



“十二五”职业教育
国家规划教材
经全国职业教育教材
审定委员会审定

演讲与沟通实训

(第二版)

赵京立 主编

高等教育出版社



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

YANJIANG YU GOUTONG SHIXUN

演讲与沟通实训

(第二版)

赵京立 主编
刘淑娟 张玲秀 副主编
阎 泽 编撰顾问

高等教育出版社·北京

内容提要

本书为“十二五”职业教育国家规划教材。全书以交流表达能力训练为中心，由易到难设置了十三个学习情境。每个情境有六大板块：“实训导航”明确训练目标及任务，“沟通无极限”展现生活或工作中的案例，“理论风向标”给予必需、够用的理论知识，“链接时空”精选典型的例文，“课堂实训”呈现实训过程，“自主学习”是课堂的补充和拓展。教材后附形成性考核方案，谨供参考使用。配书光盘内容与教材同步，旨在为学习者提供课余学习、欣赏、自测的工具。

本书适用于高职高专院校各专业学生，也可供社会各类口才培训机构使用。

图书在版编目（C I P）数据

演讲与沟通实训 / 赵京立主编. — 2 版. — 北京 : 高等教育出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-04-038882-4

I. ①演… II. ①赵… III. ①演讲学 - 高等职业教育 - 教材②口才学 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第289362号

策划编辑 杨 莉	责任编辑 杨 莉	封面设计 李树龙	版式设计 范晓红
责任校对 杨雪莲	责任印制 张福涛		

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京市白帆印务有限公司		http://www.landaco.com.cn
开 本	787 mm×1092 mm 1/16	版 次	2010 年 9 月第 1 版
印 张	15.75		2014 年 8 月第 2 版
字 数	360 千字	印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	29.80 元（含光盘）
咨询电话	400-810-0598		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 38882-00

出版说明

教材是教学过程的重要载体,加强教材建设是深化职业教育教学改革的有效途径,推进人才培养模式改革的重要条件,也是推动中高职协调发展的基础性工程,对促进现代职业教育体系建设,切实提高职业教育人才培养质量具有十分重要的作用。

为了认真贯彻《教育部关于“十二五”职业教育教材建设的若干意见》(教职成〔2012〕9号),2012年12月,教育部职业教育与成人教育司启动了“十二五”职业教育国家规划教材(高等职业教育部分)的选题立项工作。作为全国最大的职业教育教材出版基地,我社按照“统筹规划,优化结构,锤炼精品,鼓励创新”的原则,完成了立项选题的论证遴选与申报工作。在教育部职业教育与成人教育司随后组织的选题评审中,由我社申报的1338种选题被确定为“十二五”职业教育国家规划教材立项选题。现在,这批选题相继完成了编写工作,并由全国职业教育教材审定委员会审定通过后,陆续出版。

这批规划教材中,部分为修订版,其前身多为普通高等教育“十一五”国家级规划教材(高职高专)或普通高等教育“十五”国家级规划教材(高职高专),在高等职业教育教学改革进程中不断吐故纳新,在长期的教学实践中接受检验并修改完善,是“锤炼精品”的基础与传承创新的硕果;部分为新编教材,反映了近年来高职院校教学内容与课程体系改革的成果,并对接新的职业标准和新的产业需求,反映新知识、新技术、新工艺和新方法,具有鲜明的时代特色和职教特色。无论是修订版,还是新编版,我社都将发挥自身在数字化教学资源建设方面的优势,为规划教材开发配备数字化教学资源,实现教材的一体化服务。

这批规划教材立项之时,也是国家职业教育专业教学资源库建设项目及国家精品资源共享课建设项目深入开展之际,而专业、课程、教材之间的紧密联系,无疑为融通教改项目、整合优质资源、打造精品力作奠定了基础。我社作为国家专业教学资源库平台建设和资源运营机构及国家精品开放课程项目实施单位,将建设成果以系列教材的形式成功申报立项,并在审定通过后陆续推出。这两个系列的规划教材,具有作者队伍强大、教改基础深厚、示范效应显著、配套资源丰富、纸质教材与在线资源一体化设计的鲜明特点,将是职业教育信息化条件下,扩展教学手段和范围,推动教学方式方法变革的重要媒介与典型代表。

教学改革无止境,精品教材永追求。我社将在今后一到两年内,集中优势力量,全力以赴,出版好、推广好这批规划教材,力促优质教材进校园、精品资源进课堂,从而更好地服务于高等职业教育教学改革,更好地服务于现代职教体系建设,更好地服务于青年成才。

高等教育出版社

2014年5月31日

第二版前言

早在1956年,英国的《技术教育》白皮书便指出:“技术教育不应只具有过于狭隘的职业性质或局限于一种技能的掌握,因为瞬息万变是我们这个时代的特征,所以,未来职业教育的主要目的必须是使学生具有很强的适应性。”那么,如何使学生“具有很强的适应性”呢?我们的方法是培养学生的职业能力。

2012年12月,教育部颁布了《高等职业学校专业教学标准》。以培养职业能力为主线构建课程体系、以工作岗位实际为导向创新教学模式、以促进中高职衔接和技术技能人才系统培养为目标的课程改革将逐层深入。

为了更好地适应高等职业教育需求,加速课程改革进程,《演讲与沟通实训》进行了修订。再版教材以职业核心能力为培养目标,构建基于工作过程,以行动为导向的课程体系,形成以听说为中心、读写互动的口语实训模式。它在保持原有特色的基础上,删掉了超出高职学生接受能力的内容,替换了陈旧的例文,调整了任务实施方式,添加了课程实训及考核方案,因此更具职业性、适应性、衔接性。具体体现在以下几方面:一是以提高交流、表达能力为实训中心目标,兼顾信息处理、解决问题、与人合作、自我提高、革新创新等核心能力的培养,由易到难设置教学情境,能力训练梯度化。二是以教学目标为核心,安排任务,建构课堂实训、理论知识及案例,编写体例独具特色。三是扩大语文教学外延,实训项目、案例贴近学生生活,满足专业需求,符合学生自身认知规律。四是构建以口语表达为中心、读写互动的实训模式,教学做一体化。实训中以讲带练,精讲多练,讲练时间约为1:2。五是课程考核过程化,评价主体多元化。六是教学资源丰富,含教材、光盘、教学资源网等。

本次修订由天津滨海职业学院赵京立、刘淑娟、张玲秀、李红燕(法律专业教师、兼职律师)、赵爱英(天津市武清区杨村第六中学教师)共同完成,阎泽教授为编撰顾问。修订中,天津滨海职业学院领导给予了大力支持,人文教研室刘洪英、赵树忠、李学珍、杨红、武菲等各位教师提出了修改意见,特此感谢。

由于编者能力有限且时间仓促,教材难免有疏漏之处,恳请专家、同仁提出宝贵意见。教材在编写、修订过程中,参考、选取了其他书籍、报纸以及网络上的有关资料,恕不能及时一一征求编著者意见。在此,我们谨向编著者表达诚挚的谢意。

编者
2014年1月

第一版前言

爱因斯坦说:“所谓教育,是忘却了在校学的全部内容之后剩下的本领。”有人不禁会问:那剩下的“本领”是什么呢?我们认为学成者持有的综合能力素质。

近年来,人力资源和社会保障部(原劳动和社会保障部)提出了人的八种核心能力:交流表达、数字运算、革新创新、自我提高、与人合作、解决问题、信息处理和外语应用。这八种核心能力是综合素质对个人能力的具体要求。劳动和社会保障部陈宇主任指出:“这八种能力,是劳动者面对产业变革和职业变革,应对市场竞争和社会挑战,实现个人职业生涯的成功所必备的最基本的技能。”在这种教育理念的引导下,天津滨海职业学院中文教研室历经数载,开发出“演讲训练”课程作为天津滨海职业学院公共学习领域课程和核心技能课程。《演讲与沟通实训》教材即是在《演讲训练》教材基础上发展而来的,可以说是院中文教研室多年教学实践的结晶。

《演讲与沟通实训》以“基于工作过程,以行动为导向的课程体系”为编写指导思想,以提高学生核心能力(主要是交流表达、信息处理及与人合作能力)和教学效率为目的,最终使学生将演讲与沟通基本技能内化为稳定的思维意识和行动,从而促进学生的可持续发展。

教材是以语言学、修辞学、写作学为主体,融合教育学、心理学、沟通学、传播学等相关学科的交叉知识,以“目标引领”“任务驱动”的课程观为导向,致力新模式创建的一次尝试。随着训练任务难度逐步增加,训练内容越来越接近实际工作。我们力求使各项训练在纵向发展与横向配合上,都有相对合理的内在联系,从而构成一个科学、严谨又切实可行的训练体系。

编者在每一学习情境下都以训练目标为核心,整合知识点和训练要素设置栏目。“实训导航”提出训练目标、任务及完成任务所需课时;“沟通无极限”提供该训练项目在实际生活工作中的运用实例,激发学生学习兴趣;“理论风向标”为“课堂实训”提供讲解的知识点;“链接时空”主要提供一些操作性很强的例文,供学生阅读、学习;“课堂实训”提供了课堂操作的全过程作为学习情境的重心,任课教师可根据教学实际进行调整,前几个栏目都为这一栏目服务。最后,“自主学习”可作为课堂教学的补充和延伸。

全书内容和学时分配如下:

模块	情境	建议课内学时			建议课外学时
		小计	讲授	训练	小计
模块一 演讲与沟通基本功训练	学习情境一 成功心理	4	2	2	2~4
	学习情境二 态势语言	4	2	2	2~4
	学习情境三 语音语调	4	1	3	2~4

续表

模块	情境	建议课内学时			建议课外学时
		小计	讲授	训练	小计
模块二 演讲与沟通技能训练	学习情境四 听话	4	1	3	2~4
	学习情境五 复述	4	1	3	2~4
	学习情境六 叙事	4	2	2	4~6
	学习情境七 描述	4	2	2	4~6
	学习情境八 解说	4	1	3	4~6
	学习情境九 说理	4	1	3	4~6
模块三 演讲与沟通综合训练	学习情境十 演讲	8	2	6	4~6
	学习情境十一 求职	4	1	3	4~6
	学习情境十二 沟通	6	2	4	4~6
	学习情境十三 辩论	8	2	6	4~6
合计		62	20	42	42~68

本教材由天津滨海职业学院赵京立担任主编,刘淑娟、张玲秀为副主编,赵爱英(天津市武清区杨村第六中学教师)参编。天津滨海职业学院阎泽教授为编撰顾问。具体分工是:赵京立编写学习情境一、二、五、六、七、十,刘淑娟编写学习情境一、三、四、十二,张玲秀编写学习情境二、八、十一、十三,赵爱英编写学习情境九。由于编者能力有限且时间仓促,教材难免有疏漏之处,恳请专家、同仁多提宝贵意见。

此外,教材在编写过程中,参考、选取了其他书籍、报纸以及网络上的有关资料,恕不能及时一一征求编著者意见,在此,我们谨向编著者表达诚挚的谢意。

编 者
2010年4月

目录

模块一 演讲与沟通基本功训练

学习情境一 成功心理	1	链接时空	25
实训导航	1	课堂实训	27
沟通无极限	2	任务一 站姿语言演练	27
理论风向标	3	任务二 走姿语言演练	27
一、演讲紧张分析	3	任务三 手势语言演练	28
二、演讲紧张的控制	6	任务四 目光语言演练	29
三、成功心理的培养及塑造	6	自主学习	30
链接时空	7		
课堂实训	8	学习情境三 语音语调	34
任务一 自我心理突破	8	实训导航	34
任务二 成功心理塑造	9	沟通无极限	35
自主学习	11	理论风向标	35
		一、气息训练	36
学习情境二 态势语言	17	二、共鸣训练	36
实训导航	17	三、吐字归音训练	37
沟通无极限	18	四、语音语调训练	37
理论风向标	18	链接时空	40
一、站姿语言	19	课堂实训	41
二、坐姿语言	20	任务一 扬声训练	41
三、走姿语言	21	任务二 抑扬顿挫训练	43
四、手势语言	22	自主学习	44
五、目光语言	23		

模块二 演讲与沟通技能训练

学习情境四 听话	49	三、听话活动的特点	51
实训导航	49	四、听话的层次	52
沟通无极限	50	五、听话的障碍	52
理论风向标	51	六、听话能力训练的方法	53
一、听话的内涵	51	链接时空	54
二、听话在口语交际中的意义	51	课堂实训	56

任务一 听辨要点、听辨指误训练	56	二、描述的要求	96
任务二 听辨悟情、听辨隐意训练	58	三、描述的分类	98
自主学习	59	四、描述的方法	99
学习情境五 复述	64	链接时空	100
实训导航	64	课堂实训	103
沟通无极限	65	任务一 从抽象到具象——描述的把握 与处理	103
理论风向标	65	任务二 从平面到立体——描述的展开 与深化	104
一、复述的内涵	65	自主学习	105
二、复述的分类	66	学习情境八 解说	110
三、复述的技巧	66	实训导航	110
四、复述中容易出现的问题	67	沟通无极限	111
链接时空	67	理论风向标	112
课堂实训	71	一、解说人物	112
任务一 详细复述、概要复述训练	71	二、解说事物	114
任务二 扩展复述、变式复述训练	72	链接时空	116
自主学习	75	课堂实训	119
学习情境六 叙事	80	任务一 解说人物	119
实训导航	80	任务二 解说事物	120
沟通无极限	81	自主学习	122
理论风向标	81	学习情境九 说理	124
一、叙事的内涵	81	实训导航	124
二、口语叙事的要求	82	沟通无极限	125
三、口语叙事的把握与处理	82	理论风向标	126
链接时空	84	一、说理的内涵	126
课堂实训	87	二、说理类别	126
任务一 说出自己的故事	87	三、常用的说理方法	126
任务二 讲述他人的故事	88	四、说理过程中存在的问题	128
自主学习	89	链接时空	128
学习情境七 描述	95	课堂实训	132
实训导航	95	任务一 说理的把握与处理	132
沟通无极限	96	任务二 说理的展开与深入	134
理论风向标	96	自主学习	135
一、描述的内涵	96		

模块三 演讲与沟通综合训练

学习情境十 演讲	141	沟通无极限	181
实训导航	141	理论风向标	182
沟通无极限	142	一、赞美	182
理论风向标	143	二、批评	183
一、演讲认知	143	三、说服	184
二、演讲准备	145	四、拒绝	186
三、演讲设计与演练	149	链接时空	187
链接时空	152	课堂实训	189
课堂实训	157	任务一 赞美、批评技巧训练	189
任务一 演讲认知	157	任务二 说服、拒绝技巧训练	190
任务二 演讲准备	158	自主学习	192
任务三 演讲设计与演练	159		
任务四 演讲实战	160	学习情境十三 辩论	200
自主学习	161	实训导航	200
学习情境十一 求职	165	沟通无极限	201
实训导航	165	理论风向标	201
沟通无极限	166	一、辩论的内涵	201
理论风向标	166	二、辩论者应具备的基本素质	202
一、求职的准备	167	三、辩论的类型	202
二、面试的技巧	167	四、辩论的特点	203
三、面试礼仪	169	五、辩论应注意的问题	204
链接时空	170	六、辩论常用的方法	205
课堂实训	172	链接时空	208
任务一 常规问题的应对	172	课堂实训	214
任务二 突发问题的应对	173	任务一 辩论认知	214
自主学习	174	任务二 辩论方法训练	216
		任务三 辩论实战	219
学习情境十二 沟通	180	自主学习	219
实训导航	180		
附录一 演讲与口才相关网站链接	225		
附录二 演讲与沟通实训方案	226		
附录三 演讲与沟通实训课程形成性考核方案	230		
参考文献	237		

模块一

演讲与沟通基本功训练

学习情境一 成功心理

实训导航

【训练目标】

1. 帮助学生突破当众讲话紧张、恐惧的心理障碍,实现由不敢说到敢说,最终达到渴望表达、不吐不快的心理转变。
2. 塑造成功心理。确立、强化成功心理,抑制、排除失败心理。

【任务分解】

任务一 自我心理突破

任务二 成功心理塑造

【建议学时】

课内 4 学时

课外 2~4 学时

心理健康的标准

目前,没有一个公认的心理健康标准。美国人本主义心理学家马斯洛提出了心理健康者的15个特征,它是目前人们引用较多的心理健康标准。具体表述如下:

1. 正视现实。能以客观的态度看待现实,较好地认知事物的本来面目,而不是以自己的主观臆断看待外部世界。
2. 接纳自然、他人和自我。能对周围事物进行正确的辨别,对他人缺点有足够的度量,承认这是人性的自然,对自己的优点和缺点能作出客观评价,毫无抱怨地加以承认,且并不因此感到羞愧或内疚。
3. 言行坦率。言谈直率,能调节自己的行为,既能克服自己的冲动,又能调动自己的身心力量,在实践中实现自己的更高级目标。
4. 热爱事业。热爱自己的工作,能献身于可使自己发挥最高才能的事业,从事工作不是为了金钱、名誉和权力,而是视工作为最高享受。
5. 独立独处。喜欢安静独处,以使自己的思维和创造不受外界干扰。
6. 自主性。不受环境支配,且能有效利用环境。
7. 热爱生活。有欣赏生活的能力,对周围事物具有持续的新鲜感,不因生活经验的重复出现而习以为常,失去敏感。
8. 有高峰体验。高峰体验是一种瞬间产生的、压倒一切的敬畏情绪,是转瞬即逝的极度强烈的幸福感。产生这种心理体验的人感到自己窥见了终极真理、事物的本质和生活的奥秘。
9. 强烈的社会责任感。同情和关心他人,愿意帮助他人。
10. 人际关系和谐持久。对他人有爱心和认同,能与他人友好相处,在共同价值基础上,可与他人结成知己。
11. 待人民主平等。能宽容和接受所有人,虚心向一切有见识的人学习。
12. 信守道德标准。有明确的伦理道德准则,并能在一场合坚守这些准则。
13. 富于幽默感。能以一种诙谐风趣、富有哲理的方式,将人世间的荒诞和不协调现象恰当地表现出来。
14. 富有创造力。可在各种活动中表现出独创、发明和革新的特点。
15. 不随波逐流。有自己的信念和行为标准,走自己的路,在重大问题上坚持自己的观点,能顶住环境的压力。

思考并讨论

你如何看待马斯洛的心理健康标准?以这一标准来衡量,你是否存在缺陷?



理论风向标

一、演讲紧张分析

在正式介入理论之前,我们先进行一下演讲紧张程度的测试,以便在后面的训练中有的放矢。见表 1-1-1。

表 1-1-1 演讲紧张程度测试表

一	上台紧张程度	A 恐惧,心跳急剧加速,大脑一片空白,低头不敢看台下 B 紧张,词不达意,面红耳赤,害羞和自卑 C 慌乱,但能维持,想好的内容不能如意表达 D 稍有紧张,能应付过去
二	工作心态	A 不用表现,做出成绩老板会知道的 B 不太张扬,靠实力说话 C 老板说了算,我只是执行 D 主动汇报,能将想法讲出来
三	目光	A 站在台上不敢看台下,目中无人,只望天花板或地板 B 望着台下的熟人,不敢看其他人 C 不敢对视,看一下就回避 D 敢直视少数人,目光闪烁不定
四	肢体控制	A 腿颤抖,手脚无所适从 B 站立不稳,身子重复晃动 C 手脚不断地重复同样动作,自摸现象严重 D 稍不自然,过几分钟即可应付
五	公众面前	A 不敢讲自己最悲惨、最痛苦和最遗憾的事 B 可以讲故事和笑话,但听的人无动于衷 C 可以讲清一个道理,但没有掌声 D 听的人中有笑声,讲完之后很快乐
六	工作会议	A 不能发言,总是说“好好好、没意见、同意” B 提出不同意见,但是发挥不理想,理由不充足 C 有自己的观点,但讲话啰唆,自己不知所云 D 从容自如,有条不紊
七	普通话的运用	A 基本不能运用普通话,语言无法让人理解 B 运用普通话水平较差,方言较多,且难理解 C 能运用普通话,虽带有较多方言,但基本可以理解 D 能很好地运用普通话
八	语言的逻辑性	A 前后语言三处以上衔接明显有生硬之处,语言结构混乱,明显缺乏思维逻辑性 B 前后语言一到两处衔接略显生硬,语言结构基本清楚完整,能表现出一定的思维逻辑性

八	语言的逻辑性	C 前后语言基本连贯,衔接基本自然,语言结构清晰,基本完整,有一定的思维逻辑性 D 前后语言连贯,衔接自然,语言结构清晰完整,有很强的思维逻辑性
九	语言的生动性	A 语言表达方式明显单调、晦涩,缺乏幽默感 B 语言表达方式略显单调、晦涩,有幽默感,但表达不当,并缺乏感染力 C 语言表达方式基本生动、幽默,具有一定的感染力 D 语言表达方式丰富生动,表现出自然、恰当的幽默,具有较强的感染力
十	紧张原因	A 从未上台讲过话,也不想上台讲话 B 想上台,但一直不敢上台 C 面对公众讲话的机会少,上台的机会更少 D 能上台,但没有正规的训练,缺少胆量
十一	哪种场合紧张	A 会议中、发言中、会议马上要自己发言时 B 10~50 人的场合中突然被点名 C 集体活动时单独表演节目 D 没有准备的情况下上台讲话
十二	训练重点	A 声音 B 内容 C 肢体与表情 D 语速控制与内容条理
十三	目标	A 做一个真实的自我,能表达就行 B 做好单位工作,练就领袖气质 C 主持单位活动及参与社会活动 D 参与、主持社会活动,成为行业领袖
选 A 得 1 分,B 得 2 分,C 得 3 分,D 得 4 分,总分在 1~13 分为 A 级紧张,14~25 分为 B 级紧张,26~35 分为 C 级紧张,36 分以上为 D 级紧张。		

我的自信得分_____,我目前属于_____级紧张。

我需要加强练习的方面:_____

——摘自《练说话练口才》,唐戈隆著,中国纺织出版社 2006 年版

(一) 演讲紧张的征兆

演讲紧张属于沟通焦虑的一种,是人们在设想演讲或者实际演讲时的害怕程度。紧张的症状包括生理的和心理的反应。生理变化表现为:轻度的,心跳加快、呼吸急促、颜面赤热;中度的,手脚发软、肌肉抖颤、小便频繁;重度的,当场晕倒。心理上,可能感到不安、焦虑或者难过,也可能产生消极的想法或思考模式。

幸运的是,演讲紧张的程度会随着演讲次数的增加逐渐减弱。研究表明,演讲紧张会经历三个阶段:预期反应、面对反应以及适应反应。图 1-1-1 从直观上描述了这一过程。

预期反应是在发表演讲之前的紧张程度,包括在演讲准备和等待演讲时的紧张。面对反应是在开始演讲时紧张程度的突然上升。适应反应是在演讲一分钟以后紧张程度的逐

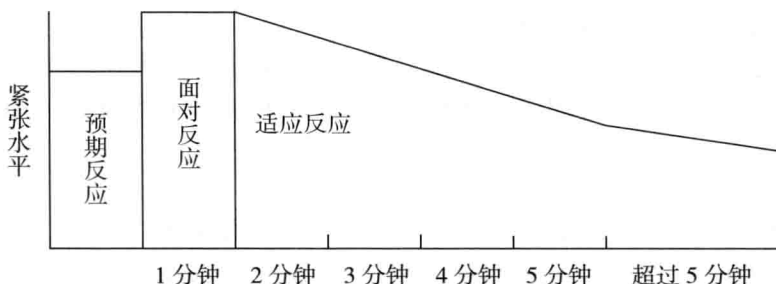


图 1-1-1 演讲紧张三阶段示意图

步下降,并且在 5 分钟以后恢复到演讲开始前的水平。研究表明,我们大多数人都会经历适度的预期反应和面对反应,所以在演讲开始前感到紧张是正常的。(“演讲紧张三阶段”部分参见 R. R. Behnke and L. W. Carlile, “Heart Rate as an Index of Speech Anxiety”, Speech Monographs 38 (1971):66.)

(二) 演讲紧张的原因

演讲紧张的原因目前仍在探索之中,但有几个原因已经被认可。

1. 天生的性情

研究发现,有些演讲紧张是天生的。该理论认为,有些人的演讲紧张是来自于天生的性情,这要从神经生物学来解释。根据这个理论,天性的两个方面,即性格内/外向和神经质一起发挥作用,增强了当众演讲时的紧张感。性情外向的人做演讲时,紧张程度比内向的人低,而且外向的人比内向的人活泼、积极、自信,爱好交际,爱占上风,爱冒险。当众演讲时的紧张程度还跟“神经质”这种天生的性情有关。天生神经比较敏感的人比起那些性情比较稳定的人来,更容易紧张、沮丧、内疚、羞怯、情绪多变,甚至会不理性地思考问题。根据“沟通生物学”理论,既内向又神经比较敏感的那些人,他们演讲会表现出更高层次的紧张感。

2. 评价忧虑

“评价忧虑”是造成怯场心理的最主要因素。针对“评价忧虑”这种现象,美国演讲学家查尔斯·R. 格鲁内尔提出了“自我形象受威胁”论。“自我形象受威胁”论认为,每个人都具有理性的、社会的、性别的、职业的自我形象。当人们进行演讲时,就把自我形象暴露于公众面前。一旦在众人面前说话,“我的粗浅根底、拙劣看法都暴露出来了,那么从此以后,还有我的立足之地吗?”这种想法一旦产生,自我保护意识很可能出卖这个人。他可能会以准备不够充分为借口,拒绝当众讲话,或者在讲话时显得缺乏自信,思路不顺畅,心里发慌,从而更加加剧紧张的程度。

3. 缺乏自信,自我挫败

有些人在准备去做某件事情之前,往往会设想许多可能遇到的困难和障碍,并被这种困难和障碍吓倒,似乎失败就在等着自己,总想回避和躲开,从而感到十分忧虑和恐惧。这种由个人主观心理活动所造成的失败感就是心理上的“自我挫败”。例如,要某人当众发言,他就会感到负担很重,心里十分紧张,而越是紧张,压力越大,到了台上竟然会把事先准备好的,甚至能倒背如流的发言内容忘个精光,甚至连讲话也口吃起来。他可能会自惭形秽地想:“我以后再也不在大庭广众面前发言了!”并从此放弃他在这方面发展的机会。

4. 没有接受正规的训练,缺乏演讲技巧

这是最为重要的原因之一。“技巧缺乏”是演讲紧张的最早解释,研究者也在继续对其进行研究。大多数人不知道如何有效地计划或准备演讲,没有实践经验,这样就会造成演讲紧张。

5. 部分听众的权威地位

如果我们面对的听众地位比我们高,我们讲话时便感到紧张。许多参加大赛的选手在评委面前的表现往往不自然,这一方面是因为评价忧虑,另一方面无疑是因为评委们“大权在握”。类似的情况还出现在求职者面对招聘小组、下级面对上级、普通人面对专家等场合。

二、演讲紧张的控制

当众语言表述可以分为四个阶段:怕讲、敢讲、能讲、会讲,这几个阶段都离不开心理训练这一环节。克服当众演说的紧张,突破“怕讲”这一步,是训练的起点。

下面提供几种控制紧张的方法:

1. 生理疗法

运动让人放松,演讲者在怯场时,可以运用深呼吸法或通过活动自己的肢体,缓解生理方面的紧张。例如有些主持人每当紧张的时候就用力地掐自己,这样便能马上分散或转移注意力。

2. 心理调节

自信是演讲者必备的心理素质。美国著名心理学家、人际关系学家卡耐基认为,消除恐惧与自卑感的最好方法之一是建立自信。而在这个过程中,有意识地在公共场合练习说话是一种很好的方法,它不仅可以克服人们的不安心理,而且有助于人们树立勇气和自信。

3. 实践训练

美国思想家、文学家爱默生说:“克服恐惧的最有效的方法,是去干你想做又怕做的事情。”行为心理学家也提示我们:“克服当众讲话的紧张心理,最有效的方法是鼓励人们去多说多练。”

三、成功心理的培养及塑造

成功是指在特定的条件环境中通过努力而达到目标和自我价值实现的过程和结果,它表现为目标的实现,意味着价值与意义,是一个永无止境的过程。成功心理,是指在目标实现过程中的心理状态。成功心理可以分为两类:一是追求荣誉的成功心理,即追求荣誉、赢得社会的认可;二是力争做好一切的成功心理,即对自己所做的每一件事都尽其所能地去做好。心理学家研究表明,每个人都同时具备这两种心理,只是所占比例不同而已。若追求荣誉的心理占了优势,成功的可能性往往不大。若淡泊名利、兢兢业业,力求做好每一件事,则十有八九会成功。培养和塑造成功心理需要从以下四个方面入手。

第一,培养积极的自我意识。积极的自我意识就是积极的自我认识、自我评价和自我期望与要求,其实质是自信主动的意识,这是成功心理的根本和核心。培养积极的自我意识要求我们正确地发现自我,积极地悦纳自我,有效地控制自我,在内省和归因中进行自我监督和自我教育,最终塑造“理想自我”。

第二,增强自信心。自信表现为对实现目标的理性推断,它是通过对客观情况和自我能力比较衡量后对实现目标持肯定性推断,坚信能够成功。强烈的成功欲是人们实践活动的内驱力,是促进事业成功的主观因素。

第三,确立合适目标。有明确的目标才能成功。确立目标应注意三点:① 目标多元化。应该认识到:不管是哪一种,能够达到预期的目的就是成功。② 目标要具体、切合实际。目标既不能定得太高,也不能太低,应该是通过自己的不懈努力能够达到的。③ 目标的实现要对社会有利,符合整个社会的主流价值观,它的方向要和社会的发展、进步相吻合。

第四,培养自制力。自制力是指根据需要,对自我情绪、情感和行为进行调节和控制的能力。目标的实现取决于人的自制力。一般来说,责任心、使命感、成功欲以及自信和幸福感是推动目标实现的积极因素;忧虑、恐惧、自卑、懒惰等是阻碍目标实现的消极因素。对这些有利和不利因素进行质的鉴别和量的控制,是自制力的作用所在。



链接时空

【心理自助一】

如何看待“恐惧怯场”心理

有人做过“演讲者因恐惧而怯场”的调查统计,结论有这样几项:有经验的演讲人当中,76%的人走向讲台以前会怯场,一般人几乎百分之百会怯场、紧张。在大学新生中,约有80%到90%的人有当众讲话怯场的毛病。由此可见,即使是职业演讲者,同样会紧张怯场,只不过他们学会了控制自己,能使紧张恐惧在最短的时间内消失,并将这种不利情绪对自己的影响降低到最小程度。他们往往刚登讲台时略显紧张,只要讲了几句话之后,信心就完全恢复,心情也随之放松。调查表明,一定程度的紧张怯场是有益处的。当你在正式场合要面对众人讲话时,你便处在一个具有挑战意味的环境中,你的身体产生的反应就如同在任何一个应急状态下的反应一样,你自然而然地调动全身的力量去应对它,以完成自己的使命,这样就会使你顿然产生一种必须独当一面、没有退路的勇气。当你发现自己的脉搏加快、呼吸急促、血液上涌时,不必惊慌,你的身体在告诉你,你已经进入了临战状态,各种器官将听从你的指挥与你协同作战,你应该为此感到庆幸,这是一个非常正常的反应。假如这种如临大敌的心理状态被控制在一定的限度内,并没有太多的外部表现,那么不仅不会被人发觉,还会成为你讲话成功的重要保证。因为此时你的思维将会更敏锐,情绪将更激昂,话语也将更自然流畅,你的讲话就更具有感染他人的力量。相反,一点儿怯场都没有的“冷血动物”讲出来的话不会有激情,也很难打动人。

——摘自《完美口才训练教程》,刘晖、张彩霞、阎琦编著,电子工业出版社2009年版

【简评】

控制紧张,主要是通过心理的调节控制自己的情绪、姿态、语态,使之趋向于正常。例如,我们有时会说某某在台上的表现很自然,但他本人的反应却是非常紧张。其实,他正是有效地控制了自己的紧张心理,从而实现外在状态的轻松自如。