



再见, 演讲焦虑

七天控制你的公众演讲焦虑

GOODBYE PSA

Control Your Public Speaking Anxiety in Seven Days

7个模块通过7天的时间展开, 便于循序渐进的理解与掌握;

7个训练项目采用瀑布法推进, 利于训练结果的强化与巩固。

李超
亚然
著

再见，演讲焦虑

七天控制你的公众演讲焦虑

GOODBYE PSA

Control Your Public Speaking Anxiety in Seven Days

李超
亚然
著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书是“演讲焦虑短程治疗”的工具书。7个模块通过7天的时间展开，便于循序渐进的理解与掌握；7个训练项目采用瀑布法推进，利于训练结果的强化与巩固。

七天控制你的公众演讲焦虑，包括克服公众演讲焦虑的理论、技术和家庭作业，这是一条在理论模型和训练实践上得到验证的科学方法。本书是国内首部“演讲焦虑系统治疗”的科普教材，是你控制“公众演讲焦虑”不可或缺的身边“教练”。

图书在版编目(CIP)数据

再见，演讲焦虑：七天控制你的公众演讲焦虑/李超，亚然著.

—上海：上海交通大学出版社，2014

ISBN 978-7-313-11700-7

I. ①再... II. ①李... ②亚... III. ①演讲-焦虑-自我控制-通俗读物

IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第145394号

再见，演讲焦虑：七天控制你的公众演讲焦虑

著 者：李超 亚然

出版发行：上海交通大学出版社

地 址：上海市番禺路951号

邮政编码：200030

电 话：021-64071208

出 版 人：韩建民

印 制：常熟市文化印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11.75

字 数：112千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-313-11700-7/H

定 价：32.00元

版权所有 侵权必究

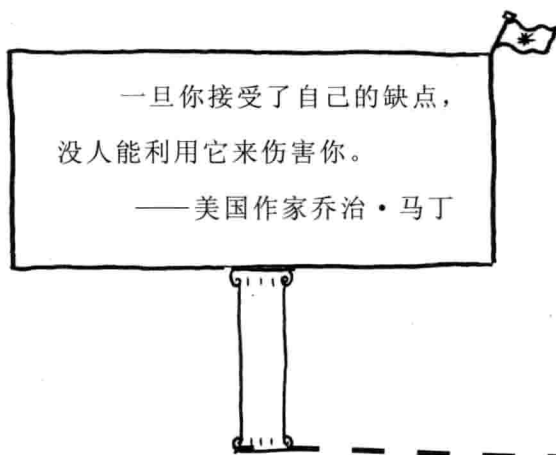
告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：0512-52219025

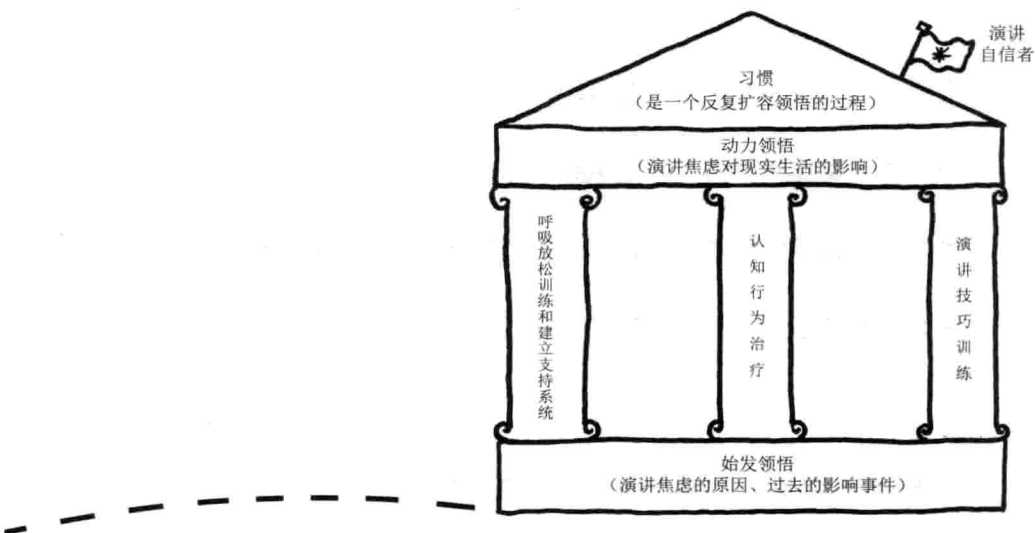
演讲是一种常用的沟通方式，焦虑是一种常有的情绪反应。两者相遇，不是偶然的，而是必然的。如何让它们在我们身上和谐起来，需要一定的学习和锻炼……

—— 作者

控制讲演的焦虑，
做个演讲自信者；
它不是概率事件，
是你的一种选择；
它不是能等来的，
而是要你去成就。



敢于面对问题，是解决问题的开始



“演讲焦虑治疗屋TM”，这一科学的训练体系是演讲焦虑问题的终结

你是演讲焦虑者吗？

当要求你做演讲时，你会逃避吗？

当你想到要做演讲时，你感觉到自己心慌或出汗吗？

当你起立去做公众讲话时，你感觉到自己的手或腿发抖吗？

在你演讲过程中，到嘴边的下一个词，你会发不出声音吗？

如果你的回答是，那么你可能有公众演讲焦虑。

目录

	导读	001
第 1 天	认识公众演讲焦虑	003
	一、你可能不知道的事实	
	二、你需要明白的道理	
	三、你必须要做的	
	四、你的家庭作业	
第 2 天	积极自我暗示和人际支持	027
	一、你可能不知道的事实	
	二、你需要明白的道理	
	三、你必须要做的	
	四、你的家庭作业	
第 3 天	演讲焦虑的认知治疗	053
	一、你可能不知道的事实	
	二、你需要明白的道理	
	三、你必须要做的	
	四、你的家庭作业	
第 4 天	演讲焦虑的暴露治疗	079
	一、你可能不知道的事实	
	二、你需要明白的道理	
	三、你必须要做的	
	四、你的家庭作业	

第 5 天 演讲的基本技能之一：
演讲的结构 097

- 一、你可能不知道的事实
- 二、你需要明白的道理
- 三、你必须要做的
- 四、你的家庭作业

第 6 天 演讲的基本技能之二：
演讲的辅助工具 123

- 一、你可能不知道的事实
- 二、你需要明白的道理
- 三、你必须要做的
- 四、你的家庭作业

第 7 天 回顾 + 巩固 145

- 一、你可能不知道的事实
- 二、你需要明白的道理
- 三、你必须要做的
- 四、你的家庭作业

附录 169

“演讲焦虑治疗屋”

演讲焦虑“瀑布训练法”

考考你

参考文献 175

导读

分享一个小安的故事。

“我叫小安，初中时代，我的学习成绩出类拔萃，还很会玩，私底下和同学们相处交流得非常好，是学校的优秀学生。但我有个难言的短板，就是不敢在正式场合讲话，就是上课当众回答问题心里什么都会，嘴上也磕磕巴巴。我的这一切，一直被认为是害羞或者是内向。有一次由于成绩优异，老师提名我当班长，虽然那是我梦寐以求的，但被我拒绝了，因为我害怕主持班会，我不敢当众讲话。”

“后来，我以高分考入一所重点高中。在众多优秀学生中，我也渴望有机会展示自己，但又时刻担心自己在公众讲话方面的问题。至今我清晰地记着一个难忘的场面。一次英语课上，老师让每一个英语满分的同学朗读一段英语课文，轮到我时，一股莫名的紧张甚至是恐惧袭面而来，尽管这段课文私底下我已背得滚瓜烂熟，但这次课堂上却读得结结巴巴，有些地方甚至张不开嘴，读不下去……。这次经历让我无地自容，我甚至怀疑自己是个口吃。从此我会找各种借口逃避上课回答问题、逃避在公众场合讲话。后来这种紧张焦虑蔓延到了我的日常生活，一想起来，就有一种无法呼气的紧张，由此，我也错过了许多展示自己的机会。”

“在高中的最后一年，我选择了心理治疗，李老师运用他独特易懂的方法帮助我正确认识焦虑，用脸谱焦虑尺子形象地测量我的焦虑程度，示范呼吸放松，指导我进行逐级暴露训练。治疗中最让我难忘是‘演讲焦虑治疗屋’、瀑布训练法和治疗三要素（专业的教练、积极的鼓励、做好演讲的欲望）。治疗的全过程环环相扣，并遵循循序渐进的原则。经过一段时间的治疗，感觉到自己的焦虑逐渐减轻，熟悉并掌握了控制演讲焦虑的系列技巧，使我重新找回了演讲的自信。在高中的最后学期，我能够在课堂上自信地回答问题，可以当众分享学习心得。最终考入自己的理想大学。”

小安的故事告诉有公众演讲焦虑的朋友，面对演讲焦虑，你并不孤单，这个问题能够解决。通过学习理论、技术，并进行一系列科学训练，将会帮助你翻开自信生活的新篇章。

首先，明确告诉你，你能够控制公众演讲焦虑；

其次，本书能够帮你控制公众演讲焦虑；

本书的目的就是，七天帮你控制公众演讲焦虑。

有公众演讲焦虑的朋友，请相信你能够控制公众演讲焦虑。

因为你已具备克服公众演讲焦虑的三要素：专业的教练、积极的听众和练好演讲的欲望。

这本书为你提供专业的技术指导，包括克服公众演讲焦虑的理论技术、训练方法和家庭作业，这是一套在理论模型上和训练实践上得到验证的科学方法，它是你控制公众演讲焦虑不可缺失的身边教练。家庭作业部分采用瀑布式训练法，即每天增加一个项目，循序渐进地提高训练水平。在七天集中学习训练后，你可以利用工具箱和学到的理论技术继续在今后的生活中独立处理演讲焦虑，最终帮助你成为自己的治疗师。另外本书的网站 www.goodbye psa.com 会提供更多的信息帮助你。

积极的听众是克服公众演讲焦虑的重要因素，你的家庭成员是支持系统的重要组成，你的听众就你身边，他们将会无条件的关注和支持你的练习，他们是你演讲的难得陪练员。

擅长演讲的人，上班时他们往往侃侃而谈，妙语连珠，但下班后却疲惫不堪，连一句话都不愿意说，他们患有“下班沉默症”。而你正相反，上班时默默无言的你，要充分利用下班时间在家里练习你的演讲，这是你克服演讲焦虑的重要时段和场合。强烈的做好演讲的欲望，是其他人无法比拟的。

朋友，展开你的想象：讲台已经为你搭好，专业的教练和积极的听众已经各就各位，练好演讲的欲望是你强大的动力，相信经过七天的科学强化训练，你也能做精彩的演讲。心动更需行动，第一天学习训练将是开创性的，良好的开始是成功的一半，请享受你的学习训练之旅。

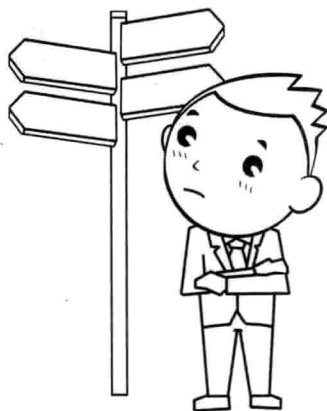
认识公众演讲焦虑



“人无远虑，必有近忧”，
焦虑并不是一无是处

请思考

- 公众演讲焦虑只是个别人的问题吗？
- 焦虑都是负面的情绪反应吗？
- 演讲焦虑和演讲恐惧一样吗？



一、你可能不知道的事实

调查研究

对于我们大多数人来说，最害怕的事情什么？

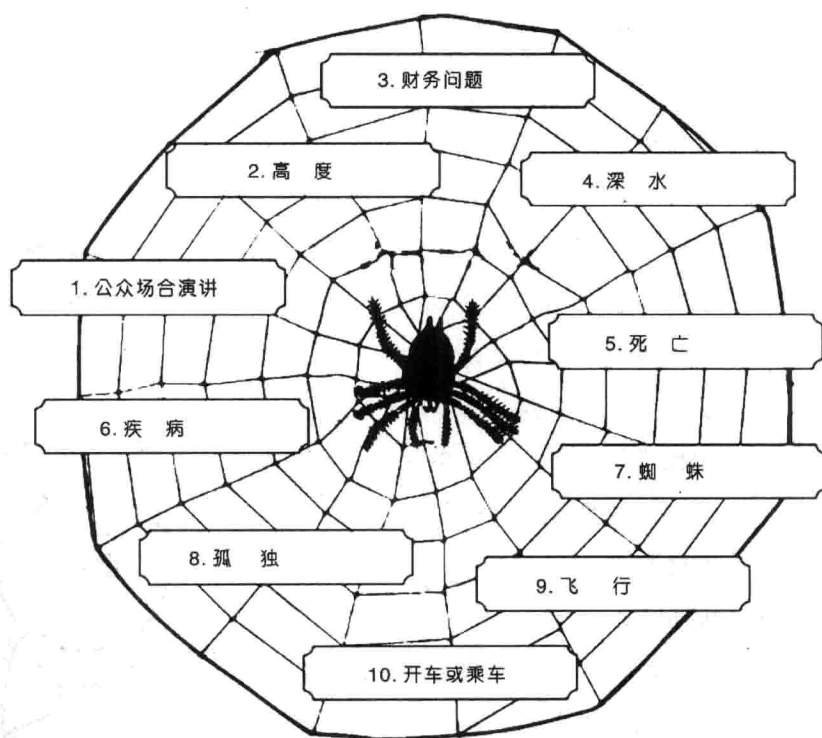
一项调查研究显示：公共演讲位列人类害怕的事情第一位，而我们常提到的“怕死”则屈居第五位。

关于公众演讲焦虑更多的调查研究如下：

- 一项调查显示：在演讲课上，75%的学生有演讲焦虑的表现。
- 即使熟练的演讲者，在演讲前也有些紧张。
- 演讲紧张不仅是正常的，而且有时是有益的。
- 一定的紧张焦虑可以提高我们演讲时的表现。
- 有经验的演讲者和我们普通人的区别在于：不是他们没有紧张焦虑，而是他们善于控制这些焦虑，而不是抗拒、摆脱焦虑。同时有经验的演讲者掌握有一定的技巧来从容应对和降低自己的紧张。
- 演讲焦虑的体验（表现）多种多样，在程度维度上，从轻微的不安到恐惧再到惊恐；在时间维度上，有间断性和持续性。
- 你可能不理解，头昏眼花、心悸，麻木或刺痛，还有呼吸困难等感觉都可能是焦虑引起的。而部分人常把这些症状同身体健康联系起来。



美国人日常生活中的十大恐惧



调查数据

美国 Bruskin 研究报告显示：美国人第一位恐惧的事情是公众演讲。

这是项追踪研究，1973 年和 1993 年的两次研究对照显示，公众演讲恐惧的比率上升了 5%。

Bruskin 研究报告

