# 演讲技巧之克服紧张心理简短(三篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-01-31

*演讲技巧之克服紧张心理简短一。每天在朗读过程中，去对着镜子训练，训练自己的眼神，训练自己的表情，训练自己的肢体语言，这样效果更好。。博览群书，增长知识见闻，所谓肚里没货怎么能指望拿出来卖呢？需要指出的是书不是要你去看，而是要你在看的同时大声...*

**演讲技巧之克服紧张心理简短一**

。每天在朗读过程中，去对着镜子训练，训练自己的眼神，训练自己的表情，训练自己的肢体语言，这样效果更好。

。博览群书，增长知识见闻，所谓肚里没货怎么能指望拿出来卖呢？需要指出的是书不是要你去看，而是要你在看的同时大声的把他读出来。这样慢慢的就记在心里了，又锻炼了说话的能力。需要用到的时候自然就信手拈来了。

。如果提前知道自己要在公共场合发言的话，可以提前打稿，及时补落实到书面上也要打腹稿，这样不至于临场发挥的时候太过慌乱，做到心中有数，可以很好的发挥出来不会怯场。

。不管是说话的内容是哪个方面的，一定要注意说话的条理清晰，你可以没有哪些救国救民的大道理，但是一定要有条理性，分条叙述，一是一，二是二，不要想到什么说什么，给人思路混乱的感觉。

。躺下来时，是腹式呼吸，而腹式呼吸是最好的练声练气方法。坚持一段时间，你会发现自己的声音变洪亮了，音质变动听了。

。口才表达的时候不要太快，语速快了会给人着急，紧张的感觉，听者听起来也不舒服，相反，放慢语速，既可以 给人从此不迫的感觉，又可以进行思考，组织自己的语言，反而能表述的更加清楚，流畅。

。在演讲的时候我们总是在表述我们的观点，并且希望听众能够接受和认同我们的观点，但是只是简单的说教很难让人信服，这时候如果加上生活中活生生的例子，或者讲一个情节简单但道理深刻的故事，效果就大不相同了，不仅会让听众乐于接受，而且会记忆比较深刻，能较好的认同你的观点。

。模仿电视上那些讲解，主持，口才辩论之类的..可以把他们讲话的的内容用视频和录音记录下来.分析他们说话的技巧，手势及语气等，改进自己的不足。

。有的人其实口才很好，只是怯场，在公共场合发言就会觉得紧张，从而大脑空白，不知所措，原来准备好的内容也被说的丝毫不连贯，这样的人主要注意克服紧张，增加自信心，可以在上台之前做几次深呼吸，进行几次自我暗示，演讲成功之后及时表扬自己，强化自信，这样以后就不会那么紧张了。

。在演讲的时候适当运用手势和表情可以增加感染力和渲染力，增强演讲的效果，可以更好的让听众共情，从而接受你的观点或对你产生认同。

其实口才好，最主要的还是要敢说话，如何演讲的更好？你也在关注这个问题吗？现在我们来学习它的技巧。

口才好的人一般在众人面前都会侃侃而谈，但是怯场的人，台下说得龙辉凤舞，台上却口齿不清，也算是口才“弱者”。

1．求真的心理素质

追求真理应该是我们每一个演讲者演讲中所追求的目的，而也只有追求真理、弘扬真理的演讲才是最具有生命力的演讲，才会是名垂青史的演讲。恩格斯的《在马克思墓前的讲话》如此，林肯的《葛提斯堡演讲》如此，闻一多的《最后一次演讲》也是如此。这一切都是演讲者追求真理的结果，如果没有他们对真理追求的内在思想品质，良好的心理素质，那么要想产生这些名垂青史的演讲传世之作是不可能的。因此，我们在演讲前必须要做好为追求真理而演讲的心理准备。不要去面对听众无病呻吟，也不要为了某种目的去哗众取宠，否则你永远不会成为一个优秀的演讲家。

2．创作上的心理素质

黑格尔说过：“想象是创造性的”，想象可以为我们的思想插上一双展翅高飞的翅膀，没有了想象，我们的思想就飞不高、飞不远，我们的心灵就不会丰富，我们的生活也不会多彩；而联想又帮我们在错综复杂的事件之间找到联系，让我们在千头万绪中找出头绪，在千变万化中找到根本。另外，想象和联想也让我们的演讲创作得到升华，让我们的演讲主题更深刻，让我们的思维材料更丰富，让我的演讲构思更灵活。

3．表达的心理素质

有了演讲的动机，进行了良好的演讲创作，接下来需要的就是演讲的表达，也就是把演讲推入到最后的实施阶段。这一时期对演讲者心理素质的考验更为严峻。“演讲是需要勇气”的，这种勇气到了演讲的表达阶段显现得更为突出。

面对听众演讲，能达到口若悬河、滔滔不绝的话，平时肯定得多看、多听、多问，只有经常的练习，才能找到说话的逻辑。

心中一片空白，什么都没有，不知道该说什么，你肯定怯场。演讲肯定得“胸有成竹”，而要有“成竹”你就得细细透析那个题目，不管命题的还是即兴的，你自己要搞懂，要娴熟，要以一种研究的精神去理解选题，要以一种创作的心境去酝酿思考，要以一种实战的方式去现场演练，把“胸外”之“竹”变成“胸中”之“竹”。只有充分准备才能找到感觉，而找到感觉比什么都重要。

拿到一个题目后，你可以像写作文那样先列一个提纲，把演讲的框架明确下来，再根据自己的理解写成稿，然后理解记忆；要像真正演讲那样虚拟现场，实打实地操练几次，总结得失。上台时根据你的讲稿，和已有的“虚拟演讲”经验进行就可以了，如果临场你能够灵活发挥那就再好不过了。切记：千万不能死记硬背演讲稿，否则你绝对会出问题。有一点是无庸置疑的，功夫在诗外，平时你得多积累知识、素材；“台上三分钟，台下十年功”，你得多操练，才能提高。

说到口才，可能很多人都会联想到滔滔不绝的“语流”，其实并不是这样的，会说话的人才能说是口才好，因此，说话也要讲技巧。

技巧一：三思而后言

在我们和人沟通的过程中，往往会因为一句话而引起他人的不悦，所以要避免说错话才行。而最好的方法，就是根本不去说那句话。为了避免说出不当的批评，在你说任何话之前，都该先想想自己想说什么、该说什么。很多人往往心直口快，根本没想到自己犀利的言词可能对别人造成的伤害。因此说话不能不经过大脑，在要说出口之前，先想想看「如果别人对我这样说，我会作何感想？」、「我的批评是有害的、还是有益的？」。在很多的情况下，如果能多花一些时间，设身处地为他人着想，你就不会说错话，而引起他人的不悦了。

技巧二：失言时立刻道歉

勇于认错是很重要的，所以一但当你发现自己的言语伤害到他人的时候，千万不要厚着脸皮不肯道歉。每个人偶尔都会说错话。可是自己一定要察觉自己说了不该说的话，然后马上设法更正。留意他人的言语或其它方面的反应，藉以判断是否需要道歉。如果你确实说错话了，就必须立刻道歉，勇于承认错误，不要编一大堆借口，以免越描越黑。

技巧三：和别人沟通，不要和别人比赛

有的人和人交谈时，时常把它看成是一种竞赛。一定要分出个高下。如果你常在他人的话里寻找漏洞，常为某些细节争论不休，或常纠正他人的错误，藉以想人炫耀自己的知识渊博、伶牙俐齿。这样的你一定会让人留下深刻的印象，不过那是不好的印象。这些人往往忽略了沟通的技巧，因为他们把交谈当成了辩论，而不是信息、想法与感觉彼此交换的过程。

所以为了与他人有更好的沟通，这种竞赛式的谈话方式必须被舍弃，而采用一种随性、不具侵略性的谈话方式。这样当你在表达意见时，别人就比较容易听进去，而不会产生排斥感。

技巧四：挑对说话的时机

这句话的意思主要是当你要表达意见之前，都必须先确定，对方已经准备好，愿意听你说话了。否则你只会浪费力气，对牛弹琴，白白错过了让别人接受你意见的大好机会。既然我们得选择良好的时机，那什么时候开口才是最好的呢？其实要遇到最好的时机很困难，但是要遇到适于交谈的时机却不是难事。比如说：在公共场所，或有其它朋友、同事在场时，应避免谈论涉及隐私或一些敏感的话题。还有当对方感到烦躁时，也尽量避免继续谈论下去。

技巧五：对事不对人

举例来说，你是否有朋友很难缠，老是让你气的半死？有些人就是爱抱怨、生性悲观、拖拖拉拉、又老爱编一大堆借口。如果你朋友这些行为已经威胁到你们之间的友谊，你就有权开口提醒他。此时最重要的是，你必须指明自己讨厌他哪些行为，而不是一味的想改变他的个性。一个人要改变某些特定、确切的行为，要比改变个性容易多了。

技巧六：了解别人的感觉

如果能先试着了解对方的感觉，我们也就能比较巧妙的说出一些难以启齿的话。比方说，如果你的父母亲很担心你的投资计划不够周全，你就不要对他们说：「你们为什么不能只管自己的事情，老是把我当成三岁小孩-那是我的钱，我爱怎么用就怎么用！这种充满稚气的典型防卫性反应无法增加父母亲对你的信心。你应该想想父母说这话时心中的感觉。也许他们只是想阻止你冒失的投资，以免你重蹈他们的覆辙。而也有可能是你父亲对自己往后的财务状况感到忧虑，却又不知道如何告诉你。所以当面对别人的批评或某些让你不悦的行为，你只要能找出背后真正的原因或需求，就能够用另外一种说词去化解一场冲突。

技巧七：聆听他人的回馈

一个人要和别人交谈，不仅自己要懂得如何去说，也要懂得如何去聆听。缺乏聆听的技巧，往往会导致轻率的批评。一个人会任意的批评或发出不智的言论往往是因为他不管别人要说什么，只想主控整个对谈的场面。如果你仔细聆听别人对你意见的回馈或反应，就能确定对方有没有在听你说话，得知对方是否以了解你的观点或感觉。而你也可以看出对方所关心、愿意讨论的重点在哪里。

口才演讲并不是像你平时这样说话就可以了，还要有思维来主导，如果没有逻辑，就没有说服力，如果说得杂乱，也会没有观众。

想要让自己的口才演讲变得更好，以上就是一些演讲口才的技巧，当然，除了以上的几点之后，还有自控能力的掌握等也要留意的哦！

科学的演讲口才方法，可以让你事半功倍，现在我们就来看看简单易行的的练口才方法。

第一种方法：速读法练口才

口才都是练出来的，速读法是练口才的一种方法，平时可以习惯性的快速朗读，这样可以锻炼人口齿伶俐，语音准确，吐字清晰。

方法：找来一篇演讲辞或一篇文辞优美的散文。先拿来字典、词典把文章中不认识或弄不懂的字、词查出来，搞清楚，弄明白，然后开始朗读。一般开始朗读的时候速度较慢，逐次加快，一次比一次读得快，最后达到你所能达到的最快速度。

速读法的优点是不受时间、地点的约束，无论在何时、何地。只要手头有一篇文章就可以练习。而且还不受人员的限制，不需要别人的配合，一个人就可以独立完成。当然你也可以找一位同学听听你的速读练习，让他帮助挑你速读中出现的毛病。比如哪个字发音不够准确，那个地方吐字还不清晰，等等，这样就更有利于你有目的地进行纠正、学习。你还可以用录音机把你的速读录下来，然后自己听一听，从中找出不足，进行改进。如果有老师指导就更好了。

第二种方法：背诵法练口才

读书的时候，老师都会叫我们背课文，其实这样可以培养一个人的记忆能力，和口头表达能力，因此，除了“背”之外，还要“诵”。

其方法是：第一步，先选一篇自己喜欢的演讲辞、散文、诗歌；第二步，对选定的材料进行分析、理解，体会作者的思想感情。这是要花点工夫的，需要我们逐句逐段地进行分析，推敲每一个词句，从中感受作者的思想感情，并激发自己的感情；第三步，对所选的演讲辞、散文、诗歌等进行一些艺术处理，比如找出重音、划分停顿等，这些都有利于准确表达内容；第四步，在以上几步工作的基础上进行背诵。在背诵的过程中，也可分步进行。首先，进行“背”的训练。也就是先将文章背下来。在这个阶段不要求声情并茂。只要能达到熟练记忆就行。并在背的过程中，自己进一步领会作品的格调、节奏，为准确把握作品打下更坚实的基础。第二，是在背熟文章的基础上进行大声朗诵。将你背熟的演讲辞、散文、诗歌等大声地背诵出来，并随时注意发声的正确与否，而且要带有一定的感情。第三，是这个训练的最后一步，用饱满的情感，准确的语言、语调进行背诵。

这里的要求是准确无误地记忆文章，准确地表达作品的思想感情。比如，我们要背诵高尔基的《海燕》，我们首先就应明白，这是篇散文诗。它是在预报革命的风暴即将来临，讴歌的是海燕——无产阶级战士的形象。整篇散文诗都是热烈激亢的，表达了革命者不可遏止的憎爱分明。那么我们在朗诵《海燕》时就要抓住这个基调。当然仅仅抓住作品的基调还是不够的。我们还要对作品进行一些技巧上的处理，比如划分段落、确定重音、停顿等等。平平淡淡，没有波澜，没有起伏，一调到底的朗诵是不会成功的。有些人在背诵《海燕》时把握了它激昂奋进的基调，却没有注意朗诵技巧，开口就定在最高的音上，结果到了表达感情的最高点时，就只能是声嘶竭力。

第三种方法：练声法提高演讲口才

饱满圆润、悦耳动听的声音，可以吸引观众，因此，练声法也是锻炼口才方法的其中一种，可不能忽略了哦！

练声的方法是：第一步，练气。俗话说练声先练气，气息是人体发声的动力，就像汽车上的发动机一样，它是发声的基础。气息的大小对发声有着直接的关系。气不足，声音无力，用力过猛，又有损声带。所以我们练声，首先要学会用气。第二步，练声。我们知道人类语言的声源是在声带上，也就是我们的声音是通过气流振动声带而发出来的。在练发声以前先要做一些准备工作。先放松声带，用一些轻缓的气流振动它，让声带有点准备，发一些轻慢的声音，千万不要张口就大喊大叫，那只能对声带起破坏作用。这就像我们在做激烈运动之前，要做些准备动作一样，否则就容易使肌肉拉伤。

第四种方法：态势语的技巧

态势语是传递信息的无声语言，如果一个人演讲，姿态、表情、手势、动作等都做得很到位，肯定口才演讲也会非常的成功。

（1）动情交往的桥梁。与人交谈，不等你开口，对方便可以从你的神态中领略到你的风姿，看出你的神韵，如正襟危坐，挺胸抬头，显示你的诚实；昂首挺胸，表明你的自信。相反，不时耸肩，扭动身躯，可让对方感到你的不稳重；前俯后仰、点头哈位让人感到没有气节，更令对方产生反感。

（2）吸引人注目的中心。与人交谈，让对方产生第一印象的部位便是你的上身。由于人都有先入为主的思维定势，所以第一次见面时给人留下的印象就显得至关重要。特别是在求职面试的过程中，你始终是主考官注视的中心，一双眼睛甚至几双眼睛盯着你，审视你。如果你能做到彬彬有利、温文尔雅、气宇轩昂、坚强果断、和蔼可亲，真诚坦率……，毫无疑问，从第一次见面你便开始用自己的身姿，为自己塑造了良好的第一形象。

（3）审美情趣的偶像。人的姿态除了传递信息、表达感情，在与对方交谈时，它是对方审美的内容。你的一举一动，还应当符合美的规律，给人以美的享受，这就是我们平时所讲的举止美。美的举止是千姿百态的，如果仅以美的表现形态来概括，可以分成壮美和优美两大类。壮美的特点是庄严、威武、刚强、有力，比较容易表现男子的阳刚之气；优美的特点是柔和、文雅。活泼、可爱，比较容易表现女性的阴柔之美。

以上简单、易行、见效的口才训练方法，就可以帮助各位提高演讲口才能力，当然，刻苦和掌握方法的练习，绝对能让你事半功倍哦！

**演讲技巧之克服紧张心理简短二**

格式：

1.顶格写称谓语(如：亲爱的老师)

2.下一行空两格写问候(如：大家好)

3.正文

4.结尾(如：谢谢大家)

写法：

1、内容上的现实性

演讲稿是为了说明一定的观点和态度的。这个观点和态度一定要与现实生活紧密相关。它讨论的应该是现实生活中存在的并为人们所关心的问题。它的观点要来自身边的生活或学习，材料也是如此。它得是真实可信，是为了解决身边的问题而提出和讨论的。

**演讲技巧之克服紧张心理简短三**

(1)设想会场听讲的人数是200人、100人、50人、30人、20人、登上讲台，作有准备的，响度适中的演讲练习。

(2)如果你演讲声音过低，可到郊外或空旷地，射向前面50米、30米处有“一群人”，然后放开嗓子演讲一个片断给“他们”听。

2.声音的清晰度训练

演讲是靠有声语言来表达思想感情并与听众进行交流的，如果演讲者声音含混不清，就无法准确地传情达意。演讲时，要使声音集中、清晰，首先要靠咬字器官的力量集中，这主要表现在舌和唇上。

舌头在口腔中活动最积极、影响最大，汉语普通话所有音节中，除辅音的唇音以外，全都要靠舌头的积极活动。舌头弹动力强，声音就会发得清晰;如果舌头是软绵绵的，缺乏阻气力度，声音就会模糊。可见，声音的清晰与舌的活动状态密切相关。语言的清晰度训练要首先进行舌的训练，可作如下口部操：

3.语言的流畅度练习

演讲是一种口语表达艺术，它不仅要求声音清晰、准确，而且要求演讲者的语言流畅自然，婉转甜美，以充分显示严谨的逻辑力量和语言魅力。语言流畅度训练重在加强语言实践，多读、多讲。

读，就是多读演讲名篇。包括默读、朗读、快读。练读要注意以下几点：

语意要连贯。就是多连少停。在演讲过程中，有时若按文字标点停顿，有声语言的语句就容易被掰“碎”，因此，应不受其限制，连起来说。

重音的选择要少而精，重音过多，势必拖沓，影响语速，使语句难以流畅。

句尾不能下坠。句尾下坠，就阻止了语句的行进和流动。所以，在一个意思没有表达完，即使是换气和停顿，句尾也不能“往下掉”，要多用向上的流势。最好是在读熟之后，多练快读。限定时间，逐次加快速度，快而不乱，快而不错。以这种速度训练，既能锻炼灵敏的思维，极好的记忆，又能锻炼演讲者把一长串优美的语句倾斜直下的本领。

讲，就是只要条件允许，就不要放过机会，理清思路，不停地讲下去，甚至参加辩论。以提高话语的流畅度。

设想你是一位中学的班主任，请面对全班同学，作5—10分钟的即兴讲演，题为“珍惜时间”。做到出语干净，咬字清晰，语流顺畅，语意衔接自然，没有口头禅。

4.语气的多样性训练

语气的多样性是语言丰富的反应，是演讲者语言能力强的表现。正是由于语气的多样性，语气的分类方法也比较多。如果从演讲者与听众的关系来看，有上下关系与平行关系，还有亲疏爱憎关系;如果从语句类型来分，有陈述、祈使、一文、感叹四种语气;如果按语法、逻辑关系分，可分为并列、顺承、假设、因果等多种类型;如果按表达方式来分，又可以分为叙述、议论、描写、说明等不同语气;要从演讲的心境和感情的变化来分类，那就更多了，有爱与恨、悲与喜、忧与惧、信与疑等等。各种语气的表达一般通过句调的省升、降、平、曲和声音气息的控制变化来实现，如叙述语气是平直调，疑问语气是上扬调，爱的语气一般是“气徐声柔”，惧的语气则是“气提声凝”。

5.语气的交错性训练

一篇演讲稿，固然有它某种相对稳定的基本语气形态，也叫基调。但在演讲过程中，语气要随着演讲内容的发展变化而发展变化，有时在表示某种感情基调的同时，又出现其它的感情色彩，于是就有了语气的交错和重叠。闻一多先生的《最后一次的讲演》，整篇的基调是愤怒、激越的，但其中也渗透着对李公朴先生及其家属的强烈的爱以及对光明未来的期待和追求。因此，在进行语气训练时，要注意到这种语气的交错，分清主次，处理好重叠和过度，使语气更好地为内容服务。

(二)态势语言的训练

演讲的态势语言，是指演讲者的姿态、眼神、表情、手势等，它不仅有一定的表情达意的作用，而且更主要的是可以弥补口语表达的不足使思想感情表达得直观、充分，形象，具体。因此，一位好的演讲者，不仅要有较强的口语表达技能，还要努力掌握态势语言技巧，从听觉和视觉两方面来调动、感染听众，使演讲达到一种趋于完美的境界。

态势语句包括仪表的装饰、体态的协调、手势的运用、眼神的表露、表情的展示等诸项内容，下面只谈主要的几种。

1.身姿训练

身姿主要指躯干的形态。一个优秀的演讲者，他演讲的每一个时刻，无论动与不动，都应当像一尊优美的雕像，给人健康、有力、丰神秀逸、端庄潇洒的感觉。

身姿训练主要是练习“站”。站的时候，肢体要端正，略前倾，目视正前方。站姿主要有两种：一种是“丁”字步。一只脚在前，一只脚在后，两脚之间呈九十度垂直的“丁”字形，两腿前后交叉距离以不超过一只脚板的长度为宜，全身的力量集中在前脚上，后脚足跟略微提起。(这种站姿多用于表达强烈感情的典型的演讲，有利于激发听众的兴趣和感情)。另一种是“稍息式”，两脚之中任何一脚略向前跨步、两脚之间成七十五度角，脚跟距离在五市寸左右。两脚均直立，全身力量多集中在后脚。(这种站姿运用广泛，说理、达意、传知性的演讲一般都用此势。)

演讲要有一个基本的立足点，但也可根据演讲内容的需要小幅度移步。一般地说，向前移步表示积极性的意义，如支持、肯定、坚信、进取等;向后移步则表示消极性的意义，如疑虑、否定、颓丧、退让等;向左右移动则表示对某一侧听众特别的传情致意等。

总之，站如松，要挺拔、坚定。肢体要协调一致，由一边转向另一边时，不能单扭脖子，腰部也要随着转动。

2.表情训练

表情是指面部的颜色、光泽、肌肉的收缩舒展以及纹路的变化。表情也是一种重要态势语言。它如同一面心灵的镜子，以最灵敏的特点，把人复杂的内心世界，如幸福、痛苦、悲哀、失望、忧虑、愤怒等，都充分地展示出来，使听众在“察言观色”之中了解到演讲者丰富而微妙的内心世界，并因此而受到感染。

表情的训练，可对着镜子做如下练习：

3.眼神训练

眼神是指演讲者眼睛的神态，是通过眼睛来传递信息的一种态势语。人们常说：“眼睛是心灵的窗户”，演讲者可通过丰富巧妙的眼神“眉目传情”，以此影响听众的情绪，调整会场的气氛，进而达到理想的演讲效果。眼神训练可按如下步骤做眼部“体操”。

预备姿势：自然站立，头正直、下颌微收。练习中，头的位置始终不变。

第一节：①眼睑抬起，瞪大眼睛，正视前方某一物体，努力将其看清。②眼睑渐渐放松眼球回缩，虚视前方。③反复重复上述动作。

第二节：①眼睑抬起，眼光自左向右缓慢扫视，直至看到最侧面的东西，目光所到之处努力看清视线内的物象。②目光由右向左扫视，方法同上。③动作同上，只是速度加快，一拍向左，一拍向右。

第三节：①眼光由下向上缓慢扫视，眼睑尽量向上抬，直至看见最上方，眼过之处，努力看清视线之内的物象。②由上向下扫视，直至看见自己的前胸，但应控制眼睑的下落，不使其遮住瞳孔。③动作同上，速度加快，一拍向上，一拍向下。

第四节：①眼光缓慢向左斜上方斜视，左眼睑比右眼睑抬得更高。②眼光缓慢向右斜下方斜视，右眼比左眼用力稍大。③动作同上，速度加快。

第五节：动作与第四节相同，只是改变方向，成为右斜上方到左斜下方的动作。

第六节：①双眼从左侧视起，经由上—右—下方向，按顺时针转动一周，环视幅度尽可能大，速度均匀。②重复一次。③方法同上，向相反方向，按逆时针方向转动一周。

眼神的操练，可提高眼球、眼睑运动的幅度、灵活性和可控能力。

4.手势训练

手势指能够传情达意的手各个部分的姿势动作，它也是态势语言的重要组成部分。手势可以抒发感情、指示对象、摩拟事物，还能够体现个人风格，在演讲中有着不可低估的作用。从手势在演讲中的活动范围来看，可以分为三个区域：

上区(肩部以上)：手在这一区域活动，多用来表示思想、宏大、张扬、向上的内容的感情，如表示坚定的信念、殷切的希望、胜利的喜悦、美好的憧憬等。

中区(肩部至腹部)：手在这一区域活动多表示叙述事物和说明事理，演讲者心情较平静。

下区(腹部以下)：手势在这一区域活动多表示憎恶、鄙夷、不屑、厌烦等内容和感情。

按照这三个区域的手势活动范围，可做以下五种常用手势的训练：

一是号召手势：配合口语，“让我们团结一致，为实现四化这一宏伟的目标而奋斗!”右臂向斜上方推出，掌心向外，以表示实现奋斗目标的决心。

二是象征手势：口中说：“请相信我这一颗忠于祖国的赤子之心吧!”右臂抬起，手抚心区，表示忠诚。

三是摹状手势：口中说：“生命的意义不在于索取，而在于奉献!”双臂从胸前平伸向外，臂微弯，手心向上，摩拟奉献状。

四是情感手势：“贪污、受贿这些社会上的不正之风，必须彻底清除!”右臂先收回胸前，然后迅速向右斜下方劈出，表示痛恨和厌恶。

五是指示手势，口中说：“抗战胜利后，在中国人面前摆着两个前途：一个是光明的中国，一个是黑暗的中国。”右手在胸前成微握状，然后伸出食指，再伸出中指，以引起听众对这两种前途，两种命运的关注。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！