# 2024年人际沟通演讲稿3分钟(4篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-10-07

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。人际沟通演讲稿3分钟篇一跟她称不上什么朋友,就如君子...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**人际沟通演讲稿3分钟篇一**

跟她称不上什么朋友,就如君子之交------淡如水。虽然并没有结下什么愁,却莫名的产生一种厌倦,一种抗拒。

不幸的事情总喜欢一股脑的向人袭来。在考场失意后,本想在学校组织的春游好好得意一番,上帝却把门关了,窗也关了。

上帝在抓弄我,把我与她安排坐在一起,一起共度在车上的时光。旁边同学们的欢声雀跃,犹如一种莫大的讽刺,我紧紧抱住胸前的包。渐渐的,车里静下来了。车颠颠簸簸好几小时,许多同学都谁了,时而传来几声呼噜声。

我闭上了眼睛,把头靠在椅背上。突然肩膀像被击了一下,我猛得被惊醒,再看看,不是什么。正是她的头。我像被螨虫爬满全身似地,不停的扭曲着身子想摆脱那块石头。似乎她也觉察到了什么,把头转了过去,身体挪了挪。

车进去了黑漆漆的隧道,我朝窗外看了看,窗上正印着她的脸,外面微弱的黄灯照透过窗户照在她的脸上,她也没睡,应该是因为刚刚我的行为导致的吧。我慢慢的把头转过去,低下头望着地面。

我的身体突然往前,司机突然的紧急刹车,使我措手不及,双手依然抱着书包。头撞到前面了,并没有想象中那么疼,许些同学被撞地怨声四起。抬头一看,她的一只手直直地撑着前面的椅子,另一只手却在我前面椅子的扶手上,是我撞上的位置,我撞到的,是她的手心,看她强忍着痛,把五官挤在一起,她低着头,把手缩回她另一只手中。许久,才挤出一句“谢谢”。

她微笑着对我说：“也没什么。”她用手当住了那只通红的手心。

玩的时候,并没有很尽情。可在游乐园看到她开心的样子,我终于可以放心地去玩了。

回途中,她太概累了,挨着窗边睡了,霞光斜斜的照在她的脸上,我轻轻的把她放在我的肩膀上。

上帝虽然把门也关了,窗也关了,可是,我只需要沟通,就看见了头顶的蓝天,一个比门比窗更大更明亮的视野。

我和她之间的沟通就仅仅是几举简单的话语，更多的是肢体的语言,但它比以往的任何时候都更能打动我的心。沟通会使生活更和谐，它将筑起友谊的桥梁，紧不可摧。那一次，我依然是我，但我心中的她已不再是从前的她。

**人际沟通演讲稿3分钟篇二**

一日，一件小事引发了我与老爸之间的争吵。我们在争执了半个多小时后不欢而散。我气呼呼地关上门坐在桌前，双手托腮，目视前方，唉，为什么老爸他不能理解我呢?我该如何与他沟通?正在纠结中，突然眼角的余光看到旁边的一篇作文——《给妈妈的一封信》，我脑中灵光一闪，我可以回归最原始的沟通方法，给老爸写一封信啊!

说写就写，不出一会儿，一封信就诞生了：

亲爹(因与你吵架，希望你不要生气，便以“亲”字来说明我们之间的关系)：

你好!

因这次不顾辈分地与你吵架，我深表歉意(敬少先队队礼)，虽然此事是我的不对，可我依然想在此向你说明几点：

我下午真的是去图书馆借书的。

我已经十四了，已经超过了可以骑自行车上路的年纪了(虽然我坐公交车)，这说明我已经是懂得交规年纪了，会注意安全的!

我的身体经过军训之后不会像以前那么差了，真的不会中暑的!

希望以后多们能心平气和的沟通，实在不行，用书信沟通也行。

祝：

亲爹越来越帅。

你的亲女儿

写完后我便悄悄地把此信放在了老爸书桌上，等待回信。晚饭后，我在我桌上发现了一封信，打开后，上面是老爸特有的潦草字迹：

我的亲女儿(按你的要求，突显我们之间的关系)：

今天的吵架也是我不对，可你要知道，我这也是为了你好，而我今后也会注意自己，控制脾气的，关于你提到的几点，我想告诉你，我并没有不相信你是去图书馆的;而我也并没有过度地反对你去，看了你的理由，我反思了一下自己，在此，我只希望你注意安全。

祝你：

学习进步!

亲爹

看了这封信，我笑了笑，不禁感叹，沟通真是个好方法，不仅能化解父女之间的误会和矛盾，也能使父女之间放下辈份来互提建议，增进关系。看来平常和人相处的时候，沟通也是非常重要的。

**人际沟通演讲稿3分钟篇三**

在现代化程度越来越高的今天，电脑、传真机、移动电话、网络等科技产品已广泛地被人接受，并完全地融入到了人类社会中。当您有事儿要告诉另外一个人时，您可以打电话;甚至可以打开电脑，敲一通键盘，给他去个e-mall……如此之多的联系方式，真是让人眼花缭乱，令人不知所措。但不知您发现没有，从始至终的交流过程中，您没有跟一个人见过面，跟一位真正的人说过话，您面对的只是毫无表情的机器。往往地，我们总能看见人们“抱着”电话机一会儿哭、一会儿笑、一会儿叫、一会儿跳;或是在不断变换画面的电脑屏幕前大呼小叫，作痛苦状，作失望状，作兴奋状……

今天，这些机器的地位显得越来越重要了，在我们快乐地抱着它们，并渐渐离不开它们的同时，我们面对面之间的交流越来越少了。

我们曾以我们日益先进的科技水平而骄傲，我们也为这个年代缺少人情味，缺少亲情而苦恼;数字化世界给我们带来方便、快捷的同时，也让我们真正体会到了数字那冰冷无情的一面。

我小的时候住在湖北的一个小镇里，那时各家都还没有装电话，只是靠着串门、聊家常来传播消息。小伙伴们也都乐衷于打打闹闹嘻嘻哈哈的日子。那时的生活并不富裕，但很充实，很有人情味。

现在我来到了北京--一个繁华、拥挤的大水泥城中，却时常在熙熙攘攘的人群里迷失自己，感到孤独、空虚……

如今的人们情愿和千里之遥的陌生人在网上聊个热火朝天，也不愿对近在咫尺的老邻居问声你好。

在城市人之间越来越冷漠的时候，网上社区却越做越火：想找亲情吗?去网上社区;想倾诉衷肠吗?去网络社区聊天室;想找朋友吗?去网上社区交友中心……

我们渴望沟通。但在现实中得不到沟通的他们无奈只好用一种虚幻的交流来慰藉自己那空虚寂寞的心灵。

我们完全可以想像，在不远的未来，人们的生活将是什么样子：人们不再需要开什么会议，因为有了可视电话;人们不再上班，只要在家里打开电脑上网进入公司的网站便可以了;人们不再上学，网络会教给学生一切;甚至，人们不必再去相亲，因为，现在网络爱情就已经出现了……

也许从电话发明的那一刻起，它便注定要成我我们沟通的终结者……

**人际沟通演讲稿3分钟篇四**

你曾经被误解过吗?你曾经想过要极力化解，对方却无动于哀的经历吗?我想应该几乎所有人都有过以上经历吧，那么我们该如何去解决呢?先来看个故事。

这是一件发生在公共汽车的事：说是一辆汽车在行驶过程中骤然刹车，一位男青年立足不稳，身体前倾拥掌到一位妙龄少女身上。尽管男青年微笑着表示歉意，姑娘还是杏眼圆睁，怒气冲天地斥责道：“什么稳性!”眼看一场争吵就要发生，全车人都盯着他俩，谁知男青年并不生气，乃微笑答道：“不是德性，是惯性。”乘客们发出一阵笑声，连姑娘也情不自禁地笑了……

呵呵，笑过之后你应该知道我该说什么吧?没错，就是沟通。是沟通让他们化解身边的误会和不和。你看，一场看以不可避免的纠纷只用一句好就轻松搞定，就像一句日本谚语那样：“即使开始怀有敌意的人，只要自己抱着真实的诚意去接触，就一定能换来好意!”可见，沟通的魁力之大，是出乎所有人意料的!你不信吗?那再来看一个故事。

说是屠格捏夫和托尔斯泰由于文学见解和政治见解的分枝，曾多次发生过争吵。后来屠格涅夫经常住在法国，两人各奔东西，从不往来。时隔16年之后，托尔斯泰主动给侨居在法国的屠格涅夫写信，希望彼此消除这种隔阂。托尔斯泰写道：“我一想到你，很自然的联想到你的一切好的东西，因为对我来说，你对我的好处实在太多了。我记得，多亏你帮助我在文坛上出名，也记得，你曾经喜欢过我和我写的东西。”托尔斯泰还说：“假如我有什么不对的地方，请你原谅。”这封信使屠格涅夫特别感动，也特别高兴。一回到俄国，他就去拜访托尔斯泰，从此两人怨恨冰释，又和好如初。

看吧，我说的没错吧。只有一封信的沟通，就把两个分离16年的死对头变得和好如初，甚至感情比过去还好。可见，人与人之间相互沟通所带来的作用，并不是浪得虚名。

我们在懂得沟通时，还要学会沟通，从而正确地利用它来化解我们和别人之间的误解与各种恩恩怨怨。但是如果你只是盲目地运用沟通，不但会事倍功半，有时甚至还会势得其反!

沟通要有技巧，沟通方法很多， 要靠我们自己一个一个地去摸索，去探求。

沟通是活的，不是死的。只要经常沟通才能让沟通发挥出它真正的作用，如果只靠一次简单的沟通解决问题，那么过不了多久，就会旧伤复发，你和原来与你和好的人误解会变得更大。屠格涅夫与托尔斯泰虽然只靠一封信就又和好如初，但他们呆在一起沟通时间比过去的分离时间还长。所以请记住，要和朋友、亲戚们多多沟通，才能增加彼此的感情，化解不必要的伤害与误解。

最后，送给大家一句戴尔·卡耐基的名言：“如果你要别人喜欢你，或是改善你的人际关系;如果你想自己帮助自己也帮助别人，请记住这个原则：请和别人多多保持联络，保持沟通!”

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