

# 突破演讲紧张之路演讲稿 克服紧张恐惧的演讲稿(实用8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？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 突破演讲紧张之路演讲稿篇一

我是一个快乐的男孩，成绩优秀，业余爱好广泛，我还经常运动，可我有一个缺点，就是每次上台表演或者演讲都会特别紧张，因为紧张，而导致失败。

我面对陌生人说话时，总会不由自主的紧张，一句话都没说出来，就已经面红耳赤。在班中我上台演讲时也不例外，一上台就说不出话，心中怦怦直跳，好不容易挤牙膏一样，挤出一句话，脚都软了。就是因为紧张，我失去了许多次，能上任班干部、扶助员、大队部的机会，也就失去了锻炼自己的机会。

这次，又是一次班干部竞选，我下定决心一定要克服紧张，当选上班长。我在家中充分准备资料，一次又一次练习给爸爸妈妈听。说来也怪，我在家中一点也不紧张，一到学校就紧张了。

终于，到了竞选班干部的时间，轮到了我，我走上讲台，心中还是那么紧张，这时，我想：如果不把他们当人看会怎么样呢？我尝试了一下，竟不那么紧张了，但我还是不敢读，在老师的催促下我开始演讲。刚开始我讲得特别好，没有任何停顿，但我讲到1/3的时候，突然卡住了，我想：我难道就这样前功尽弃了吗？我难道又一次因紧张而失去资格吗？我会又

一次失败吗?我难道……突然，我似乎找到了思路，我顺着思路顺藤摸瓜，成功想出了下文，我演讲了出来，我成功了。我克服了紧张，但是我将“秘密”告诉同学们时，我遭到了“群殴”，因为我在偷偷看演讲稿。

我终于成功了，成功克服了紧张。

## 突破演讲紧张之路演讲稿篇二

大家好!

人生路漫漫，我们在成长历程中总会遇到种种阻碍，只有突破这阻碍，我们才能不断成长，获得成功。

### (一)突破眼泪关卡

小时候我常常会为了一件小事而感到委屈，而流泪，而现在我不会了，应为我突破了眼泪这道关卡，我懂得了眼泪的真谛——眼泪也许可以触动你内心深处的那根弦，但他带给你的只是一闪即逝的同情，而不是尊重。眼泪固然是发泄情绪的一种方式，但不是换取同情的工具。流过眼泪并不代表你就懦弱但相信眼泪就代表你是弱者。我不相信眼泪。应为我突破了眼泪这道关卡，我在突破中得到了成长，启发。

### (二)突破温室的关卡

在我们乡村，孙子，孙女都是爷爷奶奶的心头肉，宝贝疙瘩。他们把孙子，孙女捧在手心怕摔了，含在嘴里怕他们呢化了。

我从小就被爷爷，奶奶养在蜜罐子里。我要星星决不给月亮，我要月亮绝不给太阳。但我知道总有一天我要自己独立完成我自己的人生，走我自己选择的路。所以我突破了爷爷奶奶的温室关卡。我选择了在上初中后自己照料自己的生活，不要他们陪同。我在这次成长后学到了独立。

### (三) 突破考试焦点

在中考的考场中。我相信很多人都会紧张焦虑。我开始也是，但我一直在暗示我自己。“这是一场平常烦人普通考试，没有什么好紧张的，”只要你努力便好。于是我在后面突破了考试的紧张，焦虑心态，同时学习到了在考试中只有沉着冷静对待考试才会是自己潜能爆发。

在人生路途中我们会遇到很多阻碍，困难，只有努力克服困难，我们才会成长，才会取得成功。所以请在你要放弃克服困难时，想想你当初做了那么多的努力是为什么，然后在进行选择。如果你突破了困难，纳米将会在突破中成长。

## 突破演讲紧张之路演讲稿篇三

大家好！

李嘉诚说过：“鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。”而人生亦是如此，从外打破是压力，从内打破是成长。如果我们能从内打破，突破自己，就能够获得一种成长，一种新生。

众所周知，蛹化蝶是一个艰难的过程。倘若有人好心帮助它们破蛹而出，蝶的翅膀就会皱缩在一起，难以打开。只有当它们自己突破自己，怀着勇气，忍痛挤过那窄窄的蛹道，翅膀才能够支撑起它们飞行，而人亦是如此。如果我们没有像它们那样怀着勇气，勇敢地迈出痛苦却不得不承受的一步去突破自己，就不会有够硬的翅膀支撑我们在天空中飞翔。因此，当我们怀着勇气去突破自己后，再遇见同样的困难也将毫不畏惧。

鲁班造锯的时候最初无论如何也造不出理想的锯子，直到有一天他被带齿的植物给划伤了。看着手上的出血口，他陷入了深思。随后，他创新地将这些齿融入了锯子中，果不其

然令锋利的锯子锯开了木头。他的思考，他的自我突破令世界上又多了一个有用的工具，因此世人感激他。我们突破自己时也需要不断思考，从细微之处得到启发，刻苦钻研。但不仅仅是如此，我们固然要有一战到底的毅力、入微的观察、仔细的思考，但我们更应该偶尔驻足思考方向是否正确。要知道，路走对了才能成功，倘若错了，停下来就是进步，若能往回走，那我们离成功也就不远了。

突破自己，怀着勇气昂首前行！

突破自己，秉持毅力一战到底！

突破自己，仔细思考，让自己离成功更近！

突破自己，让自己获得一种成长，一种新生！

## 突破演讲紧张之路演讲稿篇四

大家好！

若没有艰辛疲惫的飞翔，燕子何以再见下一个温暖；若没有漫长寒冬的沉眠，松鼠何以沉醉鸟语花香的春；若没有高峰上啄掉外衣的痛苦，老鹰何以换上亮丽雄姿的新羽。正是突破自我，让它们焕然一新。

突破自我，是新生命成长的开始，哪怕从现在开始，也不会晚。在该拼搏的时候选择安逸，在不同起点开始的时候选择气馁，在优秀条件下选择放纵，你的结果会因没有突破自我而自行发挥。游荡人间、游手好闲，你的人生意义何在？可怕的是如果到了那时还没有真正意义上的悔改，终将沦落。那么请你现在不要为突破自我的行动后悔，你的未来由你主宰，选择突破地飞翔而不是猛跌乱撞，当你保持着坚定毅力与虔诚永恒的心，无论你在什么年纪，都可以遨游天际。

突破自我，是成功后的方向，停住你就输了，过往的事因潮流而流走，而你就随潮流而沉淀。所谓活到老学到老，意味着人无完人，天上有天，要是你在稍微获得了小小成功后而沾沾自喜，散漫沉沦，首先时代会淘汰你，你自己也会淘汰那个不努力的自己。人活着在于不断突破自己，若贝多芬在成为鼎鼎有名的钢琴家、作曲家后，没有对自我的突破，那么心情好与否时都不能听到旋律优美的《蓝色多瑙河》了。所以请相信，你的突破毫无界限，不要随时沦陷。

突破自我，需要明确的目标，利用自己的才干勇敢地闯向更高处便是你始终的目标。没有突破便会安于现状，毫无方向，容易迷失路径。突破不是慵懒、怠慢、敷衍，即使效果不是很明显，你仍在坚持，小小的突破按目的去走，终将积累成专属于你的大器，很重要的一点是，永远不要给自己设一个随手可及的目标，那只会降低自己的价值，使突破变得毫无意义。

突破自我，需不断尝试、大胆尝试，那你的可能性比什么都大。著名艺术家梅兰芳年轻时想拜访学曲艺，可无奈对表演艺术讲究的“眉目传情”来说，他的眼睛呆板无神，可他突破自己，用鸽子与金鱼练就了一双生动灵活的眼睛。要是对于一名科学家来说，成功与否只因一样研究的多年成品。或许十几年都没有成果，那便需要很多尝试，换种方法突破难关？考虑人力、合作之类问题，找到关键的突破口。突破自我来自你广阔的视角。

不畏艰难与困苦带来的煎熬，奋力一搏，始终专一如花儿般绽放你的光彩。突破自己，创造属于自己的奇迹！

谢谢大家！

## 突破演讲紧张之路演讲稿篇五

大家好！

人若生活在乌云下，便会被暴雨无情地浸透，不仅是衣物，连心都凉透。但人若勇敢地拨开云雾，便会看见满天阳光。

翅膀若是足够坚硬，雄鹰便开始展翅；水滴若是足够丰富，小溪便开始流淌；心志若是足够坚强，人便开始前行。

我若足够坚强，怎会如此不堪？

火辣辣的太阳烧烤着大地，我们顶着酷暑在操场上奔跑着，为了什么？为了在中考中取得好的成绩。土地裂开了一条条缝隙，树叶都沮丧地耷拉着脸，鸟儿们也停止了歌唱，操场上唯有那刺耳的哨声。同学们吃力地跑着，额头上细细的汗珠顺着脸颊流到了嘴里，苦涩！脸已是涨得通红，每个人都大口大口地喘着，脚步愈来愈沉重，心跳愈来愈快，我终于倒在了这个被煮熟的大地上！

“老师，这个同学不能跑了！”同学们擦着汗喊着。老师扶着我进了休息室，抛下了一句话：“再坚持60秒，你不就成功了！”我迷茫地望着老师高大的背影，擦干了眼角的水珠，那是汗水还是泪水，连我自己也不知道。

人生旅途上，伴随着许许多多的坎坷，也许你多坚持一瞬间，也许你放弃了那瞬间，但必须谨记：人生最大的敌人就是自己，只要不断地鼓励自己，锻炼自己，就能够勇敢地面对自我，认识自我，突破自我，战胜自我；只要有了坚强的毅力和战胜任何困难的勇气和信心，总有一天会驶向成功的彼岸。

天虽阴沉，拨开云雾，仍会有灿烂阳光。

## 突破演讲紧张之路演讲稿篇六

我很喜欢读书，在我还不认字的时候，我就喜欢缠着爸爸妈妈给我讲幼儿书刊中的故事。后来我上了一年级，妈妈就给我买了一些带拼音的书，让我自己看，这样我认的字就越来

越多，渐渐地，我不再专门看带拼音的书，我读的书就更多了。

一开始，我主要看一些和我的生活有关联的一些书，比如《一年级的小豌豆》、《淘气包马小跳》等。我经常在这些书中看到一些有趣的事，和我们自己班上发生的相似，甚至一些人物也挺相像的，这总能引起我极大的阅读兴趣。后来，我的阅读面更加广泛了，我开始喜欢看像《哈利波特》、《猫武士》等魔幻小说，还有一些如福尔摩斯探案小说。因为其中的情节特别吸引人，总想一直看下去，直到看到大结局为止。再后来，我又在爸爸的书架上找到了一套很好玩的书《明朝那些事儿》，作者将枯燥的历史用小说的笔法写了出来，这时我才觉得，原来历史还可以这么有趣。看了这套书，我还对中央电视台的《百家讲坛》节目发生了兴趣，特别是讲张居正和海瑞的那段。我还对妈妈买的科幻小说《基地和帝国系列》产生了浓厚的阅读愿望。妈妈告诉我这套书的作者阿西莫夫同时也是位优秀的科普作家，我开始对科普书有了兴趣，如《昆虫记》、《万物简史》、《可怕的科学》等。现在，因为家里书架基本满了，妈妈说，一般不再给我买小说类书籍了，要看只能去图书馆借，但科普书和英文书例外，所以最近我看的科普书比较多一些。

我的爸妈也喜欢看书，我看的不少书本来是他们自己买来看的。我星期天早上一般都会去他们的大书架找书看，有时我们还会讨论一下共同看过的书。妈妈往往会主动从大书架上拿些书向我推荐，有的我喜欢，这时妈妈会很高兴；但也有的我不喜欢，妈妈会有些失望，但也不会勉强我。

我和爸妈还会一起去图书馆借书看，他们去成人的阅览室，我去儿童阅览室。每次妈妈都会用她的借书证借一两本书给我带回家看。我发现她借的书都比我借的好，我看了她借的好多本破案小说和科幻小说。

在我眼中，看书就如同吃饭一样自然，饿了就要吃饭，闲下

来就想拿本书翻翻，这样就不会觉得无聊了。

## 突破演讲紧张之路演讲稿篇七

突破，破蚕成蝶，是美丽的成长，是变优秀的过程，是全新的蜕变。勇敢的接下一项棘手的任务，是突破；决心做一件令自己觉得畏惧的事，是突破；战胜懦弱的自己，也是突破。突破能帮你成长你喜欢的样子。那件事，我突破了自己。

记得在一个月朗星稀的夜晚，我们一家三口到老婆婆家吃饭。吃着吃着，婆婆肚子不舒服。爸爸妈妈要留下来照顾婆婆。考虑到我家离婆婆家不是很远，于是爸妈就让我自己一个人回家，我当时心里想着天这么黑，回家的路上会不会有鬼呀？妈妈似乎看出了我的心思，就不断的安慰我，叫我不害怕，还说世界上哪有什么鬼怪的，叫我放心。听了妈妈的话我感到很惭愧，觉得自己不能这么胆小，必须要突破自己，战胜懦弱的自己。于是我就硬着头皮慢慢的踏上了回家的路程。

刚开始走的时候还有路灯，我没有害怕。可走着走着，路边没有灯了。我只能拿起手电筒照明。凉风来袭，我感到背后凉飕飕，时不时还望了望，背后总是感觉有什么东西在跟在我。当看到后面两旁的柳树被月光照在地上的影子时，我感觉它们就像一个张牙五爪的鬼怪。于是我又加快了脚步小跑着。当我途经一个坟墓时，我猛的想起了，这是一个会闹鬼的地方，记得有一个村民目睹过鬼火。这件事让我留下了阴影，从此不敢走夜路了。可今晚我正好途经此地。我心里默默的想，不会我这么不幸运吧，能遇上鬼火吧，我又加快了脚步，这时又听见了草丛里有几声叫，我顿时毛骨悚然。停在路上一动不动。我将住了。恐惧占据了我的内心。

可我想着，如果这样下去，我永远战胜不了自己。这样会让我觉得自己很失败。想了一会，理智最终战胜了我，我决定不再僵持下去，鼓起勇气的拨开草丛，看看那个声音是什么发出来的。啊！发现原来是只野猫啊！那里有什么鬼怪，都是



自欺欺人的心理造就的。后面的路上我毫不畏惧，淡定的走，回到了家。回到家后我呼了一口气，感觉这次走夜路真的是又刺激又惊险。我成功的突破了自我。

突破了自我，战胜恐惧，这是多么有成就的一件事，经过这件事后我明白了，人要对自己有信心，这样才能突破心中恐惧的茧。

## 突破演讲紧张之路演讲稿篇八

大家好！

清晨，阳光正好。

打开那尘封已久的门，推开那被封锁了几年的窗，一阵风吹过，带来一片嫩叶，飘落在那布满灰尘的棋盘上，才想起自己那天真又遥远的梦想。

那年，我还是个懵懂的小孩，周末喜欢牵着父母的手在公园溜达。一个周末，天空透彻清明，蓝得没有一丝累赘。我走到一棵老榕树下，那儿杂乱地摆着几张小台，上面有着各色各样的棋盘，老人们围在一起默默看着，“观棋不语真君子”大概就是这幅场景吧。我也会凑上一脚，伸着头想看看下棋的人们高超的棋艺。

大概是常常去看，我渐渐地也懂了一些专业术语，什么“三三”、“小飞”、“贴目”……但真正勾起我浓烈兴趣的却缘于一次棋局指导。

从此我对围棋的兴趣暴增，父母在我的央求下也欣然同意我学习围棋。之后我便一脚踏入棋局。可一年过去却鲜见长进，看着当时还旗鼓相当的同伴，现在却能赢我好几目，我心有不甘！于是发狠地钻研，可还是难以超越，老师告诉心浮气躁的我，这是因为遇到了瓶颈。

我独自琢磨，可总琢磨不出个所以然，把棋子扔得满地都是。后来一个朋友看不下去了，来找我下棋。不过一盘便看出了我的问题，对我下错的每一步都细心指点并道明缘由。回家的路上我脑海里一直盘旋着他指点迷津的语句。回到家我再次面对棋盘悉心钻研，顿时如醍醐灌顶，像在森林迷路良久之人终于找到了指路牌，走出了那困扰我许久的迷雾森林。外面，是个阳光洒满大地的世界，回身看，阳光透过叶缝，点点撒在我刚刚挣扎前行的路上。

夜色已深，我将棋盘收好，关上那扇小窗，再关好那扇木门，将记忆中被阳光包裹的时光带入甜甜的梦乡。梦中，我在人生的棋局中，迂回，盘旋，突破困局，不断向上，日臻清朗。