

# 如何消除演讲紧张焦虑恐惧心理(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 如何消除演讲紧张焦虑恐惧心理篇一

为了消除演讲前大脑的紧张程度，可以有意识地把注意力转移在某一个具体的物件上。比如，可以欣赏会场的环境布置，也可以与人闲谈，借以冲淡紧张的情绪。语言暗示法语言的暗示也是多种多样的，它包括自我暗示和他人暗示。比如演讲前可以这样暗示自己：“今天听众很熟悉，心情紧张没必要。”“我准备得很充分，很有信心。”“你能行！我们等着为你的精彩演讲喝彩。”通过语言的暗示，从而消除紧张的情绪。

## 如何消除演讲紧张焦虑恐惧心理篇二

1、心理暗示法。消除紧张情绪，心理暗示是比较好的办法，告诉自己没有关系，什么事都会过去，凡事只要尽自己最大的力量就行了，不要觉得有很大的压力，自己鼓励自己，一切就都会变得简单！还有就是可以利用转视法，把注意力转到别的地方，从而减轻对事情的紧张，其实只要把心态放正就好，不要苛求自己做到完美，相信自己，只要参与了就是胜利，如果实在不行，也可以深呼吸，或者想一些能够激励自己，缓解自己压力的事情，相信自己，一定可以克服一切困难的。

2、要保持平常心。在竞争面前，人人都会紧张，这是一个普遍的规律，考试时你紧张，别人也会紧张，这是客观存在的，要接受这一客观事实。这时你不妨坦率地承认自己紧张，也许会求得理解。同时要自我暗示，提醒自己镇静下来，

常用的方法是握紧双拳、闭目片刻，这有助于消除紧张。

3、静静地进入自己的身体。站立，闭上双眼，用力把肺里的空气呼出。然后吸气，慢慢让肚子、喉咙和肩膀鼓起。摒住气，放松的像木偶一样地跳动。憋不住气时，深深地呼气。做3次，恢复正常呼吸后睁开双眼。这是个轻轻唤醒身体的理想训练方法，让你感觉到你对身体的关照。

3、采用自认为最舒适、最放松的姿势坐下，最好可以让自己躺在椅子里面。从脚趾直到头顶，保证自己身体的每一个部分都能得到充分的放松，在口中默念：“我的脚趾、我的手指、我的脸.....”

4、将你的思想想象成是暴风雨来临前的湖水。风正吹着水面翻起千浪，但是慢慢地它恢复了平静，最后不翻起一丝浪花。

5、提高自己的警觉。双眼闭合，全身放松坐下，背挺直靠在靠垫上，双脚平放，双手放在大腿上，认真感知沉重的四肢，同时在心里慢慢默念(3~5分钟)这样的句子：“我的右臂很沉”，“我的左臂很沉”，“我的两臂很沉”。也这样说腿。最后默念：“我的胳膊和腿都很沉”。每念一次停顿一下。这种自我暗示能提高专注度。

6、每天花2-3分钟的时间回想你曾经见到过的最美丽、最宁静的画面，比如落日西下时的山峦、清晨宁静幽深的溪谷，还有正午的森林、夜晚泛着涟漪的湖水。将自己再次置身于这些情景中。

7、重新与身体建立联系。仰卧，双臂及双腿稍微分开，手心向上，双眼闭合，深呼吸3次，把意念集中在身体上，每次呼气时身体被彻底清空。从脚趾到头顶，依次收缩每一块肌肉，然后放松。用心感觉每一块肌肉。肩部和头部要转动，而不是收缩。这套动作很能让人放松(做一次就可以了)，消除紧张感。这是通过细节发现身体的好方法。

8、不要把成败看得太重。“胜败乃兵家常事”要这样提醒自己，如果这次不成，还有下一次机会；即使这次考试失利，还有下次的机会等着自己；即使考试发挥失常，也不是说你一无所获，你可以在分析这次高考过程中的失败，总结经验，得出宝贵的面试经验，以新的姿态迎接下一次的考试。在考试时不要老想着考试结果，要把注意力放在专心答题上，这样就会大大消除你的紧张感。

9、缓缓、平静且带有乐感地重复一些能够抚平人心绪的词语，例如宁静(用最平和的心境来吐字)、平静、安静。想着这一类的词语，多次地重复。

10、自然在我们忧虑、烦躁时总会伸出他的关系援助之手。回想生命中的这些时刻，想着你是怎样排除万难，抚平受伤的心灵的。大声朗诵圣歌中的这句话：一直以来造物主都赐给我力量，我相信他将一直这样保佑我。

### **如何消除演讲紧张焦虑恐惧心理篇三**

在演讲时，面对满场听众，有时会因精神紧张而出现语言表达失误的情况。这时可以假想一下自己已经获得成功的情绪，就会信心倍增。

消除讲话紧张的六大方法：

肌肉反馈法：

通过肌肉放松，反馈放松信号到大脑，然后大脑控制的紧张情绪也能得到缓解。具体的做法是两只手攥紧，手臂也要用力，你甚至可以全身用力，绷紧每个肌肉，坚持一分钟，或者你可以坚持更长的时间，等你感到疲惫的时候，放松肌肉，舒展四肢，什么都不要做，停留几分钟。如果你感觉紧张还在，你可以再重复上面的紧张——放松的过程。

按摩太阳穴和额头：

我建议你学一套眼保健操，在疲劳的时候做一套操，这样太阳穴和额头都会得到按摩，你的紧张情绪也会缓解。

意象对话法：

名字提起来比较抽象，实际上我们使用这种方法来缓解消极情绪。具体做法就是在出现紧张的时候，你要对自己说一些劝慰的话。比如即将进入考场，你肯定会感觉到紧张，你就要告诉自己，谁都会紧张的，而且适度的紧张会提高我们的考试成绩。善于调控自己情绪的人都能灵活的使用意象对话法。

宏观微观转换法：

这种方法做起来也很简单，我们在思考一些宏观问题的时候往往会感觉到紧张，比如你在给一个学期做学习计划的时候，你会感觉到紧张，这是因为你想到一个学习要完成那么多事情，压力自然就产生了。为了减少紧张，我们可以将宏观的事情微观化，不要做整个学期的计划了，做一个星期的计划，做完一个星期的计划以后，就去执行，一个星期以后，完成这个计划。然后再安排一个星期的计划。这样就是一个微观化的过程。

顿悟法：

紧张不仅仅出现在平时的生活中，更多的是我们在工总学习中的紧张，如你在考试中遇到一个难题不会，你很难不紧张，但是紧张可能会影响到你的思维能力，所以，你要适度的降低紧张，这时候你可以看看心理学家的研究成果：当对某个问题百思不得其解的时候，停下来，休息一会你的问题就会得到更好的解决，这个过程就叫做顿悟。工作中出现难题也是一样的，先停下来，做一些无关的事情，然后再去解决问

题。这样紧张情绪会稍微缓解，问题反而得到了解决。

## 如何消除演讲紧张焦虑恐惧心理篇四

面对紧张最好的办法，并不是告诉自己“别紧张”，因为“情绪如潮，越堵越高”，抵抗排斥紧张只会让它越来越猖獗。正确调整紧张可以从以下几个方面入手：一，容纳小紧张。对紧张带来的小动作，如果不是特别令人讨厌，就像看待感冒时打喷嚏一样接受它们吧。台球大师奥沙利文的小动作纷繁多样，挤眉弄眼、咬指甲等都是他的招牌动作，他对此坦言是自己紧张所致，人们因“大家都会紧张”，而更觉得他更加平易近人。所以，这些小动作只要自己坦然、观者理解也没有大碍。二，“贬低”结果。关键时刻容易捅娄子的人，大多有类似“一考定终生”或“一面定终生”的想法。这时需要找各种证据来冲淡目标的重要性，比如“谁谁谁没考上也不是一事无成，谁谁谁考上了也不是一劳永逸”。最后，对结果持“谋事在人，成事在天”的态度，如告诉自己“谈判成功与否，不仅与自己的口才相关，更取决于双方的利益是否最大化”。三，而对那些由紧张衍生出的成瘾或回避问题，除了求助于专业人士，平时紧张时可以放松一下肌肉，喝点水，做做深呼吸，去趟洗手间等等，以身体上的放松来促进心理上的平稳。另外，闲暇时多体验“慢生活”，让心理恢复弹性，也能给紧张时提供一些可供想象的“画面”。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 如何消除演讲紧张焦虑恐惧心理篇五

上台前：

1. 准备—准备—充分准备。

哪怕你是再有经验的主持人或企业培训讲师，你有没有准备演讲，普通人一听还是能听出差异的。

2. 试讲至少3遍，提前到现场彩排。

雷军会提前2天包下场地，而乔布斯会提前一个月包下场地做彩排。

3. 充分的睡眠。

有些人只睡3小时，演讲时一样精神饱满。但是我们大多数人做不到，所以演讲前一定要好好休息。

4. 在现场听众中提前认识一些朋友。

你的听众中如果有一些你提前认识的朋友，可以极大地方便你在演讲现场与听众互动，当没人支持你的时候，他们至少更愿意站出来和你互动。

5. 和亲戚朋友打个电话，聊聊接下来的演讲。

和熟悉的人谈论演讲内容，可以让你不那么紧张，至少可以正常地谈论有关话题。

6. 在厕所里，对自己说“我是最棒的”。

洗手间很多时候是我们的安全空间，可以通过自我暗示让自己放松下来。

上台后：

7. 把听众想象成冬瓜。

这样做的好处在于，你心里就不会把听众当成一种威胁——他们对你是无害的。当然，你成为演讲高手之后，可就不能这么做了，你要记得和听众多做互动！

8. 目光看稍远处，不直视听众。

或者是看那些比较友善的听众，告诉自己他们是站在你这边，希望你的演讲成功的。

9. 双手叉腰站2分钟。

这是社会心理学家艾米·卡迪在ted演讲中分享的一个小技巧，这个积极的肢体动作可以帮助我们提高激素分泌，帮我们更好地消除紧张感。

10. 紧张的时候喝口水，用这个时间想词。

如果你忘词了，就慢慢地喝一口水，想想词。

11. 通过发气泡音来放松自己的心情。

如果你学过主持和发音，可以试着用喉咙发出一系列的气泡音看看。

12. 带一个自己熟悉的道具。

这些熟悉的道具会给你安全感，比如遥控笔、你演讲时常穿的一套最好看的西服。