

演讲恐惧症演讲稿(模板8篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

演讲恐惧症演讲稿篇一

任何恐惧都不是没来由的，就像我们怕黑，是源于我们对不确定性的恐惧，因为不确定就意味着不安全。

那么我们恐惧在公众面前表达，怕的是什么呢？

怕丢脸。

想想自己被万千目光注视，有那么多人等着你出丑，以便得到一些茶余饭后的谈资。这事儿光想想就已经够毛骨悚然了，更别说你还是个嫩雏儿。

在这种情况下，你的身体和大脑必然被恐惧所支配，你怕听见别人的笑声，你怕分享的内容没人关心，你怕忘记要说的词儿。

是的，丢脸的前提是得先有脸，那些大师都懂，那些只盯着别人出错的人不懂。

方法1. 学会忽视细节。

背词儿背词儿，可千万别一字不漏地死记硬背，咱这不是小时候背课文儿，你需要做的是将你要表达的意思表达清楚，忘记第一句话没关系，还记得你要分享的是什么，那就没事儿，随便找个切入点，说着说着就会想起来。

方法2. 学会忘词继续

忘词是一件再正常不过的事情了，无论你在练习时是否可以倒背如流，这都不重要，现场依然有可能忘词。

一时忘词?别停太久，先张开嘴。你要相信那些内容你背了无数次，马上就会跳出来还给你的。

方法3. 你得熟悉情境。

如何让一件新的事情成为自己熟悉的事情，答案就是不断练习。

在熟悉了内容以后，你得到一个与分享现场差异不大的环境下一遍又一遍地进行练习。人的记忆不仅是在枯燥的文字上，你练习时的每一个手势，每一个肢体语言，都会像照片一样存在于你的脑海之中，并会同你的分享内容之间产生记忆连结，以便于你随时调用。

在这个过程中，切记莫在镜子前进行练习，关注镜子里自己的表现会让你分心，以至于影响到内容记忆。

方法4. 你得熟悉内容。

面对自己相对陌生的领域，就算是乔布斯也会紧张到不行，但当他介绍手机时，就会变得从容许多，因为他对手机有着足够的了解。

光有了解够了吗?还不行，要分享一大段话就不能说到哪是哪，必须得先根据内容进行分段概括，整理自己的内容脉络，并记住每段的关键句。

方法5. 学会模糊焦点

如果台下人数较多，可别死盯着一个人或一个地方。

你要知道，人一旦专注于某处，该处的细节就会渐渐清晰，而这种如某人的一颦一笑或某件东西的细密纹路等细节会对你的思维造成瞬时干扰，对你提取记忆的流畅性会有负面影响。

方法6. 学会端正自己的心态

这个世上没有百分百的事情，必须认识到，人生在世，出丑是一种常态。

演讲恐惧症演讲稿篇二

恐惧感，是人与生具有的一种本能，它能很好的保护人类，使人能够远离危险的环境或事物。但并不是所有的恐惧感都是对人类有益的，比如当着众人的面说话或者进行演讲的这种恐惧感对现代人类不但没有好处，而且成为了制约人发展的一个绊脚石。今天我想就怎么克服当众演讲的这种恐惧感用我的一点经验与大家探讨一下。

首先我们应该明白，所有的演讲者都会恐惧和紧张。美国的科学家做了一个试验，对上万名受访者做了问卷调查，问卷上列出了七种最让人感到恐惧和紧张的事情，让科学家大跌眼镜的是，当众演讲排在了第一位，（提问一下大家排在第二位的是什么呢）

排在第二位的是死亡。可见当众演讲是比对死亡的恐惧更让人感到紧张的事情。就连美国最出名的演讲者林肯总统的第一次当众演讲也是因为紧张而以失败告终的。所以演讲者一定要明白，不是只有你才会紧张，所有的演讲者都会有紧张情绪。他演讲的比较好并不能代表他比你强多少，只是他已经很好的克服了当众演讲的恐惧感而已，你了解了这一点才能让自己自信起来，自信是克服紧张的最基础的素质！

第二点、充分的准备

充分的准备是克服恐惧感的前题，包括前一点所讲到的自信也是建立在充分准备的基础之上的。你如果准备了相当于晨会主题三倍的内容，在演讲时你就算因为紧张而忘掉了一部分，那么剩下的内容也足以让你的晨会内容仍然是丰富的，不会出现没话说，台上台下都很尴尬的一种局面。

第三点、用提纲记住关键词关键词是你这个段落意思的核心。有时因为紧张，一下想不起自己下面要说些什么了，这时你就看一眼自己提纲上的关键词。看到了它，你所希望表达的意思就能够很快的想起来。段落之间的关键词起着承接你下一段的表述，会让你的演讲更平顺，不会显得突兀。所以这种词要用黑笔勾出来，在你需要它们的时候，以使你第一眼就能找到它们，不会让你的演讲出现不必要的中段。

第四点、尽量制造一些你与台下人的互动互动会让听众显的更加的热情，听众的热情会让演讲的人感受到这是一次愉快的活动，从而放下心理的负担、消除紧张，变得轻松起来。(所以我现在特别希望大家能对我笑一下，因为我这会也很需要放松一下!)

第五、看听众的头顶

直视另一个人的眼睛本来就是会让人产生紧张的一件事，演讲者如果感到紧张，那么你就看听众的头顶，试验结果显示，在台上的人看着台下人的头顶，台下人还是感觉是在看着自己，这样台上人就会轻松一些。或者是在听众里寻找那种微笑的人，看着微笑的人会让你感觉到善意，从而消除紧张情绪。

我想给大家讲一个发生在我自己身上的一个例子，其实可以毫不夸张的说，如果我一毕业之后就在保险公司工作的话，那么那次检察院的考试我肯定是过了。因为我现在面对的是这么多人，这至少是9位考官的好几倍吧!我们营业部现在来了许多刚大学毕业的同事，我想说：你们现在所遇到的每一

件事，第一次演讲，都不要因为恐惧而去回避，去面对它，战胜它，只有这样你所取得的经验才能帮助你在以后的工作与生活中战胜更大的困难！

演讲恐惧症演讲稿篇三

尊敬的评委，各位来宾，女士们先生们，我很荣幸在这个美妙的星期六早上来到这里，与你们分享我生命中一段特别的经历。

大概一年半以前，我参加了生平第一次演讲比赛。站在麦克风前，面对观众们期待的眼神，我竟紧张的说不出话来。那一刻，我是多么无助啊！

我对于英语的挚爱从未改变，但却从此失去了面对公众演讲的勇气。当老教授鼓励我参加希望英语风采大赛时，我拒绝了。他直视我的眼睛，说了一番令我终身难忘的话。“你瞧，”他说，“我们都有自己的恐惧。你可能会在一场篮球比赛中扭脚，并从此害怕再打球。你只能用行动去克服自己的恐惧，逃避是没有用的。生活中的成功者往往是永不放弃的人。”

我花了一整天时间思考他的话。然后，我做出了一个勇敢而明智的决定：我要参加中央电视台第五届“希望之星”英语风采大赛！

老教授是对的。我发挥出了自己的水平，一路杀进了全国总决赛。此时此刻，当我再一次站在了麦克风前，仍然心跳不止，但更重要的是，我终于能够勇敢地面对我的恐惧了，而这已足够了。

谢谢大家！

演讲恐惧症演讲稿篇四

“布里丹之驴”悖论——即将活驴置于两堆等量干草之间，但驴却因“选择困难”而饿死。这听起来很荒。唐：有两堆干草在面前，驴怎么会被饿死？但我们不要急着嘲笑这只“蠢驴”，因为发生在它身上的场景也时常发生在我们身边，我们亦饱受“选择恐惧”的苦恼。

那么我们究竟为什么会有选择恐惧呢？我认为原因有三：一是客观存在的影响，人在“漫漫求索”之路中，不论是否愿意，我们都要面临许多抉择，正如弗罗斯特所说：“黄色的树林里分出两条路，可惜我不能同时去涉足。”站在岔路口，抉择不可避免。二是我们对自己的目标不清晰，正因我们不能清楚地认知自我真正想要的，我们在选择时才会如此纠结。三是我们患得患失有所顾忌，对未知的恐惧，害怕选错、失去，让我们在抉择面前徘徊。

显然，对抉择的过度恐惧会阻止我们前进的步伐，寻找良策克服选择恐惧方为正道。

克服选择恐惧，我们要有“不畏浮云遮望眼”的敏锐的洞察力。人生的岔路口何其多也，既然不可避免便只能坦然面对。《孙子兵法》中说道：“知己知彼，百战不殆。”正确地分析面临的形势，面临的抉择，培养自身对于问题的洞察力，我们才能在艰难的抉择面前游刃有余，临“择”不乱。

克服选择恐惧，我们要有“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”的果敢与无惧。我们常常在岔路口驻足，不知该往哪走，因为我们害怕失去，也因为我们总想要走捷径快速地抵达目的地。殊不知，每条路上都有其独特的风景，选择了康庄大道便尽管享受旅途的平坦与舒适；选择了幽深的小路便尽享“窈窕寻壑”之曼妙。“世之奇伟、瑰怪、非常之观”常在于险远。若想欣赏那瑰怪之景，便要舍弃走平坦之路的舒适，不论选择什么样的道路，“既择之，则安之”，放下顾

忌，领略自己所选道路的风景，时光亦会给予你丰厚的馈赠。

克服选择恐惧，我们要有“自信人生二百年，会当水击三千里”的信心与对目标的坚定。徘徊于抉择面前，是因我们对自己想要的还未有深刻清晰的认知。这时，我们不妨学学李白“仰天大笑出门去”对内心追求的坚定；学学陶征君在“五斗米”与退居田园间选择归去的自我清晰认知。知道心之所想，便坚定不移地随心而择吧。

“选择了蓝天，便不要留恋花丛；选择了奔跑，便不要害怕跌倒。”不惧未来，坚定自我，我们才能作出正确的抉择，克服选择的恐惧。

演讲恐惧症演讲稿篇五

再坚强的人都有脆弱的一面，同样，再勇敢的人也有胆怯的时候，每个人都有其非常害怕的事物，虽然我们不可能做到什么都不怕，但是，我们可以通过一些方法来将我们的胆怯降到最小。

在学习生活中，课堂上最需要的是学生的举手发言，只有这样，老师才能第一时间知道你的魂是不是在课堂上，你有没有在认真地思考，以及你的方法是否正确，你的理解是否到位，因此，老师们都希望自己的学生能多举手发言，能多与自己交流。

我一二年级都能像别人一样，一节课举几次手。可是，在这之后，我的举手次数已经下降到了几乎为零，这是十分可怕的。你不问，我不说，就谁也不知道我的学习情况如何。这就像一个铁箱子，门是单向门，我推不出去，只有别人推门时，门才会打开。

记得有一次印象特别深刻，虽然有人可能忘了，但是，对于我来说却是一种特别的感受。那是一个星期五的中午，我们

的数学老师在讲课，突然，老师叫我去回答问题，当时是冬季，我们身子有点僵硬，可是，同学们的一双双眼睛就像千万道阳光，照射在我的身上，就像用凸透镜把阳光聚集到一点上，能点燃火柴或纸一样，我的身体被点“燃”了！身体不再僵硬，我不再感到寒冷，取而代之的是夏天在烈日下跑步的炎热，由内而外地散发出来，十分难受。于是，我答完题目，飞快坐下，同学们才将他们那一个个火一般的目光移开。

就这样，我既想说话又不敢举手，我悲观地想到，或许我以后也不会再举手发言了吧。我的少发言，导致我已经很久没有大声说过一句话了。但是，五年级下学期，我当上了班里的学习委员，这让我明白，即使我无法大胆地发言，但是我至少也要学会大声地说话。

记得有一次，数学老师交给了我一个十分“艰难”的任务——发作业，也就是说我要叫数学组长们来分发晚上的作业，而数学组长分散在教室各处，必须要用很大的声音才行。这对于我来说是一个很大的考验。

“说吧，没事的。不行！不能做到就算了吧……”就这样，两个小人在我脑中大战了一番，我决定了，“数学组长！”我大叫道。不知道是什么原因，数学组长都跑了过来，事情进行得很顺利。虽然事实证明，我只能大声地说四个字，也就是一个词，但是，这说明我战胜了恐惧，战胜了自己！

之后，我想开了，回答不过就是站起来说出你的想法然后再坐下，没什么难的。但是想开了是想开了，敢不敢做就是另一回事了。最后，我明白了，克服胆怯是我们成长中关键的一步，只要你克服了它，你就长大了一点，没有什么克服不了的，关键要看你去不去干。

演讲恐惧症演讲稿篇六

当我们第一次踏上讲台，面对那么多的观众时，总是心生胆怯。但这并不是什么害羞的事情，即便是最精炼的演讲者也有过这样的经历。学会克服对演讲的恐惧，那么演讲将成为你的巨大的职业优势。

想想，在你的工作场所，有没有认识哪个人是优秀的演说者。是你的老板吗？你老板的老板？你老板的老板的老板？别误会，我不是说所有你的上级都是优秀的演说者，但我敢打赌他们绝大多数是。拥有杰出的演说技巧能给你的事业带来一个飞跃性的起步。

以下是一些建议，它们可以帮助你克服自己对演讲的恐惧，推动事业的发展。虽然大家可能会认为其中一些建议是常识，不过只要执行才会成功，希望大家能够采纳自己觉得可供参考的建议。

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地前后摇摆，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。

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。

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’。

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。

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。

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。

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。

只有熟练，才能生巧。在不同情况下，使用不同的方法练习演讲会让你在公共场合进行演讲时感到更轻松，而且能减轻你的焦虑感。虽然自己私下练习演讲常会觉得无趣，但是为了更好的传递你的信息，进行练习却是非常值得的。每练习一次演讲，你就会发现自己的表达水平有很大的进步。

演讲恐惧症演讲稿篇七

解决办法一是注意转移法。

注意是人的心理活动对一定对象或目标的指向和集中。官兵在执行作战任务时，由于置身于各种客观的险恶环境中，其心理活动往往集中指向执行任务对自身构成的威胁和带来的伤害。对这些问题想得越多、恐惧感就会越重，各种不良情绪的表现就愈加明显。此时，要善于引导官兵转移注意方向，把注意的视点引向其他方面，启发大家去想一想生活中最愉悦的事情，设定几个健康有益的问题让大家去思考，或者提几个热点问题让他们来回答，以此来转移官兵的注意方向。

解决办法二是信念激励法。

心理学表明，信念对于主体的心理影响是非常巨大的，它构成激励人们前进的精神支柱。通过重温军人誓词、入党宣誓、正面宣讲、即兴演讲、呼喊口号等形式，来激发大家甘愿为社会稳定、国家繁荣富强、人民幸福安康无私奉献的豪情壮志，增强官兵的使命感、责任感、荣辱感。以此激励官兵不怕困难，不怕流血牺牲，勇往直前，以大无畏的英雄气概去压倒怯懦，战胜困难和犯罪分子。

解决办法三是情感渲染法。

官兵产生恐惧心理时，情绪低落、情感淡漠。这时要组织官兵进行宣誓、演讲、表决心、写挑战书，以慷慨的陈词，高昂的激情，点燃官兵心中那爱憎分明、无所畏惧的情感火焰，以此来驱走心中的恐惧阴影。

解决办法四是情绪放松法。

情绪是指人的需要是否得到满足而产生的内心体验。心理学研究认为，情绪是和人的需要相联系的，具有一定的情境性、

激动性和暂时性。恐惧心理就是人对需要引起的情绪体验。官兵由于恐惧而引发紧张情绪时，要注意运用放松法缓解紧张的心理状态。比如，可组织唱歌，听听音乐，组织小型故事会、演讲会等。

解决办法五是行为示范法。

心理学研究认为，人的行为受心理活动的支配，同时，行为又能带动和引导心理活动的变化。可见，行为有较好的示范、引导和带动作用。青年官兵产生恐惧心理时，其恐惧程度表现在个体身上是千差万变的。在执行任务时，可挑选心理素质好、思想素质过硬、意志坚定、胆量大的同志打先锋，党员和干部在急难险重任务面前要临危不惧，处世不惊，冲锋在前，以良好的自身行为带动那些心理素质弱、恐惧感重的人去鼓起勇气战胜困难和危险。

解决办法六是想象引导法。

想象是指人对自己头脑中已有的表象进行加工改造成新形象的过程。想象引导法是指针对不同的险恶环境，通过引导官兵向有利、美好的方面展开联想，引起官兵对美好事物的向往和憧憬，以达到缓解、削弱恐惧心理的一种方法。通过丰富的想象，使官兵的思维越过容易关注的危险段，超前发展。

解决办法七是需要诱导法。

需要是人脑生理需求和社会需求的反映。需要同人的行为相联系，是人的行为内部动力。在任何情况下，个人的有意活动是从一定需要出发的。需要诱导法，就是通过了解官兵的各种心理需求，科学地预测他们的动机，并创造有利条件尽快满足其最需要，以此来激发其内动力的方法。青年官兵的需要是多方面的，执行任务时，环境、时间、条件都不可能全面地满足他们，这就要求必须在不同时段，准确、科学地预测出其最大的需求，在条件允许的情况下满足他们。

解决办法八是气质督导法。

就是充分运用人的不同气质特点，采取不同手段来刺激、诱导、督导其克服恐惧、增强胆识的一种方法。比如：胆汁质类型的官兵情绪发生快而强，易怒、急噪、脾气暴，这种类型的官兵可采取“激将法”，故意说他“胆小怕事”，“没有男子汉气概”等，贬低其形象，势必引发其心理上的逆反，从而使其变得更加英勇；多血质类型的官兵，情绪发生快而多变，思维言语动作敏捷、乐观、亲切、浮躁、虚荣。可采取多鼓励、提醒、安慰的方式，来稳定其情绪，弱化其恐惧心理；黏液质类型的官兵，情绪发生慢而弱，内心少外露，沉着冷静、坚韧、执拗、淡漠。

可采取大力表扬、赞赏和肯定的方式来鼓励、稳定其情绪，激发自豪感，增强其心理兴奋度，以达到弱化恐惧的目的；抑郁质类型的官兵，情绪发生慢而强，言语细小无力、胆小、拘谨、孤僻。对这一类型的官兵可采取批评、催促、督导的方式，迫使其丢弃顾虑和畏惧，增加勇气和力量，以达弱化恐惧的目的。

演讲恐惧症演讲稿篇八

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。谁知下午天气异常的晴朗，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。