

最新演讲如何克服紧张心理 克服演讲紧张的方法(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

演讲如何克服紧张心理篇一

上台紧张是每个人在第一次上台的时候都会遇见的，今天本站小编给大家分享一些克服演讲紧张的方法，希望对大家有所帮助。

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吧。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。

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。在上台或者下台时，要面带微笑，用演讲环视下听众。

在授课过程中，尽可能取得现场关键人的支持，通常一般指意见领袖。如果有分组的话，其实内训师在很短的时间内就能很好的观察的到的，一定要尽可能的发挥他们在课堂中的作用，千万不要与他们进行对抗。特别是内训师在授课时如

果遭遇挑战的话，如果得到意见领袖的支持，会降低授课时的很多风险，也能克服紧张情绪。

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。

我们说克服紧张的技巧其实最重要的就是课前的充分准备，需求的调研，课程的设计，如何进行更好的演绎等等都是需要我们考虑的。作为初级内训师，你也很难在授课时将一些授课技巧很好的发挥出来，因此前期授课的时候一定要注重对授课内容的精准把握，如果内容精准掌握并且有一定深度、接地气的话，参训人员会有更多积极的表现的。

作为演讲者，特别是前期不用过多的把心思花在演讲技能的提升方面，更多的内容准备会帮助演讲师更好的建立自信。因此，在这里也特别提一个醒，就是作为初级演讲者，前期尽量不要开展过多的行动式教学的形式，而可以把更多的精力花在内容的总结准备方面。

提前进入会场，与学员进行交流，作为内训师，我们应当尽量提前到场，但是最好也不要过早到场。到达现场后不要只进行简单的设备调试，更多的要在场地里来回走动，要尽可能快的找到曾经熟悉的人，如果本次内训没有这样的人，要随机的与几位参训的人员进行简单的互动，这样可以使你的心情得到释放，特别是对于一些刚从事内训师工作的老师来说。在授课过程中，可以选择一些现场的元素，现场元素的运用同样可以帮助你克服紧张，因此提前与熟悉的人的对话，会帮助内训师更好的进行控场。

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。

演讲如何克服紧张心理篇二

首先，我们要建立一个认知，就是上台演讲、表演时的紧张是极普遍的问题，以下是小编为大家收集关于如何克服演讲紧张，供你阅读。

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。

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。

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。

- 1, 回避目光法
- 2, 呼吸松弛法
- 3, 自我陶醉法
4. 自我调节法

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。

ourdearamy

其实我最觉得最有效的方法是：专注于你要演讲的主题。

就我自己而言，一般对自己要讲的东西熟悉的话，很少紧张。把演讲当作一个普通的交流，就好像几个朋友一起坐下来聊天一样，分享你的看法。

但我不是太清楚你紧张的原因是什么，所以只能给出这个简单建议。

ellisionx

到后来你会发现，在公众面前讲话甚至变成一种享受了；这个对我之后工作的帮助也颇大，在客户面前做presentation信心十足而且效果很好。

演讲如何克服紧张心理篇三

一场精彩的演讲，除了赛前充分的准备，更多需要的是临场发挥。今天本站小编给大家分享一些克服演讲紧张的十个方

法，希望对大家有所帮助。

方法1要意识到在场的人们希望你成功。听众希望你的讲话兴味盎然、催人向上、旁征博引且风趣幽默。他们不愿看到你把事情搞砸。

方法2不要道歉。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。

方法3集中注意力于内容上，而不是形式。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。然后你的紧张感就会逐渐消失。

方法4把紧张转化为积极的动力。要控制你的紧张情绪并把它变成活力和热情。

方法6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。

方法7放松自己。做些准备活动松弛紧张的神经

方法8设想你自己演讲时的情景。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。

方法9熟悉场地。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。

方法10熟悉听众。在听众进入会场时向他们致意。向一群友好的人演讲总比对一群陌生人演讲来得容易些。

演讲如何克服紧张心理篇四

上台演讲的时，勇气是不可缺少的。有了勇气，演讲就成功了的一半，自来狭路相逢勇者胜，而勇气是一种来自内心的动力，能够有效地缓解你的压力和紧张。

2. 自信

自信是成功的基石，相信自己一定能做到，只要想做是没有做不到的事情，别人可以做的很好，自己也可以做得很好。自信的人是最迷人的，也是最让人欣赏的，多给自己一份自信心，一定可以克服紧张的情绪。

3. 面对

既然演讲，就要学会面对，这是自己的事情，应该尽到自己的责任，学会面对，那么在心里就有底气了，面对是你个人的一种成长，是对自己的升华，勇敢地去面对，并努力去完成它。

4. 深呼吸

演讲前，做几次深呼吸，可以有效地缓解紧张，可以帮助你放松紧张的情绪，让自己达到一种内心的平静，这样在演讲的时候，就不会紧张和出汗了。

5. 记住演讲内容

将演讲的内容提前记好，这样在演讲的时候就不会因为一点紧张就忘词了，即使有一些紧张，也能及时调整，这一点对演讲来说非常重要。

6. 刚上台

刚上台是最紧张的时刻，这个时候我们可以停一会，多熟悉舞台，然后自然的做一个简单的自我介绍，或者讲一个幽默的笑话，让自己尽快熟悉环境，进入演讲的氛围。

演讲时专注自己的演讲内容，有感情的去演讲，就像你是故事中的主角，专注可以让人忘记周遭的一切，不过这样的专注度是很难做到的，可以尽量让自己往这方面发展。

演讲如何克服紧张心理篇五

紧张，能使人内心的平静变得忐忑不安，能使人的语言动作变得七手八脚，对我而言，紧张是精神上的鸦片。

相信每个人都会有紧张的时候，也经历过紧张的时刻，我也不例外，由于紧张，是我的努力和付出都白费了。

当老师说由于天气变化的原因，八年级英语朗读比赛延迟两个星期，听到这个消息，作为参赛者之一的我，听到这个消息，不由得松了一口气，虽然在老师同学们的鼓励和帮助下，作文早已背得滚瓜烂熟，但由于紧张的因素，我竟然有点害怕比赛的到来。由于比赛的延迟，我例外地把英语书扔进书包里，不再练习。谁知下午天气特别的晴朗，在上完第一节课的时候，班主任叫全班同学到运动场观看比赛。我渐渐放松的心情顿时又紧张起来。

当主持人在活跃气氛的时候，我早已捧着书在后台等候，我发现平静的心紧张起来，共有20位参赛者，我排15，不算前，当老师跟我较比赛细节的时候，已有10多个选手朗读完毕，终于轮到我了，我捧着书慢慢地走到舞台中央，看着舞台下的全体师生，我不由得紧张起来，脑子里一片混乱，原先排练好的手势和动作早已被我忘记了，囫圇吞枣地朗读完，拖着有些发抖的双腿走下台。结果不言而喻，我淘汰了，虽然老师和同学们都在安慰我，鼓励我，但我觉得自己真的很没用，花了那么长时间准备，仅仅因为紧张就与成功错开了。

回到家里，我没有哭，一个人呆呆地坐在床上望着远方，妈妈走过来，抚摸着我的头，对我说我淘汰的原因。当妈妈走出房间，我自言自语道：“就是因为紧张这个因素，竟能给我带来这么大的危害，我终于明白了：一个人，若想成功，就必须克服紧张的心理，只有充满自信，才会成功。

虽然我失败了，但这个教训使我懂得了要想成功，首先要克服紧张，才能充满自信地面对生活，面对比赛，面对未来。