# 克服公众演讲恐惧的小技巧

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2025-03-11

*第一，放下期待。如果你讲得好，现场会有人给你掌声，如果你讲得非常好，会有人给你尖叫。正常情况下，你能获得一部分掌声(如果你邀请他们鼓掌的话。)如果你愿意现场带10张，20张百元大钞撒向观众的话，你很大可能会被人喜欢。第一条技巧是想要告诉你的...*

第一，放下期待。

如果你讲得好，现场会有人给你掌声，如果你讲得非常好，会有人给你尖叫。

正常情况下，你能获得一部分掌声(如果你邀请他们鼓掌的话。)

如果你愿意现场带10张，20张百元大钞撒向观众的话，你很大可能会被人喜欢。

第一条技巧是想要告诉你的是

你不是人民币，做不到让所有人满意，你要做的仅仅是努力让他们有所收获。

如果他们没有收获，要么是你的问题，要么是观众自己的问题，要么是环境的问题，所以不要太自责。

当你是马云的.时候，别人会花钱抢票听你的分享。

第二，写逐字稿。

当一个人取得一些成绩的时候，会膨胀。当一个人弱小的时候，会自卑。

自信和自卑，都是好事，让你体会到荷尔蒙流淌的感觉。

如果你真的要做一个非常重要的演讲，其它技巧你可以不学，但写逐字稿这一点一定要采纳。

逐字稿如何写?

1.用聊天的语气写作。(或者你可以录音，然后再转化成文字)

2.写出第一稿。

3.大声朗读，分段标注重点。(想象自己在现场做演讲，一句话标注一段。同时大字标注重音，停顿和重复)

4.在演讲一天定稿。

第三，排练。

完全想象自己在现场演讲，记时，开始练习。如果超时，修改不重要的部分。如果时间不够，补充一些内容。

不要把时间排得太满，留20秒给现场发挥。

演讲之前，一定要完整排练一次。重要的演讲，排练10次到20次。提前到现场排练，让人给你挑刺。

第四，邀请亲友团。

邀请你的朋友，同事，闺蜜，或者家庭后援团。他们是你最坚强的后盾，他们会为你呐喊，会为你加油打气。

第五，调试设备。

检查麦克风和翻页笔(如果有PPT的话)，检查牙齿缝是否有菜叶，检查鞋带，检查裤子拉链等。

第六，热身。

上厕所，深蹲，深呼吸，绕场小跑一周等。

第七，带上道具上场。

带上书，围巾，或者其他你要用到的视觉辅助装备。

不要Say Hello,不要说大家好，不要自我介绍，直接开始你的分享，然后等待掌声，鞠躬退场。

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！