

如何上台讲话不紧张呢(大全8篇)

编辑是一项需要耐心和细心的工作，通过一次次的修改和审阅，使文字更加准确和精确。编辑还需要具备较强的团队合作意识，与其他编辑共同完成编辑工作。小编整理了一些编辑心得和经验，供大家在编辑工作中参考和借鉴。

如何上台讲话不紧张呢篇一

1. 完美主义怕出错

很多人都有追求完美的心态，完美主义是一个陷阱，它将使你对于一切事物的认识过于执著，以至于对自己和演讲的内容过度关注。

于是，一个小差错就会使你的演讲毁于一旦。我经常在为学员做培训的时候，就会举例说到生活当中很多人都希望自己做一个完(美)人，什么叫完人，那就是完蛋的人!大家都哄堂大笑。事实上没有完人，站在台上还想着自己准备得不够完美，当你这样想时你在演讲时就会有所顾忌，不能完全放开，那么也就不会有力量。换句话说，难道怕就不会讲错吗?应该抛弃完美，站在台上就不要想这些，即使错了也要当对的讲，否则就不要讲，应该有这种心态才对。如果站在台上还想着自己准备得不够完美，势必在演讲过程中就会有所顾忌，不能完全放开，也不会有壮胆的力量。

2. “恐高”

如果演讲者面对的听众比自己的地位高，或者被认为比自己懂得还多，我们在讲话时可能会感到更加紧张，表现往往很不自然。如求职者在评估小组面前，下级在上级面前，普通人在专家面前等。

3. 太在意听众的看法

人们把当众说话产生的恐惧心理称之为“怯场”。怯场心理会带来相应的生理变化，这些生理变化表现为：轻度的，心跳加快、呼吸急促、颜面赤热；中度的，手脚发软、肌肉抖颤、小便频繁；重度的，当场晕倒。著名演讲学家戴尔·卡耐基在总结他毕生从事演讲教学生涯的体会时说：“我一生几乎都在致力于协助人们消除恐惧、培养勇气和信心。”而“评价忧虑”是造成怯场心理的最主要因素。现代心理学认为，在任何存在评价的场合中，人们一般很难发挥自己原有的水平。大多数人都对自己在初次约会中的表现不十分满意。在演讲中，由于评价是单向的，也就是说听众在“裁判”演讲人，所以演讲者的忧虑更多，心理负担更重。很多人在演讲时，不是想着我要把什么问题讲清楚，而是想着会给听众留下什么样的印象，听众会如何评价自己之类的问题。

针对“评价忧虑”这种现象，美国演讲学家查尔斯·r·格鲁内尔提出了“自我形象受威胁”论。“自我形象受威胁”论认为，每个人都具有理性的、社会的、性别的、职业的自我形象。当人们进行演讲时，就把自我形象暴露于公众面前。由于心里担心自我形象会因为演讲而受损，就产生了窘迫不安的怯场心理。例如，1969年，两位从事演讲学研究的教授在纽约开会，当他们向大会报告论文时，因为怯场而当场晕倒。“自我形象受威胁”论解释这种现象的产生是因为两位教授的职业自我形象在诸多同行面前受到了严重的威胁。

4. 对听众的熟悉程度

大多数人在“熟人”面前讲话比较自然，而面对陌生的听众则会比较紧张，这是因为我们对他们几乎一无所知，而他们在几十分钟甚至十几分钟内便会对我们做出评价。

数人之间的交流有直接的信息反馈，在台上一样需要得到听众的反馈信息，除了一问一答部分外，演讲在大部分情况下都是单向的。你无法像平时交谈一样从对方处获得反馈。你甚至不能确定人们是不是确实听到了发言并且了解你的思想。

你能看到台下听众的眼睛，但是你不知道他们到底在想些什么。你无法从听众处迅速获得反馈，同时也不了解自身所处的位置，这些都令你产生紧张情绪。事实上并非仅仅只有演讲者如此，每个人都希望别人能有所反应。为了证实这一点，有人曾经在一家酒吧里和人打赌，他敢于向英国飞镖冠军挑战，不用超过四轮比赛，他就有把握让这位行家里手认输。冠军掷出飞镖后，挑战者迅速在他面前举起了一张白纸，这样一来，冠军就无法看见自己出镖的结果如何，而等到下一轮时，上一支飞镖已被及时清除。果然不出挑战者所料，第三轮时冠军的游戏已经进行不下去了，由于无法目睹每次掷出飞镖的结果，他输掉了这一局。所以尽快地和听众取得沟通得到信息反馈十分重要，这就要求在上台前主持人对演讲者有一个很好的介绍，然后演讲者尽快在听众心里建立起良好的第一印象，并且在演讲的时候通过语言、眼神等的交流，把善意的友好的信息传达给听众。投之以桃，报之以李，听众不会辜负你的热情之语，拒绝你的友好表示的。

5. 听众人数

听众的多少会直接影响演讲者的心理。一般人都愿意在“小范围”内讲话。如果听众人数很多，演讲者便会倍加谨慎。因为他们觉得一旦出错或表现不佳，“那么多人”一下子就全知道了。过分的小心谨慎往往加大了怯场的可能性和程度。

6. 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。

7. 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。

8. 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。

9. 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。

如何上台讲话不紧张呢篇二

作为一个初登讲台的演讲者，心情难免紧张，特别是听众的某些偶然因素也会人为地造成紧张情绪。比如某个听众发出一些声响，就会引起演讲者情绪的波动。这时，你就应该转移目光，或者采取流动式的虚视方法，有意识地回避目光对视，以保持良好的心境。

2, 呼吸松弛法

在演讲前，运用深呼吸松弛紧张情绪的办法简便可行。具体做法是站立、目视远方、全身放松，做深呼吸。这样就可缓解演讲时的紧张情绪。

3, 自我陶醉法

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。

4, 自我调节法

为了消除紧张情绪，可在演讲前通过创设良好的外界环境，使自己的情绪得到放松。如在演讲前，听一首轻松愉快的乐曲，看一些令人捧腹的幽默故事等。

5, 注意转移法

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。

6, 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。

如何上台讲话不紧张呢篇三

方法2，如果是presentation就要反复的练习，不断的rehearse达到对你要演讲的内容/事物了如指掌烂熟于心。当你十分清楚自己要表达的是什么东西或什么概念的时候，自然而然就不紧张了。而且说得也会理直气壮，声音就能放出来。

方法3，讲话的时候focus在自己要表达的内容和逻辑性上，不要太在意台下的人是谁，官有多大位有多重。把他们想象成自己的朋友或者其他熟悉的人，而整件事的目的在于向他们讲述一个事件或者传递一个观点。关键在于他们有没有听懂，而不在于他们是谁。

方法4，讲话的时候还是要学会收集听众的feedback。虽说eyecontact是要平均分给在场所有人的，但是这里有个给易紧张者的下策，就是把注意力集中在某一个会给你positivefeedback的人身上，例如会对你微笑或者点头的人。看着他，让他的微笑或点头不断激励你，慢慢就会忘记紧张了。放心，每次演讲总能找到那么一两个人。

方法5，平时就要从各个方面提升自己的自信心。例如改进外貌，衣着；走路挺胸抬头。演讲的时候有个合适的妆容和得体的衣着，真的可以大大提升自信和专业度。

方法6，如果自认为不是个那么冷的人，可以在演讲中加入一些幽默的成分，活跃了气氛也可以减少自己的紧张感。

方法7，切记不要向观众说或展露你很紧张的事实。不要对他们说“哈哈不好意思，我登台不多没什么经验，你们看，我真的很紧张呢。”这样只会平添尴尬。

如何上台讲话不紧张呢篇四

方法一、要培养自己业余的兴趣爱好

人的兴趣爱好是一种积极的休闲方式，它们能有效地调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，可以调节情绪，消除疲劳，让我们从紧张，枯燥中走出来，进入一个兴趣盎然的境界。现代人业余爱好可以有很多，比如音乐舞蹈、书法绘画、棋类、写作、垂钓、旅游等等，可根据自己的兴趣选择，适当“投资”以调节情趣，缓解心理紧张感。

方法二、机体的协调平衡

工作中若能平衡地利用身体各部分机能则获益非浅。“平衡”是多方面的，诸如脑力与体力的平衡；抽象思维形象思维的平衡；各种各样的平衡等等。这样能使生理和心理的功能潜力得以充分发挥，有益身心健康。每个青年人都可根据自己的工作特点，使保健与工作结合起来。

方法三、学会如何进行心理调节

现代人工作、生活、恋爱过程中的烦恼是难以避免的，这是很现实的问题，将不良情绪不断压抑在心理是危险的。情绪不良时，我们应尽量对不良情绪或者说压抑情绪进行心理疏通与宣泄，比如说与朋友聊聊自己的困扰，或者说旅游散步，进行娱乐休闲等。遇到比较强烈的刺激时，也不妨强烈的把自己的情绪发泄出来，比如说大哭。痛哭也是一种自我心理保护机构，它能把不良情绪得以宣泄和分流，所以哭后心情自然会畅快一些。困难时要积极点，失败时要多看自己的优秀面，要有信心，坚信自己的力量。这样有利于理清思路，克服困难，走出逆境。

方法四、客观的评价与认识自己

1、应客观地认识自己和评价自己的能力，把握好自己的方位和坐标，看准机遇，发挥自己的作用，并不断在快节奏中提高自己的心理承受能力，加强心理素质，在各种事件中基本保持心理平衡。

2、合理安排工作、学习和生活，制订切实可行的工作计划或目标，并适当留有余地。无论工作多么繁忙，每天都应留出一定的休息时间，尽量让自己能有心理放松的机会。对于事业上的挫折不必耿耿于怀，也不要为自己根本无法实现的“宏伟目标”而白白地呕心沥血，弄得精疲力竭。

下面给大家分享一些在演讲中调节心理紧张的方法：

第一招，在听众中找朋友。

老师告诉我们，站在台上演讲之所以会紧张，是因为台上台下的布置，本身就会让演讲者产生一种孤独感，而人作为群体动物，又是怕孤独的。所以，演讲的时候要尽量去冲淡这种孤独感，要在听众中找朋友。比如和你熟悉的人或者对你的演讲表现出浓厚兴趣的人进行目光交流。我终于明白选秀节目为什么要有亲友团了！以后再开会的时候，我就有意识地多往我的“铁杆儿”们那里看，用他们肯定的目光来给自己打气，这样自信就慢慢地起来了。

第二招，充分准备。

以前，我演讲之前竟顾着害怕和犯愁了，虽然也知道要好好准备讲话稿或讲话提纲，也会动手去做准备，但是，心总是静不下来。文老师告诉我，这是恶性循环。谁也不能保证站在台上一点都不紧张，即使那些演讲大家，在不同的场景、面对不对的听众，在登台的一刹那也会紧张，何况普通人呢？但是，如果准备的充分，稿子或提纲相当熟练，那么，底气就会足一些，就会比较快地度过刚上台的那段极度紧张期；相反，如果准备的不充分，稿子本来就记得磕磕绊绊，上台再一紧张，又吓丢了一大半，而你一旦想不起要讲的内容就会更加着急，于是就形成了恶性循环。

如何上台讲话不紧张呢篇五

回避目光法作为一个初登讲台的演讲者，心情难免紧张，特别是听众的某些偶然因素也会人为地造成紧张情绪。比如某个听众发出一些声响，就会引起演讲者情绪的波动。这时，你就应该转移目光，或者采取流动式的虚视方法，有意识地回避目光对视，以保持良好的心境。

呼吸松弛法在演讲前，运用深呼吸松弛紧张情绪的办法简便可行。具体做法是站立、目视远方、全身放松，做深呼吸。这样就可缓解演讲时的紧张情绪。

自我陶醉法在演讲时，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。

自我调节法为了消除紧张情绪，可在演讲前通过创设良好的外界环境，使自己的情绪得到放松。如在演讲前，听一首轻松愉快的乐曲，看一些令人捧腹的幽默故事等。

注意转移法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。

如何上台讲话不紧张呢篇六

上台演讲时有紧张情绪是再正常不过的事了，如何克服才是关键。下面小编为你整理如何做到上台演讲不紧张，希望能帮到你。

practice makes perfect你可以给你的同事、同学演练，在你真正演讲的现场演练，对着镜子演练，录下自己的声音反复提升。总而言之，做到一点，即使你由于紧张而思维空白，你的嘴部肌肉也可以带动你将整个演讲说出来。另外，胸有成竹则气定神闲。你做得练习足够多了，自然而然虎躯一震，

霸气外露。这时候一点小紧张更能让你的演讲富有激情。

活跃气氛可以让你和听众都轻松起来，例如一个精心准备的小笑话，一个简单的问题，一个小小的自嘲。

一定要看听众。即使你的眼镜没有焦距，大脑放空。首先，看听众是为了让他们注意你。其次，要想演讲技巧有更高的提升，实时观察听众的表现，并微调自己的演讲内容(限于小范围演讲)。

“怎么样做到自如?”，一是天赋，二是练习。天赋自己不能把握，但一开始就紧张并不能说明你在演讲上天赋不好，经过一些简单的提升，说不定你会豁然开朗，大器晚成。练习前面已经说过，卖油翁说过“无他，唯手熟尔”。在练习的过程中，可以尝试一些技巧，技巧的使用可以使你练习的时间缩短，成效增加。

1、自我陶醉

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。

2、呼吸松弛

在演讲前，运用深呼吸松弛紧张情绪的办法简便可行。具体做法是站立、目视远方、全身放松，做深呼吸。这样就可缓解演讲时的紧张情绪。

3、自我调节

为了消除紧张情绪，可在演讲前通过创设良好的外界环境，使自己的情绪得到放松。如在演讲前，听一首轻松愉快的乐曲，看一些令人捧腹的幽默故事等。

4、心里选择一句话做暗示

大家应该看过三傻大闹宝莱坞，对那句一切皆好应该会很有印象。这其实就是一种暗示，暗示自己提升自信应对紧张情绪。所以你也可以选择一句话心中默念。

5、注意转移

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。

6、对着镜子关注自己

谁能让你最无拘无束，当然是面对自己的时候。适当的时候看到自己的容貌有增强自信的作用，比如看到自己镜子里你就可以调整自己让他很精神很自信，这样紧张就缓解了。

5. 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；

6. 最好适当地使用肢体语言，做些手势，不要过于僵硬和死板；

7. 尽量脱稿演讲，用ppt等辅助工具帮助自己稍微提醒下演讲脉络；

8. 演讲时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。

如何上台讲话不紧张呢篇七

1、发“哈、哈”的声音，这个声音不是用嗓子发出来的，而

是腹部内弹，将气息打到口腔发出的，声音脆亮且有力度，开始有的人体会不到还是用嗓子发声，可以体会像京剧老生大笑，腹肌内收发出的声音。

2、一口气发“1、2、3、4”，换气后接着喊“2、2、3、4”，一直喊到“8、2、3、4”，注意膈肌放松，腹肌的有力弹法。

3、腹肌训练可以和仰卧起坐等运动结合起来，也可以晚上睡觉前放一本书在腹部，体会气息的控制。

4、发：嘿、哈

5、发：咿、呀、嘿、吼

六、字词练习：用五度标记法的方法，夸张练习

七、绕口令练习

八、针对自身问题具体练习

九、综合练习：古诗词、片段、散文等练习。

如何上台讲话不紧张呢篇八

作为一个初登讲台的演讲者，心情难免紧张，特别是听众的某些偶然因素也会人为地造成紧张情绪。比如某个听众发出一些声响，就会引起演讲者情绪的波动。这时，你就应该转移目光，或者采取流动式的虚视方法，有意识地回避目光对视，以保持良好的心境。

2,呼吸松弛法

在演讲前，运用深呼吸松弛紧张情绪的办法简便可行。具体做法是站立、目视远方、全身放松，做深呼吸。这样就可缓

解演讲时的紧张情绪。

3, 自我陶醉法

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。

4, 自我调节法

为了消除紧张情绪，可在演讲前通过创设良好的外界环境，使自己的情绪得到放松。如在演讲前，听一首轻松愉快的乐曲，看一些令人捧腹的幽默故事等。

5, 注意转移法

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。

6, 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。