# 第一次演讲作文800字高中(9篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-07-04

*第一次演讲一从小到大，我经历了许多次演讲。不过，想起那第一次演讲，真是回味无穷。那时，班级里首次评选中队委员。这对小小的我来说，可是一件极为重要的大事！我坐在座位上，手里攥着那份演讲稿，默读着上面的一字一句。待会儿，演讲就要开始了。我的心扑...*

**第一次演讲一**

从小到大，我经历了许多次演讲。不过，想起那第一次演讲，真是回味无穷。

那时，班级里首次评选中队委员。这对小小的我来说，可是一件极为重要的大事！我坐在座位上，手里攥着那份演讲稿，默读着上面的一字一句。待会儿，演讲就要开始了。我的心扑扑乱跳，耳畔响起千百个声音：表情不能僵硬，语气不能夸张，千万别忘词……啊！我到底能做到吗？我能够不失误吗？望着墙上的钟，我心里火烧火燎，现在的每一秒仿佛都在煎熬中度过。

开头过后，应该介绍自己了。我刚要说下去，却突然忘词了。昨晚背得滚瓜烂熟的内容，好像被谁瞬间从脑子里抽走了一样。怎么办？怎么办？我这短暂的一停顿使得台下的同学骚动起来。一束束诧异的目光向我射来时，我不禁吓得冒了一身冷汗。别慌，快想想！我拽着衣角，想出来了。于是，我滔滔不绝地讲了起来。

第一次上台演讲，给了我勇气和力量。以后的日子里，我不再害怕上讲台，也不再为演讲而紧张了。

**第一次演讲二**

每一个人都有他自己的童年往事，快乐也好，心酸也好，对于他都是心动神移的最深刻的记忆。读到冰心奶奶的这句话，我脑海中浮现出一年级参加演讲比赛时的画面。

那是我进入小学后，第一次参加比赛，有期待、兴奋，还夹杂着快溢出胸腔的自豪，广播里的通知还没结束，我便旋风般冲到比赛现场。

我坐在后台，看到一个个上场的选手，开始变得紧张起来，心犹如小鹿乱撞，手心也开始冒汗。旁边的哥哥不断安慰我，让我深呼吸，还轻轻握住我的手鼓励我。

在哥哥的鼓励下，我紧张的心情终于得到放松。该上台了，我自信地站在麦克风前，向各位评委老师以及观众们致敬。我清了清嗓子准备我豪迈的开场，突然，我举起的右手凝滞住，嗓子因吃惊而发出扭曲的怪音，瞪得溜圆的眼睛里，瞳孔紧缩。我的道具呢？忘了！完蛋了，就这样退场吗？不行！回去拿？还是硬着头皮讲？当我尴尬得不知所措时，班主任老师拿着道具微笑着朝我走来，并自然地将道具递进我的手里。

终于可以正常演讲了，不顺利的开场，并没有影响到我的情绪。评委频频点头，观众不断鼓掌，让我渐入佳境，滔滔不绝，侃侃而谈。就在我忘情演讲时，下面传来阵阵骚动引起我的注意，咦？我的声音呢？不，扩音器里的声音呢？望着拿着麦克风冲上来的工作人员，我才意识到麦克风出问题了。唉，咋这么倒霉！

被中途打断的我不知如何继续，尴尬地在那努力回忆打断之处，可紧张的心情再次席卷而来。额头冷汗直冒，双手颤抖，脑中空白，几次张口却又咽回。零散的掌声带起了一大片以至全场掌声。评委微笑着向惊慌失措的我示意：继续。我握紧双拳，闭目凝神，再次睁开时自信也随之而来。

终于，在掌声里结束了我的演讲。我的演讲不一定最好，但一定是让人印象最深的，因为实在是一波三折啊！

**第一次演讲三**

至今我还记得那次参加演讲比赛时的情景。那是我第一次参加演讲比赛，而且是代表学校去市里参加比赛，因此记忆非常深刻。

记得那天，在蒋老师的带领下，我们很快来到了比赛目的地——实验中学。穿过实验中学漂亮的操场，我们就来到了比赛的礼堂。此时礼堂里面已经坐满了人。随着音乐铃响起，比赛很快就开始了。我看着前面几位选手声情并茂地演讲，又看看下面乌压压的人群，想到自己是第一次参加演讲比赛，心里一下子就紧张了起来。

时间过得飞快，终于轮到我上场了，我很紧张，心里嘀咕着我一定要加油不能为学校丢脸啊！很快就到我了，我忐忑地走上台，上了讲台后心里盘算着，走都走上来了，就大声地演讲吧！开讲的开始我很紧张，后面越讲越放松，也就没那么害怕了。时间很快过去了，我的演讲也结束了，伴随着热烈的掌声我走下台。

其他同学也一个个的结束了演讲。

比赛成绩马上要公布了，又开始慌了，我能不能拿到好成绩呢，我刚才有没有说错什么，如果没拿到岂不是辜负老师和同学们的期待。

正当我胡思乱想的时候，评委突然念到我的名字，我得了第二名，我开心地走上领奖台，看到台下蒋老师的目光是那样温暖，好像一缕温暖的阳光照在身上，又好像一缕和煦的春风吹在脸上，这春风划过空气、拂过我的脸颊、吹进我的心里，让我感到暖和又舒适。那目光蕴含着无限的喜悦，无限的兴奋，无限的激动，仿佛在说：“你没有辜负老师的期望。”我开心的走下台，走到老师面前。蒋老师说：“下一次争取得到演讲比赛的第一名！”老师的声音是那么的动听，那么的温柔，就像微风拂面；又像黄莺清脆的鸣叫；还像耳边悠扬的笛声。

这一次比赛给我留下了深刻的印象，下一次我要再加把劲得到第一名！

**第一次演讲四**

一周前，老师把我叫到办公室，严肃地对我说：“h，这次演讲比赛，我想让你代表我们班参加!”“什么?我?我…我怎么行?”我有点紧张。“没关系，我相信你!”老师鼓励的话语让我无法拒绝，我硬着头皮答应了。几天来，我认真地撰稿、背稿、加动作、练表情……慢慢的，随着我对演讲稿的熟悉度不断增加，我开始越来越自信起来了。

比赛那天，我信心满满地来到比赛现场，可是，眼前的状况却让我始料未及，在将近一千平方米的操场上，上千个人在涌动，我没想到有这么多人来听演讲，不禁紧张起来。哪知道，怕什么就来什么，我偏偏被抽中第一个出场，顿时心里像扒了墙的庙——慌了神。

“第一名参加演讲的同学是谢龙昊，请上台”主持人的话语像锤子一样敲击在我心上，我怯生生地走上了台，用颤抖着的手握住麦克风。同学和老师安静下来，准备听我演讲，这时候仿佛全世界都沉寂下来。

演讲顺利的完成了，台下又一次响起了暴风雨般的掌声。掌声告诉了我，我的这次演讲非常成功，得到了大家的认可，我终于完成了老师交给的任务。

这次比赛，我收获了成长中最重要的不可或缺的素质，那就是宽容和理解，它是一种胸怀，一种友爱，让我感觉到非常快乐和自信，让我在今后的人生中用同样阳光的心态去对待所有人。

**第一次演讲五**

岁月匆匆而过，时间的洪流冲刷着记忆的大堤。念及往事，不胜唏嘘，那人生道路上的无数个第一次，如一小团火，在我心头一点点地扩散、发光。第一次去区上参加演讲比赛的事，就使我久久不能忘怀。

那天，我和六。二班的曾虹同学，一起代表学校到区上参加一次以“保护环境”为主题的演讲比赛。

坐在观众席上，我一副不以为然的样子，甚至哼起了歌，但是，看着其他几位参赛者一个个的走下舞台。我的心不禁加速跳动。“请13号参赛选手准备。”当主持人念到我的名字时，我差点从椅子上滑下去，主任示意我上台准备，我颤颤巍巍地走上了舞台。

心中老是忐忑不安，无法调整好情绪，要开始演讲了。摄影师的相机光直对着我的脸闪烁，就像一双犀利的眼睛在我身上游走。盯的我头皮直发麻，当我一眼扫过台下时，台下那么多人的目光聚集在我的身上，观众们交头接耳，模糊的声音在我耳边作响。原本就紧张的我，一下子讲演讲稿的内容抛到九霄云外去了，双手像筛糠似的抖个不停，呆呆的站在舞台上。那一刹那间，我望见曾虹投来了鼓励的眼神，并小声说：“别紧张，放松！”我紧紧地眨了一下双眼，深吸一口气，努力的搜索着昨天已经背的滚瓜烂熟的演讲稿。微笑而镇定地将演讲稿娓娓道来。台下的人渐渐停止了交谈，我心里乐开了花，接下来的段落脱口而出，演讲完毕。我长舒了一口气，深深地鞠了一躬，逃跑似的下了台。

其实，人生有很多这般的第一次，只有我们敞开心扉去迎接第一次，才能尝到从未有过的快乐与新鲜，收获更多。

**第一次演讲六**

人生的道路上有很多的第一次，每一个第一次都有与众不同的酸甜苦辣、喜怒哀乐。我的第一次上台演讲那件事时时萦绕于心，如同一个漩涡一直在我的脑海里盘旋。

那是三年级时，有一次，青少年中心要举行一次讲故事大赛，这正是锻炼我的机会，在妈妈的鼓励和拉扯下，我怀着忐忑不安的心情报了名。

比赛的前几天，我们全家总动员，开始作各项准备工作。妈妈帮我精心挑选了一则《青蛙救大象》的故事。奶奶吩咐我上台不要紧张，把台下的观众当成秧苗；爷爷和爸爸告诉我一些上台演讲的注意细节，弟弟妹妹在后面为我鼓劲加油，呵呵，有了全家人的坚强后盾，我的信心一下子提高了不少，在接下来的几天里，我在拼命的练习，努力的为比赛作好各项准备。

讲故事大赛的时间终于到来了，我怀着紧张的心情来到了比赛现场。抽好了签后我发现我是1号，我心中本来就很沉重的“石头”一下子重了好多斤，这可真是“大姑娘上轿---头一回啊”！我的心砰砰直跳，脑子一片空白，忐忑不安的步入了赛场。

“讲故事比赛现在开始，有请1号选手郭鑫！”我紧张极了，妈妈不断的在鼓励我，叫我放松别紧张。我一步一步地走上演讲台，大家的目光像灯光一样聚集在我的身上，这可真是害怕啊！恐惧和紧张交织在我的内心，我们的手脚不停的在发抖。接过话筒，在全场观众的注视下，我吞吞吐吐地讲了起来。哎啊！话筒说起来真不方便，发出的声音真怪啊！我担心极了，怕自己讲不好，头上的冷汗都冒出来了。忘了台词怎么办？讲不好怎么办？会不会在大家面前丢脸呢？我心里像塞了一团乱毛线，两只手不知所措地搓了起来，心跳飞快，声音紧张的都变了样···在这样的紧张之下，我竟然将原来背的滚瓜烂熟的故事词给忘了，我的脸如同火烧一般，恨不得钻进地里去。

**第一次演讲七**

在我的印象中，我有很多第一次。第一次扫地，第一次独自睡觉，第一次帮妈妈打鸡蛋……而令我印象深刻的一件事是我第一次演讲。

那是我上二年级的时候，学校准备在大后天下午举办演讲比赛。老师在班里宣布后，便选了我去。我想：干嘛非要让我去，别人不行吗？这只是我心里说的话，我不敢说出来。唉！我仿佛看到了有许多人在盯着我看。一想到这，我就毛骨悚然。

回到了家，我便把这个事情告诉了妈妈。妈妈不但不为我担忧，还非常兴奋地说：“ohmygod！你后天要开始演讲了？嗬，太好了！”于是，妈妈赶紧给我准备了草稿，让我念。唉！妈妈啊，我拿什么来拯救你啊？我读了一遍之后，妈妈却说我读得一点也没有感情。唉，我只好读了一遍又一遍。我是一点也不想读了呀！就这样在妈妈的监督下持续练习了两天。

终于到了演讲比赛的前一天了，好漫长啊！昨晚十点五十五分我才睡觉，就是为了读那张稿子啊！

下午，我来到了四楼左边最前面的一个房间里。哇！好多人呀！我走到一个座位旁坐下了。

转眼间，一个小时过去了。已经有两个人演讲完了，下一个就到我了。我的心怦怦跳，仿佛整个教室都是我的心跳声。我听到有一位评委说：“这两个小孩背就背呗，背得还不熟练……”这使我本来就紧张的心跳动得更加迅速了。到我了，我捏了一把汗，我走上台去开始读起了稿子。读到一半时，我已经不那么紧张了。读到了最后，全部人都为我鼓起了热烈的掌声……下台的那一刻，我向大家深深鞠了一躬。

到了星期一的时候，结果出来了，我是三等奖。我上台领了奖。虽然是三等奖，但我还是很开心，因为我尝试了，努力了，就不后悔。我很感谢妈妈的陪伴和老师的信任。

经过了这一次演讲，我明白了功夫不负有心人，只要努力，就能有所收获的道理。

**第一次演讲八**

每个人的一生中，都经历过无数的第一次。我就有第一次在国旗下演讲的经历。

记得上上个星期五，周老师递给我一份资料，对我说：“奕冰啊，回家把这份稿子背熟，这次咱们班演讲，就看你和易子钧的了！”（易子钧是我的演讲搭档）顿时，我激动的只会说“是”了。（因为演讲一直是我的梦想）

于是，我认真的背演讲稿，有时甚至连上厕所的时候也想着演讲时的动作……终于，我把稿子背的滚瓜烂熟。在妈妈和姑姑的指导下，我演讲的水平步步高升。在我演讲的前一天晚上，妈妈和姑姑鼓励我，说我能出色的完成任务！

第二天早上，当主持人大声的对着话筒说：“下面，欢迎五.一班同学为大家演讲！”主席台下顿时响起雷鸣般的掌声。“各位老师，各位同学，大家早上好！今天我们演讲的题目是……”当我们精彩的把演讲结束后，台下依然是排山倒海的掌声，激动人心的那一刻永远印在我的心里，我的心里比吃了蜜都甜！

这就是我第一次演讲，一次激动人心的演讲!

**第一次演讲九**

这是“一师二附小‘润之杯’才艺大赛”的决赛现场。我站在候场区，一遍又一遍地默念我的演讲稿，等待着台上的同学表演后上台演讲。

前一位同学表演完毕，主持人上台报幕，我突然抛开心中一切杂念，落落大方地走上台去。

音乐起，我绘声绘色地讲了起来：“先给大家讲个故事吧……”我完全沉浸其中：时而深情述说，时而慷慨激昂，时而严肃收敛……“有些同学，一旦自己有什么要求得不到满足，就大发牢骚，就拿别人的父母说事，就埋怨自己的父母没本事。”台下的观众和评委，都在认真聆听，有的点头赞同，有的投来赞许的目光，有的举起相机为我记录精彩时刻。我的情绪很高涨，让人感到身临其境，每一个动作都是那么自然，那么天衣无缝。

时间到！评委的口哨声响起，我不得不说“谢谢大家”了。虽然我并没有演讲完，但也没有什么遗憾了，因为我把所有情感都抛洒在了这方舞台上！

一份耕耘一份收获，只有多用心用功，才能创造出令人瞩目的辉煌。望着舞台上挥洒自如的同学们，我对未来更加充满了信心。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找