

英语演讲稿初中(大全5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

英语演讲稿初中篇一

我在寒假的时候患上了恐惧症。我患恐惧症是因为我看成龙历险记的时候，有一集有一个可怕的吸血鬼，吸血鬼只要攻击到谁，要是抢救晚了，吸血鬼攻击的人就会变成吸血鬼的仆人。看了以后，我都没有在意。后来，有一天晚上睡觉的时候，在黑暗中，我开始胡思乱想起来，我想我住的地方会不会有吸血鬼？要是他击中我的家人该怎么办呢？然后我整天不敢在没人的地方呆着。

有一天晚上，爸爸让我把东西放在我们住的屋子里，因为我不敢在没人的地方呆着，而爸爸让我去的屋子没有人，所以我进那个屋子以后，直接把东西扔到床上，然后赶紧跑出来。那时候的我好害怕呀！还有一次，爸爸让我把屋子里的东西拿出来，我不敢去，但爸爸非要锻炼一下我的胆量，我只好无奈的去。我快速的把这件事办好，觉得并没有那么可怕了，因为在办这两件事的时候，并没有鬼。

后来，我明白了怪兽和动画片之类的都是根据人的想象画出来的，这让我觉得世界上根本就没有鬼，就这样，我的恐惧症被克服了。

英语演讲稿初中篇二

通过提高对事物的认知能力，扩大认知视野，判定恐惧源。

认识客观世界的某些规律，认识人自身的需要和客观规律之间的关系，确立正确的目标判断，提高预见力，对可能发生的各种变故做好充分的思想准备，就会增强心理承受能力。

培养乐观的人生情趣和坚强的意志，通过学习英雄人物的事迹，用英雄人物勇敢顽强的精神激励自己的勇气。在平时的训练和生活中有意识地在艰苦的环境下磨炼自己，培养勇敢顽强的作风。这样，即使真正陷入危险情境，也不会一时就变得惊慌失措，而是沉着冷静，机智应付。

平时积极参加加强心理训练，提高各项心理素质。比如：进行模拟训练危险情境，设置各种可能遇到的情况，进行有针对性的心理训练，形成对危险情境的预期心理准备状态，就能够有效地战胜紧张和不安等不良情绪，提高心理适应和平衡性，增强信心和勇气，以无畏的精神克服恐惧心理。

自我调适

把能引起你紧张、恐惧的各种场面，按由轻到重依次列成表(越具体、细节越好)，分别抄到不同的卡片上，把最不令你恐惧的场面放在最前面，把最令你恐惧的放在最后面，卡片按顺序依次排列好。

进行松弛训练。方法为坐在一个舒服的座位上，有规律地深呼吸，让全身放松。进入松弛状态后，拿出上述系列卡片的第一张，想像上面的情景，想像得越逼真、越鲜明越好。

如果你觉得有点不安、紧张和害怕，就停下来莫再想像，做深呼吸使自己再度松弛下来。完全松弛后，重新想像刚才失败的情景。若不安和紧张再次发生，就再停止后放松，如此反复，直至卡片上的情景不会再使你不安和紧张为止。

按同样方法继续下一个更使你恐惧的场面(下一张卡片)。注意，每进入下一张卡片的想像，都要以你在想像上一张卡片

时不再感到不安和紧张为标准，否则，不得进入下一个阶段。

当你想像最令你恐惧的场面也不感到脸红时，便可再按由轻至重的顺序进行现场锻炼，若在现场出现不安和紧张，亦同样让自己做深呼吸放松来对抗，直至不再恐惧、紧张为止。

英语演讲稿初中篇三

1. 你会犯错——接受这一点。并且在错误中学习和成长。

人们都会犯错误，尤其是说一门外语的时候。不要因为犯了错误就感到伤心或者失望；犯错误是提升英语口语的必经阶段。犯错误的时候，就马上改正并且继续努力。就像阿尔伯特·爱因斯坦说的，“人生就像骑自行车。如果你想保持平衡，你必须保持前进。”

2. 寻求帮助

在你开始说英语后，不要害怕问别人某句话怎么说、或者某个单词怎么发音。大部分情况下，你问别人问题他们会感到很高兴。但如果你问语法问题他们(外国人)可能就不高兴了，因为可能他们自己都不太清楚语法。不能肯定，如果你问他们词汇或者发音问题那是绝对可以的。

3. 学习一些生存应急的短语或句子

学习一些英语固定词组、或者某个问题的特定回答方式，这很好。比如，如果你不懂别人在对你说什么，你说一些背下来的句子：“抱歉，你可以重复一遍吗？”或者“抱歉，我没有理解你刚才说的内容。”这是一种实事求是的态度，而且通过这种方式你也可以学到怎么面对一些你意想不到的情况或者问题。

4. 不要害羞！

非母语口语者最大的问题是因为害羞而不敢开口。这是大多数人所面临的最大的障碍。你要意识到大多数人不止说一种语言、而且学一门外语真的很难。还有，在你说错话或者很害羞的时候、大部分人都不会注意到的；很多时候我们会误认为别人对我们有看法，然而事实并非如此。

5. 享受说外语！

你肯学一门外语那肯定是有原因的，所以别多想只管好好学吧！尽情享受、尽情犯错，甚至尽情去创造新词！因为这些都是学外语的必经过程。

英语演讲稿初中篇四

记得有一年暑假，爸妈带我到了广州，游玩了许多地方，但令我记忆最深的还是那次去长隆欢乐世界。

来到长隆欢乐世界后，最吸引我的便是那长龙似的过山车，上面的人都在尖叫，看起来很刺激。我便求着爸妈让我去玩，爸爸却对我说：你敢玩吗？这话使我很生气，我便说：谁不敢啊，你看好了！便兴奋的向过山车跑去，既紧张又害怕的坐上了过山车，我往下一望，天哪，好高哇，这要是掉下去不带摔个半死呀，想着想着，我有些害怕了，便试着往下走。这是我又想起了爸爸的话，我不能让爸爸嘲笑我，便又坐了上去，但还是有些害怕，就在这时，响了三声铃，过山车开动了。我的心跳也加速了，而且越跳越快，过山车却缓慢地走了起来，上坡时，过山车更加缓慢，犹如一只红色的蜗牛，突然一个俯冲，向右转，然后一个后倒转圈，速度非常快，也非常猛，犹如一颗流星从天而降，我有些害怕我会掉下去，但我在心里一个劲儿的告诉自己肯定掉不下去便不害怕了。过了一会儿，过山车才停了下来。

这次玩过山车不仅让我体会到了它的乐趣，还让我克服了恐惧！

英语演讲稿初中篇五

恐惧、害怕是人人都有的，没有人是天不怕、地不怕，害怕让人像无头苍蝇四处乱飞，太阳怕被乌云遮蔽，花朵怕被蜜蜂袭击！

万物都会害怕，植物也会害怕，害怕自己晒不到太阳，无聊使我畏惧，使我感到疯狂，有趣的生活让人忘记害怕，可是无聊的生活令我想东想西逼迫我做一些奇怪的事，令我说一些奇怪的话，无聊令我感到畏惧，这种事令我实在难以理解，有时我不禁问自己为什么？无聊是无形中产生出来，你不知道自己已经开始觉得无聊了。

我讨厌无事可做，讨厌发呆，讨厌闲闲没事做的我总是积极找寻事情来做，可是有时我却越帮越忙而被人拒绝，而这我能做就是一直跟着别人，监视他人的一举一动，可是有时也会被嫌烦，如果一个人独自生存在畏惧中，那一定会觉得孤单，他的世界也会就此失去光明。

懂得克服恐惧的才能成功，无聊虽然使我感到畏惧，可是我相信我能克服！

害怕彷徨苛胶紧跟着我，使我疯狂，使我束手无策，使我像无头苍蝇乱飞乱撞！离开离开！畏惧请你离我而去！