

# 最新紧张度演讲稿 克服紧张恐惧的演讲稿 (优秀5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

## 紧张度演讲稿篇一

各位老师、同学：

去年暑假，我开始学拉二胡。刚学的时候，我感觉非常简单，一学就会，一拉就熟。

逐渐地乐曲变得越来越难了，我差点想退缩了，但是在老师的鼓励下，我又坚持了下来，并且进步很快。

老师说我可以参加比赛了，当时我听了心里很激动。老师说比赛的乐曲是《良宵》。我回家以后，连忙拿起二胡开始练习，一直练到手酸为止。接下来，我每天放学完成作业以后，就开始练习这首曲子，一直坚持到比赛的那一天。

终于等到二胡比赛的日子了，我兴奋极了。可是到达目的地的时候，我心里又有些紧张，紧张的我心怦怦直跳、全身直冒冷汗。等到我前面的同学进去的时候，我越来越紧张了。我想：这么紧张，肯定演奏不好。我立刻想办法使自己静下心来。我尝试着做了几次深呼吸，心情平定了一些。终于到我了，我进去之后报了自己的号码，开始演奏。我一开始还是有点紧张，到中间的时候，我已经完全投入到乐曲里去了，一点都没有刚才的紧张害怕了，我感受着乐曲带来的美好享受。最后我拉完了，连评委都给我鼓掌，我开心地出去了。

这次二胡比赛，给我留下很深的印象，我能够克服紧张心理、战胜自我了。

## 紧张度演讲稿篇二

各位老师、同学：

从小，每当我上台参加演出时，都会非常紧张，经常出现忘词的现象，因此，经常被能说会道的表弟耻笑。

有一次，我们社团活动选拔主持人，我想起过去因为紧张而在台上的种种失误，便没有举手。表弟凑到了我的身旁，说：“怎么？不敢举手了？”又不怀好意地冲我笑了笑。我火冒三丈，下定决心要战胜紧张，便勇敢地举起了手。

过了几天，老师给我们分配主持词。我拿到词后顿时惊呆了：我的词居然是最多的！表弟看到了，再次挑衅我：“哼！你词这么多，可别在台上忘词哦！”我气得恼羞成怒，大声地反驳他：“这次我一定不会忘词的，我会证明给你看！走着瞧！”在接下来的十几天里，我十分努力地背稿子，把稿子背得滚瓜烂熟。

这次的主持经历令我十分难忘，它锻炼了我的胆量，帮助我战胜了我人生的一大难关——紧张。

## 紧张度演讲稿篇三

各位老师、同学：

每个人的人生的道路上都会遇到一些不顺利的事，但是我们鼓起勇气，就可以战胜它，那次短跑比赛就让我战胜了紧张。

那是一节体育课，老师让我们400米短跑比赛。我获胜的希望几乎是零，因为我们那一组的人都是些“强将”，凭我的速

度根本就追不上他们。我站在那里，耳边响起了同学们一阵阵的助威声。这时，我心里更加乱了，忐忑不安：还是别跑了，免得得个倒数第一名让同学们嘲笑！不行，不能临阵脱逃！站在旁边的体育老师鼓励我说：“你不要紧张，拿不拿名次并不重要，只要你勇敢去面对了，即使是最后一名也不要紧！”听了老师的话，我的自卑感似乎烟消云散了。

“第二组400米女子快到起跑点集合……”我心情舒畅地向起跑点跑去，也许是老师的一番话给了我勇气和力量。

“三、二……”体育老师拿起口哨，我的心跳突然加快，脸绷得紧紧的。口哨响了，我们同步起跑，可我是最后一名，我的心又变得沉重起来。转眼间我被落下五六十米远，怎么办？这时，老师的话又在我耳边响起，让我要勇敢面对。说也奇怪，我顿时觉得信心倍增，拼命地追赶，我不断地告诉自己：王娜娜加油！你能行！最后我全力冲刺，慢慢接进倒数第二名了，可是时间不等人，我还没追上，比赛就结束了，我仍旧是最后一名。

虽然这次跑步得了最后一名，可老师的那一番话竟然使我战胜了紧张。以后，我不管遇到什么事情再也不会紧张了，这种战胜的感觉真好啊！

## 紧张度演讲稿篇四

各位老师、同学：

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。

## 紧张度演讲稿篇五

各位老师、同学：

大家早上好！

今天我在国旗下演讲的题目是《克服恐惧，相信自己》。

每周一清晨看到同学站在威严肃穆的国旗下进行演讲，我都会打心底羡慕他们。我也想过：要是我去讲也许会比他更好。但由于内心的恐惧，我一直是个旁观者。今天，我终于克服了内心的恐惧，勇敢地站在了这里。

20xx年全国高考已落下帷幕，这也意味着在场的同学们离自己的“人生大考”就更近了一步。面对高考，相信每一位学子内心都有这样那样的恐惧，因为我们深知，高考就是千军万马过独木桥，就是狭路相逢勇者胜，稍有不慎十年寒窗苦读便付之东流。但我们相信自己，坚定地用手中的笔书写精彩的未来。

世界上许多人都有自己恐惧的东西，甚至在旁人看来是微不足道的。

在美国德克萨斯州丹尼森市的乡村，有这样一个小男孩，他对鹅这种家禽感到十分恐惧，他一见到鹅浑身就会不自觉地发抖。有一天他去叔叔家玩耍，一只公鹅突然从鹅圈里跑了出来，他害怕得撒腿就跑。但是他的叔叔拿着一把旧扫帚挡住了去路，并对他说：“你想从此以后不再害怕它吗？那就去战胜它！记住，相信自己，你能够做到！”他犹豫地接过扫帚，试着克服恐惧，大吼一声，冲向公鹅，最后还有扫帚狠狠地打了那只公鹅一下。从这件事中，他明白了一个道理：越是害怕的事情，就越要相信自己，勇敢去做。

这个小男孩名叫艾森豪威尔，他是美国历史上晋升最快的五星上将，同时也是唯一一名当上总统的五星上将。

我希望同学们能够认真地想一想：我的内心现在有什么样的恐惧，我是不是太在意别人的眼光？是不是因为这些东西，我的生活受到影响；是不是因为这些东西，我不敢迈出我生命的第一步，以至于我的生命之路再也走不远。如果是这样的话，请同学们勇敢地对你们的恐惧和勇敢地对别人的眼光说一声“nobecauseiammysely!”

谢谢大家，我的演讲结束。