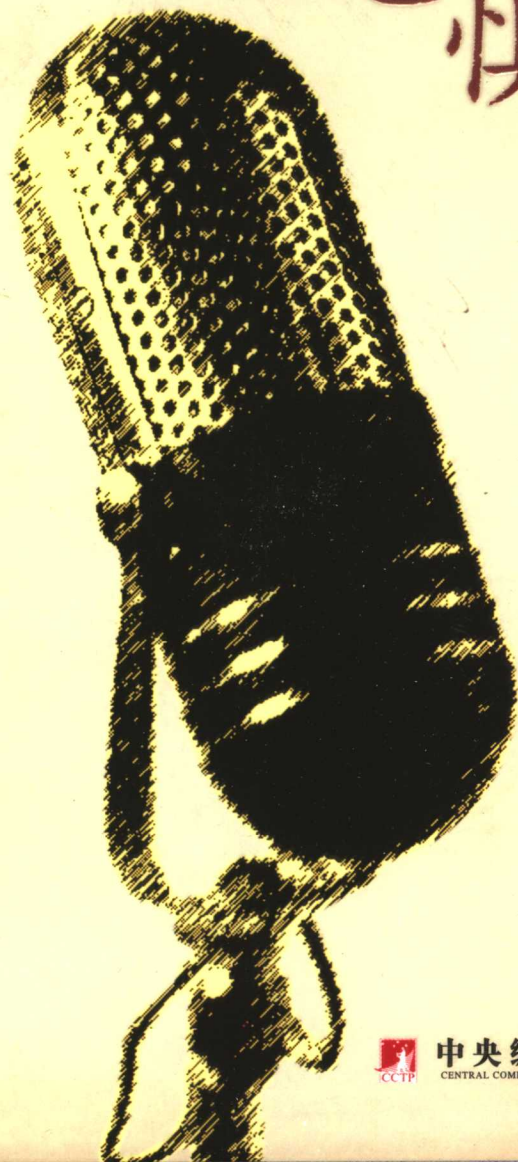


战胜

NAKED PEOPLE WON THE PYOJ

(美) STEVE OZER 著
杨冬华 郭英锋 译

公共演讲的恐惧



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

战胜

公共演讲的恐惧

NAKED PEOPLE
WON'T HELP YOU

(美) STEVE OZER 著
杨冬华 郭英锋 译



中央编译出版社

CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

战胜公共演讲的恐惧 / (美) 奥兹著, 杨冬华, 郭英锋译. —北京: 中央编译出版社, 2005.2

书名原文: Naked People Won't Help You

ISBN 7-80211-047-5

I. 战... II. ①奥...②杨...③郭... III. 演说-基本知识 IV. H 019
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 132187 号

京权图字: 01-2004-3301

Naked People Won't Help You, by Steve Ozer

Copyright © 2003 by Steve Ozer

All Rights Reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Possibility Press.

本书业经 Possibility Press 授权, 由中央编译出版社独家出版其简体中文版本。
非经书面授权, 禁止以任何形式进行摘录、复制或转载。

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京市西城区西直门内冠英园西区 22 号楼 (100035)

电话: 66560272 (编辑部) 66560273, 66560299 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 中国农业出版社印刷厂

http: //www.cctpbook.com

E-mail: edit@cctpbook.com

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 120 千字

印张: 6.5

版次: 2005 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.80 元

作者简介



Steve Ozer

20 多年以来，史蒂夫·奥兹一直在全球排名第一的专业化学公司内从事公共关系与沟通方面的工作。此外，他还是“激情公共演讲”的创始人和负责人。在成功战胜公共演讲的恐惧感后，史蒂夫曾在国际会议上发表演讲，在俱乐部里表演喜剧，还在电视广播节目中出现。然而，最重要的是，他让成千上万的人都知道——克服公共演讲的恐惧感是可行的。

史蒂夫现居住于美国宾夕法尼亚州。

E - mail: sozer92791@aol.com

前言

尽管我对于本书的主旨抱有难以置信的兴奋和热忱，但曾有 180 名组稿人员和编辑否决了本书的内容。幸运的是，能力出版社（Possibility Press）的职员立即认识到本书的潜力，对我投以巨大的精力和热情。我衷心地对他们出版本书的过程中所表现出来的热情和鼓舞表示感谢。

特别感谢 Bill Salmon，多年来，他对我坚持写作给予了支持和鼓励。我每天都在想念你，Bill。

Alex 和 Kira，你们现在太小，还不能看这本书，但是有一天你们会看到爸爸在书里对你们的感谢。谢谢回荡在桃红色天花板与 Cheerios 牌地板之间的玩笑话和狂热、喜悦的笑声。你们曾经做过的每件事都彻底改变了我的生命，中间的每件事，将以我永远珍爱的方式保存。我从心底里爱你们。

1987 年，在费城，我站在九个班级面前，面对众多患有公共演讲恐惧症的同学，发表了 my 首次“演说”。假如当时你也在那间屋子里，你会看到身陷绝境的人的反应——心脏狂跳、双唇哆嗦、声音颤抖、头晕目眩、膝盖发软、手心冒汗、神经末梢充血、脸涨得通红，就像是心脏病发作一样。

不到一年之后，我站在户外夏日狂欢节环绕剧场的

舞台中央，手持麦克风，面对 1000 名观众进行 30 分钟的固定喜剧表演，成为万众瞩目的焦点。

本书就是我其间蜕变过程的结晶。

但愿我的经历能丰富你的生活，帮助你实现自己的目标 and 梦想。让我们行动吧！

祝你成功！

史蒂夫·奥兹

序

“光身子的人”能帮上你什么忙？

每年全世界 18 万国际宴会主持人协会成员中，只有一位能夺得公共演讲世界冠军。2001 年，我很幸运地成为了那个人。

当我赢得比赛回到家里的时候，同事们的赞美和祝贺仍然不绝于耳。有一句话一直萦绕在我头脑之中：“你是多么幸运能够得到面对人群讲话的奖赏。”我的脑袋几乎要炸开了。幸运？决不是！奖赏？决不是！我理解这个人只是看到了最后的结果。他并不知道我第一次进行演讲时自己有多么恐惧。能够直面逼迫我进行演讲的生活是我一直的渴望。

大多数人不相信能够克服公共演讲恐惧症。相信我，能战胜它。本书的作者史蒂夫·奥兹，以及我都是活生生的例子。

当我讲授公共演讲课程时，我总会播放 1992 年自己第一次登上舞台时的录像剪辑，当时我在波士顿的一家喜剧俱乐部。简直糟透了，我的声音尖锐得就像刚刚进入青春期。录像清楚地展现了当天我的恐惧感。在早期我表演喜剧的日子里，每次演出前的整整一个星期我都会有如失事的飞机，有种坠落的感觉。我仍然不十分明白自己的朋友和家人怎么能够容忍我。

在讲台上的 12 年里，我曾经看过、听过很多人讲授公共演讲课程，有很多人都给出了不好的建议。典型的例子就是“想像观众们都光着身子，这样你会得到放松”

的老说法。什么？假如我照着做了，我只会感觉尴尬，就好像是走进了一个大家都坐着的休息大厅，而只有我是站着的！我甚至会感到更焦虑！

史蒂夫·奥兹曾经以最艰难的方式掌握了公共演讲的艺术，他很好地呈现了他所学到的东西。本书引用了许多普通人的真实生活事例，这些人都克服了恐惧感。当你阅读本书时，你会懂得自己并不孤单，你也同样能做到！

为了战胜公共演讲恐惧症，值得你为此付出任何事情。史蒂夫指出恐惧症是怎样影响到你的绝大部分生活的，从你同某个特殊人物的关系，到登上工作、生意或事业成功的顶峰。

本书为你设计了按部就班的方案，以及实用工具去战胜恐惧感。其中我最欣赏的部分是史蒂夫的思维清单以及他的恐惧等级说。两部分都是你能用来登上演讲高峰的有效工具。

假如你惧怕公共演讲，按照史蒂夫的方法做吧。这样做能使你掌控自己的生活。假如当初我开始演讲的时候能读到本书，那该有多好！那将对我克服恐惧症有很大的帮助。那也将会戏剧性地缩短我真正开始在生命的各个领域取得成功的时间。

为了这本有突破性的书，我要对史蒂夫表示感谢。我相信本书会让一大批人受益匪浅。

史蒂夫是对的。想像人们光着身子帮不了你——但本书可以。读它。不——咀嚼它！以最快的速度赢得更加精彩、丰富，更加有意义的人生！

祝

成功！

Darren LaCroix

目录

CONTENTS

第一篇 未证实的事实

第一章	“光身子的人”也帮不了你	(13)
第二章	我重新主宰了自己的生活——我的故事	(31)
第三章	害怕成为异类	(49)
第四章	逃避的绝佳艺术	(63)
第五章	向恐惧症状挑战	(75)
第六章	你应该对自己说的话	(87)
第七章	头脑风暴的力量	(97)

第二篇 五步助你克服公共演讲的恐惧感

第八章	第一步——评估威胁与机会	(103)
第九章	第二步——准备行动	(117)
第十章	第三步——实践不同层次的演讲	(131)
第十一章	第四步——建立自信心	(143)
第十二章	第五步——永久性战胜恐惧	(157)
第十三章	释放你的潜能	(171)

附录

精选演讲辞	(182)
-------------	---------

ONE

第一篇 未证实的事实

“战胜公共演讲恐惧症是我今生史无前例的最伟大成就，这也是对我个人和职业的最高奖赏。现在，面对那些曾经阻碍我生活的恐惧，我已经是一个自由人了，相信你也可以做到！”

——史蒂夫·奥兹

第一章 “光身子的人”也帮不了你

“上百万的人将对公共演讲的恐惧视为坟墓。为此他们牺牲了快乐、工作或生意中最大的成功，甚至还有他们的潜能。”

——史蒂夫·奥兹

想像一下在以下场合自己的感觉如何：在帝国大厦的第100层，你站在一个塞满了人的电梯里。门“嗖”的一声关上，电梯开始平稳下降。突然，电梯猛地变成了自由落体。你的心提到了嗓子眼，脸也变得煞白，一种发自内心的近乎恶心的恐惧感袭来，额头已经冒汗。几秒钟内，对讲机响了起来，大厅保安开始广播：“女士们先生们，有坏消息通报：电缆突然断裂……我们现在还没有解决方法……您可能会有生命危险……祝所有人好运……再见。”

以上情形，通常就是我在公共演讲时所面对的最直接感受。我汗流浹背，心脏狂跳，双膝打颤，声音颤抖，头晕目眩分不清东西南北，甚至要晕倒。我身体里的每个神经末梢都发出了警报。我惊惶失措地紧握双拳，呼吸变得沉重，大脑也停止了运转，所有理性的思维和行为全都不见了。

我母亲对此的表述就是：“你只不过是激动万分。”坦白的说，我一点也不相信这是激动万分，但我设想这就是某种神经紧张性崩溃。字典里将这种情况解释为——





“由于惊讶、兴奋或筋疲力尽而导致的虚脱或晕倒，甚至是失去控制、大笑或突然爆发。”

无论何时，只要我一想到要演讲，就变得激动万分——我的情绪失去控制，无法思考。将近 20 年，我一直忍受着这种近乎摧毁我生活、让我失去理智的恐惧感。它影响了我的学业，阻碍了我的职业选择权，限制了我的娱乐活动，甚至还用令我难以置信的方式使我窒息。

20 年来，我的生活混乱极了——错失良机、不体面的逃避、职业发展受阻。对公共演讲的恐惧无时无刻不折磨着我，让我缺乏自信却极其自负，身心疲惫不堪，在任何清醒的时候都充满了恐惧和焦虑。长期以来，它让我渐渐相信，我不可能还有别的生活方式。

当然，我并不是天生就这么害怕公共演讲。小时候，我很贪玩，性格开朗，也很机灵。8 岁时，父母鼓励我在家人及朋友面前表演，逗他们开心。我那些愚蠢的笑话、可笑的故事以及各种各样的俏皮话总能让大家哄堂大笑，赢得雷鸣般的掌声。

但是，第一次出现公共演讲恐惧的征兆是在我 11 岁的时候。笑声渐渐消失，我的幽默也被慢慢抑制。在接下来的 20 年里，我不断的逃避公共演讲。与此同时，我的创造力也被扼杀掉了。我恐惧地看着那些坏征兆的初次到来：自己就像是变成了一只老鼠，掉进了大难临头的老鼠窝。我开始神经质地退缩，不断做着破坏性的行为。

惧怕公共演讲，那并不止你一个

我发现不只是自己，还有上百万的人都在默默忍受

着这种恐惧，并将其视为耻辱，深深隐藏起来。美国 *The Book of Lists* 杂志也将公共演讲恐惧症列为前所未有的最严重的恐惧症。在被调查的 3000 人中，41% 的人居然认为公共演讲比癌症还可怕！他们普遍认为公共演讲比飞行、高空、金融危机、黑暗、病菌甚至死亡更可怕。

公共演讲恐惧症很流行，它几乎波及到了所有人群——从专业管理人员到航空工程师，从水管工人到公众人物，从出纳员到牧师，从科学家到售货员，从公共汽车司机到商店老板。根据美国国家共病率调查（NCS）报告的结果，在 2.75 亿美国人中，有 13% 的人在生命中都会经历一种社会恐惧症，比如公共演讲恐惧症。这也使社会恐惧症成为继抑郁症和酒精依赖症之后美国的第三大流行性焦虑失调症。

从 CEO 到农场养殖户

John Nance，美国科罗拉多州丹佛市演讲撰写与培训公司委员会主席。他曾经观察并了解过他的一些客户——公共演讲恐惧症患者。在这些客户中有 CEO（首席执行官）、有政客、还有农场养殖户。“大多数客户都表现出一些对舞台恐惧的特征，” Nance 说，“那些你认为在团队面前讲话悠然自得的人——比如国家政要或者公司主管人员——甚至也在忍受着这种恐惧。”

很多人到 Nance 那里寻求帮助，以克服公共演讲恐惧症。Nance 就其中这些人的不同类型发表了评论。他描述了一个知名政要，这位政要曾经一度没有受到公共演讲恐惧症的侵扰，直到他受邀在某次国际政治会议上





发表演讲。“尽管他经历过成百上千次演讲，但面对两万观众，就像是站在一艘大船的船头，他真的感到恐惧。”

这里还有另外一个例子。一位世界五百强企业的CEO，经常在团队面前游刃有余的发表演讲，但一次他在向股东发布集团战略方面的重大决策变化时，居然连讲话的声调都变了。还有一个例子是关于一名农场养殖户的，在他人选当地学校委员会之后，不得不面对自己害怕在会议上演讲的事实。

为什么多数人面对恐惧症依旧会安静的生活？

既然这么多拥有不同生活经历的人都忍受着公共演讲恐惧症，那么为什么互助团体、12步计划^①以及政府调查都不涉及这方面内容？谈话节目“受害者”为什么不关心这些人？为什么更多的人没有选择求助？

我本人也经历过这种恐惧，我还采访过许多仍在每天挣扎的人们。通过这些我清楚地发现，大多数人对这种生活仅仅采取了听天由命的态度。他们没有将他们的这种状态在Oprag Winfrey^②的脱口秀节目中讲出来，也没有给他们自己选举出来的官员写信反映这些，更没有寻求互助团体或者专业人员的帮助。

① 美国专门为各种瘾君子的制定的一项治疗方案，名为12步计划。这项计划开始适用于毒品和酒精依赖者，后来扩展到各种瘾症的治疗。

② Oprag Winfrey，美国著名黑人脱口秀女主持人。她主持的脱口秀节目《Oprag Winfrey Show》是美国电视金牌节目之一。