”型手式。又叫圆型手势，曾风行欧美。表示“好”、“行”的意思，也表示“零”。

(12)仰手式。掌心向上，拇指自然张开，其余弯曲，表示包容量很大。手部抬高表示“赞美”、“欢欣”、“希望”之意;平放是“乞求”，“请施舍”之意;手部放低表示无可奈何，很坦诚。

(13)俯手式。掌心向下，其余弯曲。表示审慎提醒，抑制听众情绪，进而达到控场的目的，同时表示反对、否定之意;有时表示安慰、许可之意;有时又用以指示方向。

(14)手切式。手剪式的一种变式。五指并拢，手掌挺直，像一把斧子用力劈下，表示果断、坚决、排除之意。

(15)手啄式。五指并拢呈簸箕形，指尖向前。表示“提醒注意”之意，有很强的针对性、指向性，并带有一定的挑衅性。

(16)手包式。五指相夹相触，指尖向上，就像一个收紧了开口的钱包，用于强调主题和重点，也表示探讨之意。

(17)手剪式。五指并拢，手掌挺直，掌心向下，左右两手同时运用，随着有声语言左右分开，表示强烈拒绝。

(18)手抓式。五指稍弯、分开、开口向上。这种手势主要用来吸引听众，控制大厅气氛。

(19)手压式。手臂自然伸直，掌心向下，手掌一下一下向下压去。当听众情绪激动时，可用这手势平息。

(20)手推式。见“五指并用式”。

(21)抚身式。五指自然并拢，抚摸自己身体的某一部分。抚胸表示沉思、谦逊、反躬自问;抚头表示懊恼、回忆等。

(22)挥手式。手举过头挥动，表示兴奋、致意;双手同时挥动表示热情致意。

(23)掌分式。双手自然撑掌，用力分开。掌心向上表示“开展”、“行动起来”等意，向下表示“排除”、“取缔”等;平行伸开还表示“面积”、“平面”之意。

(24)举拳式。单手或双手握掌，平举胸前，表示示威、报复;高举过肩或挥动或直锤或斜击，表示愤怒、呐喊等。这种手势有较大的排他性，演讲中不宜多用。

(25)拳击式。双手握拳在胸前作撞击动作，表示事物间的矛盾冲突。

(26)拍肩式。用手指拍肩击膀，表示担负工作，责任和使命的意思。

(27)拍头式。用手掌拍头，表示猛醒、省悟、恍然大悟等意。

(28)捶胸式。用拳捶胸，辅之以跺脚、顿足，表示愤恨、哀戚、伤悲。演讲中不太多用。手势的运用在演讲中或许能起到画龙点睛的效果，好的技巧能让你更有范的运用演讲手势，那么，演讲中手势的运用有什么技巧吗?下面是第一范文网小编为你收集整理的演讲中手势的运用 演讲与口才，快来看看吧。

**演讲时手势的三种表达方式篇二**

演讲中，自然而安稳的手势，可以帮助演讲者平静地说明问题;急剧而有力的手势，可以帮助演讲者升华感情;稳妥而含蓄的手势，可以帮助演讲者表明心迹。演讲的手势分为四类：

一是指示手势。这种手势是用来指示具体真实形象，又可分为实指和虚指两大类。实指是指演讲者手势确指在场的人或事或方向，且均在听众的视线内。如“我”或“你们”、“这边”或“上面”、“这些”或“这一个”等。虚指是指演讲者和听众不能看到的。比如“在很久很久以前”、“在遥远的地方”。常用虚指可伴“他的”、“那时”、“后面”等词。指示手势比较明了，不带感情色彩，比较容易做。

二是模拟手势。用手势描述形状物，其特点是“求神似，不求形似”。比如用双手合抱，把梨子虚拟成一个大球形，表达出人们的真情实意。模拟手势信息含量大，升华了感情，有一定的夸张色彩。

三是抒情手势。此手势在演讲中运用频率最多。比如：兴奋时拍手称快;恼怒时挥舞拳头;急躁时双手相搓;果断时猛力砍下。抒情手势是一种抽象感情很强的手势。

四是习惯手势。任何一位演讲者都有一些只有他自己才有而别人没有的习惯性手势，且手势的含义不明确不固定，随着演讲内容的不同而体现不同的含义。

演讲手势贵在自然，切忌做作;贵在协调，切忌脱接;贵在精简，切忌泛滥;贵在变化，切忌死板;贵在通盘考虑，切忌前紧后松或前松后紧。

演讲的手势可以说是“词汇”丰富，千变万化，没有一个固定的模式，作为一个出色的演讲者平时要认真观察生活，刻苦训练，积极付诸实践。下面介绍演讲中常用的三十式手势。

(1)拇指式。竖起大拇指，其余四指弯曲，表示强大、肯定、赞美、第一等意;

(2)小指式。竖起小指，其余四指弯曲合拢，表示精细、微不足道或蔑视对方。这一手势演讲中用得不多。

(3)食指式。食指伸出，其余四指弯曲并拢，这一手势在演讲中被大量采用，用来指称人物、事物、方向，或者表示观点甚至表示肯定。胳膊向上伸直，食指向空中则表示强调，也可以表示数字“一”、“十”、“百”、“千”、“万”。手指不要太直，因为面对听众手指太直，针对性太强。弯曲或钩形表示九、九十、九百……齐肩划线表示直线，在空中划弧线表示弧形。

(4)食指、中指并用式。食指、中指伸直分开，其余三指弯曲。这一手势在一些欧美国家及非洲国家表示胜利的含义，由英国首相邱吉尔在演讲中大量推广。也表示二、二十、二百……之意。

(5)中指、无名指、小指三指并用式。表示三、三十、三百……。

(6)食指、中指、无名指、小指四指并用式。表示四、四十、四百……。

(7)五指并用式。如果是五指并伸且分开，表示五、五十、五百……。指尖并拢并向上，掌心向外推出，表示“向前”、“希望”等含义，显示出坚定与力量，又叫手推式。

(8)拇指、小指并用式。拇指与小指同时伸出，其余三指并拢弯曲，表示六、六十、六百……。

(9)拇指、食指、中指并用式。三指相捏向前表示“这”、“这些”，用力一点表示强调，也表示数字七、七十、七百……。

(10)拇指、食指并用式。并拢表示肯定、赞赏之意;二者弯曲靠拢但未接触，则表示“微小”、“精细”之意;分开伸出，其余三指弯曲表示八、八十、八百……;

(11)“o”型手式。又叫圆型手势，曾风行欧美。表示“好”、“行”的意思，也表示“零”。

(12)仰手式。掌心向上，拇指自然张开，其余弯曲，表示包容量很大。手部抬高表示“赞美”、“欢欣”、“希望”之意;平放是“乞求”，“请施舍”之意;手部放低表示无可奈何，很坦诚。

(13)俯手式。掌心向下，其余弯曲。表示审慎提醒，抑制听众情绪，进而达到控场的目的，同时表示反对、否定之意;有时表示安慰、许可之意;有时又用以指示方向。

(14)手切式。手剪式的一种变式。五指并拢，手掌挺直，像一把斧子用力劈下，表示果断、坚决、排除之意。

(15)手啄式。五指并拢呈簸箕形，指尖向前。表示“提醒注意”之意，有很强的针对性、指向性，并带有一定的挑衅性。

(16)手包式。五指相夹相触，指尖向上，就像一个收紧了开口的钱包，用于强调主题和重点，也表示探讨之意。

(17)手剪式。五指并拢，手掌挺直，掌心向下，左右两手同时运用，随着有声语言左右分开，表示强烈拒绝。

(18)手抓式。五指稍弯、分开、开口向上。这种手势主要用来吸引听众，控制大厅气氛。

(19)手压式。手臂自然伸直，掌心向下，手掌一下一下向下压去。当听众情绪激动时，可用这手势平息。

(20)手推式。见“五指并用式”。

(21)抚身式。五指自然并拢，抚摸自己身体的某一部分。抚胸表示沉思、谦逊、反躬自问;抚头表示懊恼、回忆等。

(22)挥手式。手举过头挥动，表示兴奋、致意;双手同时挥动表示热情致意。

(23)掌分式。双手自然撑掌，用力分开。掌心向上表示“开展”、“行动起来”等意，向下表示“排除”、“取缔”等;平行伸开还表示“面积”、“平面”之意。

(24)举拳式。单手或双手握掌，平举胸前，表示示威、报复;高举过肩或挥动或直锤或斜击，表示愤怒、呐喊等。这种手势有较大的排他性，演讲中不宜多用。

(25)拳击式。双手握拳在胸前作撞击动作，表示事物间的矛盾冲突。

(26)拍肩式。用手指拍肩击膀，表示担负工作，责任和使命的意思。

(27)拍头式。用手掌拍头，表示猛醒、省悟、恍然大悟等意。

(28)捶胸式。用拳捶胸，辅之以跺脚、顿足，表示愤恨、哀戚、伤悲。演讲中不太多用。

**演讲时手势的三种表达方式篇三**

每天早上起来后的半个小时左右是练声的最好时间，身体处于兴奋、充满能量的状态，每天坚持练习30分钟效果十分好!

练声的时候最好选择一些噪音比较小，混响短的地方，例如田野、河边、演播室等都是比较好的选择，最好是没有回音的地方练声。

深吸一口气，发出两三个扎实的hei音，然后慢慢增加发声的次数，而且要气度均匀，坚持下来会有很大的提升。

想提高口才的话可以找一些绕口令来练习，又慢到快，吐字要清晰，要运用练声的方法技巧去练习，效果更加好。

找一首诗歌，用不同的音高来进行朗读，最好结合诗歌的内容融入自己的情感，这样练习发声和口才效果会很好。

想提高口才的话就先按照上面的科学练声法来进行练声，对自己帮助会很大，同时也会让你的声音更加有魅力。

**演讲时手势的三种表达方式篇四**

学部：建设学部 班级：09土地(1)班 学号： 姓名：练玉斌

摘要：新世纪以来，大学纷纷扩招，再加上民办高校、独立学院等纷纷创立，使得大学生源变得良莠不齐。这也使得以往被称之为天之骄子的大学生变为现在的一毕业即失业的啃老族。为何大学生就业如此之难?这其中就牵涉到口才这个问题。

关键词：演讲与口才;大学生;社会;竞争

一、综述

随着中国社会经济的快速发展，对人才的需求和要求也逐渐的提高，口才的表达能力越来越受到招聘企业的重视。对于大学生来说，在求职的时候口头表达能力的好坏将直接影响到你是否能进入你心仪的企业。而口才能力又不是一朝一夕可以练成的，因此，当你还在大学的时候，就应该主动的学习这门有用的知识。

演讲学家对口才的定义是指人们在交际中因时因地、因人因事凭借自己的知识和阅历，力求准确表达自己思想的口头表达才能。口才的外延还包括表达时的表情和手势。口才的传播属性是人直接作用于人，也是最直接、最快捷和最原始的沟通方式。并随着社会的发展而发展。而演讲则是借助口头表达形式，面对群众进行讲述的一种活动;是演讲家宣传某些真理，宣

扬某种主张，也是为了推动事业发展。

二、演讲与口才是社会的需要

《毛遂自荐》中说道：一言之辩，重于九鼎之宝;三寸之舌，强于百万之师。这句话就说到了口才的重要性：毛遂就因为敢于自己推荐自己，才得以使他被平原君赏识，继而闻名于战国时期。这在当代也有很多这样的例子：我国的中央政治局委员吴仪，在她任国务委员的时候跟美国的数次谈判后，使美国人由衷的称赞这位“铁娘子”既是国家利益鉴定的维护者，又是坚韧的谈判者。她的卓越的口才能力，使我国至少赢回了上百亿的损失。具有卓越的口才能力的人拥有更强的说服力，能够更直接、更准确地表达自己的思想，所以能够使主体更适应于社会的需要。从社会层面上讲，当代高度信息化的社会需要其主体之间有充分的交流，而口才则是信息化社会交流的重要组成部分，优秀的口才能使交流更加有效率，促进社会分工合作的进一步完善，从而为社会发展起推动作用。

无论是在大学内还是在社会中，口才都是极其重要的：

(一)、现在满大街都是拥有学士、硕士学位的大学生，你要想比别人强，首先给人的第一感觉就要好，而口才是最容易表现出自身的魅力所在。如果你口才好，你在同等条件下就比其他人更强。

(二)、随着时代的发展，“祸从口出”已变得相对不重要了，反倒你沉默寡言的话，纵使你有着爱因斯坦般的智慧，也没有人会认识你的。我们需要的是一种敢说、敢做的新方式。

(三)、在大学期内，有很多很活跃的大学生，在学生会、在社联或者是在班级中，口才好的人都会处于中央的领导地位。因为有他们的存在，团体活动之类才会变得如此精彩。这也就是说我们要变得口才好，如果还是笨嘴拙舌的话，那我们在当今社会是很难有自己的成就的。

三、锻炼口才的方式

作为大学生，我们在校的时候是有很多机会来锻炼自己口才的。例如参加演讲与口才协会、参加学生会活动、参加校际辩论赛等，都是能够在比较短的时期内全面提高自己的语言表达能力。 还有就是影视荧屏上越来越多的以发现与选拔人才为目的的节目主持人大赛、广告之星比赛、时装模特比赛等等，这些相当于选秀节目不但要看漂亮、看身材，也还要看口才。在最后一轮决赛中专门有一个展示演讲与口才的比赛项目。这时候，参赛选手必须使劲全身解术、一展口才，才有可能取得最后的胜利。所以参加这些比赛同样能使得我们的语言表达能力的进步。

四、演讲与口才对准毕业生的必要性

一个领导型的人，通常都具有比常人强的管理能力和口才能力。管理能力不是说一定是管理人员或领导人物才具有的，一般人也具有这种才能，我们需要这种能力才能更好的做好工作。一个人的讲话水平在某种程度上就可以决定着他的生活层次。我们生活的社会中，大到治国、平天下，小到修身、齐家，这些都需要口才。口才能力也可以称之为表达能力，但表达能力的意义已超过口才能力的覆盖范围。在大三出去实习的时候，我们除了第一轮要交简历，这考验的是你的书面表达能力;在第二轮要面试，这考验的是你的口头表达能力。而我们要同时拥有书面表达能力和口头表达能力，才能常处于不败之地。

在现在的社会，彼此之间的联系越来越多并且越来越紧密。如果要保持信息的及时性就必须保持和人的联系，在这个时候你的口才能力就变得非常重要。所以在实际生活中良好的口才能力是可以让我们在让人刮目相看的，是可以让我们在同等的起跑线上占据好的开端，是可以让我们更好的和一些高素质的人交流的必要条件，为我们自己的发展打下坚实的基础。

五、总结

当代社会选拔人才标准正在逐步改变，除了看重学历之外，还看中你的口才能力。随着中国的进一步发展，人们的视野也越来越开阔，不再像以前因为怕说错话而不发表自己的意见;反而已更积极、更乐观的态度去面对众人、面对世界。

口才，不但可以代表一个人的力量，还可以显示出一个人的价值。而如果将其运用到实际中去，将会变成一个非常重要的生产力，为社会创造更多的财富。

口才，对于大学生来说是能够增加成功的砝码，在当今激烈的工作竞争中扎稳脚跟，并且立于不败之地。篇三：论大学生演讲与口才的重要性.

论大学生演讲与口才的重要性

文传学院文化传播学系12f编辑出版班陈美如 121035f01030 摘要:现代社会越来越缺少演讲型人才了。即便我们不是从事以演讲为主的职业，我们在表达自己的想法的时候要怎么让别人更容易地认同，也是我们值得讨论的一大课题。作业新时代的大学生，我们离不开演讲与口才，我们关注演讲与口才。

关键词：演讲;口才;

一、引言

一个人敢说话、会说话，还不等于有口才，正如一个人会骑自行车还不是艺术一样，只有杂技演员娴熟的骑车表演才称得上艺术。演讲上是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事，它包括很多方面的技巧，诸如声音的字正腔圆、吐字归音，形体的动作、面部表情和仪表礼节，控场、应变的方法，即兴说话的诀窍，论辩的艺术，对话的妙法等等。这些都需要我们从理论到实践，对演讲的技巧进行系统的学习和运用。

二、演讲与口才的重要性

卡耐基说：一个人的成功85%是靠他的人际沟通和演说能力，只有15%跟他的专业技能相关。 在现代社会中，良好的口才、语言表达能力，是别人正确认识自己、了解自己必不可少的一部分。获得称心如意的职位，不仅和专业技能有关。很多求职者就是凭借其良好的口才，来获得称心如意的职位;也有很多求职者因自己的口才不佳而被淘汰，甚至处处碰壁。

伟大的革命导师列宁说过：语言是人类最重要的交际工具。历史和显示早已证明：有时说比写更容易成才，更容易展示自己的才能。比如，你荣幸调到一个新单位担任领导，或当你大学毕业后，分到一个新的工作单位，不可能在较短的时间里和那里的每个人相识或很快的使别人了解你。但从你到新的工作单位的第一次见面、登台或讲话起，大家就认识了你。并从你的第一次讲话中，产生了第一印象。如果你能说会道，有很好的口语表达能力，那么人们就会说，新来的领导或大学生是有水平的，讲起话来头头是道，有魄力。那么，听众和同事个个都会对你充满一种新的希望，正是这种新的希望，很容易使你打开工作的新局面。 越来越多的地区、部门、单位在招聘人才、选拔人才时，早已不满足于看档案与笔试，而是一定要再加面试、口试、答辩，甚至还要举行竞选演讲大会。越来越多的以发现与选拔人才为目的的节目主持人大赛、青春风采赛、广告之星比赛、时装模特比赛、公关小姐比赛等等，不但要看漂亮、看身材，也要看口才。在最后一轮决赛中专门有一个展示演讲与口才的比赛项目。这时候，参赛选手必须使劲全身解术、一展口才，才有可能取得最后的胜利。

从上面可以看出演讲与口才的重要性，但在演讲、说话的过程中，也是有很多的技巧可言的。听一个好的演讲者演讲，可以轻易发现，其说话是非常具有艺术性和技巧的，有时你会感觉到听他们演讲如同聆听一场盛大的音乐会。一个好的演讲者能够紧紧抓住听者的心，让其跟随自己的思维思索，进而影响其一生!正如古人说：听君一席话，胜读十年书。很多著名的销售者，正是利用说话的技巧来获得良好的销售业绩，从而获得成功的。

因此作为大学生的我们更应该具备良好的演讲与口才的能力，掌握说话的艺术和技巧，进而提高自己的核心竞争力!

三、演讲与口才是大学生的社会需求

《毛遂自荐》中说道：一言之辩，重于九鼎之宝;三寸之舌，强于百万之师。这句话就说到了口才的重要性：毛遂就因为敢于自己推荐自己，才得以使他被平原君赏识，继而闻名于战国时期。这在当代也有很多这样的例子：我国的中央政治局委员吴仪，在她任国务委员的时

候跟美国的数次谈判后，使美国人由衷的称赞这位“铁娘子”既是国家利益鉴定的维护者，又是坚韧的谈判者。她的卓越的口才能力，使我国至少赢回了上百亿的损失。

具有卓越的口才能力的人拥有更强的说服力，能够更直接、更准确地表达自己的思想，所以能够使主体更适应于社会的需要。从社会层面上讲，当代高度信息化的社会需要其主体之间有充分的交流，而口才则是信息化社会交流的重要组成部分，优秀的口才能使交流更加有效率，促进社会分工合作的进一步完善，从而为社会发展起推动作用。

无论是在大学内还是在社会中，口才都是极其重要的：

(一)、现在满大街都是拥有学士、硕士学位的大学生，你要想比别人强，首先给人的第一感觉就要好，而口才是最容易表现出自身的魅力所在。如果你口才好，你在同等条件下就比其他人更强。

(二)、随着时代的发展，“祸从口出”已变得相对不重要了，反倒你沉默寡言的话，纵使你有着爱因斯坦般的智慧，也没有人会认识你的。我们需要的是一种敢说、敢做的新方式。

(三)、在大学期内，有很多很活跃的大学生，在学生会、在社联或者是在班级中，口才好的人都会处于中央的领导地位。因为有他们的存在，团体活动之类才会变得如此精彩。这也就是说我们要变得口才好，如果还是笨嘴拙舌的话，那我们在当今社会是很难有自己的成就的。

四、大学生口才训练的重要性

(1)良好的口才最好的与人沟通的工具

沟通是多方面的，可以通过很多的途径与方法，但是面对面的交流，语言上的沟通则是最有效的一种。因此，口才的巨大作用也就凸显出来了。

人是社会的动物，我们每个人生活在社会上都会遇到不如意的事，需要和朋友倾诉，以求得他人的关心与帮助;在日常生活中和父母处理好关系，促进家庭的和睦;和亲人处理好关系，以加强和他们的交往?这些就要求我们要学会与人沟通，在沟通中得到帮助，在交流中更好的发展，在这一方面，口才发挥着至关重要的作用。

先秦子学时代，百家争鸣，各家开宗立派，授徒传业，靠的是什么?辩论，口才!是老子、孔子、庄子、墨子?的良好的口才成就了中国历史上第一次知识的大萌发，智慧的大飞跃，在那个著述甚少的年代，他们通过语言把自己的想法，学说传授，从而开一时之风。

魏晋哲学所谓的言意之辩，一方主张言可以尽意，另一方面则主张言不能尽意，我觉和口才就有关系了。主张言可以尽意，从一方面说，是强调了语言表达，即口才的重要作用，因为语言可以用来表达自己的想法，把深奥的意表达出来，让别人了解你的思想;而主张言不能尽意的人，可能因为觉得自己的语言能力实在是有限，不能够表达出自己的见解，自己口才需要锻炼吧!我是这样理解的，最起码他们坐在那里清谈，辩论，以理服人，这本身就说明了口才在人际交往方面的巨大作用。

(2)良好的口才现代人才必备的基本的素质之一

现在社会随着社会生活的发展，社会开放程度不断提高，那种两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书的人终究会被社会所淘汰，现在的社会要求每个人都要学会与他人建立起良好的关系，能够合作以求得更好的发展。我们需要朋友，需要同事，需要战友，甚至需要对手。

早在上世纪40年代，美国人就把“口才、美元和原子弹”看作是在世界上赖以生存和竞争的三大法宝。60年代以后，又改为了“口才、美元和电脑”。值得注意的是，虽然随着科学技术的迅速发展，“电脑”代替了”原子弹”，而“口才”竟连续独冠“三要”之首，足见其作用和价值非同小可。“一人之辩，重于九鼎之宝，三寸之舌，强于百万之师”， 新世纪的人才不应再是“哑巴”人才。在公开场合下说话吞吞吐吐的人，与人交流就紧张脸红的人是无法适应如此高效、竞争如此激烈的社会节奏的。新型人才是复合型人才，是会让别人听见、听清楚自己声音的人才，是会表达自己的主见、思想、学术见解的人才。有口才，不一定是人才，但，是人才，一定要有口才;我们可以说，口才是当今人才一个不可缺少的构成要素。

所以只有善于表达自己的看法，善于说服别人，让别人明白你的意见、接受你的意见你才能真正的属于一个现代人。

可以毫不夸张地说，口才是一门语言的艺术，是用口语表示思想感情的一种巧妙形式。从个人角度看，懂得语言艺术的人，往往善于准确、生动地表达自己的思想感情，办事往往圆满，进而一步步引导自己走向人生的辉煌。反之，不懂得语言艺术的人，不但自己会陷入困境，甚至可能会给所在的单位、部门造成难以估量的损失。因此，交际能力和表达能力成为现代人才的基本素质构成。

(3)良好的口才是工作的敲门砖

现在许多企业、事业、机关等部门向全社会公开招聘各类人才，很重视口才，把口试作为一项重要程序，把口语表达能力的好坏视为能否进行发明创造的一个重要前提。

随着社会生活的发展，社会开放程度不断提高，人际交往越来越频繁。人际间的横向联系大大加强，在社会工作与社会交往中，许多时候需要谈判、辩论、宣传、演讲。我们的学生不论他们将来从事什么工作，都需要有一定的社会交际能力和口头表达能力，外事工作、商业谈判、法庭辩论、企业公关哪项不用口才?教师、记者、节目主持人、导游、推销员谁个不需口才?就是汽车售票员，商场营业员、宾馆服务员也要有良好的口语表达能力才能把工作做得更出色。对在校大学生来讲，如果想在社会上有用武之地，找到一个好工作，除要掌握丰富的专业知识以外，会“说话”，即练就一口好口才，能准确地表情达意，将会大大提高其在社会上的生存能力;反之，拘谨木讷，不善言辞会给学生将来的工作和生活带来不便。

(4)良好的口才可以使一个人走向成功

据国外科学资料报道，当今科技人员的专业信息50%以上来自于与人交谈等文字以外的渠道。20世纪世界著名数学家维纳办了一个有各种学科朋友参加的“月聚餐会”，通过广泛的信息收集，互补，他创立了“控制论”，而他的朋友后来也都成了电子计算机、人工智能、博弈论等的开拓者。20世纪50年代初美籍华裔著名科学家杨振宁与李政道的宇称不守衡物理学定律的发现，是两个人在一次谈话中突然间萌发的。这之后他们两人开始合作，首先对爱因斯坦的物理学的经典理论——宇称守衡定律提出了质疑,并在理论上推导出推翻这一定律的相反定律——宇称不守衡,认为至少在基本粒子弱相互作用的领域内是不守衡的。他们开创了近代粒子物理学的新纪元，获得诺贝尔物理奖学金。

由此可见良好的口语表达能力、优秀的与人际沟通能力亦成为通往成功的道路中不可或缺的关键因素。现在社会，你即使心里有多少东西多少抱负，你如果不能表达出来，被赏识，那些都是零，能做会说，你才能成功。

要想在社会上有所成就，有所贡献，除了具有才能以外，一个人必须要加强自己的口才训练，把自己的想法说出来，建议与意见让别人知道，这样，他才能取得成功。

五、结束语

演讲与口才是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事，它包括很多方面的技巧，诸如声音的字正腔圆、吐字归音，形体的动作、面部表情和仪表礼节，控场、应变的方法，即兴说话的诀窍，论辩的艺术，对话的妙法等等。这些都需要我们从理论到实践，对演讲的技巧进行系统的学习和运用。

通过这门课的学习，我们对演讲与口才有了基本的认识。在掌握这些知识的同时，我们学到的是一门技能，拿到的是一把打开世界的钥匙。在现在即将毕业之际，我们将紧握学到的知识，投身于就业大流之中，将演讲与口才的理论化为实践

致谢

非常感谢雷艳老师在百忙之中指导我的论文，以及感谢所有带课的老师，在短暂的大学时光中，是你们真诚的教悔，让我在知识的海洋中成长，随着毕业的临近，我倍觉这份感情的珍贵，你们在我成长的关键时刻给了我前进的方向和动力。

在这里我真心祝愿我的老师身体健康，工作顺利!

参考文献

[1] 李彦青,演讲与口才[m]，专利文献出版社,20xx-10-27 [2] 王雪梅,人类最伟大的声音

[j]，百度百科,20xx-06-19

[3] 弗兰克-伦兹,说话的力量[m], 北京师范大学出版社,20xx-11-12

[4] 戴尔·卡耐基 , 人性的弱点[m], 天津中智博文图书有限公司,20xx-05-01

**演讲时手势的三种表达方式篇五**

迫于学校政策而在无奈之下去“抢”了一节博雅课堂来上，结果却是带着打酱油的心态而去，载满收获而回。

我听的是“演讲与口才”这门课，讲课的是姚小玲教授。姚教授刚上台的时候，我就吃了一惊，我还以为教授都是头发花白的老头子呢。姚教授跟别人不太一样，她没有回避自己的紧张(虽然我也不知道她是真的紧张还是故意这么说来教我们怎样缓解紧张)，而是直接说出了自己的紧张，并以她自己缓解紧张的方法——“环视法”作为了这次演讲的开始。我对这次的演讲产生了兴趣，开始打起精神准备认真听听了。

二战时期有三大武器：第一是口才，第二是飞机，第三是原子弹。现代也有三大武器：第一是口才，第二是计算机，第三是飞机。口才排在第一，足以见其重要之处，足以显其威力之大。而这个最厉害的武器，却是我们每个人都有可能拥有的，只要我们想拥有它。

口才是什么呢?口才不是巧舌如簧，也不是油嘴滑舌，更不是某些人所认为的泼妇骂街，口才就是一个人说话的能力。当一个人能够随时随地说出与众不同的并且大家都认同的话的时候，我们就觉得这个人是有口才的。成功需要天时地利人和，而其中人和又是最重要的一环。人和需要自己去创造，而不会自动送上门来，而创造人和则需要良好的口才和沟通能力。亚里士多德也曾说过：“一个人不和别人打交道，那他不是一个神就是一个兽。”沟通需要的是会说的嘴和会听的耳，在沟通中或者是生活中我们需要多看多听少说。但少说不是不说，说就要把握时机，在关键的时候说出关键的话，而不是喋喋不休结果却没一句不是废话。说的技巧在于你让别人听到了什么而不是自己说了什么，没有别人需要的信息的话说得再多也是白说。

口才的哲学在于说话要言之有理、有物、有序、有文以及有情。言之有理的理不是歪理，理是道理的理，也就是说话需要讲道理，话中有理才能让人信服，话中有理才会有人听你说话;言之有物的物不是空洞无物，这其中蕴含的道理就是话无废话，每句话每个字都要点到关键的地方，做到字字珠玑，多一字嫌多少一字嫌少的境界;言之有序即是有条有理，说的话不能颠来倒去，让人毫无头绪不知所云，有条理的说话会让听话的人更轻松，也能更容易理解说话人想要表达的意思;言之有文是指说的话要生动、形象、有趣，枯燥无味的话会使人产生疲倦而造成对话无法继续进行，说话要尽量吸引对方的注意，勾起对方的听话兴趣，当对方有了听你说话的兴趣时你所说的话才能真正进入对方的脑海而不是左耳进右耳出;最后一个也是最重要的一个，就是一定要言之有情，言之有情需要说话人感情充沛，让人感受到你的真挚和真诚，只有做到了真挚，听话的人才会更愿意去相信你说的话，而他相信了你说的话你说话的初衷也就达到了。

哈佛前校长曾说：“流利优雅地使用本国语言，是一个人的基本素质。”不只是会使用而已，是要流利优雅地使用，这就需要我们有一定的口才了。这也说明不是演讲家才需要口才，我们每个人都需要有口才，有了口才也会给我们带来很多好处。有口才才能在人际交往中获得成功，机遇是听出来的而成功是说出来的。首先要能说话，然后是会说话，加起来才能说好话。流利优雅地使用本国语言要求说话人必须懂得应该说什么，必须说什么，允许说什么，禁止说什么以及不该说什么。“说”不一定是通过口，人的一言一行都会表达出自己的一些想法。因此呢口才并不只是开口说而已，要有好的口才必须有好的口语表达、听、情感表现、心理素质、认知思维、体态语言、人际交往、人格魅力和知识阅历。在说话的过程中，必须要驾驭自己的谈吐，建立起属于自己的风格，让人一听就知道是某某某。另外说话时需要恪守一下重要的法则：态度自然，言而有信，简明扼要，公平。

口才分为先天的和后天的两种，当然前一种不会很多，大多数人都需要后天的训练。演讲家都有很好的口才，但很多演讲家小时候都有口吃，他们都是立志要改变自己的这一缺陷然后经过不断地锻炼才成为有名的演讲家。锻炼的方法也很，怎么说呢，在常人看来是比较残酷的，比如口含石子说话来练口齿清晰度。而且，一个好的演讲家必须经历很多挫折才能成长，几乎每一个有名的演讲家都有被人轰下台的经历，要是一般人肯定认为自己不是这块料而放弃了，但他们不是一般人，他们始终坚信自己能够成功，不断地磨练自己，不断地去说，最终才能在这条路上走得很远。刚开始说的人肯定不会说的有多好，但爱默生说：“相信‘能’的人就会赢。”贝西尔又说：“你要勇敢。”要想拥有好的口才就一定要敢于开口，这就像站在岸上学不会游泳，不敢开口说的人永远也学不会怎样更好地说，更不要说锻炼出好口才了。敢说，敢于在大众面前说，敢于在失败之后再次站在台上去说，这样才能在失败过一定次数之后获得成功，这就是不经历风雨怎能见彩虹。

成功靠的是什么?是人际关系。人际关系靠的是什么?首先善良，然后是沟通。善良就不说了，那么沟通靠的又是什么呢?自然就是口才了。虽然不能说成功的人必然会有口才，但有口才的人成功的几率会大很多。口才并不一定是天生的，后天的锻炼更为重要。只有我们坚信自己能行，并持之以恒地不怕失败地锻炼下去，才能最终变得有口才。

**演讲时手势的三种表达方式篇六**

演讲的内容尽量通俗易懂

弹琴看听众，说话看对象。演讲时心中要有听众，意识到自己是讲给他们听的。如果他们是普通的工人、农民、市民，就必须使用通络易懂的语言，尽量少用专业术语，更不可咬文嚼字，听众不易接受。如果听众文化素养较高，语言就可文雅些做到雅俗共赏，那将使你拥有更多的听众。但为了便与群众交流，受到欢迎，演讲语言首要的还是通俗易懂。如何做到这一点呢?

——汲取口语

口语的特点是：多用简洁明快的短句，少用冗繁复杂的长句和欧化的倒装句;多用通俗易懂的常用词，少用某些特殊专业或范畴专用词;多用音节清晰、语调铿锵、易于听懂的词;适当运用一些社会流行的富有生气和活力的新词语。

另外，演讲过程中不宜用多数人听不懂的方言土语。要用浅显易懂的语言表达深刻的道理，并非“信口开河”能办得到的，而需要付出心血，经过认真学习和实践锤炼，方能见功底。

——运用熟语

口语因为在人们口头长期流传，渐渐固定下来，就成了熟语。熟语具有丰富的内容与精练的形式，包括成语、惯用语、谚语、格言和歇后语等。它们虽然字数少，但寓意深厚，言简意赅，若运用得当，可使言语简洁，增强说话效果。

成语是约定俗成的固定词组，具有稳定的结构和整体性的意义。它是经过千锤百炼而约定俗成的相对固定的语言形式，具有很强的概括性和丰富的表现力。如果我们在演讲中能恰当准确地运用成语，会大大提高语言的精练程度。

**演讲时手势的三种表达方式篇七**

朗读训练材料，运用胸腹联合呼吸方式发声，按慢速、中速、快速等

不同节奏来训练气息的控制。 朝辞——白帝——彩云——间， 千里——江陵——一日——还。 两岸——猿声——啼——不住， 轻舟——已过——万——重山。 一个大，一个小，一件衣服一顶帽。一边多，一边少，一打铅笔一把刀。 一个大，一个小，一个西瓜一颗枣。一边多，一边少，一盒饼干一块糕。 一个大，一个小，一头肥猪一只猫。一边多，一边少，一群大雁一只鸟。 一边唱，一边跳，大小多少记得牢。 三山撑四水，四水绕三山，三山四水春常在，四水三山四时春。 蚕丝生丝熟丝缫丝染丝晒丝纺丝织丝自制粗丝细丝人造丝。 名词动词数词量词代词副词助词连词组成诗词唱词和快板词。 维 多 利 亚 女 王 门 - 1 -

一次，英国女王维多利亚与丈夫吵了架，丈夫独自回到卧室，闭门不出。女

王回到卧室时，只好敲门。丈夫在里边问：“谁?”维多利亚傲然回答：“女王。” 没想到里边既不开门，又无声息。她只好再次敲门。里边又问：“谁?” “维多利亚。”女王回答。里边还是没有动静。女王只得再次敲门。 里边再问：“谁?”女王学乖了，柔声回答：“你的妻子。”这一次，门开了。

拿 糖 果 的 小 孩

有一个聪明的男孩儿，一天，妈妈带着他到杂货店去买东西。老板看到这个

小孩儿非常可爱，就打开一罐糖果，要小孩儿自己抓一把。但是，这男孩儿却没

有任何动作。几次邀请之后，老板亲自抓了一大把糖果放到他的口袋里。 回家后，母亲好奇地问小男孩儿，为什么不自己去抓糖果而要老板抓呢?小

男孩儿的回答很妙：“因为我的手比较小哇!而老板的手比较大，所以他抓的一

定比我抓的多很多!” 这是一个聪明的孩子。他知道借别人之手，有时会给自己带来更多利益的道

理。自己的事业在发展中是不可能不要别人的帮助的。如何要呢?别人以怎样的

方式帮助，才能给自己最大的利益呢?这个小孩儿似乎已经给出了答案。

**演讲时手势的三种表达方式篇八**

尊敬的各位领导：

大家好！

那件事虽已过去很久，但现在忆及，仍是无法忘却，它带给了我太多太多的感动……那是两年前的一个早上，我正和爸爸妈妈悠闲地吃着早餐，一切看似和往常一样的平静，这时，电话响了，爸爸起身去接，可几秒钟后，爸爸带着哭腔的声音从电话那边传出：“一定要救爸！无论如何，我要一个活的父亲！”听到这，我和妈妈赶紧起身去问爸爸怎么回事，从爸爸紧张的语气中，我们知道了这一噩耗：爷爷出车祸了，司机逃逸，爷爷生死未卜……急匆匆的带着眼泪赶到医院，刚进急诊楼就看到家里的亲人都焦急的等待着，四个伯伯和两个姑姑都已赶到，爸爸也急切的上前询问，加入了等待的行列，这时，医生走了出来，说爷爷受了很严重的伤，坚持治疗会是一个无底洞，而且爷爷生命迹象已十分微弱，治疗难度十分大，建议选择放弃……这时，几乎全家人都异口同声的说：“不，不放弃！”医生沉默了一下，感动的点点头，让家人去办住院，可是，还有一个难题尚未解决，就是最俗却最有用的--钱。

根据医生的估计，一直治下去会花很多钱，而且不一定治好，而所有的钱凑起来之后，也仅有总数的二分之一多一点，钱，的确是个令人折腰的大问题。眼看，爷爷已进入治疗，但效果不佳，这天深夜，爸爸妈妈在客厅里讨论一件大事--卖房子救爷爷！我还记得，爸爸抚摸着我的头，伤心地问“卖掉房子救爷爷，你会高兴吗？”我毫不犹豫的点点头，结果，爸爸又哭了……第二天，刚到医院，爸爸就叫来另外四个伯伯，可爸爸还没开口，二伯就先发制人：“大家都别愁了，我要把房子卖了，爸不能有事。”“我也正有此意”另外四人异口同声的说，大家面面相觑，大伯说：“要卖也该我卖！都不许争”“我家有两套，卖我的！”四伯不容分说的接下话，“你那是给儿子的房，不能卖，我家的小孩还小，还是个女孩，将来也花不了什么钱，四哥你家是男孩，卖了房子将来怎么办？”爸爸坚定的说“卖我的”“卖我的”五兄弟都争着卖自家的房子，谁也不让步，最后竟不欢而散……两天过去，爸爸找好了房子的买家，妈妈和我都支持卖房，可四伯打来电话说，自己已将房子卖掉，大家都是兄弟，买谁的都一样，同根同源，又有什么可计较的呢？挂掉电话，不常流泪的爸爸，眼眶悄然湿润……如今，爷爷已基本恢复健康，爸爸和四位伯伯的感情也更加热络，每次五兄弟一起陪爷爷散步，爷爷总是笑个不停，那种笑，来自心的深处……因为作为子女，爸爸伯伯们没有忘记爷爷的养育之恩。在爷爷久卧床榻的时候，他们没有放弃！宁愿自己倾家荡产，他们也要博得一种可能，那就是把爷爷从死亡线上拉回来，哪怕多活一天，那也是值得的！作为兄弟，他们互相着想。在家族面临危难的时候，他们没有一个人的出发立场是为了自己，都在想着对方，都在考虑着长远，都希望自己来为家族承担风浪。

孝顺之道，或许是一种责任，是人在这个社会当中，对父母、对兄弟的责任。但我更感到一种感动，一份前景，这种责任，小而言，是“家和万事兴”；大而言，是“修身齐家治国平天下”。其实，全社会都好比是一家人，彼此这间都有责任，当亲情成了人与人之间的共享，那样的社会，才会是真正的美好、幸福。

“家国天下，家国天下，有家，才有国，才有天下！”这在我们中华民族，是一条亘古不变的真理，纵观当今世界，也只有我中华，才有这样的传统，愿每个人都能有爷爷那份快乐，愿每个人都能像爸爸伯伯们那样和谐无私，愿每个家庭都能像我家一样温暖和睦，这样，我们将一同携手，创建一个更美好，幸福的中国！

我的演讲完毕！

谢谢大家！

**演讲时手势的三种表达方式篇九**

分析下面朗读材料，按朗读技巧处理和诵读，兼顾气息训练。 一天天的，我把纸船一个个的放在奔流的溪水里。我用又大又黑的字母，在

纸船上写下我的姓名和我居住的乡村。我希望陌生的土地上有人会发现这些纸

船，知道我是谁。 我从我的花园里采集了合欢花，装在我的小船里，希望这些曙光之花会在夜

里安全抵达陆地。我送我的纸船下水，仰望天空，我看到小小云朵正张着鼓鼓的

白帆。我不知是天空里我的什么游伴把它们放下来同我的纸船竞赛! 夜来了，我的脸埋在手臂里，我梦见我的纸船在子夜星光下向前漂浮，漂浮。 睡眠的精灵乘着纸船航行，船里载的是装满了梦的篮子。

——泰戈尔《纸船》

赞 美 的 力 量

某足球队教练将该队队员分成三个集训小组，并在训练时做一个心理实验。 教练对第一小组的队员的表现大加赞赏，说：“你们表现卓越，配合度非常

高，太棒了!你们是一流的球员。”他对第二组的队员则说：“你们也不错，如果

你们运球速度再快一点，步伐再稳一点，就更好了。”而对第三组的队员他却说：

“你们怎么搞的，总是抓不住要领，靠- 2 - 你们，我什么时候才有出头之日啊!” 其实，这三个小组成员的素质、能力都一样。但是经过这样一个实验之后，

结果第一小组获得了最好的成绩，第二小组次之，第三小组最差。 很多时候赞美比批评更能激发一个人的潜能和积极配合的愿望。

幽 默 是 美 德

讽刺不是一种美德，而是一种武器——几乎总是转过去对付别人的。这是恶

意的、挖苦的、毁灭性的笑，是嘲笑，是伤人的、能够杀人的笑，是仇恨的笑，

是战斗的笑。这是一种自视甚高的笑，是一种嘲弄的、但决不针对自己的笑。这

毁灭或束缚了不止一个天才。 幽默嘲笑自己，或者把别人当成自己一样嘲笑，而且在任何情况下，都把自

己包括在他设立或揭露的荒谬言行之内。它把悲伤变成喜悦，幻灭变成滑稽，失

望变成快乐。它平息傲气，因此也平息仇恨、愤怒、不满、狂热、刻板、侮辱、

直至讽刺。 讽刺伤害人，幽默治愈人;讽刺可以杀人，幽默帮助人活下去;讽刺意在控

制，幽默则要解放;讽刺是冷酷无情，幽默是宽大为怀;讽刺使人屈辱，幽默则

是谦虚的。 幽默似乎在说：“瞧!这就是你感到多么危险的世界!一种儿戏!所以最好

还是开开玩笑!”例如这个在星期一被人送上绞架的死囚喊道：“这一个星期的头

开得不错!”幽默之中有勇气、崇高、慷慨。自我在其中似乎摆脱了自己。弗洛

依德指出：“幽默不仅有点像解放者，而且还有某种高尚和高雅的东西。”

**演讲时手势的三种表达方式篇十**

一、积极心态训练

1、自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行!今天一定是幸福快乐的一天!”(平常也自我暗示，默念或写出来，至少10遍。)

2、想象训练：至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲，想象自己成功。

3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。

二、口才锻炼

(一)每天至少10分钟深呼吸训练。

(二)抓住一切机会讲话，锻炼口才。

1、每天至少与5个人有意识地交流思想。

2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。

3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。 参考即兴演讲技巧

4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情。参考讲故事练口才 和讲故事的技巧

5、注意讲话时的一些技巧。

a、讲话前，深吸一口气，平静心情，面带微笑，眼神交流一遍后，开始讲话。

b、勇敢地讲出第一句话，声音大一点，速度慢一点，说短句，语句中间不打岔。

c、当发现紧张卡壳时，停下来有意识地深吸口气，然后随着吐气讲出来。

d、如果表现不好，自我安慰：“刚才怎么又紧张了?没关系，继续平稳地讲”;同时，用感觉和行动上的自信战胜恐惧。

e、紧张时，可以做放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次。

三、辅助锻炼

1、每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍，培养自己积极心态，学习一些技巧。

2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪。

3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力。

4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和力。

5、学会检讨，每天总结得与失，写心得体会。每周要全面总结成效及不足，并确定下周的目标。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找