

2023年克服恐惧演讲稿三分钟英文 克服 演讲时的恐惧心理(优质5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

克服恐惧演讲稿三分钟英文篇一

所谓恐惧心理,是在真实或想象的危险中,个人或群体深刻感受到的一种强烈而压抑的情感状态。恐惧心理,心理恐惧怎么办,心理演讲,演讲恐惧症,如何克服心理恐惧呢?今天本站小编给大家分享一些克服演讲时的恐惧心理的方法,希望对大家有所帮助。

(一)身体状况不佳

不好的身体会分散演讲者的注意力,影响其情感的投入,使精神面貌不佳。

(二)思想认识方面造成的自卑心理

演讲者只看到别的演讲者的长处,而不能正确认识自己的价值,从而全面否定自己。特别是有专家或领导在场时,这种心理就表现得尤为强烈,总觉得自己说出话会贻笑大方,以致讷讷而不能成言。

(三)不习惯当众说话

每个人都具有一种理性的自我形象,总希望别人用赞许的眼

光来看待自己，用较高的标准来评价自己。而对大多数人而言，当众演讲有许多未知的因素，他的理性的自我形象面临一种危险和挑战，一旦面对这种复杂而多变的环境，他不能及时调整，准确把握，自己的内在体系一旦受到破坏，紧张感、怯场感便油然而生。

(四) 缺乏必要的准备

这里的准备，指主客观两方面的准备。主观上，上台之前，没有仔细推敲文稿，没有熟练地记忆，没有精心地设计，对于上台后的成功与否没把握，走上讲台自然会心虚，进而导致怯场。一旦某句话没讲好，某个动作没做好，或某个地方忘了台词，就会使这种紧张心理加剧。客观上，事先没有熟悉客观环境，对会场大小、听众的人数、发言的次序、讲台布置气氛等不了解，一上台感到陌生，随之会产生紧张感。

方法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。

方法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。

方法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。

方法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。

方法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。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。

方法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。

方法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。

克服恐惧演讲稿三分钟英文篇二

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。

克服恐惧演讲稿三分钟英文篇三

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英文篇四

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英文篇五

各位老师、同学：

每个人的人生的道路上都会遇到一些不顺利的事，但是我们鼓起勇气，就可以战胜它，那次短跑比赛就让我战胜了紧张。

那是一节体育课，老师让我们400米短跑比赛。我获胜的希望几乎是零，因为我们那一组的人都是些“强将”，凭我的速度根本就追不上他们。我站在那里，耳边响起了同学们一阵阵的助威声。这时，我心里更加乱了，忐忑不安：还是别跑了，免得得个倒数第一名让同学们嘲笑！不行，不能临阵脱逃！站在旁边的体育老师鼓励我说：“你不要紧张，拿不拿名

次并不重要，只要你勇敢去面对了，即使是最后一名也不要紧！”听了老师的话，我的自卑感似乎烟消云散了。

“第二组400米女子快到起跑点集合……”我心情舒畅地向起跑点跑去，也许是老师的一番话给了我勇气和力量。

“三、二……”体育老师拿起口哨，我的心跳突然加快，脸绷得紧紧的。口哨响了，我们同步起跑，可我是最后一名，我的心又变得沉重起来。转眼间我被落下五六十米远，怎么办？这时，老师的话又在我耳边响起，让我要勇敢面对。说也奇怪，我顿时觉得信心倍增，拼命地追赶，我不断地告诉自己：王娜娜加油！你能行！最后我全力冲刺，慢慢接进倒数第二名了，可是时间不等人，我还没追上，比赛就结束了，我仍旧是最后一名。

虽然这次跑步得了最后一名，可老师的那一番话竟然使我战胜了紧张。以后，我不管遇到什么事情再也不会紧张了，这种战胜的感觉真好啊！