

克服当众发言的恐惧

形式：集体参与

时间：+15 分钟

材料：

场地：不限

应用：领导艺术

目的

认识到对当众发言的恐惧是正常的，并提供一些可以消除这种惧怕的建议。

程序

1. 首先问组员：“对我们大多数人来说，你认为最担心的事有哪些？”将他们的回答简单记在黑板或活动挂板上。
2. 再问对其中最大的恐惧大家有没有一个一致的看法。
3. 让组员看附录一所示的清单，并指出如果这个资料是有根据的，那么有许多人和大家一样，感到要做个令人印象深刻的陈述或主持一段卓有成效的培训是一个挑战。

讨论

如何防止或克服这种恐惧症？注：将建议记录在显眼的地方，以便参加练习的人需要时做笔记。

总结与评估

对需要提高演讲技巧以及任何要做内部或公开发言的人来说，这个练习都是有用的。那么，究竟该如何克服此类恐惧呢？以下是一些专家建议：

1. 熟悉材料（成为专家）。
2. 练习所要做的称述（做小规模演习，可能的话给自己拍个录像带）。
3. 使用让听众参与的方法（参与）。
4. 了解与会者的姓名并在发言时用上。
5. 早点让听众对你产生信任。
6. 通过眼神交流建立和听众的友善关系。
7. 上一门有关公开发言的课。
8. （通过发放材料等）显示出你是经过事先准备的。
9. 预见到可能会提出的问题（并准备一些大概的回答）。
10. 事先对装置和视听设备进行检查。
11. 事先了解一些有关听众的信息（通过观察或问卷调查）。
12. 让自己放松（深呼吸、沉思、自言自语）。
13. 准备一个提纲并按照提纲来讲。
14. 注意外表（穿着要舒适得体）。
15. 充分休息，以便生理上和心理上都处于灵敏状态。
16. 有自己的风格（不要模仿他人）。
17. 用自己的话来说（不要照着读）。
18. 为学员设身处地地着想（他们在问：“这对我有什么用？”）。
19. 假设他们是支持你的（他们不一定是反对你或对你有敌意的）。
20. 对所做陈述提供一个综述（说明最后的目标）。
21. 承认有些害怕也是好事（让压力起到激励作用，而不是被压垮）。
22. 事先向听众介绍自己（通过社交场合）。
23. 弄清自己害怕的是什么，将其分为可控制的和不可控制的，再去面对它们。
24. 将重点放在头5分钟（精心准备）。
25. 想象自己是个优秀的演讲者（一个本身自然会实现的预言）。
26. 就回答难题或对困境做出反应做一些练习。
27. 创造一个非正式的氛围（如坐在桌上）。

人们最害怕的十件事

1. 公开发言
 2. 高度
 3. 虫子
 4. 财务问题
 5. 深水
 6. 疾病
 7. 死亡
 8. 飞行
 9. 孤独
 10. 狗
-