

# 最新克服心里恐惧的演讲稿三分钟 克服紧张恐惧的演讲稿(实用5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 克服心里恐惧的演讲稿三分钟篇一

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。

## 克服心里恐惧的演讲稿三分钟篇二

大家上午好！

我是来自××的××，今天，我演讲的题目是《丢弃惰性，奋斗梦想》！

回忆当初，高考失利后无奈只能选择一所三本学校就读的时候，我就暗暗发誓，我必须在大学里好好努力，一定要把高考留下的遗憾给补回来，一定要创出属于自己的一片天地。

可是上了大学后的我却在大学宽松自由的环境中变得堕落颓废，早上赖床睡懒觉，晚上卧谈到深夜，一有空余时间就往网吧里钻，学习对于我来说似乎成了一件奢侈品，现在的我也早已习惯了自由懒散，我的内心也已经麻木了，根本不知道理想是怎么回事了。

然而这次演讲的主题深深地触动了我，也深深的把我给激醒，在准备这次演讲的过程中，我似乎明白了许多，成长了许多。人的一生很短暂，如果一个人活在世上的唯一目的就是平庸地活下去，那么这个人就是在世上流浪了一辈子。一个人只有树立远大的理想，并且为了这个理想而不为挫折，坚持不懈得奋斗下去，才能完成一个人应该完成的事。

有些人或许在怀疑自己是否有这个能力，质疑自己的资质。而我想说的就是发光并不是太阳的专利，我们同样可以，要想别人看的起自己，首先得自己看的起自己。每个人都有自

己潜在的能量，只是很容易就被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。所以我们必须树立起自己的梦想一步一步的往前走，终究会触及梦想的边缘的。河大工商学院曾和我一样落魄迷茫的朋友们站起来吧！梦想总是为愿意奋斗的人准备的，让我们都从一个微不足道的开始而为自己的梦想而努力吧！

也许在这过程中，我们会遇到许多坎坷，但我们都得明白“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”挫折是必定会有的，但我们不应该有所畏惧，因为我们的梦想在前方，我们有着一双可以为梦想而努力的双脚，就算倒下了，我们也要毫不犹豫的站起来继续走下去，用《亮剑》里面李云龙的一句话就是“死，也要死在冲锋的路上”。我们都要“是人当自强”，说到“自强”这个词，我曾刻意地查过它的含义，字典上的解释就是：自己努力向上。不要在乎自己站在哪个位置，只要坚持自己梦想的方向，自强不息，时刻鞭策自己激励自己，那么最后我们也同样会站在辉煌的至高点，并且有可能我们会比别人站得更高，因为我们一直在努力向上。没有比脚更长的路，没有比人更高的山，我们只要积极努力向上，不断地超越自己，我们就可以骄傲的对着天空说我的未来不是梦，因为我们一直在做一个努力向上，不断超越的自强之人。

同学们，虽然我们现在的起点会比别人低，虽然我们看起来不如别人，但是，我坚信，总有一天我们会爬上高峰，跟起点高的人同一高度，因为，只要有梦想，只要有一个为梦想而发愤图强的心，我们的未来都不是梦。那么，同学们，让我们玩起手来，让我们从今天开始告别昨日的堕落，让我们为自己的梦想而努力奋斗吧！

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 克服心里恐惧的演讲稿三分钟篇三

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的話：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

## 克服心里恐惧的演讲稿三分钟篇四

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，囫圇吞枣地朗读完，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。

## 克服心里恐惧的演讲稿三分钟篇五

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!