

# 克服恐惧演讲稿三分钟 克服紧张恐惧的演讲稿(实用5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 克服恐惧演讲稿三分钟篇一

各位老师、同学：

从小，每当我上台参加演出时，都会非常紧张，经常出现忘词的现象，因此，经常被能说会道的表弟耻笑。

有一次，我们社团活动选拔主持人，我想起过去因为紧张而在台上的种种失误，便没有举手。表弟凑到了我的身旁，说：“怎么？不敢举手了？”又不怀好意地冲我笑了笑。我火冒三丈，下定决心要战胜紧张，便勇敢地举起了手。

过了几天，老师给我们分配主持词。我拿到词后顿时惊呆了：我的词居然是最多的！表弟看到了，再次挑衅我：“哼！你词这么多，可别在台上忘词哦！”我气得恼羞成怒，大声地反驳他：“这次我一定不会忘词的，我会证明给你看！走着瞧！”在接下来的十几天里，我十分努力地背稿子，把稿子背得滚瓜烂熟。

这次的主持经历令我十分难忘，它锻炼了我的胆量，帮助我战胜了我人生的一大难关——紧张。

## 克服恐惧演讲稿三分钟篇二

各位老师、同学：

大家早上好！

今天我在国旗下演讲的题目是《克服恐惧，相信自己》。

每周一清晨看到同学站在威严肃穆的国旗下进行演讲，我都会打心底羡慕他们。我也想过：要是我去讲也许会比他更好。但由于内心的恐惧，我一直是个旁观者。今天，我终于克服了内心的恐惧，勇敢地站在了这里。

20xx年全国高考已落下帷幕，这也意味着在场的同学们离自己的“人生大考”就更近了一步。面对高考，相信每一位学子内心都有这样那样的恐惧，因为我们深知，高考就是千军万马过独木桥，就是狭路相逢勇者胜，稍有不慎十年寒窗苦读便付之东流。但我们相信自己，坚定地用手中的笔书写精彩的未来。

世界上许多人都有自己恐惧的东西，甚至在旁人看来是微不足道的。

在美国德克萨斯州丹尼森市的乡村，有这样一个小男孩，他对鹅这种家禽感到十分恐惧，他一见到鹅浑身就会不自觉地发抖。有一天他去叔叔家玩耍，一只公鹅突然从鹅圈里跑了出来，他害怕得撒腿就跑。但是他的叔叔拿着一把旧扫帚挡住了去路，并对他说：“你想从此以后不再害怕它吗？那就去战胜它！记住，相信自己，你能够做到！”他犹豫地接过扫帚，试着克服恐惧，大吼一声，冲向公鹅，最后还有扫帚狠狠地打了那只公鹅一下。从这件事中，他明白了一个道理：越是害怕的事情，就越要相信自己，勇敢去做。

这个小男孩名叫艾森豪威尔，他是美国历史上晋升最快的五

星上将，同时也是唯一一名当上总统的五星上将。

我希望同学们能够认真地想一想：我的内心现在有什么样的恐惧，我是不是太在意别人的眼光？是不是因为这些东西，我的生活受到影响；是不是因为这些东西，我不敢迈出我生命的第一步，以至于我的生命之路再也走不远。如果是这样的话，请同学们勇敢地对你们的恐惧和勇敢地对别人的眼光说一声“nobecauseiammysely!”

谢谢大家，我的演讲结束。

## 克服恐惧演讲稿三分钟篇三

各位老师、同学：

去年暑假，我开始学拉二胡。刚学的时候，我感觉非常简单，一学就会，一拉就熟。

逐渐地乐曲变得越来越难了，我差点想退缩了，但是在老师的鼓励下，我又坚持了下来，并且进步很快。

老师说我可以参加比赛了，当时我听了心里很激动。老师说要比赛的乐曲是《良宵》。我回家以后，连忙拿起二胡开始练习，一直练到手酸为止。接下来，我每天放学完成作业以后，就开始练习这首曲子，一直坚持到比赛的那一天。

终于等到二胡比赛的日子了，我兴奋极了。可是到达目的地的时候，我心里又有些紧张，紧张的我心怦怦直跳、全身直冒冷汗。等到我前面的同学进去的时候，我越来越紧张了。我想：这么紧张，肯定演奏不好。我立刻想办法使自己静下心来。我尝试着做了几次深呼吸，心情平定了一些。终于到我了，我进去之后报了自己的号码，开始演奏。我一开始还是有点紧张，到中间的时候，我已经完全投入到乐曲里去了，一点都没有刚才的紧张害怕了，我感受着乐曲带来的美好享

受。最后我拉完了，连评委都给我鼓掌，我开心地出去了。

这次二胡比赛，给我留下很深的印象，我能够克服紧张心理、战胜自我了。

## 克服恐惧演讲稿三分钟篇四

各位老师、同学：

二年级时，爸爸妈妈给我报了一个周六英语口语班，是为了让我体验一下英语的语感。

每到星期六，都是我最紧张的时候！因为我刚开始接触英语，什么都不会，很紧张！不会讲英语，更不敢站到台上用英语去表演。

记得那时去上课，每次离教学点还有一千米左右的时候，我的心就开始“怦怦”直跳，开始紧张了！距离越近心跳得也越快！因为我害怕被老师请到讲台上，用英语表演课文的内容。我总是觉得自己发音不够好，课文不是很熟悉，害怕上去丢丑。我还在心里埋怨过爸爸妈妈，觉得他们让我受罪去了。

我就跟家长说我不想上这个外语课。爸爸鼓励我说：“没关系的，你要自信一些，每个人学习新的学科都是从不会到会，到后来的熟练精通。你紧张的时候做做深呼吸，在心里跟自己说：“放松、放松，我能行，而且一定可以的！”听了爸爸的话，我好像放松了一些。于是那堂课，我尽量让自己放松，并试着主动到讲台前面表演课文。我一直对自己说：“不管发音的好坏，要大胆地说出来，说错的地方老师会纠正的，我要做个勇敢的人！”当我站到台上，用英语流利地表演了下来，老师和同学都为我投来了赞许的目光，并热情地为我鼓起了掌。原来，这样的表演并不是我想象得那么难！以前，都是因为我过于紧张的心理暗示，把这件事想

得太严重、太难了，所以才觉得说英语太难了。

从那以后，我克服了紧张心理，也爱上了英语。

## 克服恐惧演讲稿三分钟篇五

各位老师、同学：

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，囫囵吞枣地朗读完，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。