

克服紧张的演讲稿 比赛唱歌前消除紧张(优秀9篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

克服紧张的演讲稿篇一

校园十大歌手都想参加吧，可是上台前好紧张，实力发挥不足一半，怎么办，下面本站小编整理了比赛唱歌前消除紧张的几个方法，供你参考。

3、上台时调整好呼吸站好 然后闭上眼睛 只要想着第一句歌词 然后感受旋律 闭着眼睛 摆出一副陶醉的样子 别去看别人 。 以这样的状态唱完前三句 然后睁眼看着人脸唱 当然不需要一直盯着一个人看 扫视他们 然后不舒服的话就往观众的最后排望去 亦或者向更高更远的地方望去 慢慢地就舒服了。

这与你选的这三首歌 东风破要唱出那种中国风的调调效果比较好 但比赛中高音不足 表现力不强。

唯一的高音如果你站得住的话 会很有气场 是一首要高分的曲子 我曾经用过 效果很好。

至于十年 低音要沉得下去 唱陈奕迅的歌 如果你声音比较后可以唱。

祝你成功。

克服紧张的演讲稿篇二

导游怎样消除带团之前的紧张？专家认为最重要的一点是你要微笑，对游客们表示友善，很快你们就会成为很好的朋友的。

有了充分的了解和准备之后，心里面就会踏实多了。

对于那些刚开始准备的很周到，可是一上车就什么都忘了，紧张得汗流满面，说话结结巴巴，磕磕绊绊，我认为这是一个人的心理素质问题，不是一朝一夕就能解决的，应该在逐渐的带团实践中锻炼。你可以用心理暗示的方法调节自己的紧张情绪，如：一个有自己思想、有自己性格的人，不要考虑别人怎么讲的，某个点你没讲到也没关系，不是所有的导游都要讲得一模一样，你只要讲出你自己的风格来就可以了，你是一个新导游，经验还不是很丰富，所以你只要不出什么错就是成功。

要有充分的准备——准备工作最重要，你在上团之前需要了解客人的人数、来自于什么地方，什么工作单位……虽然书上也这么说，但是你自己要清楚了解这些细节有什么用！

- 人数——多少人决定坐多大的车，车决定你的讲解环境，45座金龙上你可以站着讲，可以加动作，可以眉飞色舞，指手划脚的讲；可是在15座的面包里你就不行了，只能坐在前面，采用自我陶醉时的讲解方法——而且还要注意你的脖子。了解这些之后你可以假想一下致欢迎词的情景，在脑海里多温习两遍，真正上团的时候也就不那么紧张了。

- 来源地——城市也许代表了人的性格，东北人的豪爽，上海人的精明，北京人的自豪感都可以加以利用，投其所好，

而且在讲解的时候插几句当地的方言，效果一定不错，如果你能在上团之前仔细查查资料，知道当地的名胜景区、风土人情，揉合到你的导游词里，一定会给人一种博学的印象！

- 工作单位——这个有助于了解团内人员构成，一个单位的你自然要搞定领导了，而且他们充实什么行业，对什么感兴趣你要有所了解的话，对工作也大有益处。

本文由培训证书网<http://>整理编辑

克服紧张的演讲稿篇三

很多人都希望演讲的时候能完全不紧张，可是你知道吗，不紧张才是不正常的。当你感到紧张的时候，肾上腺激素会增多，流遍你的整个循环系统。关键就在于如何让这股肾上腺激素为你工作，而不是妨碍你工作。紧张并不讨厌，它是你准备进行一项重大事务时在身体内引起的一种自然生理反应。如果你在演说时不知所云，那你活该紧张得一片茫然；如果你没有进行正确的准备，那也无药可治；如果是因为准备不充分，使你感到紧张，那就要事先进行扎扎实实地演说设计、计划和材料准备工作了。

大部分人在演说前的准备工作往往做得不够充分彻底，而一些著名的表演明星，以及家喻户晓的电视节目主持人，他们从来不会违反充分彻底进行准备和排练这一条规则。这也是他们在现场沉着冷静处变不惊的原因之一，积累的次数多了，你的反应能力和职场情商就会大大进步。下面就来看看应对紧张的6个职场法则吧。

演讲时产生怯场紧张的心理，是任何演讲者都有过的体验。世上没有一个成功的演讲者在演讲时一点都不紧张的，只是他们善于把紧张的程度控制在最小的范围之内，至于初上讲台的人，怯场更是无可避免的。面对听众他们常常精神紧张，

手足无措，四肢冰冷，头冒虚汗，张口结舌，语无伦次，甚至头脑一片空白，无法继续讲话，总之，就是言语表达失控。

演讲者只看到别的演讲者的长处，而不能正确认识自己的价值，从而全面否定自己。特别是有专家或领导在场时，这种心理就表现得尤为强烈，总觉得自己说出话会贻笑大方，以致讷讷而不能成言。

每个人都具有一种理性的自我形象，总希望别人用赞许的眼光来看待自己，用较高的标准来评价自己。而对大多数人而言，当众演讲有许多未知的因素，他的理性的自我形象面临一种危险和挑战，一旦面对这种复杂而多变的环境，他不能及时调整，准确把握，自己的内在体系一旦受到破坏，紧张感、怯场感便油然而生。

这里的准备，指主客观两方面的准备。主观上，上台之前，没有仔细推敲文稿，没有熟练地记忆，没有精心地设计，对于上台后的成功与否没把握，走上讲台自然会心虚，进而导致怯场。一旦某句话没讲好，某个动作没做好，或某个地方忘了台词，就会使这种紧张心理加剧。客观上，事先没有熟悉客观环境，对会场大小、听众的人数、发言的次序、讲台布置气氛等不了解，一上台感到陌生，随之会产生紧张感。

不好的身体会分散演讲者的注意力，影响其情感的投入，使精神面貌不佳。

绝大多数的演讲者在演讲中都不可避免地或多或少伴有紧张感，古今中外，许多著名的语言大师，如林肯、田中角荣、邱吉尔，他们的第一次演讲都是因紧张而以失败告终的。对此，演讲者应该有一个清醒的认识，明确告诉自己：演讲的紧张心理的产生是必然的，但同时也是可控的。这正如许多短跑名将的情况一样，不管他们有过多少次比赛经验，不管他们取得过怎样的辉煌，但每当站在起跑线上准备起跑时，紧张感总会伴随着他们。并且实验已经证实：适度的紧张感

有助于运动员的成功。从这个角度讲，适度的紧张感对演讲者也有益而无害，因为它能造成一种压力，迫使演讲者更认真、更慎重，对成功和失败的各种可能因素考虑得更周到、更详细，从而避免了盲目乐观、轻率从事的毛病。

演讲者应尽量做到使演讲稿的质量更高一些，演讲词记得更熟一些，口语和态势语的设计更精细一些，表达起来更有把握一些。如有条件，不妨找两三个朋友充当听众，自己给他们试讲一番，让朋友多提意见和建议，及时修改。如是演讲比赛，则要精确地计算时间，宁短勿长。除此之外，演讲者还应早点到会场，熟悉会场环境、音响效果、噪音指数、光线强度等，了解观众的大体情况，如观众的人数、文化程度、年龄、性别等，甚至可到听众中间去找人聊聊。这样做可以使演讲者感受到演讲只不过是一次扩大了谈话，听众只不过是谈话的对象。这样，在正式演讲时，就能消除陌生感。另外，还可以分析一下前面一位演讲者的长处和不足，找出自己的优势所在，增强自信心。

法拉第不仅是英国著名的物理学家和化学家，也是著名的演说家。他在演讲方面取得的成功，曾使无数青年演讲者钦佩不已。当人们问及法拉第演讲成功的秘诀时，法拉第说：“他们(指听众)一无所知。”从此，这句格言就作为法拉第的演讲秘诀而流传于世。对不少演说家的成长产生过不小的影响。法拉第是一个谦逊诚恳的人，他说的这句话决没有贬低和愚弄听众的意思。他只是启示演讲者，必须建立演讲获得成功的信心。事实上，不少演讲者对听众作了过高的估计，以致对自己的演说缺乏必要的自信。本来演讲者对自己演讲内容的熟悉程度是任何一个听众都无法相比的。“他们一无所知”就意味着你根本没有必要去担心听众知道你在演讲的某个地方出了问题，某个地方卡了壳，你完全可以放心大胆地去讲，即使讲错了，只要你能随机应变，不动声色地及时调整，听众是听不出来的，何况，即使高明的专家听了出来，也只会暗暗钦佩你的灵活机智，对你会有更高的评价。

演讲人在胸有成竹地走上了讲台之后，还应学会自我放松。如果总想着如何博得听众的掌声和赞扬，老想着怎样才能给听众留下深刻的印象，主观上患得患失，自然会越讲越紧张。演讲者不妨这样告诉自己：我是来演讲的，我是来向听众宣传真理的，只要听众能接受我的观点，赞成我的主张，我就达到了目的。至于别人怎样评价我，我不必介意。在这种坦诚相待，轻松愉悦的心态下，演讲者注意用眼神和听众交流，尤其可以用目光注视听众中一部分还在认真倾听你的演讲，并点头、微笑的人，这些听众既然是抱着友好的态度与你合作，那么你不妨把他们看自己平日熟识的朋友，而正在进行的演讲只是在与朋友聊天。

总之，演讲者应借鉴戏剧表演艺术中“目中无人，心中有人”的做法，“目中无人”指的是不因听众社会地位高，名气大而影响个人情绪和演讲内容，即无视听众的名气、地位，把注意力集中在演讲的要点上；而“心中有人”就是要处处、时时考虑听众的需要，以听众的接受愿望和接受程度为出发点。只有这样，才能在长我自信、自我放松的同时，吸引听众，赢得听众。

克服紧张的演讲稿篇四

在面试或考试中很多考生都会出现极度紧张，怕出错，但是在这种忧虑下考生却屡屡出错。那么考生到底应该怎样克服面试紧张情绪呢？下面我们就来为大家提供几个克服面试紧张小技巧。

第一、不妨歇一口气，临场前这一段时间，应该放松、缓冲一下，别把弦绷得太紧了。“文武之道，一张一弛。”大脑左右两半球的活动转换转换，多参加体育活动。暂不去想考试的事。围棋大师聂卫平每次重要比赛之前，都是不想围棋，而是打桥牌或干点别的什么。我们不妨也采取类似的办法，

借以消除过度的精神紧张和疲劳。

第二、对知识来一次大检阅。在喷考前一周左右，如果还有许多事慌慌张张地去做，忙于应付，就不太妙了。此时除了放松一下外，主要应在全局上对所学知识来一次大检阅，从总体上、轮廓上对各科知识进行系统化，而不要在具体问题、枝节问题上纠结。

第三、放下思想包袱。不少考生对一些关键性的考试抱着成败在此一举的态度，认为考不上的话，自己一生的命运就完了，甚至还有个别考生产生轻生自杀的念头。这就不对了！能考上当然好，但考不上也别沮丧。家长的期望，亲友的愿望都是压力，但谁若把自己生命前途的全部筹码都压在考试这一关上，那就未免有些迂腐了。成功的道路决非升学一条！只要自己努力去学、去考，无论考试结果如何，都是问心无愧的。

第四、熟悉一下环境。对考生来说，一个比较熟悉的、安适的环境氛围往往有利于知识水平的正常发挥；而一个陌生的环境，则可能影响思路的开拓。所以，在考前最好先熟悉一下环境，了解考场的方位，带好考试用品等，以免因考前找不到考场或未准备好考试用品而慌乱。

第五、学会自我放松，考前心情切勿急躁。考试总是一科一科地考，急也没用。即使心里无底，也不要着急，不要开夜车“临时抱佛脚”。从复习应试的情况来说，考前一周基本上是大局已定，不会再出现大的奇迹了，不如巩固原有成果，到时候能把已掌握的知识正常发挥出来，就算是理想状态。否则，必是欲速不达。

克服紧张的演讲稿篇五

这时阅读书刊可以转移注意力，调整情绪，克服面试时的怯

场心理。避免等待时紧张、焦虑情绪的产生。

一方面可以鼓励自己，同时也可以起到心理暗示的作用，降低面试时的紧张程度。

这样会让你换一个角度和心态去设身处地考虑用人单位用人需求，并且能让你更快进入角色。这种“先入为主”的心理状态会使自信增加，这既是一种职场角色互换，同样也是让自己的面试表现更为出色的办法之一。

进入试场致礼落座后，若感到紧张先不要急于讲话，而应集中精力听完提问，再从容应答。一般来说人们精神紧张的时候讲话速度会不自觉地加快，讲话速度过快，既不利于对方听清讲话内容，又会给人一种慌张的感觉。讲话速度过快，还往往容易出错，甚至张口结舌，进而强化自己的紧张情绪，导致思维混乱。当然，讲话速度过慢，缺乏激情，气氛沉闷，也会使人生厌。

为了避免这一点，一般开始谈话时可以有意识地放慢讲话速度，等自己进入状态后再适当增加语气和语速。这样，既可以稳定自己的紧张情绪，又可以扭转面试的沉闷气氛。

其实大家一般都会理解你的心情，更不会嘲笑你。把内心压抑的紧张情绪说出来，然后再开始介绍自己，你会发现已经放松了好多。

有的人在回答问题时眼睛不知道往哪儿看。经验证明，魂不守舍，目光不定的人，使人感到不诚实；眼睛下垂的人，给人一种缺乏自信的印象；两眼直盯着提问者，会被误解为向他挑战，给人以桀骜不驯的感觉。如果面试时把目光集中在对方的额头上，既可以给对方以诚恳、自信的印象，也可以鼓起自己的勇气，消除自己的紧张情绪。

克服紧张的演讲稿篇六

“瑜伽让我们保持清醒，”萨特比尔卡尔萨说道，他是哈佛一名神经专家。“你再也不会被各种激烈的情绪冲昏头脑。你可以很好地控制自己。”瑜伽不仅可以帮人清醒头脑，更是能消除心里紧张。下面小编为你整理瑜伽消除紧张心理，希望能帮到你。

瑜伽这项运动也可以降低心率、呼吸率以及血压，也可以减少人们的疼痛感。

“尽管尚未被证实，但在某些情况下，尤其是焦虑、沮丧、压力，瑜伽比药物更为有效。”杜克大学药物中心的穆艾里说道。虽然瑜伽不会完全帮你摆脱沮丧的心情，它可以让你在处理问题时更加自如。穆艾里将学习瑜伽比作学习冲浪：一旦你掌握了技巧，你就可以海浪中滑行，不用担心溺水。

“为了能找到适合自身的瑜伽动作，让自己平静下来，最好进行多种尝试。”卡尔萨说道，他是瑜伽教练，新书“大脑中的瑜伽”的作者。虽然并没有规定哪种动作可以更好地锻炼大脑，卡尔萨建议尝试一些传统方法，例如冥想。有些瑜伽学校更注重形体训练，因此精神训练比较少。

“调整呼吸是训练的重要环节。”新书“一个计划”的作者说道，他是电视纪录片“偶像领袖”的主持人。调整呼吸是控制大脑的开始，他说。实际上，瑜伽这个词并不单指动作本身，他强调身心联合。如果呼吸和冥想不能同时进行，你只是在做伸展运动而已。

有些人可从瑜伽治疗专家那里受益，那些专家通常将对瑜伽的理解和药理知识联系在一起。他们可以为生理和心理的需要创造一些动作。他们经常和病人或小部分人一起工作。你应当确保你的治疗专家有正确的方法处理你的焦虑。

虽然瑜伽是一种古老的运动，科学家们开始关注它能给心理健康带来的好处。多瑞找到了瑜伽和心理疾病的平衡点，并在一月份的前沿周刊上发表了一篇评论。他与合著者找到了一百多项关于瑜伽与心理健康的科学研究，并关注其中16份质量高的。

总体来讲，多项研究表明瑜伽有益健康，如果这是一种正处于早期发展阶段的药物，任何公司都会垂涎欲滴。然而瑜伽不是药物，不能让药品制造商赚大钱，所以还没有公司资助大型全面的实验。因此，科学家无法在瑜伽方面对公司提出建议。即使它对治疗有效，多瑞还没有准备用瑜伽代替药物。他注意到人们即使抑郁或焦虑并不严重也应该看看医生。因为很多症状都有潜伏期。

只要焦虑和抑郁症还困扰着人们，瑜伽就有可能帮助人们恢复正常，或者避免达到心理学家难以解决的高度。研究者同时发现将瑜伽与冥想结合在一起有助于治疗精神病和多动症患者。

虽然他没有证据，但他也怀疑瑜伽运动是否能帮助老年人保持头脑清醒。

克服紧张的演讲稿篇七

一、讲清原委，避免抽象

考官提问总是想了解一些应试者的具体情况，切不可简单地仅以是和非作答，针对所提问题的不同，有的需要解释原因，有的需要说明程度。不讲原委，过于抽象的回答，往往不会给主试者留下具体的印象。

二、把握重点，简捷明了

条理清楚，有理有据。一般情况下回答问题要结论在先，议论在后。先将自己的中心意思表达清晰，然后再做叙述和论证。否则长篇大论，会让人不得要领，面试时间有限，如果多余的话太多，容易走题，反倒会将主题冲淡或漏掉，这一点在面试自我介绍的时候尤其需要注意。

三、有个人见解，有个人特色

考官接待应试者若干名，相同的问题问若干遍，类似的回答也要听若干遍。因此，考官会有乏味、枯燥之感，只有具有独到的个人见解和个人特色的回答，才会引起对方的兴趣和注意。

四、知之为知之，不知为不知

面试遇到自己不知、不懂、不会的问题时，回避闪烁，默不作声，牵强附会，不懂装懂的做法均不足取，诚恳坦率地承认自己的不足之处，反倒会赢得主试者的信任 and 好感。

五、确认提问内容，切忌答非所问

面试中，如果对提出的问题一时摸不到边际，以致不知从何答起或难以理解对方问题的含义时，可将问题复述一遍，并先谈自己对这一问题的理解，请教对方以确认内容。对不太明确的问题，一定要搞清楚，这样才会有有的放矢，不致答非所问。

克服紧张的演讲稿篇八

二年级时，爸爸妈妈给我报了一个周六英语口语班，是为了让我体验一下英语的语感。

每到星期六，都是我最紧张的时候！因为我刚开始接触英语，什么都不会，很紧张！不会讲英语，更不敢站到台上用英语

去表演。

记得那时去上课，每次离教学点还有一千米左右的时候，我的心就开始“怦怦”直跳，开始紧张了！距离越近心跳得也越快！因为我害怕被老师请到讲台上，用英语表演课文的内容。我总是觉得自己发音不够好，课文不是很熟悉，害怕上去丢丑。我还在心里埋怨过爸爸妈妈，觉得他们让我受罪去了。

我就跟家长说我不想上这个外语课。爸爸鼓励我说：“没关系的，你要自信一些，每个人学习新的学科都是从不会到会，到后来的熟练精通。你紧张的时候做做深呼吸，在心里跟自己说：“放松、放松，我能行，而且一定可以的！”听了爸爸的话，我好像放松了一些。于是那堂课，我尽量让自己放松，并试着主动到讲台前面表演课文。我一直对自己说：“不管发音的好坏，要大胆地说出来，说错的地方老师会纠正的，我要做个勇敢的人！”当我站到台上，用英语流利地表演了下来，老师和同学都为我投来了赞许的目光，并热情地为我鼓起了掌。原来，这样的表演并不是我想象得那么难！以前，都是因为我过于紧张的心理暗示，把这件事想得太严重、太难了，所以才觉得说英语太难了。

从那以后，我克服了紧张心理，也爱上了英语。

克服紧张的演讲稿篇九

演讲时产生怯场紧张的心理，是任何演讲者都有过的体验。世上没有一个成功的演讲者在演讲时一点都不紧张的，只是他们善于把紧张的程度控制在最小的范围之内，至于初上讲台的人，怯场更是无可避免的。面对听众他们常常精神紧张，手足无措，四肢冰冷，头冒虚汗，张口结舌，语无伦次，甚至头脑一片空白，无法继续讲话，总之，就是言语表达失控。

1. 思想认识方面造成的自卑心理

演讲者只看到别的演讲者的长处，而不能正确认识自己的价值，从而全面否定自己。特别是有专家或领导在场时，这种心理就表现得尤为强烈，总觉得自己说出话会贻笑大方，以致讷讷而不能成言。

2. 不习惯当众说话

每个人都具有一种理性的自我形象，总希望别人用赞许的眼光来看待自己，用较高的标准来评价自己。而对大多数人而言，当众演讲有许多未知的因素，他的理性的自我形象面临一种危险和挑战，一旦面对这种复杂而多变的环境，他不能及时调整，准确把握，自己的内在体系一旦受到破坏，紧张感、怯场感便油然而生。

3. 缺乏必要的准备

这里的准备，指主客观两方面的准备。主观上，上台之前，没有仔细推敲文稿，没有熟练地记忆，没有精心地设计，对于上台后的成功与否没把握，走上讲台自然会心虚，进而导致怯场。一旦某句话没讲好，某个动作没做好，或某个地方忘了台词，就会使这种紧张心理加剧。客观上，事先没有熟悉客观环境，对会场大小、听众的人数、发言的次序、讲台布置气氛等不了解，一上台感到陌生，随之会产生紧张感。

4. 身体状况不佳

不好的身体会分散演讲者的注意力，影响其情感的投入，使精神面貌不佳。

1. 演讲者应认识到紧张感是演讲中的一种自然现象

绝大多数的演讲者在演讲中都不可避免地或多或少伴有紧张感，古今中外，许多著名的语言大师，如林肯、田中角荣、邱吉尔，他们的第一次演讲都是因紧张而以失败告终的。对

此，演讲者应该有一个清醒的认识，明确告诉自己：演讲的紧张心理的产生是必然的，但同时也是可控的。这正如许多短跑名将的情况一样，不管他们有过多少次比赛经验，不管他们取得过怎样的辉煌，但每当站在起跑线上准备起跑时，紧张感总会伴随着他们。并且实验已经证实：适度的紧张感有助于运动员的成功。从这个角度讲，适度的紧张感对演讲者也有益而无害，因为它能造成一种压力，迫使演讲者更认真、更慎重，对成功和失败的各种可能因素考虑得更周到、更详细，从而避免了盲目乐观、轻率从事的毛病。

2. 演讲者事先应做好充分准备

演讲者应尽量做到使演讲稿的质量更高一些，演讲词记得更熟一些，口语和态势语的设计更精细一些，表达起来更有把握一些。如有条件，不妨找两三个朋友充当听众，自己给他们试讲一番，让朋友多提意见和建议，及时修改。如是演讲比赛，则要精确地计算时间，宁短勿长。除此之外，演讲者还应早点到会场，熟悉会场环境、音响效果、噪音指数、光线强度等，了解观众的大体情况，如观众的人数、文化程度、年龄、性别等，甚至可到听众中间去找人聊聊。这样做可以使演讲者感受到演讲只不过是一次扩大了谈话，听众只不过是谈话的对象。这样，在正式演讲时，就能消除陌生感。另外，还可以分析一下前面一位演讲者的长处和不足，找出自己的优势所在，增强自信心。

3. 演讲者在上讲台前，应充满自信，自我放松

法拉第不仅是英国著名的物理学家和化学家，也是著名的演说家。他在演讲方面取得的成功，曾使无数青年演讲者钦佩不已。当人们问及法拉第演讲成功的秘诀时，法拉第说：“他们（指听众）一无所知。”从此，这句格言就作为法拉第的演讲秘诀而流传于世。对不少演说家的成长产生过不小的影响。法拉第是一个谦逊诚恳的人，他说的这句话决没有贬低和愚弄听众的意思。他只是启示演讲者，必须建立

演讲获得成功的信心。事实上，不少演讲者对听众作了过高的估计，以致对自己的演说缺乏必要的自信。本来演讲者对自己演讲内容的熟悉程度是任何一个听众都无法相比的。“他们一无所知”就意味着你根本没有必要去担心听众知道你在演讲的某个地方出了问题，某个地方卡了壳，你完全可以放心大胆地去讲，即使讲错了，只要你能随机应变，不动声色地及时调整，听众是听不出来的，何况，即使高明的专家听了出来，也只会暗暗钦佩你的灵活机智，对你会有更高的评价。

演讲人在胸有成竹地走上了讲台之后，还应学会自我放松。如果总想着如何博得听众的掌声和赞扬，老想着怎样才能给听众留下深刻的印象，主观上患得患失，自然会越讲越紧张。演讲者不妨这样告诉自己：我是来演讲的，我是来向听众宣传真理的，只要听众能接受我的观点，赞成我的主张，我就达到了目的。至于别人怎样评价我，我不必介意。在这种坦诚相待，轻松愉悦的心态下，演讲者注意用眼神和听众交流，尤其可以用目光注视听众中一部分还在认真倾听你的演讲，并点头、微笑的人，这些听众既然是抱着友好的态度与你合作，那么你不妨把他们看自己平日熟识的朋友，而正在进行的演讲只是在与朋友聊天。

总之，演讲者应借鉴戏剧表演艺术中“目中无人，心中有人”的做法，“目中无人”指的是不因听众社会地位高，名气大而影响个人情绪和演讲内容，即无视听众的名气、地位，把注意力集中在演讲的要点上；而“心中有人”就是要处处、时时考虑听众的需要，以听众的接受愿望和接受程度为出发点。只有这样，才能在长我自信、自我放松的同时，吸引听众，赢得听众。