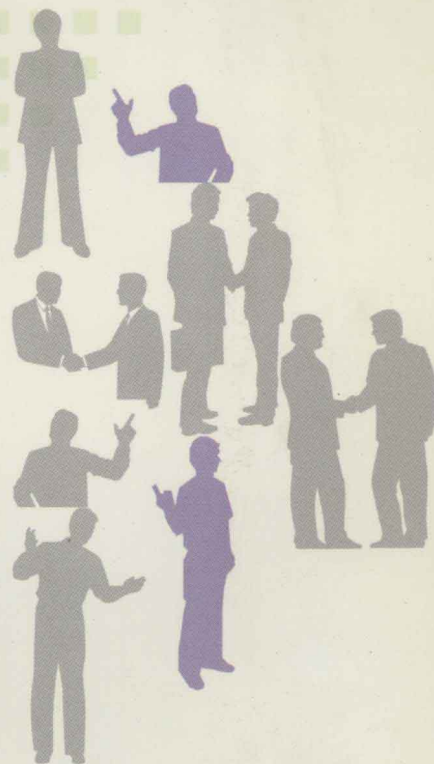




全国高职高专教育“十一五”规划教材

赵京立
主编

演讲与沟通实训



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

全国高职高专教育“十一五”规划教材

演讲与沟通实训

Yanjiang Yu Goutong Shixun

主 编 赵京立

副 主 编 刘淑娟 张玲秀

编撰顾问 阎 泽



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本教材以“基于工作过程,以行动为导向的课程体系”为编写指导思想,在提高口语表达和沟通技能的同时,提升学生核心能力和职业素养。

全书采用模块化编排体系,运用任务驱动、项目教学等方法设计教学内容,展现教学过程。教材安排三个模块,共计13个学习情境,每个学习情境下分设实训导航、沟通无极限、理论风向标、链接时空、课堂实训、自主学习6个栏目。学习情境的设计由易而难,循序渐进,训练方法灵活多样、不拘一格,具有很强的指导性、操作性。

本书附有光盘,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。本教材适用于高职高专院校各专业学生,也可为社会各类口才培训机构所使用。

图书在版编目(CIP)数据

演讲与沟通实训/赵京立主编. —北京:高等教育出版社,2010.7

ISBN 978-7-04-029299-2

I. ①演… II. ①赵… III. ①演讲学-高等学校:技术学校-教材②口才学-高等学校:技术学校-教材
IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 081765 号

策划编辑	刘洛克	责任编辑	赵慷简	封面设计	于文燕	责任绘图	尹文军
版式设计	范晓红	责任校对	刘莉	责任印制	毛斯璐		

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京嘉实印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2010年7月第1版
印 张	15	印 次	2010年7月第1次印刷
字 数	360 000	定 价	26.00元(含光盘)

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 29299-00

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核心能力素质。

近年来，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
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

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、报刊、教材、专著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	五、目光语言	23
实训导航	1	链接时空	25
沟通无极限	2	课堂实训	27
理论风向标	3	任务一 站姿语言演练	27
一、演讲紧张程度测试	3	任务二 走姿语言演练	27
二、演讲紧张分析	4	任务三 手势语言演练	28
三、演讲紧张的控制	6	任务四 目光语言演练	29
四、成功心理培养及塑造	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

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、听话能力训练的两个阶段	52
沟通无极限	50	五、听话能力训练的方法	52
理论风向标	51	链接时空	54
一、听话的内涵	51	课堂实训	56
二、听话在口语交际中的意义	51	任务一 听辨要点、听辨指误训练	56

任务二 听辨悟情、听辨隐意训练	58	三、描述的分类	97
自主学习	59	四、描述的方法	98
学习情境五 复述	64	链接时空	99
实训导航	64	课堂实训	102
沟通无极限	65	任务一 从抽象到具象——描述的把握与 处理	102
理论风向标	65	任务二 从平面到立体——描述的展开与 深化	103
一、复述的内涵	65	自主学习	104
二、复述的分类	66		
三、复述的技巧	66	学习情境八 解说	109
四、复述中容易出现的问题	67	实训导航	109
链接时空	67	沟通无极限	110
课堂实训	71	理论风向标	111
任务一 详细复述、概要复述训练	71	一、解说人物	111
任务二 扩展复述、变式复述训练	72	二、解说事物	113
自主学习	75	链接时空	115
学习情境六 叙事	80	课堂实训	118
实训导航	80	任务一 解说人物	118
沟通无极限	81	任务二 解说事物	119
理论风向标	81	自主学习	121
一、叙事的内涵	81		
二、口语叙事的要求	82	学习情境九 说理	123
三、口语叙事的把握与处理	82	实训导航	123
链接时空	84	沟通无极限	124
课堂实训	87	理论风向标	125
任务一 说出自己的故事	87	一、说理的内涵	125
任务二 讲述他人的故事	88	二、说理的类别	125
自主学习	89	三、常用的说理方法	125
学习情境七 描述	94	四、说理过程中存在的问题	127
实训导航	94	链接时空	127
沟通无极限	95	课堂实训	131
理论风向标	95	任务一 说理的把握与处理	131
一、描述的内涵	95	任务二 说理的展开与深入	133
二、描述的要求	95	自主学习	133

模块三 演讲与沟通综合训练

学习情境十 演讲	139	学习情境十二 沟通	179
实训导航	139	实训导航	179
沟通无极限	140	沟通无极限	180
理论风向标	141	理论风向标	181
一、演讲认知	141	一、赞美	181
二、演讲准备	143	二、批评	182
三、演讲设计与演练	147	三、说服	183
链接时空	150	四、拒绝	185
课堂实训	156	链接时空	186
任务一 演讲认知	156	课堂实训	188
任务二 演讲准备	157	任务一 赞美、批评技巧训练	188
任务三 演讲设计与演练	158	任务二 说服、拒绝技巧训练	189
任务四 演讲实战	159	自主学习	191
自主学习	159	学习情境十三 辩论	199
学习情境十一 求职	164	实训导航	199
实训导航	164	沟通无极限	200
沟通无极限	165	理论风向标	200
理论风向标	165	一、辩论的内涵	200
一、求职的准备	166	二、辩论者应具备的基本素质	201
二、面试的技巧	166	三、辩论的类型	201
三、面试礼仪	168	四、辩论的特点	202
链接时空	169	五、辩论的基本技巧	203
课堂实训	171	链接时空	207
任务一 常规问题的应对	171	课堂实训	213
任务二 突发问题的应对	172	任务一 辩论认知	213
自主学习	173	任务二 辩论基本技巧	215
		任务三 辩论实战	218
		自主学习	218
附录	225		
参考文献	227		

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辨别,对他人缺点有足够度量,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,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,能献身于能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。有反复欣赏生活的能力,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,并能在一切场合坚守这些准则。
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、演讲紧张程度测试

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 腿动颤抖,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

续表

八	语言逻辑性	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 上台的机会少,公众讲话的机会更少 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。

二、演讲紧张分析

(一) 演讲紧张的征兆

演讲紧张是沟通焦虑的一种,是指一个人在设想演讲或者实际演讲时的紧张程度。几乎所有人都有一定程度的演讲紧张,然而紧张很少会造成人们无法开口演讲。

紧张的症状包括生理的和精神的反应。生理反应表现为: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。精神上,你可能感到不安、焦虑或者难过,你也可能产生消极的想法或思考模式。例如,一个高度紧张的人会不断产生这样的想法:“我会让自己丢丑的”,“我就知道我会搞砸的”。

幸运的是,演讲紧张的程度会随着我们演讲次数的增加逐渐降低。研究人员分析出我们会经历三个阶段: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。

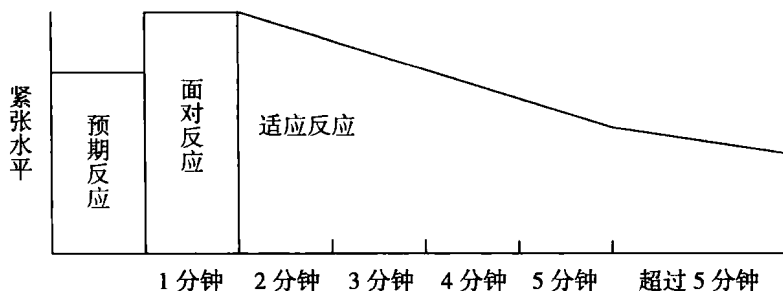


图 1-1-1 演讲紧张三阶段示意图

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感到的紧张。面对反应是在开始演讲时的紧张程度,这一阶段紧张程度会突然上升。适应反应是在演讲1分钟以后的紧张程度,这一阶段紧张程度会逐步下降,并且在5分钟以后逐渐恢复到演讲开始以前的水平。研究发现,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。

（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说,更容易紧张、沮丧、内疚、羞怯、情绪多变以及不理性地思考问题。根据“沟通生物学”理论,对于既内向又神经比较敏感的那些人来说,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,或者在讲话时失去自信,造成思路阻断,心里发慌,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,有时连讲话也口吃起来。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！”从此放弃他在这方面发展的可能性。

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。

三、演讲紧张的控制

当众语言表述可以分为四个阶段,即怕讲、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,缓解来自生理方面的紧张。例如有些主持人每当紧张的时候就用力地掐自己,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,它不仅可以帮助人们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。”

四、成功心理培养及塑造

成功心理,是指人们在追求目标的过程中,推动人们坚定信念,增强毅力,克服困难,承受挫折,并最终实现既定目标的一种心理状态。成功心理有四大构成要素:(1)自信心理的增强;(2)担忧心理的抑制;(3)目标的准确定位;(4)意外挫折的承受力。

自信心理与担忧心理是一对“相生相克且密不可分”的心理素质。自信心理要素是成功心理总体构成中不可缺少的前提,而担忧心理要素的存在实际上具有否定与动摇自信心理的作用,因此,成功心理就应当表现为“抑制担忧心理,增强自信心理”。需要指出的是,“抑制担忧心理”并不意味着“排除担忧心理”,而只是要将其控制在一个适度的范围之内。如果人们对目标追求从焦虑烦躁发展到难以控制的恐惧,那么,自信心理要素就已经大大动摇,甚至难以存在了。如果担忧心理没有达到上述严重情况,而只是一般性的紧张、担忧,那么,在现实的目标追求与理想实现过程中,这种否定因素的存在,将有助于加强对目标追求计划周密性的反复审视,有利于按照计划,逐步地实现目标。

“目标的准确定位”与“意外挫折的承受力”，也同样是相辅相成且密不可分的。每个人在人生的追求中，都希望自己获得成功，但希望不等于实现。因此，在具体的目标追求过程中，能否理智地审时度势，给自己的具体目标追求值准确定位，决定了这一目标能否最后实现。

但是，无论目标定位多么精确，它只可能是根据已经得知的综合情况要素来进行分析、总结。本质上它不能完全包括那些后期出现的，并将对目标实现产生影响的要素。因此，在目标定位的同时，人们还有必要注意审视自己对于“意外挫折”究竟具有多大的“承受能力”。在追求目标过程中，只能成功不能失败其实是不行的，只想大成功，却受不了大失败更是不行。一般而言，要想获得多大的成功，就要准备承受多大的失败。对于意外挫折的承受，预计得越充分，因遭受挫折而需要的“心理调整期”也就越短。

综上所述，成功心理本质上属于一种后天养成的心理状态，其养成主要有两条途径，一是现实生活的锤炼，一是学科理论的指导。两者的有机结合，是培养成功心理的可靠保证。



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，不仅不会被人发觉，还会成为你讲话成功的重要保证。因为此时的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演很自然，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。

【心理自助二】

皮格马利翁效应

这是一则古希腊神话故事。

塞浦路斯的国王皮格马利翁是一位有名的雕塑家。他精心地用象牙雕刻了一位美丽可爱的少女。他深深爱上了这个“少女”，并给它取名叫盖拉蒂。他还给盖拉蒂穿上美丽的长袍，并且拥抱它、亲吻它，他真诚地期望自己的爱能被“少女”接受。但它依然是一尊雕像。皮格马利翁感到很绝望，他不愿意再受这种单相思的煎熬，于是，他就带着丰盛的祭品来到阿佛洛狄忒的神殿向她求助，他祈求女神能赐给他一位如盖拉蒂一样优雅、美丽的妻子。他的真诚期望感动了阿佛洛狄忒，女神决定帮他。

皮格马利翁回到家后，径直走到雕像旁，凝视着它。这时，雕像发生了变化，它的脸颊慢慢地呈现出血色，它的眼睛开始释放光芒，它的嘴唇缓缓张开，露出了甜蜜的微笑。盖拉蒂向皮格马利翁走来，用充满爱意的眼光看着他，浑身散发出温柔的气息。不久，盖拉蒂开始说话了。

皮格马利翁惊呆了，一句话也说不出。

皮格马利翁的雕像成了他的妻子。

一个人期望自己成为什么样的人，他就有可能成为那样的人，这种现象被称为“皮格马利翁效应”。

〔简评〕

“皮格马利翁效应”留给我们这样一个启示：赞美、信任和期待具有一种能量，它能改变人的行为。当一个人获得另一个人的信任、赞美时，他便感觉获得了社会支持，提升了自我价值，变得自信、自尊，获得一种积极向上的动力，并尽力达到对方的期待，以避免对方失望，以此维持这种社会支持的连续性。



课堂实训

任务一 自我心理突破

【任务名称】

自我心理突破。

【任务目标】

1. 消除当众表现的恐惧心理，使学生敢呼于情、敢宣于色。
2. 突破当众表现的难堪，激发学生上台表现的欲望。

【建议学时】

2 学时。

【涉及知识点】

演讲紧张分析、演讲紧张的控制。

【任务实施过程】

一、任务导入

游戏:芝麻开门。

操作方法:全班学生顺次数数(限定 1~100 之间),逢 5 用“芝麻”代替,逢 6 用“开门”代替,例如遇到 56 用“芝麻开门”代替。出现错误者到台前唱歌、跳舞或者讲故事。

二、演讲紧张程度测试

三、讲解知识点

演讲紧张分析、演讲紧张的控制。

四、“跨越当众表现之难堪”训练

(一) 无语练胆

1. 学生轮流昂首阔步走上讲台,然后微笑着目视最后一排同学而不讲话,让视线笼罩全场,使每位同学感到被关注。

2. 观众微笑着盯住台上同学的面部,时间为 2 分钟或直到该生不感到紧张为止。

(二) 喊口令

1. 选择 10~15 名学生作为士兵。

2. 选择一名学生作为教官喊口令,其他学生按口令要求做动作,如稍息,立正,报数,某某出列,向坐、右、前后转,齐步走,跑步等。

3. 每组学生活动时间控制在 6~10 分钟。

4. 每组训练过后,教师或其他学生进行点评,训练者自评。

(三) 情境模拟

1. 情境设置

(1) 上课时,某生的手机响了,师生有一场对话。

(2) 在某超市购物,收银台多收了你 50 元钱,但收银员拒不认错。

(3) 食堂买饭,有学生加塞儿,你与他争吵起来。

(4) 说服你的好友不要逃演讲训练课。

2. 操作方法及要求

(1) 请学生任意选择某一情境合理想象。

(2) 可以选择两人或多人为一组进行模拟,每组上台时间控制在 5~10 分钟。

(3) 模拟中每两个角色的对话不少于 5 个回合。

(4) 每组训练过后,教师或其他学生进行点评,训练者自评。

【任务完成】

师生评出台上表现最佳者,请该生到台上表演节目,认定该同学为课代表。

任务二 成功心理塑造

【任务名称】

成功心理塑造。

【任务目标】

1. 确立当众表现之信心,使学生敢于在公开场合表现自己。

2. 塑造成功心理,让学生在失败与成功中锤炼最佳心态,提高心理承受力。