# 演讲怎样才能不紧张-演讲时不紧张通用(2篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-01-29

*演讲怎样才能不紧张-演讲时不紧张通用一一是指示手势。这种手势是用来指示具体真实形象，又可分为实指和虚指两大类。实指是指演讲者手势确指在场的人或事或方向，且均在听众的视线内。如“我”或“你们”、“这边”或“上面”、“这些”或“这一个”等。虚指...*

**演讲怎样才能不紧张-演讲时不紧张通用一**

一是指示手势。这种手势是用来指示具体真实形象，又可分为实指和虚指两大类。实指是指演讲者手势确指在场的人或事或方向，且均在听众的视线内。如“我”或“你们”、“这边”或“上面”、“这些”或“这一个”等。虚指是指演讲者和听众不能看到的。比如“在很久很久以前”、“在遥远的地方”。常用虚指可伴“他的”、“那时”、“后面”等词。指示手势比较明了，不带感情色彩，比较容易做。

二是模拟手势。用手势描述形状物，其特点是“求神似，不求形似”。比如用双手合抱，把梨子虚拟成一个大球形，表达出人们的真情实意。模拟手势信息含量大，升华了感情，有一定的夸张色彩。

三是抒情手势。此手势在演讲中运用频率最多。比如：兴奋时拍手称快;恼怒时挥舞拳头;急躁时双手相搓;果断时猛力砍下。抒情手势是一种抽象感情很强的手势。

四是习惯手势。任何一位演讲者都有一些只有他自己才有而别人没有的习惯性手势，且手势的含义不明确不固定，随着演讲内容的不同而体现不同的含义。

演讲手势贵在自然，切忌做作;贵在协调，切忌脱接;贵在精简，切忌泛滥;贵在变化，切忌死板;贵在通盘考虑，切忌前紧后松或前松后紧。

演讲的手势可以说是“词汇”丰富，千变万化，没有一个固定的模式，作为一个出色的演讲者平时要认真观察生活，刻苦训练，积极付诸实践。下面介绍演讲中常用的三十式手势。

(1)拇指式。竖起大拇指，其余四指弯曲，表示强大、肯定、赞美、第一等意;

(2)小指式。竖起小指，其余四指弯曲合拢，表示精细、微不足道或蔑视对方。这一手势演讲中用得不多。

(3)食指式。食指伸出，其余四指弯曲并拢，这一手势在演讲中被大量采用，用来指称人物、事物、方向，或者表示观点甚至表示肯定。胳膊向上伸直，食指向空中则表示强调，也可以表示数字“一”、“十”、“百”、“千”、“万”。手指不要太直，因为面对听众手指太直，针对性太强。弯曲或钩形表示九、九十、九百……齐肩划线表示直线，在空中划弧线表示弧形。

(4)食指、中指并用式。食指、中指伸直分开，其余三指弯曲。这一手势在一些欧美国家及非洲国家表示胜利的含义，由英国首相邱吉尔在演讲中大量推广。也表示二、二十、二百……之意。

(5)中指、无名指、小指三指并用式。表示三、三十、三百……。

(6)食指、中指、无名指、小指四指并用式。表示四、四十、四百……。

(7)五指并用式。如果是五指并伸且分开，表示五、五十、五百……。指尖并拢并向上，掌心向外推出，表示“向前”、“希望”等含义，显示出坚定与力量，又叫手推式。

(8)拇指、小指并用式。拇指与小指同时伸出，其余三指并拢弯曲，表示六、六十、六百……。

(9)拇指、食指、中指并用式。三指相捏向前表示“这”、“这些”，用力一点表示强调，也表示数字七、七十、七百……。

(10)拇指、食指并用式。并拢表示肯定、赞赏之意;二者弯曲靠拢但未接触，则表示“微小”、“精细”之意;分开伸出，其余三指弯曲表示八、八十、八百……;

(11)“o”型手式。又叫圆型手势，曾风行欧美。表示“好”、“行”的意思，也表示“零”。

(12)仰手式。掌心向上，拇指自然张开，其余弯曲，表示包容量很大。手部抬高表示“赞美”、“欢欣”、“希望”之意;平放是“乞求”，“请施舍”之意;手部放低表示无可奈何，很坦诚。

(13)俯手式。掌心向下，其余弯曲。表示审慎提醒，抑制听众情绪，进而达到控场的目的，同时表示反对、否定之意;有时表示安慰、许可之意;有时又用以指示方向。

(14)手切式。手剪式的一种变式。五指并拢，手掌挺直，像一把斧子用力劈下，表示果断、坚决、排除之意。

(15)手啄式。五指并拢呈簸箕形，指尖向前。表示“提醒注意”之意，有很强的针对性、指向性，并带有一定的挑衅性。

(16)手包式。五指相夹相触，指尖向上，就像一个收紧了开口的钱包，用于强调主题和重点，也表示探讨之意。

(17)手剪式。五指并拢，手掌挺直，掌心向下，左右两手同时运用，随着有声语言左右分开，表示强烈拒绝。

(18)手抓式。五指稍弯、分开、开口向上。这种手势主要用来吸引听众，控制大厅气氛。

(19)手压式。手臂自然伸直，掌心向下，手掌一下一下向下压去。当听众情绪激动时，可用这手势平息。

(20)手推式。见“五指并用式”。

(21)抚身式。五指自然并拢，抚摸自己身体的某一部分。抚胸表示沉思、谦逊、反躬自问;抚头表示懊恼、回忆等。

(22)挥手式。手举过头挥动，表示兴奋、致意;双手同时挥动表示热情致意。

(23)掌分式。双手自然撑掌，用力分开。掌心向上表示“开展”、“行动起来”等意，向下表示“排除”、“取缔”等;平行伸开还表示“面积”、“平面”之意。

(24)举拳式。单手或双手握掌，平举胸前，表示示威、报复;高举过肩或挥动或直锤或斜击，表示愤怒、呐喊等。这种手势有较大的排他性，演讲中不宜多用。

(25)拳击式。双手握拳在胸前作撞击动作，表示事物间的矛盾冲突。

(26)拍肩式。用手指拍肩击膀，表示担负工作，责任和使命的意思。

(27)拍头式。用手掌拍头，表示猛醒、省悟、恍然大悟等意。

(28)捶胸式。用拳捶胸，辅之以跺脚、顿足，表示愤恨、哀戚、伤悲。演讲中不太多用。

**演讲怎样才能不紧张-演讲时不紧张通用二**

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是：“感恩父母、践行孝道。”

孝敬父母是中华民族的传统美德。古有王祥“卧冰求鲤”、黄香“扇枕温席”等美谈，今有田世国为母捐肾、邹尊喜背父上学等佳话。谁言寸草心，报得三春晖。父母给了我们生命，抚养我们长大。父母的皱纹深了，却滋润了我们青春的脸庞；父母的眼睛花了，却明亮了我们清澈的双眸。

你是否记得，当你呱呱坠地，来到这个世界时，父母眼中那欣喜的泪水；

你是否记得，当你咿呀学语，叫第一声爸妈时，父母脸上那幸福的笑容；

你是否还记得，当你生病时，父母彻夜无眠、守在床头，布满血丝的双眼；

有一首歌这样唱道：“一年一年风霜遮盖了笑颜，你寂寞的心，有谁还能够体会？是不是春花秋月无情，春去秋来你的爱已无声。把爱全给了我，把世界给了我，从此不知你心中苦与乐，多想靠近你，告诉你，我其实一直都懂你。”

正如歌中所唱，父母对于我们的恩——重如山，父母给予我们的情——深似海。古语说：“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。”动物尚能如此，做为人类的我们，又怎能不感恩父母，践行孝道呢？

也许有的同学会说：“我们现在还小，等长大以后，爸爸、妈妈老了，再尽孝道也不迟啊！”“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。

仔细回想，夏天那一盘甘爽的西瓜，冬天那一杯温热的牛奶，学习时那一句关心的问候，玩耍时那一声小心的叮咛……父母总是在暗处默默地做我们成长的基石，多少苦累，却从未说过一次。对于如此莫大的恩情，我们怎能不给予回报呢？

孝心，并非是长大后才有的责任，也并非是用金钱就能弥补。孝心的终极奥义，就是爱。孝心其实很简单，比如，为家里清扫一次房间；为母亲倒一杯水；为父亲捶一次背……这是多么简单，可是同样是这些小事，却能让父母感动很久很久。孝不需要山珍海味，同样也不需要千万豪宅，也许你的孝心不豪华，只是一次5分的作业，一张100分的试卷。但是，我相信，父母一定会接受它，因为，这里满载着真诚的爱！这才是给予父母最好的礼物！

虽然我们现在还小，不能为父母分担生活的艰辛。但是，我们可以在学习上、生活中自立自强，少让父母为我们操心。等我们长大了，也要像小时候他们爱我们一样，多给父母一些关爱。如果有一天，他们站也站不稳，走也走不动的时候，请紧紧握住他们的手，陪他们慢慢地走，就像当年他们牵着我们的手一样。

俗话说：百善孝为先。亲爱的同学们，感恩父母、践行孝道，不仅仅是你我的一份责任，更是中华民族生生不息、代代相传的精神支柱与根基。让我们行动起来吧，从现在做起，从小事做起，为传承中华美德、弘扬孝道文化，尽自己应有的义务吧！最后，衷心地祝愿全天下的父母永远幸福、安康！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！