

# 如何克服演讲紧张英语(大全10篇)

播音稿还需要注意节奏和韵律感，以给听众或观众留下深刻的印象。在这里，小编为大家整理了一些精选的欢迎词范文，供大家参考和借鉴。

## 如何克服演讲紧张英语篇一

紧张是很正常的情绪，你想克服哪方面带来的紧张情绪，除了告诉自己结果顺其自然，你必须要加强这方面的练习。练习方法有很多，选适合自己的就行。下面给大家分享一些关于如何克服演讲比赛的紧张，希望对大家有帮助。

### 克服演讲紧张的5个方法

#### 克服演讲紧张的5个方法1、做好充分的准备

如果是参加演讲比赛或者指定发言，之前肯定会有一段用来准备的时间，在这段时间里，要精心准备好一份演讲稿，稿件写好之后，可以请朋友或者专业老师帮忙看看，看是否有不妥或者不通顺的地方，在稿件没有任何问题的时候，就要背熟稿件，反复演练稿件。

如果是即兴演讲又该怎么办呢？即兴演讲一般是谈心得，讲感受，所以在平时的生活当中，要留意身边的人和事，脑海里面要有一些素材，这样即便是即兴演讲也能发挥自如。

#### 克服演讲紧张的5个方法2、着装大方得体

演讲按道理跟着装没有什么联系，但其实不是的，好的形象可以提升一个人的自信。

假设演讲的当天，你穿的衣服扣子有一颗松动了，我想当你站在万众瞩目的台上时，心里多少会有些担心，担心这粒扣

子不会突然掉下来。

所以，在这种正式场合时，一定要穿上大方得体的衣服，充分展现出你的魅力。

### 克服演讲紧张的5个方法3、了解听众，了解场合

不同的场合要演讲不同的内容，面对不同的听众更加要有不同的演讲内容。

打个很简单的比方，比如台底下的听众是一群刚退休的老人，那你演讲的内容就不应该涉及到当代年轻人的用语，更不应该开些不庄重的玩笑。

又比如，如果是参加别人婚礼发言，那发言的内容肯定都要是喜庆的、祝福类的。

平时讲话都要注重什么场合说什么话，更不必说是当众发言了。

### 克服演讲紧张的5个方法4、精神状态要好

演讲的时候，如果精神萎靡不振，眼睛上还有两个黑眼圈，这种情况是不行的，所以在演讲的前一晚上，一定要有充分的睡眠，不要再想演讲的事情，看看书，看看电视，甚至找朋友聊聊天，要早睡早起，要有一个好的精气神。

### 克服演讲紧张的5个方法5、放松心情

有的人站在台上会很紧张，消除紧张情绪最好的办法就是尽量放松心情，不要过分在意演讲的结果，站在台上时，你只管按自己演练的情况来，不要把底下的观众当成人，可以想象底下就是一堆白菜或者是没有人，千万不要看评委的眼睛。

### 演讲比赛紧张怎么快速放松？

## 一、提纲记忆法

对于大多数的演讲来说，我们提倡用提纲要点记忆法。提纲要点记忆的一般程序是：先，就有关演讲的主题、论点、事例和数据等做好演讲笔记，后整理成翻阅方便的卡片。然后，对笔记或卡片上的材料深思、比较并补充，整理出一份粗略的演讲提纲，提纲注明各段的小标题。后，在各段小标题下面按序补充那些重要的概念、定义、数据、人名、地名和关键性词句。此，一份演讲提纲基本完成。在整理演讲材料和编排纲目的过程中，演讲者应反复思考和熟悉了解自己的演讲内容，而在演讲时仅仅将演讲提纲作为提示记忆的依据。

## 二、目光训练法

初学演讲者往往害怕与听众进行眼神的交流，于是出现了低头、抬头、侧身等影响演讲效果的不正确的姿势。演讲者正视演讲对象，这不仅是出于演讲者的礼貌，更重要的是演讲者与听众全方位互动交流的需要。初学演讲者不妨按以下方法来训练：找人与自己对视，并且在此过程中不要讲话。

## 呼吸调节法

适度的深呼吸有助于缓解紧张、焦躁、烦闷的情绪。演讲者在临场发生怯场时，可以运用深呼吸法进行心理和生理调节：演讲者全身呈放松状态，目光转移到远方景物，做缓慢的腹式深呼吸，根据情况做五到十次，甚更多次。很多运动员、歌星、主持人，他们在上场时也做深呼吸来调节自己的情绪。其实，这在心理学上叫注意力转移法。原来把注意力放在担心上，现在不过是把注意力转移到深呼吸上，以此来让自己放松平静下来。

## 四、调节动作法

你在台上紧张的时候，会发现你的浑身肌肉紧缩着，绷得紧

紧的，这个时候你换个动作，换个姿势，会直接减轻你的紧张程度。或者是握紧双拳，握得不能再紧之后放松，这样反复联系，多做几次深呼吸就会慢慢放松下来。还有一种土办法，有些主持人参加培训时说，刚开始也没有人教他们怎么克服紧张，每当紧张的时候就用力地掐自己，就能马上分散或转移注意力。朋友们的这些方法很简单也很实用，不妨尝试一下。

## 五、专注所说法

专注自己的说话，就是把注意力全部专注在你要演讲的内容上，而不是放在听众怎么评价我，对我形成什么样的印象上。其实演讲的高境界就是忘了自己，面向听众，专注所说。专注自己的说话，其实也是注意力转移的一种方法。我们常常是面对听众会紧张，但自己说话不会紧张，所以将注意力全部放在讲话本身上，而无暇顾及听众的反应，无暇关注听众，自然就会减轻紧张程度。

## 六、预讲练习法

与前面的几种方法相比，更重要的是多讲多练，积累成功的经验。讲一次不行，讲十次，三十次，五十次，肯定会越来越能够把握自己。

### 演讲发言紧张解决办法

#### 1 树立自信的外部形象

首先，保持整洁、得体的仪表，有利于增强一个人的自信；其次，举止自信，如行路目视前方等，刚开始可能不习惯，但过一段时间后就会有发自内心的自信；另外，注意锻炼、保持健美的体形对增强自信也很有帮助。

#### 2 不可谦虚过度

谦虚是必要的，但不可过度，过分贬低自己对自信心的培养是极为不利的。

### 3学会微笑

微笑会增加幸福感，进而增强自信。

### 4扬长避短

在学习、生活、工作中，抓住机会展现自己的优势、特长，同时注意弥补自己的不足，不断进步，肯定能增强自信。

### 5阅读名人传记

因为很多知名人士成名前的自身资质、外部环境并不好，如果多看一些这方面的材料有助于提升自信心。

### 6做好充分准备

从事某项活动前如果能做好充分准备，那么，在从事这项活动时，必然较为自信，而且这利于顺利完成活动并增强整体自信心。

### 7给自己定恰当的目标

并且在目标达成后，定更高的目标。目标不能太高，否则不易达到，如果达不到，对自信心会有所破坏。

### 8关注自己的优点

在纸上列下十个优点，不论是哪方面(细心、眼睛好看等等，多多益善)，在从事各种活动时，想想这些优点，并告诉自己有什么优点。这样有助你提升从事这些活动的自信，这叫做“自信的蔓延效应”。这一效应对提升自信效果很好。

## 9与自信的人多接触

“近朱者赤，近墨者黑”，这一点对增强自信同样有效。

## 10我心理暗示

不断对自己进行正面心理强化，避免对自己进行负面强化。一旦自己有所进步(不论多小)就对自己说：“我能行!”、“我很棒!”、“我能做得更好!”等等，这将不断提升自己的信心。

## 11冒一次险

当你做了以前不敢做的事以后，你会发现：原来作这事并没有什么了不起!这对提升自信心很有帮助。

## 12排除压力

过重的压力会使自己意志消沉，对自身产生怀疑，从而破坏自信心，学会排除压力对保持原有自信帮助很大。

## 13做自己喜欢做的事

对自己喜欢做的事，因为比较投入，容易取得成功，继而产生成就感，这非常有利于自信心的提高。

## 14保持健康

注意全面的营养、保证身体锻炼、保持快乐的心境，良好的生理、心理状况会使自己产生幸福感，进而产生自信心。

## 15尽量依靠自己

有事尽量依靠自己解决，能不断激发自身的潜力，并且通过一次次的成功，不断提升自信水平。

自信是成功的第一要诀，有志于成才、成功的人请刻意培养你的自信！

## 如何克服演讲紧张英语篇二

演讲有许多不同类型，有专业的、大众的等等，这些演讲在表达方式及内容上都有很不同的安排。演讲可以从练习中磨练出自己的风格，不过最重要的还是回归演讲的目的，想要给听众甚么？有没有达到目标？演讲前好的心态和准备可以大幅度降低你的紧张，下面的几个演讲技巧也会进一步帮助你克服紧张情绪：

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。

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。

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。

1. 如果讲到一半忘了演讲词，不要紧张，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赖。

5. 如果看观众会让你感觉紧张，那么眼睛可以多看看那些比较友善的、或常笑的脸。

6. 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。
7. 最好适当地使用肢体语言，做些手势，不要太死板。
8. 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。
9. 演讲时千万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。
10. 如果能在开场白时吸引到听众的兴趣，整场演讲便会变得更容易和顺畅。

## 如何克服演讲紧张英语篇三

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。

## 如何克服演讲紧张英语篇四

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。

## 7、松弛脸部肌肉

一个人如果很紧张，脸部也会绷紧。这时候表情不自然，其实对应的适当松弛脸部肌肉可以缓解你的紧张。比如左右上扬嘴角，或者采用微笑的姿势运动脸部肌肉，都能让你适当缓解紧张。

## 8、语言暗示

语言的暗示也是多种多样的，它包括自我暗示和他人暗示。比如演讲前可以这样暗示自己：“今天听众很熟悉，心情紧张没必要。”“我准备得很充分，很有信心。”“你能行！我们等着为你的精彩演讲喝彩。”通过语言的暗示，从而消除紧张的情绪。

## 9、回避目光

作为一个初登讲台的演讲者，心情难免紧张，特别是听众的某些偶然因素也会人为地造成紧张情绪。比如某个听众发出一些声响，就会引起演讲者情绪的波动。这时，你就应该转移目光，或者采取流动式的虚视方法，有意识地回避目光对视，以保持良好的心境。

## 如何克服演讲紧张英语篇五

其实那些担心演讲出丑的人，真应该来听听我的演讲，我的普通话就不说了，说多了都是泪。

一直到今天我都被人叫大舌头，说话嘴里含着糖。你们再有方言发音，也不过如此吧？

那些担心自己演讲台风的人，应该看看我，我也是屌丝，没

有经过高富帅训练，我也谈不上什么风度翩翩，我倒是干过讲得兴起，卷起袖子露出膀子开挂的事情，到今天群内小伙伴经常晒我的演讲激情胸部露点照。

我相信在演讲分享，更多的人不是来看帅哥的，大家是来听一个有启迪的故事的。

如果你能准备好这样的一个故事，你就能上台演讲。

其实就算你登台演讲过很多次，上台还是有紧张感的，适度的紧张感会提升你的注意力，帮你发挥得更好，如果你确实紧张，边讲边看那些对你微笑的听众，你会慢慢放松下来。

如果你不敢看观众，就看观众头部上方一尺的位置，对着空气讲，但是全场环视，大家会以为你有勇气和他们互动，慢慢进入感觉就好了。

说实话，我在一些场合遇到过面对800个人的剧场演讲，这种场合难度更大。因为其实你根本看不见听众表情，台下全是黑压压一片，你需要制造出掌声或者笑声才能得到反馈，这个难度比一个小范围的演讲难度确实高很多。

但是一样要相信自己，我能行，我必须上！

## 如何克服演讲紧张英语篇六

虽然已经做了很多准备工作，而且也做了试讲，还写了演讲稿，但是我还需要一遍遍练习。

这次怪杰第二轮公测来北京的火车上，我一个人练了三遍，然后喊来同行的妹子，陪我互动练习三遍，我对她才略微放心，继续练我的，大概练习了9遍。第一场因为没有经验，更不放心，我练习了12遍。

20xx年《做自己》论坛那次，我一个人在卧铺里念念有词，以致对面的两位小姑娘主动要了我的微信“秋夜青语”的号码关注。等我下火车，我在火车上已经念了四遍。到了北京，上午没有安排我出场，我干脆在宾馆，继续对着笔记本投影模拟试讲，我又讲了五遍。去会场的地铁路上，我旁若无人的开口背演讲词，大家都在看猴呢，我心里想，猴都看了，等下把你们当猴看，我可不紧张——其实下午开场前，我又默默拿出稿子又看了两遍。

好了，不说了，口才不好的人都期望一鸣惊人，口才好的人都知道自己曾经下苦功练过。

希特勒是个演讲能力超人的魔头，很少人知道他在台上会为一个手势反复排练；乔布斯是商业演讲牛人，很少人知道他会为一个演讲细节反复纠结。

还有两个建议：

- 1、排练一定要安排出声排练，默读再多次不能替代出声排练。
- 2、要一次讲完再调整失误，哪怕中间磕磕巴巴，别讲一段发现不好就停下来一段段改，一次讲完对建立完整演讲情绪和控场能力更有效，这是我的经验。

## 如何克服演讲紧张英语篇七

你们知道吗？我们现在的日子可苦了！

是啊！不苦怎么能行呢？马上就要考初中了，我们得加把劲儿。

争取考入我们心中所想去得学校，像“六中”，“宣中”，就是我的心中梦寐以求的学校。我想：“六中可是一个好的重点中学，是无数个学生心中所想考入的学校。因为六中的教育方法好，老师也都是上等的，六中的学生，肯定都是成

绩比较好的学生。这样，同学和同学之间可以比学习，而成绩差的同学只能相互比吃的，比穿的，成绩当然就不好了！再说了，我的爸爸也是六中教师，如果我考到六中去了，我的爸爸就可以亲手教我，这样，我的成绩就会提高不少……”我在心里默默地想着。我要为我的梦想而努力地奋斗。

有课内知识，还有其它方面的东西。我们做得很来劲。郑老师也很好！每天都帮助我们做题目，也买了一分试卷，有的给我们考试，有的给我们做作业。前几次考试，我考得都还好，我感觉，我现在越考越来劲了！老师把我归为每次考试都要考到九十几分以上这个行列，老师对我赋予和很大的希望，我可不能辜负王老师和郑老师对我的期望！但是，我惟一有一些不满的是：两个老师把我们所有的课程全部都霸占的，让我们整天只能上语文、数学这两门课，有一些枯燥！

我真的很紧张，如果我考不进六中的尖子班，怎么办？我一定要珍惜这短暂的时间，在这短暂的时间内，努力地学习，吸收到更多的知识，争取考进我理想的中学——六中！

## 如何克服演讲紧张英语篇八

作为一个有9年培训经验，十三年讲课经验的大学老师，每次重要演讲，我的态度很简单，全文写演讲词，一字不拉写演讲词！

我现在写ppt演讲稿，是在ppt里页面下写备注，然后用ppt导出成全文备注讲义模式打出来，其实就是一个左边是ppt右边是演讲词的表格，我再略微给每页ppt单元行之间留下较宽的间隙，这样发现问题就涂改，让文字更适合口语化。

我写演讲词还要考虑我的普通话不标准，尽量用发音比较容易听清楚的词来表达我的想法。

我会考虑现场时间限制，比如规定1800字的演讲，不考虑互

动的话演讲稿全文我需要控制在3200字以内，否则会超时。像怪杰舞台，需要互动，演讲词我就需要控制在2500字以内，否则也会超时。

有限制的演讲稿长度，对你进行内容设计也是一个挑战，如何提供一个有吸引力的开头，如何制造亮点?如何给力结束，都需要斟酌。

写演讲词最大的好处是可以显化自己的思想，避免自己出现辞不达意或者不知所云的错误，又避免自己在压力下随口发挥，导致演讲内容拖沓冗长的问题。

越是短的演讲，对演讲辞要求越高，一寸短一寸险，写演讲词是我必然的选择，写好了以后我还得反复改呢!

## 如何克服演讲紧张英语篇九

1. 如果讲到一半忘了演讲词，不要紧张，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赖。
5. 如果看观众会让你感觉紧张，那么眼睛可以多看看那些比较友善的、或常笑的脸。
6. 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。

7. 最好适当地使用肢体语言，做些手势，不要太死板。
8. 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。
9. 演讲时千万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。
10. 如果能在开场白时吸引到听众的兴趣，整场演讲便会变得更容易和顺畅。

由个人实践经验得到的方法：充分准备演讲课题；演讲时不要盯着台下一帮人看，盯着一个人的眼睛，专注于自己的思路，自然就不会紧张。最关键的是多加练习，多在公共场合讲话。

## 如何克服演讲紧张英语篇十

今天小编为大家收集整理关于在演讲中如何克服紧张的情绪，希望大家会喜欢，同时也希望给你们带来一些参考的作用！

言语表达是心理学的课题之一。所有的说话都伴随着心理活动。

训练的目的，就是认识和掌握一般讲话的心理活动规律，自觉地运用到播音和主持的表达当中。也可以说，训练自己在镜头前和话筒前不丢失说话的正常心理活动。

由于我们听到的表达结果是语言形态，是声音的高低强弱长短的变化，所以往往总习惯于在声音形态上下工夫。然而，语言表达的很多情况是心到声音才能有可能到，心到之后声音的各种处理才有意义。

进行训练的时候，要努力去进行心理体验，会感到心累。不

过，真的用心去播音去主持，那就是真正的进步。

对于初学者来说，紧张是最容易出现的情况，克服紧张是第一步。

什么是紧张？就是过多地注意别人对自己的注意。消除紧张的办法有很多，都是转移这种不必要的过多的注意，使自己的注意力集中在稿件上，也就是集中在要说的内容上。

比如，把注意力集中在小注意圈内，即在一个台灯照射的范围内，忽略圈外的情况，就可能释放紧张。

再如，全神贯注于稿件，努力思索着要说的话，也可能将其他事物连同紧张一起放置在一旁。

消除播音和主持的紧张，根本的办法是熟悉工作和环境，工作量积累到一定的程度，经历得多了，也就无所谓紧张不紧张了。无数次反复的重复，对于工作的程序，场上可能发生的一切及其结果都心中有数，就不会有太多的不适应，从而也就不会有什么紧张了。

从这个意义上说，心理承受能力，是与心理的历程成正比的。

播音员在工作之前要了解稿件的内容，理解和领会稿件的精神，做到心中有数。要从结构、主题、背景、目的、主次、基调几个方面入手：结构——从总体上逐层分解稿件的结构，在心目中建立对稿件的框架性理解。