

你由内而外充满自信的讲话能力,将打动更多的听众,并为你更好地打开成功之门。
本书将告诉你如何做到这一点!

——布莱恩·崔西(著名演讲家、作家)

我们写作此书的目的,在于帮助所有深受说话恐惧之害的人。我们理解你的处境,因为我们曾遇见成千上万名这样的人,并帮助他们成功走出害怕讲话的苦境。

——本书作者

从此, 不再开口就紧张!

如何在任何场合讲话都不怯场

[美]哈里森·莫纳斯 拉里娜·凯丝/著

Harrison Monarth and Larina Kase
**THE CONFIDENT
SPEAKER**

从此， 不再开口就紧张！

[美]哈里森·莫纳斯 拉里娜·凯丝/著

洪友/译

THE CONFIDENT
SPEAKER

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从此,不再开口就紧张! / (美) 莫纳斯,凯丝著;洪友译. —天津:天津社会科学院出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80688-355-6

I. 从… II. ①莫… ②凯… ③洪… III. 演讲-语言艺术-通俗读物
IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 113367 号

Copyright © 2007 by Harrison Monarth and Larina Kase. Original Edition published by The McGraw-Hill companies. This simplified Chinese edition Published by Press of Tianjin Academy of Social Science. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2008-54

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京领先印刷有限公司

开 本:720×960 毫米 1/16

印 张:15.5

字 数:250 千字

版 次:2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价:26.80 元



版权所有 翻印必究

序 言

你一直为之恐惧的时刻来到了。随着讲台下的听众一一坐定,窃窃私语声逐渐平息,人群开始安静下来,一双双眼睛开始将目光集中在你身上。有些脸孔正在充满期许地微笑着,另一些人则在漠然地打量着你,静候好戏开场。你觉得如鲠在喉,心在胸膛中狂跳;你感到嘴唇发干、舌头生津。

你竭力想笑一笑,然而面部的肌肉却像瘫痪了一样。曾经反复演练的开场白好像突然从记忆深处消失,你所能感受的,仍然是那种曾经多次完全控制你身心的恐慌感。

所有人都会遇到这种事——从面向公司股东发表演说的《财富》500强企业CEO,到面向满满一礼堂同学和教职员工讲话的学生。你也可能是一个项目经理,希望在公司集会上提出独创的思想观点,却担心由于发言而成为在场人员关注的“众矢之的”。

是的,从这样那样的角度讲,有些场合的确让你感到压力。然而,许多在职业生涯中必须以发言为己任的人,却能想方设法渡过难关;无论形势好坏,都能走出困境。也就是说,只要害怕发言而导致的恐惧感不占上风,我们都能恢复正常的发言水平。可由于无法适时而自信地表达思想,所以有些人只能对职业生涯中那些“绊脚石”干瞪眼。

不过,这种对于公共场合发言的恐惧感,并不只影响那些正在青云直上的“弄潮儿”,或为事业发展奋力打拼的企业家。它能使任何带有某种目的与别人交流的人发挥失常。它对有些人士的影响非常大,以至于无论什么社交场合,只要他们必须在规模不等的观众或听众面前陈述自己的思想,就会极力退避三舍。

我们写作此书的目的,在于帮助所有因当众讲话而深感恐惧之人。我们

从此,不再开口就紧张!

理解你的苦境,因为我们曾经帮助成千上万名遇到过同样现象并为此痛苦不堪的人。这些情形曾迫使他们在工作和生活中不敢参加社交活动,使他们在事业生涯中坐失发展机遇。

作为具有社会性的高级动物,所有人都必须自信而有效地与人交流,以便别人倾听我们的思想,得到我们所需的一切。如果由于害怕而不敢这样做,我们就只能过一种抑郁寡欢的生活。

我们希望你确信:你现在体验到的感受并非罕见。我们能帮助你消除对公共场合发言的畏惧感,一次性克服各种妨碍或削弱你与他人交流的能力的“症状”。我们知道你有许多话要说,也坚信你一定能战胜心中的恐惧。

C O N T E N T S

目 录

序 言

►1

第一篇 是恐惧让你开不了口

第 一 章 | 当恐惧左右你的时候

►3

对公共场合发言的恐惧仅仅是众所周知的表象。实际上,这种恐惧的深层含义远不止一开始呈现在我们眼前的那些内容。

第 二 章 | 对当众讲话的几种错误认识

►17

焦虑的错误认识使人们千方百计去克服焦虑感,然而人们所做的一切,却只能使他们在发言时更紧张。

第 三 章 | 感触而不是回避你内心的恐惧

►26

许多在当众发言时紧张不安的人,都觉得自己应该做好发言的“准备”。当台上的发言者猝不及防地点到他们的姓名时,他们往往会产生强烈的焦虑感。

第二篇 克服讲话前的内心焦虑

第 四 章 | 明确目标并组织好讲话内容

► 39

一旦知道自己要朝哪个目标奋斗，就不难知道现在离目标越来越远还是越来越近了。

第 五 章 | 为成功演说做好准备

► 54

作为发言者和演说者，不存在“准备过分”的问题。归根结底说，打算向听众奉献 110% 的诚心和热情是件好事。

第 六 章 | 放松并管理好预期焦虑情绪

► 67

放松身体、消除压力和焦虑的另一种方法，是通过放松肌肉来实现的。放松肌肉的最佳方法是依次放松不同肌肉群，先绷紧，然后再慢慢放松下来。

第 七 章 | 当众讲话之前应把握的要点和禁忌

► 77

一般情况下，你为发言场合（无论是正式发言还是非正式发言、商业陈述还是社交讲话）安排的准备时间越多，效果就越好。

第三篇 让你不再因讲话焦虑不安的秘诀

第 八 章 | 改变你的想法和行为

► 95

当别人对你抱有某种期望时，当你对自己抱有某种期望时，这种期望值

C O N T E N T S

往往能最终成为现实。

第九章 | 运用你身体、面部和声音的力量

► 111

一个人的声音会给人留下鲜明的第一印象，特别是第一次与别人见面或通电话时更是如此。

第十章 | 增强信心的技巧

► 143

信心就是力量，当我们感到有信心时，就会感到一切皆在掌控之中；信心是诱惑，当我们散发出信心时，别人都会被我们吸引到身边，无论男女；信心是可信，当我们相信自己时，别人就会相信我们所说的一切。

第十一章 | 如何与听众合作

► 129

只要与别人交流，你就会有听众。在正式的发言中、非正式的讲话中、交谈或讨论中甚至和同事擦肩而过打招呼的时候，都会建立一个“交流圈”，发言者和倾听者都会在这一时刻那一刻互换角色。

第四篇 在现实生活中活学活用说话的技巧

第十二章 | 即兴演讲

► 161

即兴演讲是大多数人最难应对的挑战之一，因为这种讲话没有准备时间。有许多紧张的发言者认为，只要加以练习，就能在危急时刻顺利渡过难关。

第十三章 | 大型陈述和培训班发言

► 175

当你即将对着一群人的面说话时，所作准备的第一要素便是了解你的听众。

第十四章 | 社交活动

► 189

对结交新朋友以及赴宴产生恐惧,这是一种常见现象。宴会场合可能会导致你紧张,因为在参加宴会时,你通常要遇到陌生人。

第十五章 | 专门适用于男人和女人的技巧

► 200

无论你在向大规模听众发表正式演讲,还是在组织一场非正式自由讨论会,懂得怎样有效地与男女两种性别的听众交流和沟通,都有益于你的个人生活和事业生涯。

第十六章 | 如何避免演讲中出现重大错误

► 212

人在焦虑和紧张时,容易将中性信息解释为负面信息。焦虑者更容易关注别人的负面反馈,并认为中性反馈是负面的。

第十七章 | 寻找训练机会提高说话技能

► 223

练习的最佳途径,就是先从某个超出你舒适范围而风险又相对较小的场合开始,收获练习实施和信心,然后再一步步进入风险较高的发言场合。

第一篇

是恐惧让你开不了口

- ☒ Chapter1: 当恐惧左右你的时候
- ☒ Chapter2: 对当众讲话的几种错误认识
- ☒ Chapter3: 感触而不是回避你内心的恐惧

第 1 章

当恐惧左右你的时候

在开始进入正题前,让我们先看看以下两种情形吧!

萨拉在凌晨 4 点突然醒来。哦,不!她蓦然睁开双眼时这样想。今天终于来了。我到底怎样做才能安然度过这一关?萨拉这一天必须当着 50 个人的面发言。作为一家中等规模公司的销售主管,在最近的晋升之前,她已经成功避免在大型公众场合发言。而现在,她再也睡不着了——脑子里所能想到的只有一件事,就是 5 个小时之后站在 50 个人面前,成为所有目光聚焦的焦点。老板肯定会后悔提拔她了。

5 个小时后,萨拉站上讲台,面向听众。她感到浑身冰凉,似乎一下子想不起一个字来,也不知道怎样才能移动。她觉得浑身无力,头晕目眩。萨拉想努力组织语言,却双手发抖,简直担心讲稿会掉到地上。在一阵长达 5 分钟的停顿后,她对自己说:“开始说话——他们可全都盯着你呢,别紧张!”她开始讲话,却发现舌头干燥得无法动弹。此时她所能想到的就是喝点水。这样下去会成为一场灾难,她想。她向听众中扫视一眼,觉得台下的每个人都露出恼怒和烦躁的神情,于是全身上下不寒而栗。时间才过去几分钟,却已经让她饱受折磨。她怎样才能顺利渡过难关,站在那里滔滔不绝地说上 30 分钟呢?



由于盛情难却,乔恩接受了在工作中结识的一个老熟人的邀请,此刻正在前去参加宴会的路上。他走得很慢,因为他打心眼里并不想去。参加宴会的客人

从此,不再开口就紧张!

中,他认识的寥寥无几。考虑到事情还没有糟糕到“去了会怎样”的地步,他决定只身前往,因为那样的话,身边就没有人看他笑话了。“我真应该找个借口不参加这次宴会!”他大声地自言自语。乔恩特别不喜欢参加同事举办的宴会,因为参加这种聚会时,他必须和一些素不相识的人闲聊,而恰恰是这一点让他感到特别不安。虽然他对自己在工作场合正式发言感觉不错,但一遇到“侃大山”或参加社交活动,他就觉得自己无能为力。他根本不知道该说点什么、什么时候说合适。他害怕自己会说出一些蠢话,或者陷入尴尬境地,或者说出一些不合时宜的话惹恼别人。

由于事业春风得意,因此乔恩害怕别人“察觉”出他患有“发言恐惧症”,担心自己的“小把戏”被周围人识破。同事们似乎都很喜欢他、尊重他,他不想把这种合意的局面搞得一团糟。等到赶到宴会现场时,他已经在考虑怎样想办法尽快脱身了。

以上两则故事中,哪一则你能对号入座?

- 你害怕在有人倾听时讲话吗?
- 在公众场合讲话的想法是否使你感到厌恶?
- 你是否极力避免和老板或其他权威人士说话?
- 在别人面前说话时,你是否感到不安、心跳加快、脸红或双手颤抖?
- 你是否觉得:如果在公众场合说话时能做到自信自如,在事业生活和社交场合就能走得更远?
- 在社交聚会场合,你是否尽量不讲故事,或者避免成为大家关注的中心?

如果你对所有这些问题的回答都很肯定,那么这本书会使你的人生发生天翻地覆的变化。

你是否患有“说话焦虑症”

如果你正在读这本书,那么多半已经知道自己是否担心在公共场合发言。你知道自己:

- 你害怕起立当着别人的面说话。
- 你极力回避必须主动说话的场合。
- 你尽量隐藏自己,以便不被他人点名提问。

- 不得不发言时,你总是尽量迅速而简要地说两句,以便使自己不必长时间饱受折磨。

你知道自己是什么样的人。不过,让你感到庆幸的是,我们也知道你是什么样的人。我们是一个团队,成员包括一名专业发言培训师(哈里森·莫那斯)、一名认知行为心理学家和擅长于缓解焦虑与紧张情绪的成功教练(拉里娜·凯斯)。我们已经为数百名和你一样的朋友提供过帮助,而且我们所有成员都学会了怎样管理自己的“说话忧虑症”。

事实上,多数人对于公开说话或多或少都有些紧张。如果某些人不怕站起来在别人面前说话,那通常是由于他们做了大量练习。

如果你的确对演讲心存某种不安,那么问题就变成:你对于公开场合发言的担心有多严重?

不妨回答以下问题,测试一下自己。每个项目的分值为1~5分。

请根据自己的实情给出相应分数,然后算出总分,这样你就知道自己是否存在这方面的问题了。

1	2	3	4	5
一点也不 (我就这样)	稍有点 (没错)	有些如此 (没错)	很像这样 (没错)	极为严重 (我就这样)
1. 在一小群人(3~10人)面前说话时我非常紧张。				_____
2. 我对自己必须和陌生人说话感到担心。				_____
3. 当我认为自己必须当着别人的面说话时,心会怦怦直跳。				_____
4. 我最紧张的时刻是和老板或其他权威人士说话的时候。				_____
5. 大多数情况下我都尽量避免发言或陈述观点。				_____
6. 别人看着我说话时,我会感到手足无措。				_____
7. 通常情况下我不愿意在宴会和其他社交聚会场合讲故事。				_____
8. 我不会主动致祝酒词。				_____
9. 我担心自己的声音让人听起来很陌生,发表演说时浑身打战。				_____
10. 如非绝对必要,我不会主动说话。				_____
11. 我担心自己上台说话时会忘掉台词,或在不经意的交谈中没有可聊的话题述说。				_____
12. 由于不敢大胆发言,我在工作中已经吞下一些苦果,比如得不				_____

从此,不再开口就紧张!

到提拔或者发表观点时让人觉得不知所云。

13. 当着众人的面起立发言是我最害怕的事之一。

14. 发言时,我觉得别人很可能会对我做出不好的评价。

15. 发表讲话时,我极力避免回答问题。

16. 通常情况下我不在会议上大声说话。

17. 如果对回答的正确性无法百分之百确认,我是不会说一个字的。

18. 在公共场合发言时,我害怕自己会当众出丑,或者认为别人会失去对我的敬重。

19. 知道自己必须发言时,我一般会感到浑身发热、出汗或脸红,焦急地等待轮到自己时该说点什么。

20. 我认为要是不发言最好,如果那样的话,别人就不会看到我的紧张情绪了。

得分

测试结果

80~100分——特别怕说话。你很可能是那种一到公共场合发言就特别紧张或者竭力避免在大庭广众之下发言的人。本书将帮助你认识这些不寻常的恐惧感并战而胜之。

60~80分——比较怕说话。在公开场合发言可能使你感到相当不适。你或许完全避免出席许多发言场合,痛苦地熬过另一些发言场合。我们将手把手地教你战胜担忧情绪,培养一个雄辩的演讲家所拥有的所有技能。

40~60分——有些怕说话。有些发言场合会让你焦虑不安,然而另一些场合则让你感到比较自在。本书将帮助你学会怎样利用自身的勇气和激情,并让它们为你所用。慷慨激昂的演讲者有一些特定技能,掌握这些技能有助于你树立自信。

20~40分——稍有些怕说话。尽管公共场合发言的某些方面使你稍感不适,但总体而言,你对于发言并不那么紧张。如果是这种人,你就能通过本书各

章节的知识,学会更多高级发言技能,比如抓住听众的心、锤炼语言技巧以及寻找发言的良机。

为何会担心在公共场合讲话

你也许听过不少谈论导致恐惧感出现的原因,以及怎样改变自己,让你不再恐惧。你所了解的信息中,有些可能是已经帮助过你的有用信息,另一些则可能是不准确的或毫无用处的信息。我们的目标在于向你提供想要的特定信息,以便你能对焦虑和不安有全面了解——并向你传授战胜它们的手段。

了解紧张情绪起作用的方式,如同拥有一张描述陌生领土概貌的地图:没有它,你就会迷路、茫然和沮丧。一旦有了正确的信息作为支撑,你就能集中精力,就会感到安全,能满怀信心地朝着目标前进。

对公共场合发言的恐惧仅仅是众所周知的表象。实际上,这种恐惧的深层含义远不止一开始呈现在我们眼前的那些内容。伴随公共场合发言同时出现的还可能会有另一种恐惧,使你体验到一些强烈的生理感知,比如心快要跳出胸膛、浑身颤抖以及汗如雨下。这些感知也许让你苦不堪言,因为它们会使你产生强烈的不自在感。

此外还存在另一种恐惧,就是害怕这些行为表现会造成消极的社会后果,比如,除了对发言人的负面评价之外,还会带来批评、难堪、羞辱以及对一个人名声的损害。对公共场合发言的恐惧一般和这样一种心理状态有关,即“你会认为,如果别人觉察出你的不安和担忧,他们很可能会据此对你评头论足。”人们一般害怕给别人留下粗鲁、愚钝、讨嫌、无礼、不招人喜欢、不自信、无魅力等印象,或者让人觉得与他们所谈到的人或听众不能相提并论。你是否也有同感呢?

正如我们提到的那样,害怕在公共场合发言是极为常见的现象,大多数人都不同程度地有过类似体验。发言紧张其实是社交紧张的表现。在公共场合发言紧张并不一定意味着你患有“社交紧张症”或“社交厌恶症”。如果恐惧感已经给你造成很大损失,而你也认为自己可能患有“社交厌恶症”,那么不妨请心理学家或精神病专家进行鉴定。本书并不能替代认知行为疗法,来治疗“社交厌恶症”。

对大多数人来说,当众发言不自在是完全正常的现象:不要忘了,害怕演讲是美国成年人最害怕的事情之一。我们将引导你一步步成为充满自信的发言者。

从此,不再开口就紧张!

当众讲话为何让你紧张不安

我们大部分客户都会问同一个问题:“为什么我是那种害怕在公众场合讲话的人呢?”要想战胜不安情绪,就应该理解这种情绪起作用的方式,这一点非常重要。不过,比这更重要的是懂得怎样战胜这种情绪,因此,我们现在就花点时间帮助你辨别它、认识它,然后用本书其他篇幅讲述怎样战胜它。

为了对生物要素与环境要素的综合效果作出反应,我们就形成了担忧情绪。换言之,基因“接通”的方式和你对身边世界的感知方式,与你是否容易产生恐惧感以及应对恐惧的能力如何存在着密切联系。

从生理上讲,人人都会如此

有些人的生理倾向使其很可能以一种焦虑不安的方式对特定环境作出反应。这种能力是遗传得来或与生俱来的。如果你认为自己属于这种人,可能就会注意到:你的家庭成员中有许多人经常对某些事忧心忡忡,或者对这样那样的局面表现出恐惧和担忧。

这种在家庭成员身上体现出担忧情绪的现象,可能预示着一种生物因素即容易紧张,也可能标志着一种共享环境的出现——即通过观察别人的反应,你也学会了遇事担忧和不安。如果家庭成员没有居住在一起,那么他们身上体现出的焦虑和不安更可能代表一种遗传要素。生物因素和遗传因素结合到一起的结果,就是有些人比另一些人更容易体验到各种形式的焦虑感。

你可能还想不明白为什么担心自己对于当众发言忧心忡忡。这可能是性格所致,比如你天性害羞,可能是由于特别在乎别人怎么看你,可能是由于你对于公开发言有一段不堪回首的难忘经历,也可能出于其他各种原因。无论担忧的根源何在,你都应该懂得这种恐惧感是自然的。其强烈程度可能因人而异,但是多数人对于在公开场合发言都很担忧,对别人怎么看他们都很在乎。

你的个人经历也会导致紧张情绪

有许多焦虑反应是通过与环境接触产生的。孩子能通过观察父母和其他人