

最新克服社交恐惧症的相关演讲稿(模板5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

克服社交恐惧症的相关演讲稿篇一

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。

克服社交恐惧症的相关演讲稿篇二

大家好！

今天，我演讲的题目是《让青春飞扬》，青春是一段美丽的故事，青春是一首动人的旋律，青春是一首感人的诗篇。

正处于花季的我们正处于一个激情燃烧的时代。在这一段时光里，我们是最活泼的，也是动的。我们会彼此走到一起，不在乎身份的差异，因为在校园里，我们都只是一个普通的学生。我们彼此一起把各自的快乐共同分享，把烦恼一起分担。我们之间没有隔阂，所以我们可以肆意地胡天乱侃，从天南到地北，只要是我们感兴趣的都会成为我们讨论的对象，就算我们无意间伤害了彼此也从不计较。

青春是我们积累自己，丰富自己的时机。我们正处于精力最旺盛的时代，也是我们学习奋斗的时机。我们在一起可以彼此激励，一起努力向前冲刺，一起为自身的目标而努力。

青春是一段令人难以忘怀的时光，带给我们太多太多美好的回忆。这回忆中有我们欢笑的背影，也有我们面对挫折时的举足无措，也有我们辛勤挥洒的汗水。从军训开始，我们相

见，那时的我们还有一丝丝不熟悉，有些陌生，但军训结束后，我们俨然已成了一个大家庭，彼此相互关爱，团结一心。

青春，一个多么令人神往、让人难忘的世界，五彩斑斓。我们一定要把握好自己的青春，莫要白了少年头，空悲切！同学们，青春无悔，让我们一起书写青春吧！

谢谢大家！

青春演讲稿范文500字4

老师们、同学们：

大家好！

在演讲之前，我想先说几句题外话来引出今天我所讲的话题，曾经看过这样一则广告，广告词是“青春没有什么不可以”。是啊，正值青春年少的我们未来有太多的可能，而这每一种可能都把握在自己的手中，今天我演讲的题目是：青春无悔。

时光飞逝，岁月荏苒，我们已由昔日幼稚的孩童成长为今天的翩翩少年，鸟儿长大了，会离开温馨的巢穴，飞向那属于自己的天空。我们也一样，离开了父母的呵护，开始了自己的盛会旅程。在这漫漫长途中，有成功的喜悦，有失败的忧伤，有拼搏的汗水，也有激动的泪光，一路走来，留下一丝欣慰，一种感动。

回顾往昔，愿我们无怨无悔，展望未来，让我们信心十足，面对两个月后的高三，面对明年那黑色的六月，我们将披荆斩棘，奋然前行，为了自己的梦想而奋斗，在这追梦的途中，也许很少有阳光明媚，风和日丽，更多的是狂风与暴雨的袭击和那似乎走不到尽头的漫漫长夜，这时不要伤心，不要失落，人可以被毁灭，但不可以被打败，摔倒了爬起来，抹掉泪水，继续上路。

因为年轻，我们敢爱敢恨，无怨无悔。因为年轻我们充满活力，百折不挠。因为年轻我们志存高远，追求卓越，也正是因为年轻让我们选择无悔。

谢谢大家！

克服社交恐惧症的相关演讲稿篇三

大家好！

不经历风雨，怎能见彩虹？挫折将永远刻在了你的记忆中，给你的成长涂上甜蜜的色彩。

困难是蹦蹦床。能让你掉下去很重，也能使你蹦到更高！许多成功的人生，不是一夜就可以成名，必须要99%的汗水，这途中必然少不了挫折，邓亚萍这个世界乒乓球冠军，也是如此，她8岁时就已经技艺超群，这时，河南省集训队招人，她满以为自己可以进入省队，但翘首盼来的是“个子太矮，没有发展前途”的落选消息。这个巨大的挫折令她伤心痛哭，但是她没有放弃，勇敢的面对这个挫折，以及后来的一个个挫折，邓亚萍经过几年的顽强拼搏，13岁时，她在全国“乒协杯”大赛中，力克当时的世界冠军。此后，在世界乒乓球赛中，她取得了一个个成功，为我国取得了一个又一个的荣誉。

困难是苦口良药。尝起来味道是苦的最后的的结果却像蜂蜜一样甜！就像美国总统林肯，也经历数次挫折，他22岁时，经商失败，23岁时，竞选众议员失败，26岁时，恋人去世，27岁时，精神崩溃，29岁时，竞选州议长失败，34岁时，争取国会提名失败，39岁时，竞选众议员失败，46岁时，竞选参议员失败，47岁时，竞选副总统失败，49岁时，竞选参议员失败。林肯在面对重重的挫折时，他没有放弃自己，他总是不屈不挠，不懈奋斗，最终成为了美国总统。

困难是一面镜子。它能让你看清自我，有哪些缺陷，知道自

己应该做什么，激励自己奋勇前行。无臂钢琴师刘伟就是一个战胜了自己的了不起的人物。刘伟因为意外失去了双臂，但是刘伟并没有一蹶不振，自暴自弃，而是努力学习游泳，还取得了优异的成绩，但是又一次不幸的是，他因为患过敏性紫癜，使他不得不放弃游泳，尽管如此，他也没有向命运低头，没有向困难屈服，而是学习用脚来弹奏钢琴，为此，他付出了比常人多几倍的努力和汗水，终于学会了用脚弹奏钢琴，并成为优秀的钢琴师，刘伟用脚弹奏出的不仅是生命的美丽，更用他的坚持诠释了生命的伟大。

所以勇敢的去战胜困难，挑战自我吧！最大的敌人不是别人而是自己！

克服社交恐惧症的相关演讲稿篇四

再坚强的人都有脆弱的一面，同样，再勇敢的人也有胆怯的时候，每个人都有其非常害怕的事物，虽然我们不可能做到什么都不怕，但是，我们可以通过一些方法来将我们的胆怯降到最小。

在学习生活中，课堂上最需要的是学生的举手发言，只有这样，老师才能第一时间知道你的魂是不是在课堂上，你有没有在认真地思考，以及你的方法是否正确，你的理解是否到位，因此，老师们都希望自己的学生能多举手发言，能多与自己交流。

我一二年级都能像别人一样，一节课举几次手。可是，在这之后，我的举手次数已经下降到了几乎为零，这是十分可怕的。你不问，我不说，就谁也不知道我的学习情况如何。这就像一个铁箱子，门是单向门，我推不出去，只有别人推门时，门才会打开。

记得有一次印象特别深刻，虽然有人可能忘了，但是，对于我来说却是一种特别的感受。那是一个星期五的中午，我们

的数学老师在讲课，突然，老师叫我去回答问题，当时是冬季，我们身子有点僵硬，可是，同学们的一双双眼睛就像千万道阳光，照射在我的身上，就像用凸透镜把阳光聚集到一点上，能点燃火柴或纸一样，我的身体被点“燃”了！身体不再僵硬，我不再感到寒冷，取而代之的是夏天在烈日下跑步的炎热，由内而外地散发出来，十分难受。于是，我答完题目，飞快坐下，同学们才将他们那一个个火一般的目光移开。

就这样，我既想说话又不敢举手，我悲观地想到，或许我以后也不会再举手发言了吧。我的少发言，导致我已经很久没有大声说过一句话了。但是，五年级下学期，我当上了班里的学习委员，这让我明白，即使我无法大胆地发言，但是我至少也要学会大声地说话。

记得有一次，数学老师交给了我一个十分“艰难”的任务——发作业，也就是说我要叫数学组长们来分发晚上的作业，而数学组长分散在教室各处，必须要用很大的声音才行。这对于我来说是一个很大的考验。

“说吧，没事的。不行！不能做到就算了吧……”就这样，两个小人在我脑中大战了一番，我决定了，“数学组长！”我大叫道。不知道是什么原因，数学组长都跑了过来，事情进行得很顺利。虽然事实证明，我只能大声地说四个字，也就是一个词，但是，这说明我战胜了恐惧，战胜了自己！

之后，我想开了，回答不过就是站起来说出你的想法然后再坐下，没什么难的。但是想开了是想开了，敢不敢做就是另一回事了。最后，我明白了，克服胆怯是我们成长中关键的一步，只要你克服了它，你就长大了一点，没有什么克服不了的，关键要看你去不去干。

克服社交恐惧症的相关演讲稿篇五

“布里丹之驴”悖论——即将活驴置于两堆等量干草之间，

但驴却因“选择困难”而饿死。这听起来很荒唐：有两堆干草在面前，驴怎么会被饿死？但我们不要急着嘲笑这只“蠢驴”，因为发生在它身上的场景也时常发生在我们身边，我们亦饱受“选择恐惧”的苦恼。

那么我们究竟为什么会有选择恐惧呢？我认为原因有三：一是客观存在的影响，人在“漫漫求索”之路中，不论是否愿意，我们都要面临许多抉择，正如弗罗斯特所说：“黄色的树林里分出两条路，可惜我不能同时去涉足。”站在岔路口，抉择不可避免。二是我们对自己的目标不清晰，正因我们不能清楚地认知自我真正想要的，我们在选择时才会如此纠结。三是我们患得患失有所顾忌，对未知的恐惧，害怕选错、失去，让我们在抉择面前徘徊。

显然，对抉择的过度恐惧会阻止我们前进的步伐，寻找良策克服选择恐惧方为正道。

克服选择恐惧，我们要有“不畏浮云遮望眼”的敏锐的洞察力。人生的岔路口何其多也，既然不可避免便只能坦然面对。《孙子兵法》中说道：“知己知彼，百战不殆。”正确地分析面临的形势，面临的抉择，培养自身对于问题的洞察力，我们才能在艰难的抉择面前游刃有余，临“择”不乱。

克服选择恐惧，我们要有“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”的果敢与无惧。我们常常在岔路口驻足，不知该往哪走，因为我们害怕失去，也因为我们总想要走捷径快速地抵达目的地。殊不知，每条路上都有其独特的风景，选择了康庄大道便尽管享受旅途的平坦与舒适；选择了幽深的小路便尽享“窈窕寻壑”之曼妙。“世之奇伟、瑰怪、非常之观”常在于险远。若想欣赏那瑰怪之景，便要舍弃走平坦之路的舒适，不论选择什么样的道路，“既择之，则安之”，放下顾忌，领略自己所选道路的风景，时光亦会给予你丰厚的馈赠。

克服选择恐惧，我们要有“自信人生二百年，会当水击三千

里”的信心与对目标的坚定。徘徊于抉择面前，是因我们对自己想要的还未有深刻清晰的认知。这时，我们不妨学学李白“仰天大笑出门去”对内心追求的坚定；学学陶征君在“五斗米”与退居田园间选择归去的自我清晰认知。知道心之所想，便坚定不移地随心而择吧。

“选择了蓝天，便不要留恋花丛；选择了奔跑，便不要害怕跌倒。”不惧未来，坚定自我，我们才能作出正确的抉择，克服选择的恐惧。