# 克服公众演讲紧张的方法4篇

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-15

*克服公众演讲紧张的方法4篇 克服公众演讲紧张的方法1　　>方法1、自己充分做好心理准备。　　自信能够抵消压力荷尔蒙!看看足球队比赛，他们在球场上来回奔跑比赛之前都会做一些准备活动。他们聚在一起祈祷或者唱队歌提升士气增加球队的自信和凝聚力。不...*

克服公众演讲紧张的方法4篇

**克服公众演讲紧张的方法1**

　　>方法1、自己充分做好心理准备。

　　自信能够抵消压力荷尔蒙!看看足球队比赛，他们在球场上来回奔跑比赛之前都会做一些准备活动。他们聚在一起祈祷或者唱队歌提升士气增加球队的自信和凝聚力。不管你是单独或者作为团队的一部分演讲都可以效仿。父母、家庭成员以及朋友对你讲激励的话。养成记日记的习惯，当你认为“我不能做”的时候，你可以翻阅一下日记看看你自己其实已经准备好了。

　　>方法2、时刻准备着。

　　如果你准备充分很少会怯场。尽可能多地预先练习，并且利用一切机会在他人面前进行实践。重要的是要有积极地想法：告诉自己“我很棒!”或者“我能行”即使你自己也不是百分之百地肯定。

　　>方法3、学习颤抖的方式。

　　年轻的演员，如奥利匹克体操运动员和音乐独奏演员，都会被告知准备好表演时的颤抖与表演本身一样重要。有的带着一本自己喜欢的相片的相册，有的在演奏者面前编译一个清单帮助其放松，或者练习瑜伽深呼吸的技巧帮助他们恢复平静。有些人喜欢用活动的方式放松，有些人需要镇静放松。找到适合你的方式，并且实践，实践，再实践。

　　>方法4、照顾好自己。

　　在演出之前由于要花费很多的时间去排练和练习，使得保持充足睡眠很重要。在演出之前如果睡眠充足并且有很好的饮食会使你的状态出众。运动也可以帮助你保持良好感觉，以及好睡眠和好营养，这也是使你能够控制紧张荷尔蒙的有效途径。

　　>方法5、向有经验的人请教。

　　你可以看书、DVD，或者上网查找什么样的方法在演出之前进行准备。查阅奥林匹克体操运动员以及你喜欢的明星的经验之谈。或者问学校有过表演经验的`人，你的戏剧或音乐老师他们舞台表演的经验。此外如果你的父母或者祖父母有过这些经历他们或许有自己的秘诀。甚至，听一个并不怎么精彩的故事(比如在表演时忘了台词，小提琴独奏时冷场)都能让你由于每个人都有尴尬的时候而感觉放松。

**克服公众演讲紧张的方法2**

　　1、首先，要牢牢的看熟自己要演讲的内容。无论是自己找的演讲稿，还是上面给安排的任务。一定要牢牢地看熟演讲稿。知道自己主要讲的是什么，围绕着什么样子的主题展开的。仔细的看每一页，反复的练习熟读至特别了解。

　　2、其次，要预先在镜子前进行多次排练。每次排练都注意观察自己的面部表情是什么样子的。不要过于张扬，或者过于兴奋，保持着一种正常的面部表情。语调和语速也是要把握的重点。一个正常或者激情昂扬的语速给人以不同的感觉。语速过快让人听不清演讲的内容和重点。语调太慢有让人厌倦发困。所以保持正常的语速和语调十分重要。

　　3、在演讲时，要注意与台下的观众进行互动。一个好的听众一定会认真与你互动的。所以仔细看着对方的眼睛，微小的细节也不要放过。对方认可的点头，或善意的微笑都是对你的肯定。如果对方举手发问，一定要认真地回答他，他认真地按着你的思路分析才会问出问题。那么准备工作一定要做的充足。

　　4、如果演讲时紧张了，颤音和颤抖或者说错话了，都不要慌。既然已经错了，那就即时改正。如果颤音了就悄悄的深吸一口气。如果有人的目光让你不舒服，就避开他，看向不要紧的东西。如果颤抖的话，就抓住自己最近的东西，尽量大声清晰地讲出要讲的。慢慢就好了。

**克服公众演讲紧张的方法3**

　　1、手部颤抖。抓住遥控器、钢笔、书本或笔记本来稳定自己的双手。千万不要拿激光教鞭(那个红点四处乱窜，会让你的紧张显露无疑)。在演讲时参考笔记是可行的，但不要使用松软的纸张，因为它们会“像船帆一样来回摆动。”

　　2、双腿战栗。作者在书中写道：“要穿宽松的裤子。这真的有用!”紧身的裤子或裙子会暴露出演讲者在颤抖。站立不动也是如此：四处走动能促进演讲者的血液循环，帮助消除紧张。

　　3、汗流浃背。穿上外套，并随身携带一条棉质手绢。作者写道：“没有人希望看到你一直等到额头上的汗自己慢慢滴下来。”所以，擦擦脸没有关系。

　　4、嘴唇发干。这一点非常简单。保证手边有一杯水就可以了，“如果觉得有必要，停下来喝一小口，不必感到难为情。”

　　声音颤抖或出现破音。屏住呼吸或者呼吸急促是人们对恐惧的自然反应，但演讲者的声音会因此变得干涩。深呼吸可以使稳定的气流通过声带，进而解决这一问题，同时缓解演讲者的紧张情绪。

　　5、面红耳赤。作者注意到，“有些人在平时的脸色非常正常，但一上台就会变的通红，”对此，他们认为不必担心。即使你感觉自己的脸色像驯鹿鲁道夫的红鼻子一样又红又亮，“也没有关系，深吸一口气，然后继续演讲。只要演讲者自己不会觉得难受，听众也不会在意。”

**克服公众演讲紧张的方法4**

　　1、开头的技巧。即兴讲话是一种随行就市，临场发挥的行为。所以把开头不要看得过分重要，也不要规定得过于死板，这样会限制讲话的临场发挥。

　　开头的方式有(1)直入式。(2)引用式。(3)提问式。

　　开头的方式很多，还有故事式、悬念式、自我介绍式等，希望大家以后在实践中慢慢体会。

　　2、讲话中的技巧。讲话中，如同文章的正文、主体。

　　3、结尾的技巧。讲话的结束语用好了能起到预想不到的效果。结尾的方式有：总结式、升华式、启发式、号召式等。接下来是三分钟演讲的方法：

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！