

最新紧张恐惧演讲稿 恐惧紧张的句子(通用5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

紧张恐惧演讲稿篇一

1、问的问题越多，就会发现你的恐惧越少。恐惧来源于未知，而很多时候未知只是因为太过惊慌而忘记去思考。当理性开始发挥作用的时候，你就会发现，很多可怕的意象根本不足为惧。

2、历史上任何伟大的成就都可以称为热情的胜利。没有热情，不可能成就任何伟业，因为无论多么恐惧、多么艰难的挑战，热情都赋予它新的含义。没有热情，我注定要在平庸中度过一生；而有了热情，我将会创造奇。

4、当我们活在当下的那一刻，才能斩断过去的忧愁和未来的恐惧，当我们斩断过去的忧愁和未来的恐惧，才可以得到真正的自由。

5、扬扬洒洒的雪花，伴着冬日的瑟瑟冷风，驱走冬日枝枯叶败的萧条，让人真切体会冬日独有的乐趣。雪中听雪，没有风中听雪那样暴虐，恐惧，雪中听雪享受一种亲柔，飘渺与惬意。

6、格雷诺耶幸福得热起来，恐惧得冷下去。血液像一个被逮住的顽童向他的脑袋升腾，然后又退回到身体的中部，再上升，又退回，他无力抗拒。这种气味的进攻太突然了。

7、又一次失眠，挫败感太强烈，造孽啊！谁都救不了谁，能救自己的还是自己。不要担心未来，恐惧现实，大不了从头再来。

8、我背对在你的世界之外。这里只剩下沉默。前所未有的恐惧。原来，我的勇气就这样不堪一击。静静的生活，慢慢的老去，人生面临的生死，谁又不曾有，仰望天空，藐视人生。幸福不会停止在那里。

9、胆丧心惊：形容内心盐分惊慌恐惧。

11、生活就像波澜壮阔的大海，海面上波涛起伏，看起来令人恐惧，实际上在海水的下面，却是一个神奇、美丽、有趣的世界。小学只是人生中的一小站，后面的路还很长，虽然漂亮，有趣，但充满了艰辛。我们一起背起沉重的行囊，向下一站进发吧！

12、即使全世界都说你做不到，只有自己说做不到才算数。其实我们要战胜的始终是自己，和自己那无能的恐惧。带着恐惧上路，以便于更好的战胜它。

13、不是怕碰破伤痛，不是为了残存的伤感，只是恐惧那一句对不起难以力挽狂澜，只是恐惧那一句再见出现在耳畔，求你莫要离开我身边！

14、最大的痛苦不是没有胜利后的鲜花，而是没有一个真正的朋友；最大的恐惧不是死亡，而是形影相吊的孤独。

15、谁能专注机会谁就没障谁能充满渴望谁就没恐惧谁能懂得反省谁就会成长谁能拥有信念谁就有能量谁能专注付出谁就成极致谁能不断感恩谁就有好运谁能持续创新谁就是品牌谁能坚持到底谁就是天王。

16、一家人在一起难免会发生磕磕碰碰，但过后总是幸福快

乐的。一个孩子生活在恐惧中，他学会的是忧虑；一个孩子生活在讽刺中，他学会的是自卑；一个孩子生活在鼓励中，他学会的是自信；我生活在幸福中，我想，我学会的将是用心真诚地对待万事万物。

17、一个人容易从别人的世界走出来，却走不出自己的沙漠。很多恐惧都象是窗户纸，只要有一丁点勇气就会发现，一捅就破。人的一切痛苦，本质上都是对自己的无能的愤怒。

18、要怎么跟你解释，在我毫不犹豫爱你时，恐惧同样无边无际。

19、我们最大的恐惧不是我们没有能力，我们最大的恐惧是我们有无与伦比的力量。是我们的光芒而不是我们的黑暗使我们震惊。

20、生命中有太多太多的寂寞，它们总是分批的到来，在黑夜中开出大朵大朵的恐惧，像黑沼泽中的黑色曼陀罗，一边妖艳一边疼痛，并且涌出无穷无尽的暗香，我们往往会选择一些方式让不断升华的寂寞释放，间关莺语花底滑，幽咽泉流冰下难。

21、很多年过去了，我一看到水，依然有种无法说清的恐惧和忧伤，会不由自主地想起那个叫杨杰的同学，会想起他的母亲那撕心裂肺的哭声。

22、就这么感触一个没有灵魂的躯体搂抱着我，感觉一份热气，感觉一个活物。于是，这夜晚我便没有了恐惧，没有恐惧的黑夜，我能安然入睡，能在梦里看见你，看见你的脸，你的眼，你的笑和你笑里的诗意。

23、我们每个人，即使是最刚毅最具英雄气概的人，一生中的大部分时间都是在失败的恐惧中度过的。

24、有勇气并不表示恐惧不存在，而是敢面对恐惧、克服恐惧。

25、失魂落魄：魂、魄：旧指人身中离开形体能存在的精神为魂，依附形体而显现的精神为魄。形容惊慌忧虑、心神不定、行动失常的样子。

26、恐惧之地的月亮给我留下了深刻的印象，那夜赤的一声呼唤使我把目光投向了地平线，那是怎样的一轮月亮啊，惨白，浑圆，带着诡异的气息在云雾中穿行，却有着一种悲伤的美感。这是令人恐惧的月亮，使人联想到苍白的面容和旷野中的呼喊，那个夜晚已经过去，而那清淡的月光仍旧会浸入梦境，使人心头沁生凉意。

27、这世界上只有两个主人：恐惧和痛苦。

28、逆境的时候咬牙坚持，顺境的时候心怀恐惧。

29、闻风丧胆：听到风声，就吓得丧失的勇气。形容对某种力量非常恐惧。

30、行动是治愈恐惧的良药，而犹豫、拖延将不断滋养恐惧

31、诗圣杜甫告诉我们，自信是会当凌绝顶，一览众山小的气魄；诗仙李白告诉我们，自信是天生我材必有用，千金散尽还复来的豪情；毛主席告诉我们，自信是自信人生二百年，会当击水三千里的壮志。只有拥有自信，你才能斩断畏惧与恐惧，迎来成功的曙光。

32、要想成为强者，就不要回避心理的恐惧！——葛聂

33、我不知道怎么安慰他，我连回应也不能。那样赤裸裸的伤口让我恐惧，它太咄咄逼人，强行让我张开双眼正视生活是如何的原形毕露。

34、任何人只要去做他所恐惧的事，并持续地做下去，直到有获得成功的记录做后盾，他便能克服恐惧。

35、对未知事物的恐惧是人类的共性。你的恐惧来自于你的无知，你的无知来自于你的懒惰和虚荣。

36、亡魂丧胆：形容惊慌恐惧到极点。

37、生命中总有那么一段时光，充满恐惧，可是除了勇敢面对，我们别无选择。

38、曾经为爱满身伤痕，但我们都携手走过。当恐惧和艰难张牙舞爪时，爱是我们最后的防线。在这个特别的日子里，想对你说：我会陪你一生一世。

39、心存感激地生活吧。我们来自偶然，生命是最宝贵的礼物。爱你所爱的人，温柔地对待一切，不要因不幸而怨恨和悲戚。无论前途怎样凶险，都要微笑着站定，因为有爱，我们不该恐惧。

40、自由是独立，不依附，不恐惧。

41、别让往昔的悲伤和对未来的恐惧，毁了你当下的幸福。

42、不要回头看，因为在爱的恐惧。

43、人死不是生命的结束而是一个新生命的诞生，死亡并不可怕可怕的是人的内心。在死亡那一刻你的内心出卖了你，你逃避了死亡的恐惧。

45、樱花开花的反差很小，但在同一棵树上，也能看到花开的各种形态。有的含苞欲放，花骨朵在树枝上显得与众不同，又似乎对与外界有种说不出的恐惧感；有的刚刚绽放，粉嫩的像婴儿的笑脸，甜美纯洁，经不起任何风吹雨打，但依旧

惹人喜爱；而正热热闹闹开放着的樱花呢，像一群活泼可爱的孩子，组成了一个丰富饱满的快乐天堂，数世同堂、生生不息。又好似一位亭亭玉立的少女挺立枝头，摇摇摆摆，却显得生机勃勃，又是那样婀娜多姿。

46、人不应该恐惧死亡，他应恐惧的是从来未曾真正地活过。征服世界，并不伟大，一个人能征服自己，才是世界上最伟大的人。

47、时间的碎片仿佛揣在兜里的图钉，在你冷不丁下意识恐惧或者畏缩的时候把手抄回口袋时，狠狠地刺你一下。

紧张恐惧演讲稿篇二

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。谁知下午天气异常的晴朗，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。

紧张恐惧演讲稿篇三

生命有限，而学海无涯。我们成为怎样的人，决定于我们所学到的东西，每天都努力学点新的东西。这一天才称得上是没有白费。

一个出生于贫困家庭的人，一个学龄五年级的人，一个让世界变成自己学校的人，最终却是一个不同凡响的人，一个负责的好爸爸，一个负责的好“老师”。他就是巴克尔。

巴尔克认为，最不可宽恕的是一个人晚上上床时还像早上起床时一样无知。他常说：该学的东西太多了，虽然我们出生时一无所知，但只有蠢人才永远如此。为了防止孩子们陷入自满的陷阱，巴克尔要让自己的孩子每天都学一个新的知识在饭前进行交流，说出后才能吃饭。然而当他的孩子们介绍各种知识时，哪怕是微不足道的小知识，他也不觉得琐碎，而是鼓励孩子们认真学习。

一次，他的儿子费利斯为了完成任务在饭前匆匆找了一个新知识：尼泊尔的人口是……。餐桌上顿时鸦雀无声。大家都觉得

这个知识实在太琐碎了。但巴尔克却说：“好，孩子他妈，你知道这个答案吗？”妻子的回答总是会使严肃的气氛变得轻松起来，她说：“尼泊尔？我非但不知道它的人口是多少，连它在世界上的哪个角落也不知道呢！”这个回答正中巴尔克的下怀。于是他说：“把地图拿来，我们来告诉你们妈妈尼泊尔在哪儿。”就这样，全家人忘了吃饭，在地图上寻找起尼泊尔来。一天又一天，日积月累，全家人在饭桌上学习了许多知识，大家共同进步着。

巴尔克说：“一个人“不一定终身受雇，但必须终身学习。”只有不断学习，才能够追求和享受更美好的人生。

是呀，要想有成就就要发奋读书。学无止境是一句老话，但它有很强的现实意义。现代科学技术的日新月异，谁还能够说我学够了呢？不过话又说回来要想真正学到一点知识、决心、信心、恒心是必不可少的。还有就是不能没有勇气，一定要不怕困难，敢于挑战。学习犹如逆水行舟，不进则退，唯有持之以恒者，方有希望到达目的地。当然，尽管一个人不断学习，如果他只是十分死板的学习那也是无效的。因为死学习不等于掌握了知识，更不等于有了智慧。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”你也不能把学习当作一种任务去完成。如果你是这种人的话，那么只会掌握了一些皮毛小的知识。其实说来说去你就是要不断的去学习知识。

学习不等于能力。学习必须转化成能力与素质才能体现出其价值。就像一个人吃下食物不等于增强体质，需要吸收才可能增加体质一样。只有把学习同实践相结合，产生效果时，才能体现能力。

我的演讲完毕，谢谢大家！

紧张恐惧演讲稿篇四

演讲能力，平日需要多准备、练习，不要只是私下偷偷练，要在人前光明正大地练，大方地邀请同学、朋友给你回馈，甚至请他们为你录音、录像，让你更有效客观地评估自己，做出有利的修正。逃避并非上策，不如把逃的力量用来加强自己，使自己能够迎头赶上！下面小编为你整理怎样消除演讲时的紧张心理，希望能帮到你。

首先，我们要建立一个认知，就是上台演讲、表演时的紧张是极普遍的问题，我也跟大家分享过自己如何克服演讲的紧张的经验。世界上最著名的表演者、歌唱家、球员，都有这种“怯场”的压力，一旦成为众人瞩目的焦点，就会引发如你所说的紧张反应。所以先接受这个状况，明白这是一个普遍现象，并不是因为你内向胆小才会这样，再外向自信的人上了台，都会受到这种“怯场”的影响。全世界著名的男高音都会因为担心紧张而让演出失常，多明戈的最高记录是一场表演中声音暴了五次。所以人人会怯场，这其中最大的两个原因是：(1)准备不周全；(2)得失心太重，你说越想完美越弄砸，就是这个道理。如果你知道上台紧张是一个普遍性的问题，就不必那么突显自己的不行和困难，努力以平常心看待自己的紧张并接受它，一旦如此做了，你反而能和它和平相处。

要想有好的演讲能力，平日需要多准备、练习，不要只是私下偷偷练，要在人前光明正大地练，大方地邀请同学、朋友给你回馈，甚至请他们为你录音、录像，让你更有效客观地评估自己，做出有利的修正。逃避并非上策，不如把逃的力量用来加强自己，使自己能够迎头赶上！

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。

1. 如果可能，在上台前先和前面几排的听众聊聊天。一方面，可以让局面更友善，帮助你减轻压力；另一方面，也可以多给你几个和善的脸让你讲得更轻松。

2. 如果你担心讲得不够激情，演讲前多喝几杯咖啡——但如果喝多了会发抖，那就不要喝了。

3. 在上台前做深呼吸可以降低血压和澄清头脑。也请参考大脑体操中的交叉动作，有意识地藉由放松伸展动作，让左右

脑进入较佳的整合。

4. 通过做脸部动作放松脸上的肌肉，比如张大再闭紧你的眼睛和嘴，不过千万不要被他人看到。

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，整场演讲便会变得更容易和顺畅。

由个人实践经验得到的方法：充分准备演讲课题；演讲时不要

盯着台下一帮人看，盯着一个人的眼睛，专注于自己的思路，自然就不会紧张。最关键的是多加练习，多在公共场合讲话。

ourdearamy

其实我最觉得最有效的方法是：专注于你要演讲的主题。

就我自己而言，一般对自己要讲的东西熟悉的话，很少紧张。把演讲当作一个普通的交流，就好像几个朋友一起坐下来聊天一样，分享你的看法。

但我不是太清楚你紧张的原因是什么，所以只能给出这个简单建议。

ellisionx

到后来你会发现，在公众面前讲话甚至变成一种享受了；这个对我之后工作的帮助也颇大，在客户面前做presentation信心十足而且效果很好。

紧张恐惧演讲稿篇五

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。