# 如何克服公众演讲紧张情绪

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-03-07

*从大学开始参加一些英文演讲比赛，我便开始对演讲既爱又怕。我喜欢站在台上的感觉，尤其当我准备了精彩的论点时，但是当面对无数双又冷又热的眼睛时，心中不由的打颤，直到后来做老师以后，还是很不自然，直到过了大约两年多时间，才开始慢慢放松些了，能够比...*

从大学开始参加一些英文演讲比赛，我便开始对演讲既爱又怕。我喜欢站在台上的感觉，尤其当我准备了精彩的论点时，但是当面对无数双又冷又热的眼睛时，心中不由的打颤，直到后来做老师以后，还是很不自然，直到过了大约两年多时间，才开始慢慢放松些了，能够比较轻松的表达自己的观点和思想，不会动不动因紧张忘词。不过离我期望的效果还有很大的距离。在这个过程中我一直在试图找到一些方法和诀窍来帮助自己做到。下面是到目前所总结的一点内容。

　　在开始表达之前，所有的人都会遇到一个问题。很多年以前，美国做了一项调查，询问了许多美国人：你一生中最怕的事情是什么？每个人写出1件，最终得出了一个结论：排名第二的，最怕的事情是死。什么排名第一呢？就是在众人面前表达自己的观点，或者在众人面前演讲。所以对于任何人，开始之前，首先遇到的问题就是非常地紧张，非常地害怕。

　　如何能有效地控制我们的紧张情绪。现在我们一起来分析为什么在开始之前会感到紧张？什么原因促使你感到非常紧张？

　　1.准备不够充分

　　在演讲的观点内容，开场白、自我介绍、内容扼要介绍、姿势手势、互动设置等细节方面都没有很好的准备，所以造成自己没有很大的信心，因此自然会感到紧张。如果自己的观点能够说服自己，那么大多情况也可以说服别人，所以好的准备是克服紧张的法宝。

　　2.练习次数不够

　　另一个造成演讲的重要原因就是练习不够。当你做了很好的准备工作之后，却没有能够非常熟练的表达这些内容，那么很可能造成演讲过程中的卡壳甚至忘词，这种担忧会在潜意识里造成你的紧张情绪，所以应该充分练习，哪怕头天不睡觉也要保证至少三遍的模拟现场的练习，而且要对每一个细节的表达，语气，语调都要求严格，以实战的心态去练习才能获得效果。

　　3. 减少陌生感

　　对于陌生的人和环境，通常都会造成一定的紧张感。所以在演讲前，要提前熟悉场地的设置和设备的使用，与听众进行一些简单的沟通交流，这都会大大帮助你克服演讲时的紧张感。另外很重要一个小技巧，当演讲过程中从其他人哪里得到“冷眼”相对时，可以转向你的“熟人”，以寻求安慰和信心。

　　4.成功演讲的细节要求：声音洪亮，吐字清晰，语速适中，心态从容。

　　这四点中前三点较易理解，第四点主要是指在出现了任何情况入忘词等，应该首先不慌张，现在的演讲中大多有ppt或者电脑稿的支持，忘了看一眼就可以了，或者设置一个有趣的互动，给观众提一个问题，甚至将遗忘的内容作为问题抛给观众，说不定他们有更好的见解。总之要灵活而从容，如果从开始就用紧张的气氛把自己裹成一个木乃伊，那么你的演讲就算成功了也是很给人很勉强的感觉。

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！