

# 最新最恐惧的演讲稿三分钟(模板8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 最恐惧的演讲稿三分钟篇一

小时候的我非常胆小，很怕各种虫子，一只蟑螂就能把我吓得魂飞魄散，我很想克服这个缺点，但是一直都没有如愿。

一次，朋友让我把手伸出来，说是要给我糖，还让我闭上眼。我刚把手伸出来，她就一只假蟑螂放到我手上，我睁开眼，看到是一只大蟑螂，吓得跳了起来，晚上还做了个噩梦，梦见掉进了一个全是蟑螂的下水道里，吓得直接醒了过来，出了一身的汗，还不停地打哆嗦。

除了蟑螂，其他在别人看起来很可爱的虫子，在我看来也很害怕。一次，我和朋友去公园玩，他们蹲在草丛里抓蚱蜢，我一个人在旁边眼睁睁地看着，不敢过去。这时一个朋友过来了，问我为什么不去，我不好意思说我怕虫子，就小声嘀咕着，说：“我……我怕弄脏衣服，回去妈妈又该骂我了。”但她一下子就猜到了我的心思，说：“你不会是怕虫子吧？”说着，她恶作剧般的把刚刚抓到的蚱蜢放在了我的肩膀上，我鸡皮疙瘩一下子就起来了一大片，动也不敢动，怕那蚱蜢一下子跳进我的衣服里。

我朋友在一旁看得津津有味，也不过来帮我拿掉，眼看蚱蜢腿在动，好像快要跳起来了，我鼓起勇气，决定自己用手拿掉。我把手悄悄移到蚱蜢的头上，一闭眼，手往下一抓，把

它抓起来了。这时候我突然发现，手中的蚱蜢也没有想象的那么恶心，一瞬间，我克服了自己的恐惧，好像没那么怕虫子了。

后来，我尝试着去草丛里抓了一只，把它放进瓶子的一瞬间，我笑了。原来，虫子什么的根本不可怕，它们那么小，不会造成危险和威胁。

从这件事中我明白了，遇到令人恐惧的事物要克服它、战胜它，尝试一下，你会发现它们并没有那么那么可怕。

## 最恐惧的演讲稿三分钟篇二

烈日下，一群身穿迷彩服的孩子们围坐在高空挑战项目的周围。这是我们今天拓展训练的第二个科目，和我同行的都是些初二的孩子，他们看上去都有些胆怯。整个团队都异常“谦虚”，大家你推我让，都不想第一个上。“下面，我们进行高空挑战的项目，目标，全员挑战。”这是教官在说话。看来，非上不可了。

到底上不上呢？同学们大都在想这个问题，脑子里在进行激烈的思想斗争。这时，有几个同学在队长的带领下向教练那儿走去。太阳照得人更热了。在炙热的阳光映照下，几个同学成功地降落了下来。

没有上去的人纷纷向他们靠拢，不停地询问着在那上面的感觉。他们一点也不厌烦，耐心地回答着他们提出的问题。我也不例外，凑过去侧耳细听。

抱着试一试的态度，我站到了队伍的前面。队长和政委帮我穿上了安全衣。我想放弃，但我没有。当一只脚已经跨到独木桥上时，我一紧张，心里又开始打退堂鼓了，站在原地不肯动弹。教练一看，急了，在下面焦急地吼起来。可我，什么也没听见，只是光想着怎么克服心中的恐惧。

阳光，照得更猛烈了，耳边再次传来了教练和同学们的焦急的叫声。微微睁开眼，向下瞄了一眼，同学和教练都在指着我又说又笑。同时，教练也在一边又一遍地告诉我动作的要领。我决定按照他的话去做，眼一闭，腿一迈，只感觉脚下凉飕飕的。一睁眼，双脚已经落在了对面。啊，我做到了，我战胜了恐惧，也战胜了自我。

其实，恐惧并不可怕，只要你肯战胜它，你就会战胜它。

很多时候，战胜恐惧，就在一念之间。

## 最恐惧的演讲稿三分钟篇三

通过对演讲稿语言的推究可以提高语言的表现力，增强语言的感染力。在充满活力，日益开放的今天，演讲稿的使用频率越来越高，你写演讲稿时总是没有新意？下面是小编精心整理的摆脱恐惧俞敏洪精彩演讲稿，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

亲爱的同学们，大家晚上好！

当有人站在这么一个舞台上，我们很多同学都会羡慕。也会想，也许我去讲，会比他讲的更好。但是不管站在台上的同学是面对失败还是最后的成功，他已经站在这个舞台上了。而你，还只是一个旁观者，这里面的核心元素，不是你能不能演讲，不是你有没有演讲才能，而是你敢不敢站在这个舞台上。我们一生有多少事情是因为我们不敢所以没有去做的。

曾经有这么一个男孩，在大学整整四年没有谈过一次恋爱，没有参加过一次学生会班级的干部竞选活动。这个男孩是谁呢？他就是我。

在大学的时候，难道我不想谈恋爱吗？那为什么没有呢？因为我首先就把自己看扁了。我在想，如果我去追一个女生，这个女生可能会说，你这头猪，居然敢追我，真是癞蛤蟆想吃天鹅肉。要真出现这种情况，我除了上吊和挖个地洞跳进去，我还能干什么呢？所以这种害怕阻挡了我所有本来应该在大学发生的各种感情上的美好。

其实现在想来，这是一件多么可笑的事情，你怎么知道就没有喜欢猪的女生呢？就算你被女生拒绝了，那又怎么样呢？这个世界会因为这件事情就改变了吗？那种把自己看得太高的人我们说他狂妄，但是一个自卑的人，一定比一个狂妄的人还要更加糟糕。因为狂妄的人也许还能抓到他生活中本来不是他的机会，但是自卑的人永远会失去本来就属于他的机会。因为自卑，所以你就会害怕，你害怕失败，你害怕别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讽刺打击侮辱你的眼神在看你，因此你不敢去做。所以你用一个本来不应该贬低自己的元素贬低自己，使你失去了勇气，这个世界上的所有的门，都被关上了。

当我从北大辞职出来以后，作为一个北大的快要成为教授的老师，马上换成穿着破军大衣，拎着浆糊桶，专门到北大里面去贴小广告的人，我刚开始内心充满了恐惧，我想这可都是我的学生啊，果不其然学生就过来了。哎俞老师，你在这贴广告啊。我说，是，我从北大出去自己办个培训班，自己贴广告。学生说，俞老师别着急，我来帮你贴，我突然发现，原来学生并没有用一种贬低的眼神在看我，学生只是说，俞老师我来帮你贴，而且说，我不光帮你贴，我还在这看着，不让别人给它盖上。逐渐我就意识到了，这个世界上，只有你克服了恐惧，不在乎别人的眼光，你才能成长。也正是有了这样慢慢不断增加的勇气，我有了自己的事业，有了自己的生活，有了自己的未来。

回过头来再想一想，最近这几天正在全世界非常火爆的我的朋友之一马云，他就比我伟大很多。马云跟我有许多相似之

处，当然不是长相上相似，大家都知道，这个长相上还是有差距的，他长得比较有特色。

我们俩都高考考了三年，我考进了北大的本科，他考进了杭州师范学院的专科，大家马上发现，从这个意义上来说，无论如何，我应该显得比他更加的优秀。但是一个人的优秀并不是因为你考上了北大就优秀了，并不是因为你上了哈佛就优秀了，也并不会因为你长相好看而优秀。一个人真正优秀的特质来自于内心想要变得更加优秀的那种强烈的渴望，和对生命的追求那种火热的激情。马云身上这两条全部存在。

如果说在我们那个时候，马云能成功，李彦宏能成功，马化腾能成功，俞敏洪能成功，我们这些人都是来自普通家庭，今天的你拥有的资源和信息比我们那个时候要更加丰富一百倍，你没有理由不成功。

当我们要勇气跨出第一步的时候，我们首先要克服内心的恐惧，因为这个世界上，只有你往前走脚步你自己能够听见。

## 最恐惧的演讲稿三分钟篇四

解决办法一是注意转移法。

注意是人的心理活动对一定对象或目标的指向和集中。官兵在执行作战任务时，由于置身于各种客观的险恶环境中，其心理活动往往集中指向执行任务对自身构成的威胁和带来的伤害。对这些问题想得越多、恐惧感就会越重，各种不良情绪的表现就愈加明显。此时，要善于引导官兵转移注意方向，把注意的视点引向其他方面，启发大家去想一生活中最愉悦的事情，设定几个健康有益的问题让大家去思考，或者提几个热点问题让他们来回答，以此来转移官兵的注意方向。

解决办法二是信念激励法。

心理学表明，信念对于主体的心理影响是非常巨大的，它构成激励人们前进的精神支柱。通过重温军人誓词、入党宣誓、正面宣讲、即兴演讲、呼喊口号等形式，来激发大家甘愿为社会稳定、国家繁荣富强、人民幸福安康无私奉献的`豪情壮志，增强官兵的使命感、责任感、荣辱感。以此激励官兵不怕困难，不怕流血牺牲，勇往直前，以大无畏的英雄气概去压倒怯懦，战胜困难和犯罪分子。

解决办法三是情感渲染法。

官兵产生恐惧心理时，情绪低落、情感淡漠。这时要组织官兵进行宣誓、演讲、表决心、写挑战书，以慷慨的陈词，高昂的激情，点燃官兵心中那爱憎分明、无所畏惧的情感火焰，以此来驱走心中的恐惧阴影。

解决办法四是情绪放松法。

情绪是指人的需要是否得到满足而产生的内心体验。心理学研究认为，情绪是和人的需要相联系的，具有一定的情境性、激动性和暂时性。恐惧心理就是人对需要引起的情绪体验。官兵由于恐惧而引发紧张情绪时，要注意运用放松法缓解紧张的心理状态。比如，可组织唱歌，听听音乐，组织小型故事会、演讲会等。

解决办法五是行为示范法。

心理学研究认为，人的行为受心理活动的支配，同时，行为又能带动和引导心理活动的变化。可见，行为有较好的示范、引导和带动作用。青年官兵产生恐惧心理时，其恐惧程度表现在个体身上是千差万变的。在执行任务时，可挑选心理素质好、思想素质过硬、意志坚定、胆量大的同志打先锋，党员和干部在急难险重任务面前要临危不惧，处世不惊，冲锋

在前，以良好的自身行为带动那些心理素质弱、恐惧感重的人去鼓起勇气战胜困难和危险。

解决办法六是想象引导法。

想象是指人对自己头脑中已有的表象进行加工改造成新形象的过程。想象引导法是指针对不同的险恶环境，通过引导官兵向有利、美好的方面展开联想，引起官兵对美好事物的向往和憧憬，以达到缓解、削弱恐惧心理的一种方法。通过丰富的想象，使官兵的思维越过容易关注的危险段，超前发展。

解决办法七是需要诱导法。

需要是人脑生理需求和社会需求的反映。需要同人的行为相联系，是人的行为内部动力。在任何情况下，个人的有意活动是从一定需要出发的。需要诱导法，就是通过了解官兵的各种心理需求，科学地预测他们的动机，并创造有利条件尽快满足其最需要，以此来激发其内动力的方法。青年官兵的需要是多方面的，执行任务时，环境、时间、条件都不可能全面地满足他们，这就要求必须在不同时段，准确、科学地预测出其最大的需求，在条件允许的情况下满足他们。

解决办法八是气质督导法。

就是充分运用人的不同气质特点，采取不同手段来刺激、诱导、督导其克服恐惧、增强胆识的一种方法。比如：胆汁质类型的官兵情绪发生快而强，易怒、急噪、脾气暴，这种类型的官兵可采取“激将法”，故意说他“胆小怕事”，“没有男子汉气概”等，贬低其形象，势必引发其心理上的逆反，从而使其变得更加英勇；多血质类型的官兵，情绪发生快而多变，思维言语动作敏捷、乐观、亲切、浮躁、虚荣。可采取多鼓励、提醒、安慰的方式，来稳定其情绪，弱化其恐惧心理；黏液质类型的官兵，情绪发生慢而弱，内心少外露，沉着冷静、坚韧、执拗、淡漠。

可采取大力表扬、赞赏和肯定的方式来鼓励、稳定其情绪，激发自豪感，增强其心理兴奋度，以达到弱化恐惧的目的；抑郁质类型的官兵，情绪发生慢而强，言语细小无力、胆小、拘谨、孤僻。对这一类型的官兵可采取批评、催促、督导的方式，迫使其丢弃顾虑和畏惧，增加勇气和力量，以达弱化恐惧的目的。

## 最恐惧的演讲稿三分钟篇五

紧张，能使人内心的平静变得忐忑不安，能使人的语言动作变得七手八脚，对我而言，紧张是精神上的鸦片。

相信每个人都会有紧张的时候，也经历过紧张的时刻，我也不例外，由于紧张，是我的努力和付出都白费了。

当老师说由于天气变化的原因，八年级英语朗读比赛延迟两个星期，听到这个消息，作为参赛者之一的我，听到这个消息，不由得松了一口气，虽然在老师同学们的鼓励和帮助下，作文早已背得滚瓜烂熟，但由于紧张的因素，我竟然有点害怕比赛的到来。由于比赛的延迟，我例外地把英语书扔进书包里，不再练习。谁知下午天气特别的晴朗，在上完第一节课的时候，班主任叫全班同学到运动场观看比赛。我渐渐放松的心情顿时又紧张起来。

当主持人在活跃气氛的时候，我早已捧着书在后台等候，我发现平静的心紧张起来，共有20位参赛者，我排15，不算前，当老师跟我较比赛细节的时候，已有10多个选手朗读完毕，终于轮到我了，我捧着书慢慢地走到舞台中央，看着舞台下的全体师生，我不由得紧张起来，脑子里一片混乱，原先排练好的手势和动作早已被我忘记了，囫囵吞枣地朗读完，拖着有些发抖的双腿走下台。结果不言而喻，我淘汰了，虽然老师和同学们都在安慰我，鼓励我，但我觉得自己真的很没用，花了那么长时间准备，仅仅因为紧张就与成功错开了。

回到家里，我没有哭，一个人呆呆地坐在床上望着远方，妈妈走过来，抚摸着我的头，对我说我淘汰的原因。当妈妈走出房间，我自言自语道：“就是因为紧张这个因素，竟能给我带来这么大的危害，我终于明白了：一个人，若想成功，就必须克服紧张的心理，只有充满自信，才会成功。

虽然我失败了，但这个教训使我懂得了要想成功，首先要克服紧张，才能充满自信地面对生活，面对比赛，面对未来。

## 最恐惧的演讲稿三分钟篇六

4、命运害怕勇敢的人，而专去欺负胆小鬼。——塞涅卡

10、人们憎恨自己所害怕的人。——恩尼乌斯

17、喜欢的就要拥有它，不要害怕结果。——安妮宝贝

20、当你眼前一片漆黑，不要害怕。因为你就是那个发光体！——何炅

21、要成功就要周详考虑谋定而后动，一旦决定即雷厉风行一干到底，害怕失败什么都别干。

22、良心是腼腆的，它喜欢幽静，世人一吵闹就会使它害怕。——卢梭

26、征服畏惧、建立自信的最快最确实的方法，就是去做你害怕的事，直到你获得成功的经验。

28、恶徒也认识真理，只是他见了真理就害怕。——威尔逊

29、勇敢乃是自信与害怕中间之道。——亚里士多德

30、一个人都害怕的人并不比一个无所畏惧的人更强

大。——席勒

33、如果一个人害怕树敌，他就不会成为政治家。——伏尼契

34、因害怕失败而不敢放手一搏，永远不会成功。

36、不害怕痛苦的人是坚强的，不害怕死亡的人更坚强。——迪亚娜夫人

38、掩饰真理是卑鄙，因害怕真理而撒谎是怯懦。——奥格辽夫

41、战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。——《诗经》

44、害怕，这是我们唯一应当害怕的东西。——罗斯福夫人

47、害怕自己会受苦的人，已经遭受他所害怕的痛苦。——蒙田

51、在你不害怕的时间去斗牛，这不算什么；在你害怕时不去斗牛，也没有什么了不起；只有在你害怕时还去斗牛才是真正了不起。

55、中国人害怕权威，却不服从权威。——曾仕强

56、梦想家的缺点是害怕命运。

## 最恐惧的演讲稿三分钟篇七

我什么都不怕，可我偏偏怕数学考试，无论是简单还是难的，老师每次发卷，我都会发抖，心也跳的十分厉害，经常是“踏踏踏……”所以说，我最怕数学（包括奥数）考试了。

“同学们，开考了，时间，40分钟决不会等，预备，开始！”

注意看看姓名写了没有！”老师认真地对我们说。

我们马上埋头做起来，我在内心痛苦地喊：“难死人了！时间还这么少，才40分钟，真是搞死人呀！”“仇雨薇，还不快做，还剩30分钟，才做反面，快点！”老师见我呆着，马上提醒我。我听了，赶快埋头苦做起来。

40分钟过去了，我交了卷，心里像揣了只兔子似的，“砰砰砰”地跳个不停。“哎，仇雨薇，认命吧，卷都交了，再也不能挽回了！”我自己对自己说。

“仇雨薇，100分！咦，你干什么了？又堵耳朵又闭眼，这不很好吗，快来拿！”老师亲切地对我说。我开心地接过了老师手中打了鲜红100分的卷子，忽然间有了信心，听了老师的话，我更觉得自己“我能行”！

## 最恐惧的演讲稿三分钟篇八

内心深处萦绕着不知名的感受，令自己很想蜷缩在一个小角落偷偷哭泣。

也许生活就是什么一个奇妙的东西，你已知的美好非常多，可是你未知的恐惧只要稍稍蔓延，就能让你颓废乃至丧失战意。

近期有这样情绪出现是在毕业的前一周左右。

我也不知道为什么心底深处会萌生出这样的情绪，很难受，很想哭泣，但是又说不上来是什么原因。或许是即将毕业的压力，是那高考所带来的恐惧。或许是即将面对别离，不忍心割舍校园中的各样羁绊。

那一晚我一晚上都没有睡着，心底深处总是被那种不良的情绪所笼罩。

回忆起过往，倒是也会有这样的情绪缠绕在自己心间，大致的原因也是类似的’。分离、压力、生活中的无奈都可能衍生出这种恐惧。

我希望可以找到方法战胜它，我希望可以走出阴影。

找人倾诉是我认为最为有作用的方式之一。这也是我之后总喜欢找人攀谈的原因。当处于不良情绪的时候，或许对方不一定能够安慰到你，但只要对方能够默默地听完你的诉说，你的心情也会逐渐发生改变的。

第二种方法稍微有点极端，你可以通过不同的方式将不良的情绪发泄出来。

这种方式可能是出门饱餐一顿，可能是躲在一个没人知道的地方打打游戏，也可能是到操场跑个五六圈，让自己短暂的忘记心底深处强烈的空虚。

我是很难想象的，一直以来那么坚强的自己为何会生出这样的感觉。

通过这些年的成长，我逐渐发现人是会因为成长而感到焦虑的。在成长的过程中，我们逐渐学习，逐渐长大，逐渐懂得社会。简单的思维变得复杂化，原本以为是这个世界在迎合我们，可是慢慢地，我们开始迎合了这个世界。我曾不断地告诫自己，我之所以努力，不是为了改变社会，而是为了不被社会所改变。

人生很长，恐惧伴随着我们成长，迈过那道坎，我们就能够轻易的战胜它。