# 六招助你克服公众演讲的紧张

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-03-09

*六招助你克服公众演讲的紧张 　　>01、Warming Up　　登场前要做充分的热身准备。出场前活动一下全身，并配合深呼吸，缓解紧张的情绪。此时，不要临阵磨枪，拼命回忆演讲的内容，也不必预设场景，用假想中可能出现的意外情况“吓唬”自己。把注...*

六招助你克服公众演讲的紧张

　　>01、Warming Up

　　登场前要做充分的热身准备。出场前活动一下全身，并配合深呼吸，缓解紧张的情绪。此时，不要临阵磨枪，拼命回忆演讲的内容，也不必预设场景，用假想中可能出现的意外情况“吓唬”自己。把注意力集中在身体的律动与呼吸的配合上，会让你更快地进入演讲状态。

　　>02、Usage of Card

　　要做到上台不背稿，演讲前可将内容大纲用彩色笔写在小卡片上，将主题大纲(outline)、举例事件(examples)、引用名言(quotes)等用不同颜色的笔标示并排好顺序。出场前几小时内循环复习，直到大纲浮现在脑海。上台后视自己信心程度，将卡片置于讲台上或放在口袋中。看卡片提示时，千万别死盯着不放，以自然地低头瞄一眼为佳。

　　>03、Demo Speech

　　试讲是克服怯场的“神器”。条件允许的话，可事先了解场地、讲台位置及设备，在脑中构架出一个平面图。然后根据平面图在家虚拟讲台，带着上文提到的卡片，试着将要演讲的内容说一遍，并设计讲台走位，再适时加入肢体语言(body language)。必要时可以邀请亲朋好友做自己的听众，边练习边听取大家的建议和意见，进步会格外明显。

　　>04、Interaction

　　适当的`互动可以拉近演讲者与听众之间的距离，使台上台下不会出现壁垒分明的状况。出场前可以尝试抓一两个与现场听众相关联的点，运用这个点来引起大家的关注。这样反客为主的引导可以将全场注意焦点转向听众，有助于演讲者更自信地掌控全局。

　　>05、Deep Breathing

　　忘记你的胸腔，想起你的丹田，用深呼吸稳定情绪。具体做法为：鼻子吸气，让肚皮鼓起，嘴巴呼气，速度平稳不需太快。呼吸频率为吸气(6秒/次)-闭气(8秒/次)-呼气(12秒/次)，如此反复即可。

　　>06、Drinking Water

　　发现自己出状况时，可以先用丹田呼吸稳定情绪，再喝一口水，想象自己刚吃下一颗定心丸，然后慢慢走到讲桌旁，拿起一支白板笔，随意摆弄几下。这样不仅可以为自己创造一些时间，让自己舒缓情绪，还能趁机瞄一眼卡片。

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！