

拓展：

演讲前需要做哪些准备工作？

1.把演讲稿预讲 3 次以上。美国著名演说家戴尔·卡内基说：“要练习口才，并没有什么特别的途径，知道并不代表拥有，只有练习、练习再练习。一切成功的演讲都来自于充分的准备。”

2.列好简明扼要的演讲提纲。背稿会增加压力，我们应学会在脱稿时记住演讲提纲，包括开场怎么吸引听众，重点的一二三是什么，如何结束最有效果。

3.放松情绪。演讲前一晚上保证睡眠质量，保持清醒的头脑，进行心理建设，如把自己想象成明星，把听众想象成粉丝；对演讲时有可能发生的一切情境进行预设，并做好预案。

4.了解场地及其辅助工具的使用。提前熟悉场地分布情况；和主持人沟通，明确对你的介绍准确 无误；熟悉麦克风、音响设备等的使用。