

# 2023年如何缓解上台演讲的紧张(实用8篇)

播音稿的撰写需要考虑到音频的特点，如音量、声音质量等，以保证听众的舒适度和愉悦感。这是一些在各种场合使用的欢迎词范文，可以根据需要进行适当调整。

## 如何缓解上台演讲的紧张篇一

精神上：

有不少演讲教练会教学员把听众当成土豆、稻草人、白痴，这样心理上占了优势，就不会紧张了。但这样做，并不好。

这么做，意味着你将漠视你的听众，不会有眼神和情感的交流，你也只是为了完成演讲而演讲。

换得了精神安慰，却牺牲了对观众的关注，得不偿失。所以，不建议你这么做。

生理上：

演讲前，进行深呼吸，可以让更多的氧气进入身体，加速血液循环，让血液回流到大脑，这是一个不错的办法。

有些讲者上场前会在后台不停的走动，其实也是一种紧张时自我释放的表现。

还有一招，我亲测有效。你可以握紧双拳，绷紧全身，坚持十秒，然后突然放松。如此反复数次，也能让自己身体上获得轻松感。

如果时间充裕、条件允许的话，花五分钟做一段冥想，也是

不错的选择。

心理上：

假设今天你发了一张自拍到朋友圈，收到99个点赞和1个差评，你会更关注什么？大部分人会对那1个差评心怀芥蒂，而忽略了99个点赞，这是人之常情。

演讲也是如此。演讲当中，如果有一小撮听众开始走神不耐烦、刷手机、交头接耳、起身走人，都会给舞台上的讲者带来心理上很大的压力和不安。你会怀疑自己讲得不好，从而严重影响自信心，最后当然越发紧张。

正确的做法是调整心态，“适当忽视”台下的“负面情绪”。你可以安慰自己，“也许听众已经听过这些内容，他们不感兴趣没关系，我只要服务好其他的听众就好了。”这时，你应该把注意力专注在你讲的内容上。

## 如何缓解上台演讲的紧张篇二

绝大多数的演讲者在演讲中都不可避免地或多或少伴有紧张感，古今中外，许多知名的语言大师，如林肯、田中角荣、邱吉尔，他们的第一次演讲都是因紧张而以失败告终的。对此，演讲者应该有一个清醒的认识，明确告诉自己：演讲的紧张心理的产生是必然的，但同时也是可控的。这正如许多短跑名将的情况一样，不管他们有过多少次比赛经验，不管他们取得过怎样的辉煌，但每当站在起跑线上准备起跑时，紧张感总会伴随着他们。并且实验已经证实：适度的紧张感有助于运动员的成功。从这个角度讲，适度的紧张感对演讲者也有益而无害，因为它能造成一种压力，迫使演讲者更认真、更慎重，对成功和失败的各种可能因素考虑得更周到、更详细，从而避免了盲目乐观、轻率从事的毛病。

### 2、演讲者事先应做好充分准备

演讲者应尽量做到使演讲稿的质量更高一些，演讲词记得更熟一些，口语和态势语的设计更精细一些，表达起来更有把握一些。如有条件，不妨找两三个朋友充当听众，自己给他们试讲一番，让朋友多提意见和建议，及时修改。如是演讲比赛，则要准确地计算时间，宁短勿长。除此之外，演讲者还应早点到会场，熟悉会场环境、音响效果、噪音指数、光线强度等，了解观众的大体情况，如观众的人数、文化程度、年龄、性别等，甚至可到听众中间去找人聊聊。这样做可以使演讲者感受到演讲只不过是一次扩大了谈话，听众只不过是谈话的对象。这样，在正式演讲时，就能消除陌生感。另外，还可以分析一下前面一位演讲者的长处和不足，找出自己的优势所在，增强自信心。

### 3、演讲者在上讲台前，应充满自信，自我放松

法拉第不仅是英国知名的物理学家和化学家，也是知名的演说家。他在演讲方面取得的成功，曾使无数青年演讲者钦佩不已。当人们问及法拉第演讲成功的秘诀时，法拉第说：“他们（指听众）一无所知。”从此，这句格言就作为法拉第的演讲秘诀而流传于世。对不少演说家的成长产生过不小的影响。法拉第是一个谦逊诚恳的人，他说的这句话决没有贬低和愚弄听众的意思。他只是启示演讲者，必须建立演讲获得成功的信心。事实上，不少演讲者对听众作了过高的估计，以致对自己的演说缺乏必要的自信。本来演讲者对自己演讲内容的熟悉程度是任何一个听众都无法相比的。“他们一无所知”就意味着你根本没有必要去担心听众知道你在演讲的某个地方出了问题，某个地方卡了壳，你完全可以放心大胆地去讲，即使讲错了，只要你能随机应变，不动声色地及时调整，听众是听不出来的，何况，即使高明的专家听了出来，也只会暗暗钦佩你的灵活机智，对你会有更高的评价。

## 如何缓解上台演讲的紧张篇三

作为一个初登讲台的演讲者，心情难免紧张，特别是听众的某些偶然因素也会人为地造成紧张情绪。比如某个听众发出一些声响，就会引起演讲者情绪的波动。这时，你就应该转移目光，或者采取流动式的虚视方法，有意识地回避目光对视，以保持良好的心境。

### 2, 呼吸松弛法

在演讲前，运用深呼吸松弛紧张情绪的办法简便可行。具体做法是站立、目视远方、全身放松，做深呼吸。这样就可缓解演讲时的紧张情绪。

### 3, 自我陶醉法

在演讲时，面对满场听众，有时会因精神紧张而出现语言表达失误的情况。这时可以假想一下自己已经获得成功的情绪，就会信心倍增。

### 4, 自我调节法

为了消除紧张情绪，可在演讲前通过创设良好的外界环境，使自己的情绪得到放松。如在演讲前，听一首轻松愉快的乐曲，看一些令人捧腹的幽默故事等。

### 5, 注意转移法

为了消除演讲前大脑的紧张程度，可以有意识地把注意力转移在某一个具体的物件上。比如，可以欣赏会场的环境布置，也可以与人闲谈，借以冲淡紧张的情绪。

### 6, 语言暗示法

语言的暗示也是多种多样的，它包括自我暗示和他人暗示。比如演讲前可以这样暗示自己：“今天听众很熟悉，心情紧张没必要”“我准备得很充分，很有信心”“你能行！我们等着为你的精彩演讲喝彩”。通过语言的暗示，从而消除紧张的情绪。

## 如何缓解上台演讲的紧张篇四

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，我也跟大家分享过自己如何克服演讲的紧张的经验。世界上最著名的表演者、歌唱家、球员，都有这种“怯场”的压力，一旦成为众人瞩目的焦点，就会引发如你所说的紧张反应。所以先接受这个状况，明白这是一个普遍现象，并不是因为你内向胆小才会这样，再外向自信的人上了台，都会受到这种“怯场”的影响。全世界著名的男高音都会因为担心紧张而让演出失常，多明戈的最高记录是一场表演中声音暴了五次。所以人人会怯场，这其中最大的两个原因是：1. 准备不周全；2. 得失心太重，你说越想完美越弄砸，就是这个道理。如果你知道上台紧张是一个普遍性的问题，就不必那么突显自己的不行和困难，努力以平常心看待自己的紧张并接受它，一旦如此做了，你反而能和它和平相处。

要想有好的演讲能力，平日需要多准备、练习，不要只是私下偷偷练，要在人前光明正大地练，大方地邀请同学、朋友给你回馈，甚至请他们为你录音、录像，让你更有效客观地评估自己，做出有利的修正。逃避并非上策，不如把逃的力量用来加强自己，使自己能够迎头赶上！

演讲有许多不同类型，有专业的、大众的等等，这些演讲在表达方式及内容上都有很不同的安排。演讲可以从练习中磨练出自己的风格，不过最重要的还是回归演讲的目的，想要给听众甚么？有没有达到目标？演讲前好的心态和准备可以大幅度降低你的紧张，下面的几个演讲技巧也会进一步帮助你

克服紧张情绪：

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。

3. 对自己没有信心或没有兴趣的演讲，如果能推掉就尽量推掉。

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。

5. 如果你仍然担心，那就把你的笔记带进场，万一忘记可以当场查看你的笔记。

6. 如果你还担心，那就把你的演讲写出来，然后现场念。

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任。

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。

## 如何缓解上台演讲的紧张篇五

### 方法一、要培养自己业余的兴趣爱好

人的兴趣爱好是一种积极的休闲方式，它们能有效地调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，可以调节情绪，消除疲劳，让我们从紧张，枯燥中走出来，进入一个兴趣盎然的境界。现代人业余爱好可以有很多，比如音乐舞蹈、书法绘画、棋类、写作、垂钓、旅游等等，可根据自己的兴趣选择，适当“投资”以调节情趣，缓解心理紧张感。

### 方法二、机体的协调平衡

工作中若能平衡地利用身体各部分机能则获益非浅。“平衡”是多方面的，诸如脑力与体力的平衡；抽象思维形象思维的平衡；各种各样的平衡等等。这样能使生理和心理的功能潜力得以充分发挥，有益身心健康。每个青年人都可根据自己的工作特点，使保健与工作结合起来。

### 方法三、学会如何进行心理调节

现代人工作、生活、恋爱过程中的烦恼是难以避免的，这是很现实的问题，将不良情绪不断压抑在心理是危险的。情绪不良时，我们应尽量对不良情绪或者说压抑情绪进行心理疏通与宣泄，比如说与朋友聊聊自己的困扰，或者说旅游散步，进行娱乐休闲等。遇到比较强烈的刺激时，也不妨强烈的把自己的情绪发泄出来，比如说大哭。痛哭也是一种自我心理保护机构，它能把不良情绪得以宣泄和分流，所以哭后心情自然会畅快一些。困难时要积极点，失败时要多看自己的优秀面，要有信心，坚信自己的力量。这样有利于理清思路，



克服困难，走出逆境。

#### 方法四、客观的评价与认识自己

1、应客观地认识自己和评价自己的能力，把握好自己的方位和坐标，看准机遇，发挥自己的作用，并不断在快节奏中提高自己的心理承受能力，加强心理素质，在各种事件中基本保持心理平衡。

2、合理安排工作、学习和生活，制订切实可行的工作计划或目标，并适当留有余地。无论工作多么繁忙，每天都应留出一定的休息时间，尽量让自己能有心理放松的机会。对于事业上的挫折不必耿耿于怀，也不要为自己根本无法实现的“宏伟目标”而白白地呕心沥血，弄得精疲力竭。

下面给大家分享一些在演讲中调节心理紧张的方法：

第一招，在听众中找朋友。

老师告诉我们，站在台上演讲之所以会紧张，是因为台上台下的布置，本身就会让演讲者产生一种孤独感，而人作为群体动物，又是怕孤独的。所以，演讲的时候要尽量去冲淡这种孤独感，要在听众中找朋友。比如和你熟悉的人或者对你的演讲表现出浓厚兴趣的人进行目光交流。我终于明白选秀节目为什么要有亲友团了！以后再开会的时候，我就有意识地多往我的“铁杆儿”们那里看，用他们肯定的目光来给自己打气，这样自信就慢慢地起来了。

第二招，充分准备。

以前，我演讲之前竟顾着害怕和犯愁了，虽然也知道要好好准备讲话稿或讲话提纲，也会动手去做准备，但是，心总是静不下来。文老师告诉我，这是恶性循环。谁也不能保证站在台上一点都不紧张，即使那些演讲大家，在不同的场景、

面对不对的听众，在登台的一刹那也会紧张，何况普通人呢？但是，如果准备的充分，稿子或提纲相当熟练，那么，底气就会足一些，就会比较快地度过刚上台的那段极度紧张期；相反，如果准备的不充分，稿子本来就记得磕磕绊绊，上台再一紧张，又吓丢了一大半，而你一旦想不起要讲的内容就会更加着急，于是就形成了恶性循环。

## 如何缓解上台演讲的紧张篇六

即便是你深信不疑的至亲之人所说出来的话，也不一定是完全真实的，因为很多时候，他们说出来的话并非内心真正所想，借用弗洛伊德的话来说，就是一种“伪装”和“粉饰”。

受到社会文化的影响，我们每个人都不希望自己是一个坏人，我们希望自己的所作所为符合主流价值观。

作为子女，我们深知父母对我们的养育之恩，无论从感情角度还是从法律角度，我们都应该尽到赡养父母的责任；作为朋友，我们从小就被教育“以真心换真心”，真诚永远是人际交往的第一大法则；作为社会公民，我们遵纪守法，也希望能够实现自己的个人价值和社会价值，做一个对身边人和社会都有用的人。

这一切都表明我们深受社会文化的影响，换言之，社会希望我们是怎样的人，我们就会努力避免对它的违逆，竭尽全力让自己看起来合群、合主流。

从另一个角度来说，社会文化就像我们所有人的“大家长”，它管理我们、教育我们、引导我们，不希望我们走上歪路，而是听从他的教诲，走上一条早已为我们安排好的“康庄大道”。

因此，人们的所有语言和行为，都或多或少地表现出某种独

特的社会文化特点，明白了社会文化对人们言行的影响，你便能更进一步地看清人性，分辨人心。

我们已经知道，社会文化对人们言行的影响是十分明显的，通常来说，你的言行符合社会文化，你就能心安理得，若不符合，你就会体验到焦虑感。

若选择前者，你的行为便符合了中国的社会文化，避免了焦虑，若选择后者，则意味着你为了个人的私利而导致集体受损，你将背负自私之名，即使没人知道，你也会心存内疚。

在人际交往中，主流的社会文化是礼尚往来，人际交互作用也遵循“谁对我好我就对谁好”的法则，但有些人不讲礼仪和分寸，不懂感恩，不喜回报别人的好意，久而久之，他就会产生强烈的焦虑感。

又比如，在亲子关系中，父慈子孝是受到所有人认可的一种社会文化，若父母能对子女慈爱，子女能孝顺父母，那么一家人就其乐融融，和谐幸福。

反之，彼此任何一边没有遵循这种社会文化，其结果通常就比较凄惨，家庭关系也会摇摇欲坠。

以上就是违反社会文化的一些典型例子，那么，当人们感到焦虑和紧张时，会怎么办呢？

### 认知失调导致焦虑感和紧张感

美国著名社会心理学家费斯廷格[[leo festinger](#)]提出了认知失调理论[[cognitive dissonance theory](#)]他认为，当一个人的多种认知之间出现不一致时，人就会产生认知失调，进而产生焦虑感和紧张感。

为了消除这种不良的感觉，人们通常会采用改变态度、改变

行为或是引进新的认知因素这三种方法来实现目的。换言之，当你的言行违背社会主流文化时，你就会产生认知失调。

### 改变态度改变行为引进新的认知因素

显然，观念与行为的不一致将使其产生认知失调，但行为（吸烟）已经产生，那么他便只能改变自己的态度，转而认为“适当吸烟无害”，由此达成认知的协调。

所谓改变行为，就是指改变行为使其与既有态度一致。

例如，当一个年轻人意识到自己一事无成是对父母的辜负，他就会改变自己的消极行为从而变得积极上进起来。所谓引进新的认知因素，指的是通过增加某种新的观念，从而达成认知的协调。

例如，学生在期末考试中发挥不佳，成绩排在了倒数，那么他可以以“昨天没睡好所以思维迟钝”这样一种新的认知来消除心中的焦虑感。

通过费斯廷格的认知失调理论，我们可以发现，人经常会认知失调，违反社会文化只是引起认知失调的其中一个重要原因。真实情况是，小到鸡毛蒜皮的小事，大到人生大事，我们会因各种因素而产生认知失调。

由此，人们便“发明”了各种方法来减轻或消除这种焦虑感。实际上，改变行为或态度、引进新的认知因素只是比较笼统、学术的说法，想要更深入地理解人们的言行，需要你对生活细致的观察。

正如文章开头所言，很多时候人们的言行其实都是一种伪装，为了消除自己的焦虑感，言不由衷的普遍性你根本无法想象，下面我们就一些生活中的常见现象来分析人们的心理活动。

## 自欺欺人

自欺欺人指的是不敢面对事实的一种心理现象，我们的一生会经历许多难以接受的事情，出于自我保护或是其它的一些原因，我们不得不自欺欺人。然而，无论事实多么残酷，我们都终将面对，相比于其积极意义，自欺欺人的消极面或许更加凸显。

在恋爱关系中，彼此之间相互的付出不可谓不真心，然而，你越是真心，付出得越多，你就越是难以自拔。因此，小两口之间摩擦不断、争吵不断是常态，感情由盛而衰似乎成了不变的铁律。

当你们的感情濒临破碎，对方向你问出了致命一问：你是不是不爱我了？你会如何回答呢？相信大多数人都会对其予以否定，表示愤怒或是好言相劝，以维持自己在感情中的好形象。

然而，很多时候，即便你已经对这段感情不抱希望，你还是不敢直言自己的变化，因为冥冥之中你似乎能够感觉到这是对对方的一种辜负，亦或是担心即使分手，下一段恋情未必更好。

有多少人在恋爱初期许下天长地久的誓言，又有多少人能够执子之手，与子偕老？后者的数量恐怕并不占优势，当你变心或者对感情不抱希望时，你无疑会产生认知失调，而自欺欺人就是一种最好的消除你焦虑的方法。

或许答案只有你自己才知道，但我想说的是，这种自欺欺人虽然能让你感到好受一些，但有朝一日，积压在心里的对对方的不满可能会爆发性地倾泻出来，从而给对方造成极大的伤害。

因此，无论是在恋爱还是在婚姻中，我们每天都应该反省自

己的言行，坦诚面对自己的内心，“善意的谎言”让你和对方获得短暂的喘息，但却是一种不真实和不负责。

很多时候，父慈子孝只能是一种理想化的状态，真实情况却并不乐观。或许你成长于一个和睦、幸福的家庭，但此时此刻，世界上还有千千万万的家庭处在水深火热之中。

有时，他们像一个正常父母那样关心自己的孩子，但有时，他们又显得极其矛盾。从社会角色关系的角度讲，他们是亲子关系，但从人际关系的角度讲，他们或许连最基本的情感联系都没有。

换言之，在有些家庭中，亲子关系名存实亡，他们之所以还维持着亲子关系，只是因为碍于这一层固有的、不可辩驳的社会角色关系，但如果不考虑这一层血脉纽带，他们之间或许会老死不相往来。

然而，父母们通常意识不到自己对孩子的憎恨和讨厌，一味地强调自己对孩子的关心，这种自欺欺人的想法最终导致了严重的心理矛盾，进一步扭曲了他们对孩子的态度。

从另一个角度来讲，即使是在正常家庭中，父母对孩子也不全是无私和关爱。父母也是人，他们也有自己的脾气和性格，再加上巨大的生活压力，迁怒孩子、殴打孩子、冲孩子发泄是普遍存在的。

站在孩子的角度看，这些行为并非不可原谅，特别是当他们日后为人父母时，就更能体会到父母的不易。

然而可怕的是，父母们通常不会为自己的错误“买单”，他们掩饰自己的错误行径，美化自己的行为，把一切都当成“我是为你好”，这种自欺欺人的做法最终只会拉大和孩子之间的心理距离，制造出更多的不信任感。

人性的复杂超乎所有人的想象，无论是在恋爱中还是在亲子间，言行都充斥着真真假假，言不由衷的普遍性你无法想像，包括我们自己也是一样。

究其原因，社会文化对我们的要求以及避免认知失调明显不能给出完整的解释，我们只能作出一些猜测，来探究人们的心理活动。

窃以为，我们每个人都没必要让自己显得冠冕堂皇，特别是在自己最亲近的人面前就更是如此，无论是有意的掩饰，还是无意识的美化自己，都只是一种暂时的心安理得。

在与人相处的过程中，人际关系和社会角色关系是同时存在的，换言之，我们不应该被社会角色关系所“绑架”，而应该探讨内心真实的态度，你所认为的并非真实，而真实则是一——你对任何人都是既爱又恨。

你爱对方，是因为对方能够满足你的需要，是因为对方是你的父母、子女、爱人或是朋友，而你恨对方，则是因为对方伤害了你的自我价值、辜负了你的心意或是单纯地与你性格不合。

自欺欺人让你心安理得，但却无法让你坦然面对自己，笔者希望的是所有人都能够清楚自己内心真实的想法，不要被认知失调和社会文化蒙蔽了双眼，看不到感情的两面性。

- the end -

作者 | 汤米

编辑 | 心徒使者

第一心理主笔团 | 一群喜欢仰望星空的年轻人

参考资料 [lin, c. g your thoughts on trial: how to use cbt thought records. internnational bipolar foundation.

微信公众号：第一心理

## 如何缓解上台演讲的紧张篇七

上台演讲时有紧张情绪是再正常不过的事了，如何克服才是关键。下面小编为你整理如何克服上台演讲时的紧张发抖，希望能帮到你。

### 1、自我陶醉

在演讲时，面对满场听众，有时会因精神紧张而出现语言表达失误的情况。这时可以假想一下自己已经获得成功的情绪，就会信心倍增。

### 2、呼吸松弛

在演讲前，运用深呼吸松弛紧张情绪的办法简便可行。具体做法是站立、目视远方、全身放松，做深呼吸。这样就可缓解演讲时的紧张情绪。

### 3、自我调节

为了消除紧张情绪，可在演讲前通过创设良好的外界环境，使自己的情绪得到放松。如在演讲前，听一首轻松愉快的乐曲，看一些令人捧腹的幽默故事等。

### 4、心里选择一句话做暗示

大家应该看过三傻大闹宝莱坞，对那句一切皆好应该会很有印象。这其实就是一种暗示，暗示自己提升自信应对紧张情



绪。所以你也可以选择一句话心中默念。

## 5、注意转移

为了消除演讲前大脑的紧张程度，可以有意识地把注意力转移在某一个具体的物件上。比如，可以欣赏会场的环境布置，也可以与人闲谈，借以冲淡紧张的情绪。

## 6、对着镜子关注自己

谁能让你最无拘无束，当然是面对自己的时候。适当的时候看到自己的容貌有增强自信的作用，比如看到自己镜子里你就可以调整自己让他很精神很自信，这样紧张就缓解了。

## 7、松弛脸部肌肉

一个人如果很紧张，脸部也会绷紧。这时候表情不自然，其实对应的适当松弛脸部肌肉可以缓解你的紧张。比如左右上扬嘴角，或者采用微笑的姿势运动脸部肌肉，都能让你适当缓解紧张。

## 8、语言暗示

语言的暗示也是多种多样的，它包括自我暗示和他人暗示。比如演讲前可以这样暗示自己：“今天听众很熟悉，心情紧张没必要。”“我准备得很充分，很有信心。”“你能行！我们等着为你的精彩演讲喝彩。”通过语言的暗示，从而消除紧张的情绪。

## 9、回避目光

作为一个初登讲台的演讲者，心情难免紧张，特别是听众的某些偶然因素也会人为地造成紧张情绪。比如某个听众发出一些声响，就会引起演讲者情绪的波动。这时，你就应该转

移目光，或者采取流动式的虚视方法，有意识地回避目光对视，以保持良好的心境。

5. 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；

6. 最好适当地使用肢体语言，做些手势，不要过于僵硬和死板；

7. 尽量脱稿演讲，用ppt等辅助工具帮助自己稍微提醒下演讲脉络；

8. 演讲时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。

## 如何缓解上台演讲的紧张篇八

提前准备演讲稿，自信来自于充分的准备。写出演讲逐字稿，脱稿练习演讲10遍，对着墙，对着镜子，对着手机，总之，模拟真实演讲感觉。

提前到演讲的场地去踩点，让你的身体先适应这个场地。

上台前如果紧张，让你的身体放松。身体决定情绪。演讲前，可提前找到一个人少的地方，站立一会，或者去屋子外走一走，放松你的身体。不要上台后把手揣兜里，或者背后，尽量打开你的身体，多用手势，它能有效转移你对紧张的关注。

提前想好开场白怎么说。一个好的开场白可以给你更多的自信，很多人一开场就没讲好，越讲越慌。

上台后如果紧张，可以把眼神投向认真听的听众，和微笑的听众，他们的关注会给你自信

上台后如果紧张，可以把眼神投向ppt白板，作为缓解的方法。

准备好一些互动的方法，比如提问，可以有效的调动大家的注意力，让气氛更轻松一些。

演讲的紧张无法消除，你能做到的就是转移你对紧张的关注。所以，上台后，关注你的演讲内容，即使紧张，也要继续你的演讲。你越关注演讲，你的紧张就会慢慢离你而去。所以，还是要回到第一点，准备最重要。

持续练习、练习，再练习。我练习了11年，才慢慢在讲台上找到了感觉。如果有一段时间不练，感觉又会紧张了，所以，找一个可以让你练习演讲的地方，每周或者每月持续的练习演讲，才是预防演讲紧张发生的最好措施。