# 演讲紧张怎么克服？（范文10篇）

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-04-30

*演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。以下是为大家准备的演讲紧张怎么克服？（范文10篇），供您参考学习。>问：演讲紧张怎么克服？　　解答：　　1、脸皮一...*

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。以下是为大家准备的演讲紧张怎么克服？（范文10篇），供您参考学习。

>问：演讲紧张怎么克服？

　　解答：

　　1、脸皮一定要厚，别怕被笑话

　　作为一名职业的演说者，笔者经常告诉自己：脸皮一定要厚，大不了讲得不好，被人笑话，被人质疑，这就是最坏的结果。除此之外并不会因为讲得不好而失去什么。有了这种心理就可以洒脱的放开去讲了。

　　2、将你的恐惧坦白的表达出来

　　沈从文第一次登上讲台时，紧张得不知道说什么。调整了很久以后，他才平静下来。然后，他只用10分钟，就把事先设计好的整堂课的内容讲完了。可是离下课还早着呢，怎么度过剩下的时间呢？最后啊，他灵机一动，在黑板上写了一句话：“今天是我第一次上课，人很多，我害怕了。”沈先生的坦白交代并未引起学生们的笑话，大家报以善意的微信，使他的心情平复了很多

　　3、掌握几种缓解演说恐惧的方法

　　演讲时，每个人或多或少都会产生恐惧感，关键在于当恐惧来袭时，我们要学会调整自己的情绪，尽量让自己放松和平静下来。下面，笔者推荐三种有效的缓解恐惧的方法。

　　1）深呼吸法

　　很多同学都有这样的经历，每次公开演讲的前30秒，内心非常的紧张，通常会伴有呼吸急促、心率加快等现象，感觉心都要跳出来了。那遇到这个问题我们应该怎么解决呢？办法很简单，那就是登台之前做几次深呼吸——从鼻孔深吸一口气，憋一两秒，然后缓缓得从鼻孔呼出来。如此反复几次以后，你就会恢复平静，在平静的状态下，你的声音也会平稳，而不会发颤，不会让人一听就能感受到你的紧张。

　　2）自我暗示法

　　通常，自信的人登台演讲时，紧张感、恐惧感的程度会弱很多。因此，如果你不断的给自己积极的暗示，就可以有效地缓解紧张感。比如，演说前可以暗示自己：“今天听众都是熟悉的人，没必要紧张。”“我做了充分的准备，一定能讲好。”“我的口才很棒，大家一定能听到我精彩的演说。”通过这样的暗示，可以有效的消除紧张的恐惧感。

　　3）注意力转移法

　　在大型的演讲现场，面对成千上百人的注视，演说者感到紧张、恐惧是很正常的。这个时候，我们可以采用注意力转移法，有效的避免过度的紧张和恐惧。我可以把注意力从听众的身上转移到演讲的内容上，专注的去演说。比如，将视线转移到那些满脸微笑，正在认真听演说的听众身上，这样就可以有效的缓解紧张感。

**演讲范文1**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　同学们，我们的家园富饶而美丽，我们生活，学习的地方空气是那样的清新，环境是那么的优美。地球就像妈妈一样给我们带来幸福，带来快乐。可是，你们知道吗我们生活的地球上，美好的环境正在遭到破坏，它将给我们人类带来无穷的灾难。

　　你知道全国每天节约一张纸，一年可以节约多少张纸吗？4745亿张纸。一年就可以少砍伐158.1666万棵树。“158.1666万”这个天文数多么惊人啊！从这个意义上来说，节约用纸，也就是制造森林。

　　汽车也是破坏环保的一大罪人：它每天排放的尾气中，含有大量的二氧化碳，会使地球产生“温室效应”：气温渐渐变暖，冰川渐渐融化，海平面徐徐上升，陆地面积也随之逐渐减少。预计，到202\_年，中国有48个城市，9.2万平方公里的土地，将受到淹没的威胁。在我们的周围，还有许多许多的不环保现象不断发生……因此保护环境刻不容缓。

　　那么，我们现在应该怎么保护自然呢？让我来告诉你吧。用纸时，一面用完不要扔掉，背面还可以用来打草稿。做了草稿纸以后，还可以用来折纸。即使是废纸，也还能送到造纸厂循环利用。开车也一样，少开一天汽车，多骑一天自行车，这样既能使空气更清新，又能使我们的身体得到了锻炼。塑料袋的焚烧会产生很多的毒气，污染了大气，而且不容易降解，会破坏我们的土地。所以我们要尽量使用环保袋，不使用塑料袋。同时我们也要节约用水，节约用电等等……

　　同学们，你们看，因为有了我们的参与，青山格外地葱茏；因为有了我们的行动，绿水格外地清澈；因为有了我们的存在，地球妈妈欣慰地笑了！

　　谢谢。

**演讲范文2**

　　尊敬的老师、亲爱的同学：

　　大家好！

　　一提到父母，我们马上就会想到父爱如山，博大深沉；母爱似水，细腻温柔。是啊，自从父母用幸福的笑容迎接我们来到这个世上，父母就多了一项繁重的工作——养育我们。扶我们学走路，教我们学说话，送我们去学堂，伴我们一天一天渐渐长大。几多辛劳，几多爱心，几多叮咛，几多牵挂。

　　有一首歌是这样唱的：“你入学的新书包有人给你拿，你雨中的花折伞有人给你打，爱吃的三鲜馅有人给你包，你委屈的泪花有人给你擦，啊，这个人就是娘。啊，这个人就是妈。……”还有首歌这样唱道：“那是我小时侯，常坐在父亲肩头。父亲是儿那登天的梯，父亲是那拉车的牛。忘不了粗茶淡饭将我养大，忘不了一声长叹半壶老酒……”

　　这两首歌一首唱给母亲，一首歌唱父亲。都体现了儿女对父母之爱的依赖和父母对孩子成长不可替代的作用。

　　“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”只有首先做到感恩父母，我们才会去感恩长途路上给我们一碗水喝的大婶，才会感恩长途车上给我们让座的大哥，才会去感恩辛勤培育我们的亲爱的老师……

　　同学们，都来吧！父母永远是我们最值得感谢的人，感恩父母，从我们做起！回报社会，从我们开始！

　　谢谢。

**演讲范文3**

　　尊敬的各位领导、评委老师：

　　大家好！

　　站在这里，我的心情十分激动，因为我觉得自已就是一名幸福的教师，立于脚下的土地，我正在用自我的人生演绎着对灵魂教育的追求，与我的学生们一起奏响着幸福的生活乐章。

　　德国的教育家雅斯贝尔斯说：“真正的教育是灵魂的教育，而不是知识的一种堆积。”如今，教育行业并不缺少先进的教学方法和教学设备，也不缺少教育思想和教育著作，更不缺少教授与辅导，唯独缺少“灵魂”，缺少那种生命对生命的尊重，人格与人格的平等，情感与情感的共鸣。而我认为灵魂的教育是以尊贵的学生生命为对象，对其进行心灵的一种改善，它是需要一种用爱心营造出来的智慧，当这种智慧发挥到一定的极致时，就会变成一种深入骨髓的甜蜜，那是一种独特的“幸福”，将会紧紧裹住我们的心灵。

　　灵魂的教育需要我们的爱心，冰心老师说：“有了爱，就有了一切，有了爱，就有了教育的先机”，但是，我想光有爱心，还是不够的，还需要教师深厚的文化底蕴，精湛的教学技能来紧紧吸引住学生。为此，我每天认真备课，上好每一节课，认真解读教材，钻研教法，并利用课余时间来加强自已的业务学习。

　　虽然我们的工作是繁重的、琐碎的，但我相信当我们的教育成功之时，那更是一种精神上的快乐，那就是一种幸福。

　　愿天下所有从事教育工作的朋友们，都能成为：打造有灵魂教育的幸福教师！谢谢大家！

**演讲范文4**

　　大家好！

　　人生，有3个阶段——青春，中年，老年，而这些当中最珍贵的就是青春，这一时期的任何举动都会影响后期的生活，可以说，青春期是人生的基础，后世的成功是建立在这个基础上的。有这样一本书，上面说青春期的年龄层是13-19岁的少年。细细一想，大家（当然指同学啦。）都是站在起点的人了。

　　那本书还说，人是青春期有一股热情，可以让自己的青春变的轰轰烈烈，可以为了一些细节，感伤的哭，这就是我们，快乐而不失沉稳，冲动而不失感怀。从先在起，写一本日记，长大后的某一天，一一个大人的平静心态去看一遍，也许你会感动得哭出来，也许会大笑半天，也许会做很多动作，因为这是我们曾经的青春，美好的像梦一样，快乐的像仙人一样，朴实得像一树叶，在社会这片大树下辟出自己的树荫，外面的炎热与我们无关，我们只隔出自己的那片绿阴，放射着自己清凉，但我们会惋惜，因为我们放过了太多机遇，也失败了太多，这，就是我们，幸福的，不懂珍惜的，淳朴的我们。在这个时期如果放弃了努力，那么前途会渺茫无光，在山区有那么多的孩子渴望读书，只要一本书一些笔，还有一间可以上课的房子，别无他求，如果我们和他们一起上课，我不敢说我们这些城里的小孩比他们强多少，因为只有失去过的人才会更加懂得珍惜，才会更加认真地面对每件事。

　　对于我们来说，初三后的中考就是一道坎，一件对于我们很重要很严肃的事情，能考到好高中吗？能有一个美好的高中生活吗？

　　加油吧，也许，胜利由此而来。

　　谢谢。

**演讲范文5**

　　大家好！

　　我们人类的母亲——地球，是那样的美丽壮观，和蔼可亲。它是一个晶莹的球体，上面蓝色和白色的纹痕相互交错，周围裹着一层薄薄的水蓝色“纱衣”。地球，这个生命的摇篮，从前的山上苍翠欲滴、生机盎然，湖水清澈见底，秋水明净，风调雨顺。而现在，白色污染非常严重，水流花谢，和以前大大不同！地球啊，这就是你用尽全力细心呵护的子民，他们做出了多少错事啊，人类啊，醒醒吧，不要一错再错了！让我们从现在开始，同心协力保护地球吧！

　　保护地球要从身边的每一件小事做起。水是生命的源泉，我们要节约每一滴水，看似很难的事情，实际上很简单。只要我们下定决心，就没有什么困难的。比如，当你看见有的同学在洗完手后，没有把水龙头拧紧的时候，你跑过去，把它拧紧，不让水龙头再“流泪”，这就是节约水。比如，当你看见妈妈要把洗米的水倒掉时，你走过去，对妈妈说：妈妈，洗米的水别倒掉，因为洗米的水可以拿来洗脸，不但美容还环保。洗脸过的水又可以拿来洗脚，洗脚过的水又可以冲厕所，一水多用，好处多多，这也是节约水……保护地球上的自然资源还不单单只有这一个，还有好多好多。

　　地球上的每一处金色的沙滩，每一片农民伯伯们辛勤劳动的耕地，每一座连绵起伏的山峰，每一条清澈见底的河流，每一根闪闪发亮的青松，每一只翩翩起舞的蝴蝶，还有那绿树成荫的森林中的薄雾，蓝天上的朵朵白云，在我们的记忆中，都是圣洁的。不允许任何人去破坏它、毁坏它，我们要携起手来保护它，保护我们赖以生存的家园！保护地球从我做起。

　　谢谢。

**演讲范文6**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天在这里很荣幸能跟大家一起分享我的有关学会感恩的一些心得。

　　有首歌相信大家都耳详能熟的，“感恩的心，感谢有你伴我一生，让我有勇气做我自己。”每当我听到这首歌的时候我都会有不一样的感受。

　　感恩无处不在。我在这里演讲的理由是什么？就是感恩。感谢老师们同学们的支持，感谢学校给予的机会，感谢父母的生育与培养，也要感谢我自己的付出。因为感谢着这些，才有了今天的我。

　　“谁言寸草心，报得三春晖”，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，我们小时候背诵的这些诗句讲的就是感恩。还有成语“滴水之恩，涌泉相报”告诉我们的就是感恩。感恩是每个人应有的基本道德准则，是做人的起码修养。鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩。

　　学会感恩，就是要学会懂得尊重他人，对他人的帮助时时怀有感激之心。

　　借此机会感谢我身边每一位好友，为你祝福，为你敲起祈祷钟！伴你走过每一天。感谢我爱的人和爱我的人，使我的生命不再孤单。

　　谢谢大家，我的演讲完毕！

**演讲范文7**

　　尊敬的各位老师、同学们：

　　大家早上好！

　　世界万物，唯有生命最为珍贵，没有生命就没有一切，失去生命，就失去自我，失去生活的权利。一粒种子，一只蚂蚁，都联系着一条小小的生命，在中华五千年文明历史中，是人类用一颗热爱生命的恒心，编制了一条文明的生命之河。双耳失聪却创作出世界名曲的贝多芬，轮椅上的勇士霍金，遭遇宫刑愤而作书的司马迁……都在向我们诉说着生命的真谛，是什么力量让他们变得伟大？是什么力量让他们自强不息？哦，是生命，是生命那火一般的力量，让对他们而言不公平的命运变得熠熠生辉。

　　生命仅仅是一个过程，甚至是一个转瞬即逝的过程，甚至短暂得如同天穹中一颗消隐的流星，那么我们不是应该让生命绽放更多的光彩吗？蒙田在他的《热爱生命》一文写到：“我想靠迅速抓紧时间，去留住稍纵即逝的日子；我想凭时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光阴。剩下的生命愈是短暂，我愈要使之过得丰盈充实。”塞涅卡也曾说：“如能善于利用，生命乃悠长。”

　　追寻你的梦想，去你想去的地方，做一个你想做的人，因为生命只有一次，亦只得一次机会去做你所想做的事。

　　感受生命，珍爱生命，生命之花盛放，永不凋谢。

　　谢谢。

**演讲范文8**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　古人说：“书中自有黄金屋”。每当我读一本新书，获得一份知识的时候，我心中的那种快乐是无法用语言表达的，知识是人类进步的阶梯。一个教师，要想能够适应新的教育形势，就必须读书加以补足，况且，在竞争激烈的现代社会，没有一个渊博的大脑是不行的。读书让我们能够很好的乘上时代的风帆，能够让自己的职业生辉。

　　每天读上五小时书，人很快就会渊博起来。我们的教师每天很多时间都用在教育教学中，或许不可能这样的投入，但是只要书籍在我的心中，我每天抽出一点点的时间，我就可以补足自己的不够，因为知识是来不得半点虚假，更不能是道听途说。我们可以从教育理论书籍中获得理论的指导，为我们的教育教学指引方向；我们可以从名家名著中或者精神的营养，为我们的自身素质的提高获得高品味的营养；我们可以从众多的书籍中找到人生的意义，生命的诠释，心灵的感动。

　　一个国家必须要有自己的国魂，一个民族必须要有自己的精神，才能把全民族的智慧集中起来，完成无比强大的精神力量和物质财富。中华民族几千年延续下来的爱国、气节；奋发、立志；改革、创新；勤学、好问；敬长、知礼等传统美德体现了中华民族的国魂和精神。千里之行，始于足下，让我们坚信自己的信念不会改变，让我们在读书中感受人生的哲理。

　　谢谢大家！

**演讲范文9**

　　亲爱的同学们：

　　要高考了，每次听到这个话题，我想大家和我一样，心里都有一种沉重和无奈，因为现在学习太苦了，痛苦大于辛苦，但我们大家依然坚持如故，我想对高考的认识是我能坚持学习的理由。

　　高考既不是为了父母，更不是为了老师，它只是为了自己。读大学并非的出路，也不会是在座所有人的出路，但它是一条稳定而又安全的出路。

　　有时我在想我自己要给自己成功的信心，不要只把成功定义为高考的成功，那个目标太大、太远，成功可以是解决一道数学题目，可以是背诵十个英语单词，可以是终于考了一个及格分数。每次成功对要对自己说我能行，日积月累，我会取得意想不到的收获。

　　最后以一位名人的一句话收尾，他说：“人在最困难之时，就是离成功不远之日”，大家现在的努力是要为你们的理想插上翅膀，让它能在现实中展翅高飞。祝大家高考成功，谢谢！

**演讲范文10**

　　尊敬的各位领导、各位员工、朋友们：

　　大家上午好！

　　流光红了樱桃，绿了芭蕉。忙碌充实的20xx已经成为了过去，迎接我们的将是希冀蓬勃的20xx！在这辞旧迎新之季，我代表xx餐饮管理有限公司向一年来辛勤工作、团结拼搏的员工们及家人表示衷心的感谢和诚挚的问候！祝大家新年快乐，万事如意！

　　20xx自始至终对于我们而言都是一个充满激情的开始！这一年对于我们公司而言是历史性的一年。

　　在过去的这一年中我们有过困难，更有过收获。困难，就是人才的缺乏，观念的陈旧。本科生做面食让人难以接受；市井馒头店就是脏乱差，没有发展，是一种最简单的生存方式。xx要做的就是打造一支精良的战队，做的不是简简单单的市井小店，我们要做的是商超规模的面食店。更加透明化、卫生化，而非脏乱差。从观念和实践中树立面食行业的标杆。打造全新的面食行业模式。当然，这一年里更加收获重重。我们已经拥有xxxxx等15家店面，其中不乏商超。xxxxx超市里xxxxx主食厨房的驻入更加坚定了我们要把公司做到更好的决心。但是，我要说，这仅仅是一个开始，我们还会拥有更多的商超型店面，还会有更多的人才加入我们的战队！

　　激情与汗水成就了过去，智慧与坚韧铸就着未来。20xx年将是我们迎接挑战、加快发展之年，我们将两条腿走稳路，直营和加盟共进。

　　金戈铁马闻征鼓，只争朝夕启新程。我相信，在我们xxxxx团队的不懈努力下，在未来的征程中我们必将充满生机，满载而归！让我们以更加蓬勃向上的精神状态，更加务实的工作作风，更加昂扬的斗志，不断开创各项工作新的辉煌！为实现公司跨越式发展做出更大的贡献！

　　再次祝各位新春愉快、幸福安康，祝xxxxx餐饮管理有限公司宏图大展，蒸蒸日上！

　　谢谢。

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！