# 紧张的演讲 克服演讲紧张(汇总12篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-06-11

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。紧张的演讲篇一1.要坚信人人都可...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**紧张的演讲篇一**

1.要坚信人人都可以成为一个优秀的演讲者。有许多例子证明一个普通的演讲者经过练习，完全能够成为优秀的演讲者。

2.要理解你的听众都希望你成功，他们来听你的演讲就是希望能听到有趣的、有意义的、能刺激和提升他们思想的演讲。

3.对自己没有信心或没有兴趣的演讲，如果能推掉就尽量推掉。

二、练习

1.多做练习是最好的准备。你心里的自信越高，你的表现就会越好。

2.练习时，请亲人和朋友作为观众，然后给予你回馈。一面镜子或你的宠物都可以成为你的听众，想象自己就站在听众面前。

3.录音录像。每一次演讲至少练习两次，最好一直练习到滚瓜烂熟为止。要确定能够在时限之内讲完。

4.如果你会脑筋一片空白，那就准备一份讲稿，多次练习，在脑海里多过几次。

5.如果还担心，那就把你的演讲写出来，然后现场念。

三、演讲前准备

1.如果可能，在上台前先和前面几排的听众聊聊天。一方面，可以让局面更友善，帮助你减轻压力;另一方面，也可以多给你几个和善的脸让你讲得更轻松。

2.如果你担心讲得不够激情，演讲前多喝几杯咖啡。

3.在上台前做深呼吸可以降低血压和澄清头脑。

4.通过做脸部动作放松脸上的肌肉，比如张大再闭紧你的眼睛和嘴，不过千万不要被他人看到。

四、演讲中你要尽力做到

1.如果讲到一半忘了演讲词，直接跳到下面的题目，很可能根本没有人注意到你的失误。

2.停顿不是问题，不要总是想发声以填满每一秒钟。最优秀的演讲者会利用间隔的停顿来把他的重点更清晰地表达出来。

3.如果看听众的眼睛会让你紧张，那就看听众的头顶(听众不会发现的)。

4.眼睛直视听众，可以随机地更换注视的对象。不要左右乱看，不要往上看，因为这会让你看起来不值得信任。

5.演讲最好用接近谈话的方式进行，用简单的语句表达清晰的思路，不要太咬文嚼字。

6.最好适当地使用肢体语言，做些手势，不要太死板。

7.如果你会发抖，不要拿纸在手上，因为纸会扩大你发抖的程度，而把手握紧成拳头，或扶着讲台。

8.如果能在开场白时吸引到听众的兴趣，整场演讲便会变得便容易和顺畅。

【扩展阅读】

1.熟悉演讲场地。争取熟悉你要发表演讲的环境。提早到达并巡视讲台，练习使用麦克风和其他辅助视觉设施，提前调好话筒音量。

2.熟悉听众。在听众进入会场时向他们致意，拉近和听众的距离。向一群友好的人演讲总比对一群陌生人演讲来得容易些。

3.熟悉你的讲稿。如果你不熟悉你的稿子或者对它不满意，你的紧张感就会增强。演练你的演讲稿，并且做必要的修改，但是临近演讲前演讲稿最好不要做大幅改动，以免难于记忆。

4.放松自己。做些准备活动松弛紧张的神经，比如深呼吸。

5.设想你自己成功演讲时的情景。想象你自己在侃侃而谈，声音洪亮、吐字清晰、充满自信。倘能设想自己成功，你就一定会成功。

6.要意识到在场的人们希望你成功。听众希望你的讲话兴味昂然、催人向上、旁征博引且风趣幽默。演讲时多看友好、善意、赞同的目光。

7.不要道歉，说错的话不要重复或者再修改。假使你说到你的紧张或为你觉得任何讲稿中感到不妥的地方表示歉意，你就可能是在提醒听众注意一些他们其实并未意识到的东西，对此绝口不提就是。

8.集中注意力于内容上，而不是形式。全身心投入演讲，把你的注意力从内心的焦虑上解脱出来，转向外在的演讲内容和听众。

9.学会微笑。微笑会给你带来良好的情绪，并且能在一定程度上消除你的紧张感。

10.积累经验。多参加比赛，多锻炼自己，经验会带来自信。

**紧张的演讲篇二**

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！

**紧张的演讲篇三**

当我们第一次踏上讲台，面对那么多的观众时，总是心生胆怯。但这并不是什么害羞的事情，即便是最精炼的演讲者也有过这样的经历。学会克服对演讲的恐惧，那么演讲将成为你的巨大的职业优势。

想想，在你的工作场所，有没有认识哪个人是优秀的演说者。是你的老板吗?你老板的老板?你老板的老板的老板?别误会，我不是说所有你的上级都是优秀的演说者，但我敢打赌他们绝大多数是。拥有杰出的演说技巧能给你的事业带来一个飞跃性的起步。

据说洛杉矶湖人队的教练菲而·杰克逊，每场比赛之前，都要在家里作最少四十五分钟的想像;运动员也常作心理训练，想像自己的体能发挥到极致的感觉。

我自己也早有这样的经验。当我初学保龄球的时候，总是发不好球，但是当我不断想像教练所说的正确的动作——只是想像哟!我并没有回家练，但是居然隔几天再去上课时能有不小的进步。

一位叫桑德拉·布莱克斯利(sandrablakeslee)的论文中写道：“想像力能够提高运动技能……现在科学家终于明白，为什么当一个人想像自己能像麦克·乔丹那样投篮的时候，就真会在投篮上有进步。”

你不一定要上球场才能练球，会练球的人可以透过想像来温习。同样的道理，你可以用想像的方式参加口才培训。想像在演讲比赛时，你走上台、行礼、称呼，并且开始讲，也想像你在演讲时的手势，甚至想像当你讲完时，台下响起如雷的掌声，你很成功地走下台。对!你可以想像掌声，因为心理学家发现，想像可以增加自信。你不但能想像比赛、想像考试，还可以想像成功。自己告诉自己：“不要怕!我一定会成功!我会是最棒的。”

以下是一些建议，它们可以帮助你克服自己对演讲的恐惧，推动事业的发展。虽然大家可能会认为其中一些建议是常识，不过只要执行才会成功，希望大家能够采纳自己觉得可供参考的建议。

1、对着同事(但不是朋友)练习

对着非朋友的同事发表演讲也很有用，因为这样可以增加压力，这样在实际演讲中就更容易克服压力了。同样的，演讲完后询问一下同事，有哪些不太清楚的地方，或者不太明白的地方。

2、录音

这是一个简单的建议，如果你讨厌从答录机里听到自己的声音，那么你也会讨厌听到自己练习演说。录下你的演说并进行审定，自己鉴定和改正演说中的漏洞和结巴部分，下次你才会更有进步。

3、对着朋友练习

对着朋友发表演讲，你会感到轻松。而且朋友可以给你提出问题，并且提供诚实坦白的反馈。如果一个朋友不足以提供这个服务，那么就找其他能够做到的人。发表完演讲后，问下你朋友，找出你的演讲中哪部份是最容易懂的，哪部分是最难懂的。

4、排练

如果有可能，在正式演讲前的几天前到你的演讲地点进行排练。要准确认真地练习演讲，假装下面有观众，有需要时应使用麦克风。如果你的演讲要穿着正式，那排练时就不要穿短裤。尽量把排练搞得逼真点。在正式发表演讲前，把排练做得越逼真，到真正那天你就会觉得更简单。

5、对着镜子练习

演讲对着镜子练习演讲是非常有用，也很重要的。你应该知道，在做演讲时，自己的一举一动都会影响观众的注意力。通过对着镜子练习，你会注意到自己是否在不断地前后摇摆，是否做一些不易察觉的但是无用的细微动作。观察，并且改正，因为往往是这些让人分心的小动作使得有水准的演说变成了糟糕的演说。

6、对着墙壁练习

演讲对着墙壁练习演讲，这与对着镜子演讲相比，是完全相反的方案。对着墙壁演讲可以使你将注意力都集中在演说的内容上。刚开始你可能会觉得傻(大家刚开始都这么觉得)，但是对着墙壁演讲有助于弄清那些内容不妥的部分——那些没有说服力的或是难以得体地内容。通过这样的练习，反复推敲的用词和表达语气，获益匪浅。

7、不要只在家人面前练习

家人是你最好的评论者，但同样不幸的是，他们不会给你提供诚实的反馈。或许你家是例外，多少情况下，惟恐伤害你的感觉，或给你增加不必要的压力，就算有过，家人或许不会给你指出来。所以家人并不是合适的练习对象。如果你的家人坚持要你对着他们演讲，那么对他们的建议不要全信。虽然你不能因为家人想帮忙而责备他们，但他们的评论并不十分可靠。

结论

只有熟练，才能生巧。在不同情况下，使用不同的方法练习演讲会让你在公共场合进行演讲时感到更轻松，而且能减轻你的焦虑感。虽然自己私下练习演讲常会觉得无趣，但是为了更好的传递你的信息，进行练习却是非常值得的。每练习一次演讲，你就会发现自己的表达水平有很大的进步。

**紧张的演讲篇四**

在生活中，我们难免会面对许多需要表达自己的场合，尤其是演讲，每个人都会有一些紧张感。我也是其中之一，不过最近有了一些心得体会，在此与大家分享。

第二段：了解目标听众和主题

在进行演讲前，了解自己的目标听众和主题是非常重要的。因为这能够让你更加清楚自己要说什么，以及如何能够更好地吸引听众的注意力。同时，根据听众的背景和需求，调整自己的语言和表达方式，也能在很大程度上提升演讲的效果。

第三段：提高自信和练习

演讲不仅是一种技巧，更是一种态度。如果没有足够的自信，再好的演讲技巧也会无法正常发挥。因此，在演讲前，要把自己的能力和优点充分的认识和展现出来。同时，要多进行练习，可以选择面对镜子或者约上好友进行模拟演练，不断进步，积累信心。另外，可以透过与彼此接触的机会，慢慢地适应和逐步提高。

第四段：控制体态和呼吸

当你心情紧张时，身体也会紧张起来。因此，在面对演讲时，要时刻注意自己的体态和呼吸，这有助于缓解紧张感。可以透过深呼吸和伸展肌肉的方式来放松自己，也可以运用语言的方式，提醒自己要放松，避免太过焦虑。

第五段：结尾

如果能够正确应对紧张，发挥出自己应有的语言能力和演讲技巧，那么演讲一定会取得圆满的效果。但是，要想做到这一点，需要进行精心的准备和认真地练习。只有这样，才能在演讲中表现得更加自信和自然，获得听众的认可和喝彩。

总的来说，演讲紧张是很正常的情况。关键在于如何应对和克服这种情况。上述的这些心得体会，希望对想要进行演讲的朋友们有所帮助，帮助他们更好地控制自己的情绪和发挥最好的效果。

**紧张的演讲篇五**

杨老师：

这位同学：

您好!一般来讲，人们对那些未知的、自己不能控制的事物容易产生紧张和焦虑，其实这是人们面对未知的、不确定的事物时产生的一种自我保护性的身心反应，也是非常正常的一种心理表现。你“每一次上台演讲，或是对着很多人讲话，总是会紧张，一紧张就会打愣，说不出话来”，就是因为你在上讲台之前不知道参与考评的老师、学生对于你所讲的内容或所说的话是否认同，也不知道他们怎样看待你本人，更不知道自己所讲的内容或所说的话能否引起人们的共鸣、支持和激励，呵呵，所以也就产生了谨小慎微、过分认真对待的心理和行为。实践经验告诉我们，我们对某一件事情越是过分注重，我们就越容易焦虑和紧张，行为之上就是越放不开手脚，反映在身体之上就是心跳加快、手脚发抖、说话嗑巴等，其实，有这些身心表现都是很正常的。

我们知道，每一个人的真正的自我对他人都是有吸引力的，同时也在影响和感染着他人，如果在自己没有压抑自我、随心所欲表现自己的情况之下，任何人都可以成为很有魅力的人的。比如你除了在“每一次上台演讲，或是对着很多人讲话，总是会紧张，一紧张就会打愣，说不出话来”，其他时候与他人交往和谈话并不紧张，而且还可以滔滔不绝的说，这就是说既然你其他时候是很正常的`，那么你完全有能力在任何情况之下自然、自如的表现真实的自我，所以过去“每一次上台演讲，或是对着很多人讲话，总是会紧张，一紧张就会打愣，说不出话来”已成为过去，现在的你再上讲台的时候，不要去想你所面对的是谁，不必拘谨、不必担心和过于认真，也不要事先考虑，到时候只要张开嘴巴按演讲内容来讲就行，不要考虑自己的语言、自己所所讲的内容别人能否听懂，能否接受，能否欣赏，这是克服紧张、焦虑的有效方法。这样你就有了展示自己才华和风格的机会，也就把握了主动，当然也降低或解除了自己的紧张和焦虑情况的发生。

其次，我们每个人都是学生，我们每天都在学习生存的知识、技术、技能，如果已经非常成熟或做事非常完美了，那么我们也就不把自己称之为学生了，所以不过分在意自己演讲得好与坏、所所讲的内容别人能否听懂;适当的时候来点阿q精神，比如“嘲笑他人者不如人”、“光屁股笑插杈裤”，这样可以缓解自己的紧张和恐惧情绪。

第三，承认和允许自己的缺点存在。“人无完人，金无足赤”，正因为人类个体存在着不同的缺点，所以才有了人类社会的五光十色。所以，要允许自己有缺点，不要过分追求完美，要学会坦然地说“我错了”、“这一点我不如你”。只有做到了这一点，我们才可以随心所欲、自由自在、轻松而自如地拥有和享受生活。

第四，不要害怕让别人失望。我们在任何时候，任何情况下，都不可能满足每一个人的愿望。所以，只要我们尽到了自己最大的努力，那么就不必介意别人怎么想、怎么看。只要我们做到不患得不患失，放开对自己过分地要求，对成功太过的在意，那么成功也就会逐渐走向你而与你相拥。

第五，允许矛盾的情感存在。我们知道，在大千世界之上的任何事物都存在着矛盾的两个方面，人的情感和情绪也是如此，比如，喜与怒、苦与乐、自信与自卑、坚强与懦弱等等都是相随相伴的，这些情绪与情感都是人之常情，只要我们理智的去对待和选择，许多问题就会烟消云散。

第六，养成大声说话的习惯。受压抑的胆小的人说话时声音明显细小，信心不足，所以在讲课的或走向讲台的时候，要注意提高你的音量，养成大声说话的习惯。科学的对比实验的解释是，大声说话能解除压抑——能调动全部潜能，包括那些受到压抑的潜能，同时也能使你的胆量在大声说话中得到扩张，那么你讲起课来也就挥洒自如了。

第七，以平常心来对待，也就是当你在“每一次上台演讲，或是对着很多人讲话，总是会紧张，一紧张就会打愣，说不出话来”时，不要把它看作是什么大不了的事情，就像对待天气的变化一样——顺应自然，话到嘴边想怎么说就怎么说，坚持把自己所要说的话说完。

第八，平时多和同伴、朋友参加集体活动特别是在你说话的时候，把自己想象成在讲台上演讲。这样既可以锻炼和改变“每一次上台演讲，或是对着很多人讲话，总是会紧张，一紧张就会打愣，说不出话来”的境况，又可以通过他们的支持来发展和完善自己自己，达到提高自信心的目的。

第九，积极的自我暗示。经常用积极的内部语言对自己进行自我暗示(比如，像一些短的肯定的句子去应付你的负面想法，像“我说话大家都爱听”、“我对他人有特别的吸引力”、“我在讲台上的时候是轻松、快乐的”之类)，而不是否定或者是贴标签式的一些负性的评价，同时用内心语言告诉自己：都是一样的人，他行，我也行。他能做，我也能做。只要你每天好几次，花几分钟在内心反复诵读这些肯定句，边读边想象自己正在改变，那么用不了许多时间就会在你身上出现你想象的结果。

第十，说出自己的紧张和焦虑。当你在“每一次上台演讲，或是对着很多人讲话，总是会紧张，一紧张就会打愣，说不出话来”时，就大胆地告诉你的同学或老师：因为自己讲得不好，害怕被你们耻笑，请你们多多谅解!当你自然的表达出了自己的紧张和焦虑之后，你的心绪自然也就平和了，紧张和焦虑也随之消失了。

以上仅是个人的一些意见和建议希望你选择参考，你的朋友杨永龙祝你自我调节和调整成功!

杨老师：

您好!你在回答我的问题时，说：“一次上台演讲，或是对着很多人讲话，总是会紧张，一紧张就会打愣，说不出话来”，其他时候与他人交往和谈话并不紧张，而且还可以滔滔不绝的说，这就是说既然你其他时候是很正常的，那么你完全有能力在任何情况之下自然、自如的表现真实的自我，所以过去“每一次上台演讲，或是对着很多人讲话，总是会紧张，一紧张就会打愣，说不出话来”已成为过去，现在的你再上讲台的时候，不要去想你所面对的是谁，不必拘谨、不必担心和过于认真，也不要事先考虑，到时候只要张开嘴巴按演讲内容来讲就行，不要考虑自己的语言、自己所所讲的内容别人能否听懂，能否接受，能否欣赏，这是克服紧张、焦虑的有效方法。

我不是跟任何人讲话时都能滔滔不绝。一般，我只要不紧张，就像平常一样很自然的说出来，不会有问题;但在课堂上，我知道我有一些因一紧张就会说不出来，所以就怕老师点到我，而越想就越紧张，演讲时也是一样。

别的同学很自然的，就像在和家长说话，我也想和他们一样，自然的说出自己的想法。

因为我以前有过回答问题时，想说但说不出口，在心里知道答案，但就是说不出来。所以我现在一直忘不了，我一紧张就会不能把想说的说出口，所以我害怕我演讲前紧张，而不是害怕上台演讲。

就是怎样让我觉得是在和空气讲话，而不是对这人讲话，一般在自言自语时，从来不会紧张的。希望你给我回信，谢谢!

这位同学：

您好!庄子有一个故事说，一位博弈者用瓦盆做赌注时，他的技艺可以发挥得淋漓尽致;一旦他用黄金做赌注，则大失水准;庄子对此现象下的定义是：“外重者内拙”。意思是说做事过度用力和意念过度集中，反而将平时可以轻松完成的事情做糟了。现在在心理学界我们把它称之为“目的颤抖”。太想纫好针的手会颤抖;太想踢进球的脚会颤抖;太想做大创意的脑会颤抖……。也就是说的当我们越要关注着某个目的的时候，就越难达到。对于你“一紧张就会不能把想说的说出口，所以我害怕我演讲前紧张”来说，你在演讲前越想让自己“不紧张”，那么你就越会“紧张”，因为你的注意力都集中在“紧张”上了。我想对于你“害怕我演讲前紧张”的问题，只要你能做到见到紧张就紧张吧，这也不是什么大不了的事情，就像对待天气的变化一样——顺其自然，该做什么就做什么，想怎么表达就怎么表达，只要你不再去在意它，不去管演讲的结果和他人的评价，也而不为此烦恼，那么“害怕”也就会自然而然地消失了。

**紧张的演讲篇六**

从大学开始参加一些英文演讲比赛，我便开始对演讲既爱又怕。我喜欢站在台上的感觉，尤其当我准备了精彩的论点时，但是当面对无数双又冷又热的眼睛时，心中不由的打颤，直到后来做老师以后，还是很不自然，直到过了大约两年多时间，才开始慢慢放松些了，能够比较轻松的表达自己的观点和思想，不会动不动因紧张忘词。不过离我期望的效果还有很大的距离。在这个过程中我一直在试图找到一些方法和诀窍来帮助自己做到最好。下面是到目前所总结的一点内容。

在开始表达之前，所有的人都会遇到一个问题。很多年以前，美国做了一项调查，询问了许多美国人：你一生中最怕的事情是什么？每个人写出10件，最终得出了一个结论：排名第二的，最怕的事情是死。什么排名第一呢？就是在众人面前表达自己的观点，或者在众人面前演讲。所以对于任何人，开始之前，首先遇到的问题就是非常地紧张，非常地害怕。

1.准备不够充分

在演讲的观点内容，开场白、自我介绍、内容扼要介绍、姿势手势、互动设置等细节方面都没有很好的准备，所以造成自己没有很大的信心，因此自然会感到紧张。如果自己的观点能够说服自己，那么大多情况也可以说服别人，所以好的准备是克服紧张的最大-法宝。

2.练习次数不够

另一个造成演讲的重要原因就是练习不够。当你做了很好的准备工作之后，却没有能够非常熟练的表达这些内容，那么很可能造成演讲过程中的卡壳甚至忘词，这种担忧会在潜意识里造成你的紧张情绪，所以应该充分练习，哪怕头天不睡觉也要保证至少三遍的模拟现场的练习，而且要对每一个细节的表达，语气，语调都要求严格，以实战的\'心态去练习才能获得最大效果。

3. 减少陌生感

对于陌生的人和环境，通常都会造成一定的紧张感。所以在演讲前，要提前熟悉场地的设置和设备的使用，与听众进行一些简单的沟通交流，这都会大大帮助你克服演讲时的紧张感。另外很重要一个小技巧，当演讲过程中从其他人哪里得到“冷眼”相对时，可以转向你的“熟人”，以寻求安慰和信心。

自信能够抵消压力荷尔蒙!看看足球队比赛，他们在球场上来回奔跑比赛之前都会做一些准备活动。他们聚在一起祈祷或者唱队歌提升士气增加球队的自信和凝聚力。不管你是单独或者作为团队的一部分演讲都可以效仿。父母、家庭成员以及朋友对你讲激励的话。养成记日记的习惯，当你认为“我不能做”的时候，你可以翻阅一下日记看看你自己其实已经准备好了。

年轻的演员，如奥利匹克体操运动员和音乐独奏演员，都会被告知准备好表演时的颤抖与表演本身一样重要。有的带着一本自己喜欢的相片的相册，有的在演奏者面前编译一个清单帮助其放松，或者练习瑜伽深呼吸的技巧帮助他们恢复平静。有些人喜欢用活动的方式放松，有些人需要镇静放松。找到适合你的方式，并且实践，实践，再实践。

在演出之前由于要花费很多的时间去排练和练习，使得保持充足睡眠很重要。在演出之前如果睡眠充足并且有很好的饮食会使你的状态出众。运动也可以帮助你保持良好感觉，以及好睡眠和好营养，这也是使你能够控制紧张荷尔蒙的有效途径。

你可以看书、dvd，或者上网查找什么样的方法在演出之前进行准备。查阅奥林匹克体操运动员以及你喜欢的明星的经验之谈。或者问学校有过表演经验的人，你的戏剧或音乐老师他们舞台表演的经验。此外如果你的父母或者祖父母有过这些经历他们或许有自己的秘诀。甚至，听一个并不怎么精彩的故事(比如在表演时忘了台词，小提琴独奏时冷场)都能让你由于每个人都有尴尬的时候而感觉放松。

**紧张的演讲篇七**

演讲紧张在很多人看来是一件很正常的事情。但对于我这样一个有点内向的人来说，这种感觉是非常难以避免的。今天，我想分享一下我在演讲中所经历的那些紧张的感受，并且告诉大家我是怎么克服这种情感的。

第二段：理解自己的情绪

紧张是一种人类情感中相当普遍并且有用的一种体验。它能够帮助我们在压力下迅速作出决策和动作。但是，当紧张情绪失控的时候，它会完全掌控我们的思维和身体，使我们无法正常地表达自己。对于我来说，我经常在口才不佳的状况下感到每一个人都在看着我，我开始担心我会因为紧张而犯错和失败。

第三段：克服紧张的技巧

为了让我变得更加自信，我学会了运用一些技巧以应对紧张的情绪。首先，我通过摆出一个自然的表情来调节自己的情绪，这能让我感到更加舒适和放松。其次是呼吸练习，我每天用10分钟来练习深呼吸，以此来放松身体。最后，我也会提醒自己保持纪律性，从而保证在演讲中表现最佳。

第四段：将焦点转移到观众身上

现在，每当我要演讲时，我会把我的焦点放在观众身上。我会让自己意识到他们也会和我一样有紧张的情绪。这样，我会感到更加放松，因为我明白了他们并没有过高的期望，只是想看到我表达我自己的真实感受。通过将我的焦点转移，我也能够避免一些表现不佳时因此而额外增加的负担。

第五段：结尾

对于那些和我有类似经历的人来说，我想说的是：“不要太过于担心自己表现不佳，因为人们并不会去那么在意错漏和失误。相反，他们更能够感受到你真实的情感和内心的感受。”我的经验告诉我，只有通过不断尝试和练习，才能够真正掌握演讲的技巧和表现。希望我的经验能够帮助到和我一样感到紧张的人。

**紧张的演讲篇八**

practice makes perfect。你可以给你的同事、同学演练，在你真正演讲的现场演练，对着镜子演练，录下自己的声音反复提升。总而言之，做到一点，即使你由于紧张而思维空白，你的嘴部肌肉也可以带动你将整个演讲说出来。另外，胸有成竹则气定神闲。你做得练习足够多了，自然而然虎躯一震，霸气外露。这时候一点小紧张更能让你的演讲富有激情。

活跃气氛可以让你和听众都轻松起来，例如一个精心准备的小笑话，一个简简单单的问题，一个小小的自嘲。

一定要看听众。即使你的眼镜没有焦距，大脑放空。首先，看听众是为了让他们注意你。其次，要想演讲技巧有更高的提升，实时观察听众的表现，并微调自己的演讲内容(限于小范围演讲)。

“怎么样做到自如?”，一是天赋，二是练习。天赋自己不能把握，但一开始就紧张并不能说明你在演讲上天赋不好，经过一些简单的提升，说不定你会豁然开朗，大器晚成。练习前面已经说过，卖油翁说过“无他，唯手熟尔”。在练习的过程中，可以尝试一些技巧，技巧的使用可以使你练习的时间缩短，成效增加。

1、自我陶醉

在演讲时，面对满场听众，有时会因精神紧张而出现语言表达失误的情况。这时可以假想一下自己已经获得成功的情绪，就会信心倍增。

2、呼吸松弛

在演讲前，运用深呼吸松弛紧张情绪的办法简便可行。具体做法是站立、目视远方、全身放松，做深呼吸。这样就可缓解演讲时的紧张情绪。

3、自我调节

为了消除紧张情绪，可在演讲前通过创设良好的外界环境，使自己的情绪得到放松。如在演讲前，听一首轻松愉快的乐曲，看一些令人捧腹的幽默故事等。

4、心里选择一句话做暗示

大家应该看过三傻大闹宝莱坞，对那句一切皆好应该会很有印象。这其实就是一种暗示，暗示自己提升自信应对紧张情绪。所以你也可以选择一句话心中默念。

5、注意转移

为了消除演讲前大脑的紧张程度，可以有意识地把注意力转移在某一个具体的物件上。比如，可以欣赏会场的环境布置，也可以与人闲谈，借以冲淡紧张的情绪。

6、对着镜子关注自己

谁能让你最无拘无束，当然是面对自己的时候。适当的时候看到自己的容貌有增强自信的作用，比如看到自己镜子里你就可以调整自己让他很精神很自信，这样紧张就缓解了。

5. 演讲最好用接近谈话的方式进行，用简单的语句表达清晰的思路，不要太咬文嚼字;

6. 最好适当地使用肢体语言，做些手势，不要过于僵硬和死板;

7. 尽量脱稿演讲，用ppt等辅助工具帮助自己稍微提醒下演讲脉络;

8. 演讲时不要提到自己的紧张，或对自己的表现道歉，那只会让你更失去自信。

**紧张的演讲篇九**

每个人在演讲之前都会感到紧张，这是非常正常的。然而，对于一些人来说，紧张可能会变得不可控。他们会因紧张而忘词、结巴或者面容僵硬，这些表现可能会影响演讲效果。在我过去的演讲经验中，我也曾经历过这样的情况。通过总结和反思，我发现了一些解决演讲紧张的有效方法，以此分享给需要的人。

第二段：认知重要性

感到紧张的原因很多，其中一个重要原因是心理认知。在演讲之前，我们会对演讲内容进行复习和准备。如果我们认为这个演讲重要性非常高或者有不确定的因素，我们就会感到紧张。因此，我们需要先进行自我评估，准确地判断演讲的重要程度以及所面临的不确定因素。在这个基础上，我们可以一步步地解决问题，从而减轻紧张感。

第三段：身体放松

身体的放松对于缓解紧张非常有效。在演讲之前，可以进行深呼吸、舒展身体、轻松地跑步等活动，放松肌肉和神经系统。这些活动可以缓解压力，增强自信心和表现力，使我们在演讲中更加自然。

第四段：心理支持

除了身体的放松，心理方面的支持也非常重要。我们可以通过与朋友和家人交流，寻求建议和支持。如果紧张过程中需要，可以暂时中断演讲。如果条件允许，我们还可以在多个场合进行演讲练习，增加自信心和表现力。

第五段：结论

在很多情况下，演讲紧张感仍然很难完全消除。但是，通过适当的准备和放松，我们可以控制紧张感，减少影响，进一步提高演讲效果。重要的是要记住，紧张感是正常的，不要过度担心和紧张，相信自己的能力，自信自然。为了让自己更加舒适自如地表现，我们可以早日准备和训练，从而更好地应对演讲紧张。

**紧张的演讲篇十**

美国着名的成人教育学专家卡耐基发现世界上根本就不存在生来就胆怯、害羞、脸红的人。这些心理的异常现象都是人在后天的成长过程中因某种经历诱发生成的。既然是后天，就是能克服。卡耐基还说：“世界上没有一点都不胆怯、害羞和脸红的人，包括我自己。人人都有，只是程度不同、持续的时间长短而已。”心理学家告诉我们：胆怯、害羞和脸红的人往往对于人际关系格外敏感，也就是人家说的“脸皮儿太薄”。从心理学上讲，这类人太在意别人对自己怎么看，而对自己缺少应有的自信。不敢当众表达自己的感受，不仅自己活得很累，也让别人感到不舒服。

某女士是我国恢复高考后的第一届大学生。用她自己的话讲，在学校学习乃至后来参加工作，学习成绩和专业技能可以说都是同龄人中的佼佼者。可是她生性胆怯，怕与陌生人打交道，开口讲话就脸红。有时不得不随单位或是丈夫参加一些社交活动，可是她总是感到非常不自在。最让她感到难过的是在年初，单位要搞处级干部竞争上岗，其中一关是“施政演说”。她没有足够的勇气和胆量，最后只好放弃。她的专业和资历绝不比人差，然而就是这个由“胆怯、害羞”组成的自卑拖了她的后腿!其实可以说她的“想法”拉了她的后腿。同时，心态的不开放、想法的单一性也是造成她自卑的主要原因。

要想克服胆怯、害羞的种种不良表现须先改变心态，然后再进行必要的心理调试和训练。

克服自卑训练法

方法一：众人面前显显眼

心理学家告诉我们：有关成功的一切都是显眼的。试着在你乘坐地铁或公共汽车时，在较空的车厢里来回走走，或是当步入会场时有意从前排穿过。并选前排的座位座下，以此来锻炼自己。

方法二：抬起双眼，目视前方，眼神要正视别人

心理学家告诉我们：不正视别人，意味着自卑;正视别人则表露出的是诚实和自信。同时，与人讲话看着别人的眼睛也是一种礼貌的表现。

方法三：当众发言

卡耐基说：当众发言是克服羞怯心理、增强人的自信心、提升热忱的有效突破口。这种办法可以说是克服自卑的最有效的办法。想一想，你的自卑心理是否多次发生在这样的情况下?你应明白：当众讲话，谁都会害怕，只是程度不同而已。所以你不要放过每次当众发言的机会。

方法四：行走时抬头、挺胸，步子迈得有弹性

心理学家告诉我们，懒惰的姿势和缓慢步伐，能滋长人的消极思想;而改变走路的姿势和速度可以改变心态。平时你从未意识到这一点吧?从现在你就试试看!

**紧张的演讲篇十一**

作为一个初登讲台的演讲者，心情难免都会有些紧张，特别是听众席的一些偶然因素也会造成你的紧张情绪，比如听众席无意间发出的一些声响，就很容易引起你情绪的波动，这个时候，你应该转移目光，有意识的回避与听众席里目光的对视，保持镇定的心境。

不要怕因为出错而丢人，一定要相信自己，哪怕自己确实演讲的不怎么样也不要胆怯，要相信，失败不可怕，可拍的是你连尝试都不敢!!

文档为doc格式

**紧张的演讲篇十二**

1、充分的准备。

林肯曾说：“我相信，我若是无话可说时，就是经验再多、年龄再老，也不能免于难为情的。”这话说得很深刻。要进行成功的演讲，就必须有成功的准备，否则，没有准备好就出现在听众面前，与未穿衣服是一样的。对付怯场心理最有力的武器是诚心诚意地告诉自己你对本次演讲准备得十分充分。只有有备而来的演说者才能获得自信和成功。同时，对演讲者来说，平时不但要做好演讲前的准备，还要注意加强自己的心理训练和调适，养成良好的应考习惯。

2、端正演讲动机，减轻心理负担。

不要把目标定得过高，对于不切实际的期望要有客观的分析。如果把演讲的.意义片面夸大，甚至把演讲与个人终生的成就、事业和幸福等紧紧联系在一起，演讲还未来临，就已经是惶惶不可终日了。带着强烈的求胜动机和沉重的心理负担去准备，结果情绪焦虑程度越积越强烈，到了发挥时却事违人愿。因此，演讲者要学会适度降低求胜动机，减轻心理负担，真正做到轻装上阵。

3、保持积极的情绪体验。

有些演讲者面对即将到来的演讲，感觉就像如临大敌，心惊胆颤，有着诸多的这样那样的担心，比如，在演讲过程中总是设想自己会犯语法错误，或总担心自己讲着讲着会突然地停顿下来，讲不下去了，这就是一种反面的假想，它很可能会抹煞我们对演讲的信心。面对这种情况发生，可以使用积极自我暗示的方法。暗示对人的心理影响是极大的，我们都能看到人在不良的心理状态下发挥是不正常的。多学会给自己一种积极放松的暗示，用一些“我一定可以做得很好”“我一定可以超常发挥”等肯定自己的短句。在平时联系休息之余多和自己交谈，不断地强化一种必胜的信心与信念。时间长了，就会发现这种良好的积极的心态就会成为自己的一种思维习惯。

演讲前做什么会不紧张呢

一、你所需要具备的心态：

1，要坚信人人都可以成为一个优秀的演讲者。有许多例子证明一个普通的演讲者经过练习，完全能够成为优秀的演讲者。

2，要理解你的听众都希望你成功，他们来听你的演讲就是希望能听到有趣的、有意义的、能刺激和提升他们思想的演讲。

3，对自己没有信心或没有兴趣的演讲，如果能推掉就尽量推掉。

二、你需要做的演讲练习工作：

1，多做练习是最好的准备。你心里的自信越高，你的表现就会越好。

2，练习时，请亲人和朋友作为观众，然后给予你回馈。如果没有亲人朋友，一面镜子或你的宠物都可以成为你的听众，尽量让自己想象自己就站在听众面前。

3，录音录像，然后自己通过自我批评实现进步。每一次演讲至少练习两次，最好一直练习到滚瓜烂熟为止。要确定能够在时限之内讲完。

4.如果你会脑筋一片空白，那就准备一份讲稿，多次练习，在脑海里多过几次。

5.如果你仍然担心，那就把你的笔记带进场，万一忘记可以当场查看你的笔记。

6.如果你还担心，那就把你的演讲写出来，然后现场念。

三、演讲前你需要做的工作：

1.如果可能，在上台前先和前面几排的听众聊聊天。一方面，可以让局面更友善，帮助你减轻压力;另一方面，也可以多给你几个和善的脸让你讲得更轻松。

2.如果你担心讲得不够激情，演讲前多喝几杯咖啡——但如果喝多了会发抖，那就不要喝了。

3.在上台前做深呼吸可以降低血压和澄清头脑。也请参考大脑体操中的交叉动作，有意识地藉由放松伸展动作，让左右脑进入较佳的整合。

4.通过做脸部动作放松脸上的肌肉，比如张大再闭紧你的眼睛和嘴，不过千万不要被他人看到。

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