# 2024年演讲时如何克服紧张的心理障碍(三篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-07-16

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。演讲时...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**演讲时如何克服紧张的心理障碍篇一**

上台演讲的时，勇气是不可缺少的。有了勇气，演讲就成功了的一半，自来狭路相逢勇者胜，而勇气是一种来自内心的动力，能够有效地缓解你的压力和紧张。

2.自信

自信是成功的基石，相信自己一定能做到，只要想做是没有做不到的事情，别人可以做的很好，自己也可以做得很好。自信的人是最迷人的，也是最让人欣赏的，多给自己一份自信心，一定可以克服紧张的情绪。

3.面对

既然演讲，就要学会面对，这是自己的事情，应该尽到自己的责任，学会面对，那么在心里就有底气了，面对是你个人的一种成长，是对自己的升华，勇敢地去面对，并努力去完成它。

4.深呼吸

演讲前，做几次深呼吸，可以有效地缓解紧张，可以帮助你放松紧张的情绪，让自己达到一种内心的平静，这样在演讲的时候，就不会紧张和出汗了。

5.记住演讲内容

将演讲的内容提前记好，这样在演讲的时候就不会因为一点紧张就忘词了，即使有一些紧张，也能及时调整，这一点对演讲来说非常重要。

6.刚上台

刚上台是最紧张的时刻，这个时候我们可以停一会，多熟悉舞台，然后自然的做一个简单的自我介绍，或者讲一个幽默的笑话，让自己尽快熟悉环境，进入演讲的氛围。

演讲时专注自己的演讲内容，有感情的去演讲，就像你是故事中的主角，专注可以让人忘记周遭的一切，不过这样的专注度是很难做到的，可以尽量让自己往这方面发展。

**演讲时如何克服紧张的心理障碍篇二**

1.如果讲到一半忘了演讲词，不要紧张，直接跳到下面的题目，很可能根本没有人注意到你的失误。

2.停顿不是问题，不要总是想发声以填满每一秒钟。最优秀的演讲者会利用间隔的停顿来把他的重点更清晰地表达出来。

3.如果看听众的眼睛会让你紧张，那就看听众的头顶（听众不会发现的）。

4.眼睛直视听众，可以随机地更换注视的对象。不要左右乱看，不要往上看，因为这会让你看起来不值得信任。

5.如果看观众会让你感觉紧张，那么眼睛可以多看那些比较友善的、或常笑的脸。

6.演讲最好用接近谈话的方式进行，用简单的语句表达清晰的思路，不要太咬文嚼字。

7.最好适当地使用肢体语言，做些手势，不要太死板。

8.如果你会发抖，不要拿纸在手上，因为纸会扩大你发抖的程度，而把手握紧成拳头，或扶着讲台。

9.演讲时千万不要提到自己的紧张，或对自己的表现道歉，那只会让你更失去自信。

10.如果能在开场白时吸引到听众的兴趣，整场演讲便会变得便容易和顺畅。

1.要坚信人人都可以成为一个优秀的演讲者。有许多例子证明一个普通的演讲者经过练习，完全能够成为优秀的演讲者。

2.要理解你的听众都希望你成功，他们来听你的演讲就是希望能听到有趣的、有意义的、能刺激和提升他们思想的演讲。

3.对自己没有信心或没有兴趣的演讲，如果能推掉就尽量推掉。

1.多做练习是最好的准备。你心里的自信越高，你的表现就会越好。

2.练习时，请亲人和朋友作为观众，然后给予你回馈。如果没有亲人朋友，一面镜子或你的宠物都可以成为你的听众，尽量让自己想象自己就站在听众面前。

3.录音录像，然后自己通过自我批评实现进步。每一次演讲至少练习两次，最好一直练习到滚瓜烂熟为止。要确定能够在时限之内讲完。

4.如果你会脑筋一片空白，那就准备一份讲稿，多次练习，在脑海里多过几次。

5.如果你仍然担心，那就把你的笔记带进场，万一忘记可以当场查看你的笔记。

6.如果你还担心，那就把你的演讲写出来，然后现场念。

**演讲时如何克服紧张的心理障碍篇三**

并非像人们想像的那样死记硬背。逐字逐句地记诵总是弊多利少，甚至可能导致演讲失败。一心只背讲稿，老想着下一句是什么，紧张时就会“卡壳”。即便能从头背到尾，整个过程也会平淡无奇，因为演讲者根本没有心力照顾现场。

其实，通过认真、反复的思考去把握演讲的内容和讲稿的结构，才是最适当有效的方法。首先想想自己要讲的涉及几方面的问题，哪个问题是中心，演讲稿中先说什么，后说什么，哪里详，哪里略，心中要有讲稿的大体框架。其次，想想l临场的情况，作些必要的设想。

比如，现场发生了出乎意料的情况应该怎样应变，怎样一上台就控制场面，吸引听众。有经验的演讲者，常常要设计一个或几个开场白，供临场选用。熟悉讲稿，认真思考，把演讲的准备工作推进了一步，紧接着便是讲练。许多著名演讲家都重视讲练。闻一多先生年轻的时候，登台演讲前，常常一个人开声练讲。

讲练也应有适当的方式方法。根据个人的情况，或不同的目的要求，不同的条件，可以自己一人单独预讲，也可以让几位朋友或有讲演经验的人当听众，请他们帮助你，指导你进行讲练。讲练过程中，有的人重“讲”，有的人重“态势”，有的人把重点放在培养感情上面。在完成写好讲稿、熟悉讲稿、适当讲练等准备工作的基础上，还得打一次心理上的攻坚战：去除登台前焦虑紧张的情绪。

这种紧张情绪大多数人都会有，而且也是一种正常的反应。但这种压力如果太强大，如果得不到缓解，势必严重威胁演讲的成功。克服这种心理压力的有效方法如下：

（1）要有取得成功的强烈欲望，要想到自己肯定能成功。“情绪是控制情绪本身的重要手段”，我们应该用冷静乐观、无所畏惧一类“处方”来“医治”焦虑不安。这类处方中，“欲望”、“信念”、“优势”这三味“药”很重要。欲望就是要取得成功的意念。信念就是笃信自己要讲的思想观点是正确的，所用的材料是真实生动的。优势就是多想想自己独具的有利因素。

（2）不要太多关注个人得失。爱尔兰著名作家萧伯纳谈到自己从一个胆怯的人变成成功的演说家时说：“我是以自己学会溜冰的方法来做的——我固执地一个劲地让自己出丑，直至我可以习以为常。”

（3）借助松弛法。如可以不断地告诉自己“放松，放松”；或者活动活动身子，以释放体内因紧张而剧增的多余热能；或者深深吸气，再均匀而缓慢地吐出。

1.千万不要冷场

（1）上台前，千方百计使自己处于放松的愉快状态。比如说开开玩笑，说说笑话，找一处安静的地方，诵读名篇名句，听一段音乐，看看画册，完全不想马上要登台演讲的事。这样做的目的是转移思想上的兴奋点，以调节心绪。

（2）即将登台，情绪仍要放松。方法是缓缓地吸一口气，使两肋张开，憋气数秒，再慢慢地把让你心神不定的气吐出来，吐干净，如此多做几次。注意：在做深呼吸时，什么也不去想，尽量让自己处于无意识状态。

（3）运用“精神胜利法”作心理暗示。想自己曾经获得过的成功，想自己的优势所在。好好地“自我肯定、自我欣赏”一番以后，稳住“我比你们强”的心理定势。在即将上台时，暂时藐视一下台下的听众，将他们看做是“一无所知”，只有“听我慢慢道来”，他们才有所收获。

（4）步上讲台的那一时刻，切莫期待什么“轰动效应”。想到的是：大局已定，只有“万念俱空”，全身心地投入演讲才有成功的希望。

（5）一开口，语调可以高一些。响亮有力的开场白一出口，既稳住了现场，也稳住了自己。讲的时候，要做到“思路先行”，以在登台前已经“定格”在脑子里的信号系统为依据，把握整体，大胆地、毫不犹豫地讲下去。当演讲进入良性循环的运转系统，演讲的成功已见曙光。

2.不要说得太过

有的人总喜欢好大喜功。举一个很简单的例子来说，假定有一位汽车推销员，他每月销售业绩是三十部汽车，但本月份他只销售了十部汽车。如果，事先他已向上司报告说：“这个月由于其他车厂推出新型车，因此预测自己本月份只能卖出四五部汽车”，如今卖出了十部汽车的这一事实，看起来就不再是一项缺憾而是一项突破了。但若他事先向上司表示“虽然这个月份车厂推出了新型车，但我至少可以卖出十四五部汽车”，则售出十部汽车的这项事实，就会被认为是一项“失败”！

3.带上几个专业词

有时，当我们坐在车上或咖啡厅里，听到旁边有人说外国话或专业名词时，我们的目光往往会不由自主地去注视他们。这种现象就是记忆心理学上所谓的“凝离效果”。例如：我们若将一个特殊符号放在一大堆数字当中，则这个特别符号定会特别醒目，这就是所谓的“凝离效果”。

当你追求女朋友的时候，如果常在谈话中加入一些外语，则对方往往会觉得你有学问。一旦感觉他有学问，对于这个人谈话的内容就会格外注意。反过来说，若常用这种方法，则不但凝离效果会越来越淡，并且反倒会使对方感觉谈活的人肤浅！如此不但达不到表现自己有学问的目的，反而会让对方留下坏印象，要适可而止。

4.不要轻易否定别人

有时我们想否定一件事，往往会由于某些因素，使我们无法很干脆地否定，因为一不小心就可能又树立了另一个敌人！此时我们必须找借口来否定了。但若所找的借口又与自己有密切的关系时，虽然对方因此接受了我们的否定，但另一方面他也会感觉到直接被人否定的愤怒。

那么如何才能既不伤害感情又达到否定的目的呢？通常，若要真正地做到两全其美，是相当困难的。这里有一个比较理想的方法，你不妨试一试，那就是翻一翻历史，找一找历史名人们说过的话，是否有适合自己目前处境的名言。若有，则我们可借该名人的话，向对方表达自己表示的意思。例如我们可以用“孔子曾说”的方式，来表达（暗示）自己目前的心境。这样一来，对方的感受往往也不会再那么强烈，而我们想要否定的目的就达到了。

5.结尾不要拖拉

（1）结尾应该简洁，有话则长，无话则短，切忌画蛇添足，节外生枝，生怕听众听不明白。

（2）有的演讲者，在结束演讲时不考虑如何给听众完整的印象，不考虑结构的完整性，不考虑演讲的后果，而匆匆收尾，突兀生硬，让听众摸不着头脑。

（3）结尾是为主题服务的，离开了主题结尾也就失去了意义。有些演讲者一味地追求新奇，设计自认为十分得意的结尾，殊不知这种结尾已远离主题。如有些演讲者喜欢引用名言警句做结尾，如果引用得准确，对主题有服务作用，如果引用的名言警句与主题不符，就游离主题。

（4）有些演讲者在结束演讲时喜欢套用例行的客套话，以示自己的谦虚。其实，讲得好与坏、优与劣，听众心中自有评论，何必再说谦虚的话呢？

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找