# 小学生演讲稿一分钟 演讲紧张心得体会小学生(通用10篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-04-20

*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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。小学生演讲稿...*

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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**小学生演讲稿一分钟篇一**

第一段：引言（150字）

大家好！我是小学生小明，今天我要和大家分享一下我的演讲紧张心得体会。演讲是一种重要的表达能力，对于小学生来说，要能在众人面前自信地演讲并且让观众感到专注，是一项挑战。刚开始我也很害怕演讲，但是通过一段时间的练习和实践，我逐渐找到了一些方法来克服紧张和提升自信，希望这些经验对大家有所帮助。

第二段：了解演讲话题（250字）

在演讲之前，了解演讲话题非常重要。通过对话题的了解，我们可以更好地组织自己的思维，并且能够更加自信地对观众进行解释和阐述。对于我来说，我会先仔细阅读话题介绍，然后通过查找相关资料来加深我对这个话题的理解。同时，我也会向老师和同学寻求帮助，听取他们对这个话题的见解。通过这样的方式，我能够更好地准备我的演讲稿，为自己打下坚实的基础。

第三段：实践演讲技巧（300字）

除了准备演讲稿，了解一些演讲技巧也能够帮助我们更好地应对紧张。首先，我会进行反复地练习，不断地读给自己听，熟悉演讲的内容和语气，增加自信心。其次，我会利用大声朗读的方式练习，这样可以让我更好地掌握语调和语速，也能够提高我在台上的声音和表现力。另外，我还会利用镜子练习，观察自己的表情和动作是否得体，这样能够进一步提升演讲的效果。通过坚持不懈的练习，我逐渐发现紧张感在自己逐渐优秀的表现下慢慢消退。

第四段：积极应对紧张（300字）

即便准备得再充分，演讲时仍然会有紧张感。我发现，关键是要积极应对这种紧张感。首先，我会深呼吸来放松自己的身心，在台上时保持平稳的呼吸，这样能够帮助我集中注意力。其次，我会积极想象自己演讲成功的场景，增加自我暗示，以增加自信心。同时，我会放慢语速，给自己更多的时间来思考和表达，避免讲话过快忽略观众的理解。

第五段：总结（200字）

总之，通过不断的实践和积极的应对，我逐渐克服了演讲紧张的问题，增强了自己的表达能力。我明白，演讲是一个长期的练习过程，要不断地去学习和积累经验，才能在演讲中取得更好的效果。当我们能够自信地站在台上、准备好分享自己的观点时，我们不仅能够展示自己的才华，还能够发现自己的潜力和不断成长。所以，我鼓励大家要勇敢地面对演讲的挑战，相信自己的能力，坚持不懈地努力，你也能成为一个优秀的演讲家！

**小学生演讲稿一分钟篇二**

演讲是一种能展现个人思想和能力的重要方式。在小学生演讲比赛中，不仅可以锻炼自己的口才和表达能力，更可以培养自信心与思考能力。在这次小学生演讲比赛中，我收获颇丰，想分享一下我的体会。

第二段： 准备阶段

首先，要准备充分。准备的时间不充分，就容易引起紧张和失误。在备课的时候，要确定好主题和所要讲的内容，然后加强材料收集和整理。在准备演讲稿的时候，要注意语言的简洁明了，不要过于复杂。最后，要在自己的熟悉环境里进行多次模拟练习，如此才能达到最佳的表现。

第三段：比赛经历

在比赛当天，我非常紧张。但是，我的准备让我能够快速在演讲中找到自己的状态。我尽可能的放松自己，不断用手势和情感来表现我想要表达的意思。在演讲中我努力克服失误和紧张，想要以最佳状态完成演讲。

第四段：深入思考

在这次演讲比赛的过程中，我意识到了一些深层次的问题： 我觉得言语的力量是无限的，任何人都可以用自己的语言，表现自己的情感和观点。世界上没有不适合演讲的主题，只有不适合演讲的人。因为演讲并不是天生的，只是在不断的实践中，不断提升自己的能力。

第五段：总结

通过这次小学生演讲比赛，我意识到了 “演讲能力” 对于每一个人来说都非常重要，即使是小学生也不例外。演讲赋予了我们表达自己的权利和能力，这是一个人成长和发展的必不可少的一环。因此，我们应该更加注重演讲技能的培养和提升，只要自己勇敢去尝试，就会得到最好的结果。希望我和其他小朋友们都能够在未来的日子里，不断地提升自己的演讲能力，展示自己最好的一面。

**小学生演讲稿一分钟篇三**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好，今天来和大家聊聊“路”。

世界上有许多路：山间，是蜿蜒的羊肠小路；海边，是曲折的滨海大路；雪域高原上，是盘曲而上的天路。有的路通向成功，有的路走向失败。或是顺利，或是艰辛。

这就是鲁迅他选择的路，一条曲折漫长，却又豪情洒脱的路，亦选择那锋利如刀的笔继续他的事业。

而我们，我们的路又在哪里，低头沉思间，发现路就在自己脚下，蓦然回首，细数一路足迹，终究会到达幸福的彼岸。

**小学生演讲稿一分钟篇四**

尊敬的家长，敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我给大家演讲的主题是友善自强，希望你们喜欢。

我认为生活是一面湖。当你带着一颗善良的心来到湖边时，会有人出现在你面前对你微笑。如果你生气地看着它，湖水则对你面目狰狞。

所以，不管生活给你什么样的磨难，都要用微笑友善的态度来面对它。

这里给大家讲一个小故事。

胡佛，一位著名的美国试飞员，曾经一个人开着飞机回洛杉矶。在距地面90多米的空中，两个引擎同时失灵了。由于他高超的技术，飞机奇迹般地降落在地面。胡佛立即检查了燃料，情况正如他所预料的那样，他驾驶的螺旋桨飞机里有喷气燃料。

当他叫来负责维修机器的人时，别人都吓得流泪了。胡佛搂住修理工的肩膀，自信地说:“为了证明你很擅长修理，我希望你明天能帮我继续修。”从此之后，胡佛的飞机再也没有出过差错，那个马虎的修理工变得认真细致起来。

这个故事很感人。虽然修理工的过失差点害死他，但胡佛这位心地善良的人却深刻地理解了他。当对方因为一个严重的错误而处于痛苦之中时，理解、自我控制，会让别人得到意想不到的放松，恢复信心和自尊。

这就是善良的伟大力量。如果胡佛当时愤怒地斥责修理工，甚至追究他的责任，他可能已经彻底完蛋了。从这里可以看出，面对同样的事情，用两种不同的态度对待，会有不同的结果。

善良能使一件大事变成小事，还会朝着对自己有利的方向发展。那这样说，胡佛的飞机是不是自没有任何失误?其实也不能肯定。但是这样善意的行为，让人尊敬。

在我们的生活中有很多这样的例子，我个人也经历过。

有一次，我乘公共汽车去学校，不小心踩到了一个女孩的脚，我很想转身道歉，但还没等我开口，女孩就说:“你看，我很着急，你不必在意。”然后静静地排队上车。我惊呆了，起初以为那个女孩会大声骂我，让我当众出丑。没想到，这个女孩心胸开阔，非常平和、友好地处理了这件事。

后来我仔细想了想，明白了一个道理:只要彼此友好，对方也会对你友好，这样世界才会更加美好!

**小学生演讲稿一分钟篇五**

各位老师、各位同学：

大家早上好！我是五（1）班学生xxx，我这天演讲的题目是《珍爱生命，安全第一》。

可能，有些同学会说，这些事我也干过，我不是好好的站在那里。我要告诉这些同学，心存侥幸是生命安全最大的敌人，不幸往往在心存侥幸的那一刻发生。同学们，我衷心期望我们每一个人都加强安全意识，增强自我防范潜力，做好各方面安全防范工作，在全校构成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围，让我们的校园里，人人讲安全、事事讲安全、时时讲安全、处处讲安全，做到警钟长鸣！在此，我向同学们提出以下几点要求：

据统计，我国每年大约有1。6万小学生非正常死亡，中小学生因安全事故死亡的，平均每一天有40多人，也就是说每一天将有一个班的学生在“消失”。其中包括交通事故、食物中毒、打架斗殴、体育运动损伤、火灾火险、溺水等等。专家指出：透过安全教育，提高我们的自我保护潜力，80%的意外伤害事故是能够避免的。为了让学校安全的警钟长鸣，为了我们能有一个舒心、优雅的学习环境，我向大家发出以下倡议：

一、加强宣传教育。认真组织开展安全教育班会，提高我们的安全、礼貌意识，要时时想安全，事事讲安全，树立自我安全意识。

二、提高个人思想素质。团结同学，和睦相处。不因小事和同学争吵，不打架斗殴，争做礼貌的学生。

三、关注课间安全。不做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故；不追逐嬉戏；不在教室内打球、踢球。

四、遵守交通规则和交通秩序。上学放学做到礼貌行路，不骑自行车；群众外出务必经过学校同意，务必服从带队老师的指挥。

五、讲究饮食卫生，养成良好习惯。拒绝三无食品，不吃变质食品，不吃零食，不喝生水，不偏食，不暴食暴饮。

六、增强“防火防水防电”意识。不玩火，不随意触摸各种电器。不理解陌生人接送与来访，遇到形迹可疑的人要及时报告老师。

同学们，校园是我家，为了建立礼貌、安全的校园，为了大家都能健康快乐地成长，让我们携起手来，从此刻做起，从自我做起，从点滴做起，共同维护好我们的校园环境，为构建安全校园贡献自已的一分力量！

**小学生演讲稿一分钟篇六**

演讲是指借助语言表达思想和意见的一种艺术行为，是在现代社会中不可或缺的一项技能。小学生参加演讲比赛有助于提高他们的表达能力、思维能力和自信心，既可以锻炼孩子的个人素质，也能为孩子開啟了更多的发展机会。在演讲中，孩子可以展示自己的特长和优点，也可以在对话中学习新知识、展现自我风格，是一次难得的经验。

第二段：准备演讲的重要性

演讲需要一个详细的准备过程，准备的好坏直接影响到演讲的效果。在准备演讲之前，小学生需要选择一个好的议题和主题。议题应该是贴近当下社会现实和学生自身经历的话题，主题应该是具有一定的探讨性和非一般性的话题。同时，小学生还需要精心梳理讲话的思路、梳理好话题要点，为于演讲安排好合适的时间。

第三段：演讲技巧的讲解

在演讲之前，小学生需要更加规范自己的语言习惯和姿态模样。在演讲的过程中，他们需要尽量改善自己的发言节奏、语速和语调呢，并且使用适当的手势和表情表达。同时，注意在演讲中保持自然和真诚，讲话时与观众眼神交流并引起观众注意，这样能够让演讲效果更佳。

第四段：演讲中的心态要求

在参与演讲时，小孩需要保持乐观豁达的心态，拒绝任何的消极情绪和负面情绪。正确的心态对于演讲成功起着至关重要的作用，它能够让小学生放松自己，放getts的发挥自己的表达能力，尽心呈现自己的思想和想法。

第五段：总结与展望

小学生演讲是锻炼口才、阐述观点、表达思想的重要课程，在演讲过程中，在小学生的心中留下了一份宝贵的记忆。而在将来的成长道路中，这份记忆和经验会给小学生带来无穷的启迪和帮助，让他们在更高的平台上进一步展现自己的风采。

**小学生演讲稿一分钟篇七**

段一：引言（概述演讲的重要性，引出主题）

小学生演讲是培养孩子口头表达能力和自信心的有效途径之一。在过去的演讲活动中，我经历了困难和挑战，但同时也获得了许多宝贵的经验和心得。在这篇文章中，我将分享我在小学生演讲中所学到的心得体会。

段二：准备（强调演讲前的重要准备工作）

成功的演讲离不开事前的准备。首先，选题要恰当、有吸引力，能引起听众的兴趣。其次，要搜集相关资料和事实，做到有理有据，增加演讲的可信度。然后，在演讲语言的选择上，要借助生动的词语、形象的比喻和激动人心的句子，以便更好地与观众产生共鸣。最后，在封面、PPT设计方面也要花心思，使其能为演讲增色不少。准备工作的充分和仔细将为我带来更出色的演讲效果。

段三：实践（介绍演讲后的实际经历）

在一次班会中，我主动选择了一个我比较熟悉的话题进行演讲，然而，当我站在讲台上，突然间我感到紧张和不安。我开始结结巴巴地说话，思绪也变得混乱。我看到一些同学开始产生了困惑和不耐烦的表情。然而，我没有被打败，我继续坚持着，力图完成演讲。此次经历让我认识到，即使在面对困难和挫折时，也不能轻易放弃，只有坚持下去，下次做得更好。

段四：反思（总结演讲经验，找出不足之处）

通过这次经历，我意识到自己在演讲过程中存在一些问题。首先，我缺乏足够的自信心，导致紧张和结巴。其次，我对于话题的理解和准备不够充分，导致说话时思绪混乱。最后，我犯了一个常见的错误，就是过度地依赖PPT，没有将重点放在与观众的互动交流上。了解到这些问题，我下定决心，在接下来的演讲中加以改进。

段五：改进（总结经验，展望未来）

为了提高自己的演讲能力，我采取了一系列的改进措施。首先，我开始积极锻炼演讲技巧，例如对镜练习、多参加演讲比赛等，以提高自己的自信心。其次，我努力拓宽知识面，加强对话题的理解和准备，以便更好地展示自己的观点和想法。最后，我将更注重与观众的互动，通过设问、引导等方式拉近观众和自己之间的距离。相信在不久的将来，我会取得更好的演讲成绩，并展现出自己独特的魅力。

总结：

小学生演讲是培养孩子口头表达能力和自信心的重要途径。通过我的实践和反思，我明白了准备的重要性，面对困难要坚持不懈，并找到了自己的不足之处以及改进的方法。期待未来，在各种演讲中不断积累经验，克服挑战，并取得更好的演讲成绩。

**小学生演讲稿一分钟篇八**

各位老师，同学：

大家好!

祖国是哺育我成长的母亲，她让我成长在温室里不受伤害，这让我想起了上一辈的伟大劳动者创造的奇迹——万里长城。爱国情油然而生。

每当我看见五星红旗徐徐升起，每当我戴上那如火一般的红领巾，我就知道自己是堂堂正正的中国人，我有一颗炽热的爱国心。

许多人都说：“不到长城非好汉。”虽然我没到过长城，但我很了解它。长城是人类创造的奇迹，以前，秦始皇用了近百万的人力，来修筑长城。当时没有机械，全靠人力来办，可以想象到那儿的工作环境是多么的艰苦。有的人为了修筑它，工作时因为意外而白白的送去了无辜又宝贵的生命，这是多么叫人痛心的事啊!经过长时间的修筑和打造，万里长城出世了。它蜿蜒曲折，气势磅礴的身影点缀着祖国的锦绣河山，使它更加雄奇壮丽。到过那儿的游客都说：“游完了拥有中华悠久历史的万里长城，心情久久不能平静下来，它比照片、刺绣上的有魅力多了，中国，了不起!”是啊，长城是古代劳动人民的智慧与汗水的结晶，它被称为奇迹，当之无愧。

万里长城是文化宝藏，历史丰碑，它壮丽的身段把祖国的悠久文化淋漓尽致地表现出来。最令我感动的是修长城背后的故事，伟大的劳动者用了一辈子的时间来创造这一奇迹，为得不就是快点修好长城，为祖国添光彩吗?他们天天日晒雨淋，在如此艰苦的处境下，努力拼搏，奋斗，把中华民族那种坚强不屈，顽强刻苦的精神完全的体现出来，让我敬佩。此时我又想到了自己遇到困难，常碰钉子的时候。有一次，我本满怀信心的去参加比赛，却不幸落选，没能拿到名次，这在我心中留下了深深地阴影，觉得下次如果再有机会的话，我也会失败吧?可是谁想到，后来几天，老师竟然叫我去参加比赛，而且是上次的类型，我心想：“我是失败者，我去比赛的话，就成别人的手下败将了，这场比赛，我没戏了吧，别去了。”我犹豫不决，一方面怕拿不到奖成千古罪人，一方面想逃避。这时，我又想到了伟大的劳动者，他们这么辛苦，为的就是祖国。如果我不去的话，怎么做一个爱国的中华儿女，怎么去继承中华民族那种遇到挫折也不退缩的光辉品德呢?于是，我爽快的答应了。经过激烈的比赛后，我获奖了，我成功了。此时我终于明白，原来爱国不是嘴上说说就行，而是用自己的实际行动去证明祖国的地位是多高。现在我看到自己的心，一颗正在燃烧的爱国心，祖国在我心中比山还高比海还深!

虽然我现在还小，做不了什么轰动全国的大事，但至少我知道如何去爱自己的祖国。今天我在龙的故土上宣誓：“我定会好好学习，将来报效祖国，成为祖国的栋梁。”谢谢大家!

**小学生演讲稿一分钟篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目就是《做一个快乐的读书人》。

书是我们的精神家园。古今成大事者，皆以勇气和智慧之高为最甚。我们需要拥有人生的最高境界，拥有人生美丽的境界，人生最快乐的境界。只有读书能使我们拥有这一切。

你不可能在现实生活中结识世界上所有的伟人、大师，但通过读书，就有可能。歌德说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”你不可能回到过去，也不可能提前进入将来，但书籍可以把你带到过去和未来。有人说，不读书的人只生活在现在，而读书人是同时生活在三个时代——过去、现在和未来。你不可能走遍世界各地，但书籍可以把你带到地球的每一个角落。

人生的快乐在于不断的追求，独立于天地、自然之间，徜徉与书的海洋，独享拥有整个世界的乐趣。拥有了书，就像拥有了良师益友，享受他们的无穷快乐。同学们，让我们与书为伴吧，在知识的海洋中畅游，让我们与那些古今中外的贤者志士共语吧，做一个快乐的读书人！

谢谢大家！

**小学生演讲稿一分钟篇十**

第一段：引言，介绍演讲的背景和重要性（200字）

在当代社会，沟通交流的能力对于每个人来说都非常重要，而演讲正是一种重要的沟通方式。在小学生的成长过程中，演讲有助于培养他们自信、表达和思维能力，提高他们的沟通能力。在我小学生活的这几年里，我参加了多次演讲比赛，积累了一些经验和心得体会。

第二段：准备阶段的重要性（250字）

在演讲前，充分准备是十分重要的。首先，选择一个合适的主题，要确保自己对此有一定的了解和兴趣。接下来，要进行资料的搜集和整理，结合自己的理解加以归纳和总结。同时，还要进行适当的背诵和练习，这有助于提高口语表达的流利度。在准备的过程中，我发现多听取他人的意见和建议非常有帮助，可以促使自己的演讲更加全面和准确。

第三段：演讲时的技巧和要注意的事项（350字）

在演讲当天，有一些技巧和小提示是需要注意的。首先，要保持自信并放松自己，这有助于提高演讲的表现力和吸引力。其次，要注意演讲的语速和语调，适当的停顿和重音可以提高演讲的效果。另外，在演讲的过程中，要注意身体语言的运用，例如手势和眼神的配合，这样可以增加和观众之间的互动和共鸣。在我自己的演讲中，我发现用一些生动的例子和故事来支撑自己的观点十分有效，这可以使演讲更加生动有趣。

第四段：反思和总结经验（300字）

经历了多次演讲之后，我意识到自己在很多方面还有待提高。首先，我应该更加注重演讲的准备过程，包括主题的选择和对话题的理解。其次，我应该注重语言表达的能力，增加自己的词汇量和语法结构的掌握。此外，我还应该注重演讲的流畅程度和节奏感，使整个演讲更加清晰和连贯。通过不断地反思和总结，我相信我会在未来的演讲中取得更大的进步。

第五段：演讲带给我的收获和启示（200字）

通过多次演讲的锻炼，我深刻意识到演讲能力的重要性和影响力。演讲不仅仅是一种技巧，更是一种自信和勇气的表现。通过演讲，我不仅提高了自己的口头表达能力，也增强了自己与他人沟通的能力。此外，演讲还让我学会了坚持和努力，即使面对困难和挑战，也要勇往直前。我相信，通过演讲的实践和不断的努力，我会取得更好的成绩，并在将来的学习和生活中受益匪浅。

总结：（100字）

小学生演讲是培养孩子各方面能力的重要途径之一。通过充分的准备、灵活运用的技巧以及不断总结经验，孩子们能够逐渐提高演讲的表达和沟通能力。演讲不仅有助于培养孩子们的自信心和表达能力，还能够让他们学会批判性思维和人际交往。尽管演讲的过程中可能会遇到困难和挑战，但只要孩子们勇敢地面对并坚持下去，他们定能够取得更大的进步和成功。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn