

紧张：巧妙化解自己的紧张感的方法

今天要解决的问题，是怎么样才能够在人前说话的时候不紧张。

我到现在，都忘不掉演说家第一次比赛的时候，我有多紧张。那是我人生第一次登上那么大的电视舞台，我在安徽等了三天，才轮到我上台。

上台的那一刻，我都已经紧张得快要呼吸不出来了，特别紧张，而且在台上，根本就听不清楚导师讲了什么话，就像一个行尸走肉一样，把自己的演讲稿背了一遍就结束了。结束之后才松一口气，虽然表现的也不好。

这个紧张的场面，我相信各位都不陌生。你一定也做过这样的噩梦，就是很多人看着你，等着你说话，然后你说着说着，忘词了，或者发生什么其他的意外了。

所以对于很多人来讲，在人前说话，尤其是在人前演讲，是一个很恐怖的事情。

一、为什么人会紧张？

那么我们来想一下，为什么人会紧张？

很多老师帮助学员克服紧张，就带他们喊：我不紧张，我一点都不紧张！

或者是告诉他们说：你太紧张，就是因为不自信，你不行，你要提高自己的能力，你才能不紧张。

其实他们说的不完全对，紧张不是因为你差劲，也不是因为你没有准备好。你就是准备的再好，你也紧张。

紧张是一个基因决定的事情。在我想着怎么去克服自己的紧张之前，我看了各种书，我在想，为什么我会这么紧张？即便我对自己有信心，我也很紧张，原因到底在哪？

最靠谱的解释是，我们大脑当中有一个东西叫杏仁体，杏仁体平时是不休息的，它是人类早期预警系统的一部分，负责不断地去扫描危险的东西，一旦发现你遭受到了威胁，它就会向你的身体发出警告。

当你站在讲台上的那一刻，当那么多人的眼睛，在黑暗中盯着你的时候，人类的大脑经过了几千年几万年的进化，我们知道这个场面意味着，你可能马上要被一群动物攻击，意味着你很有可能被吃掉，所以说那种恐惧感，是与生俱来的，是 DNA 决定的。

而当你发现你受到威胁的时候，你就会有本能的求生欲，你的呼吸会变得更急促，为血液去补氧气，心跳会加快，为逃跑做准备，目光会躲闪，你不想直接就迎着别人的目光。

很多老师就教你说：看听众的目光，你就不紧张了。

你不敢看，因为你想，在一群动物攻击你的时候，如果目光交流的话，就意味着马上要打起来了。所以你不看，你会发生这种目光躲避的现象。

这就是为什么我们会紧张的心理机制。这种紧张是很难克服的，我见过的所谓的成功企业家和名人，他们上台都会紧张。

最让我惊讶的是有几十年主持经验的鲁豫姐，她也会紧张。她在《鲁豫有约》节目上根本不紧张，因为《鲁豫有约》是一个家常便饭，自己天天录的节目。可是录其他节目之前，她是不怎么跟别人说话的，她会在节目开始之前留出空间独自想一想，所以那个时候，实际上她的心态是有点紧张的。

你有再多的经验，你再自信，你还是会紧张。我现在上台还是会紧张，但是我的紧张，跟以前的紧张已经完全不一样了。

我要跟大家分享的是，当你成为一个非常有经验的表达者之后，你会发现，你可能在上台之前，还会紧张。

因为这个场合比较陌生，接下来讲的内容不确定，所以你会紧张到你走上台了，开口说第一句话，你发现这就是你非常熟悉的场合，你发现这就是你的舞台，你可以掌控全场。

这时候你的紧张程度一下就下来了，你会开始表现的非常自如。

所以我们来总结一下，为什么人多的时候，说话会紧张？

第一个原因，是上千年来进化的结果。很多人盯着你的时候，会被你的大脑认为是马上要被攻击了，你下意识的就会紧张，想逃跑。

第二个原因，是因为不确定性。你不知道接下来会发生什么，会表现得很好，还是会说错话。由于没有准备好，或者是场地比较陌生等等，不确定性越强，你的紧张程度就越高。

二、降低不确定性

我们知道紧张的原因了，我们想办法把它给消灭掉，我们就可以缓解紧张情绪了。

我们怎么消灭掉这个原因？

首先，我要跟大家分享的，是我独家发明的一个克服紧张的方法。

既然我们紧张是因为不确定性，就是不知道自己会表现的怎么样。

我一直用的一个做法就是，先把要说的话准备好，比如在别人婚礼上，需要大家轮流发言，说自己的祝酒词，我就会一开始就想好；再比如马上演讲比赛了，这个稿子头两天就要准备好。

当你把要说的话准备好之后，然后一遍一遍的重复，不要停，吃完饭就重复，一睡醒就重复，一直重复到你马上要说这段话之前。

比如我演讲比赛的时候，因为太紧张了，没有那么多时间可以训练，也没有彩排的机会。怎么办？

我就一直说一直说，说到马上就要上台前的最后一分钟，这时候心里面就会有这样的感觉：既然在上台前的最后一分钟，你还记得整个稿件的内容，你还能够很自如的表达，没道理到了台上之后，马上就忘了它。

它会顺延那个状态，让你在台上表现得也没有那么紧张，没有那么害怕，并且可以确保不忘词，其实这种重复，就是在降低不确定性。

这个方法很好用，大家如果有演讲比赛的话，如果有什么人前要发言的场合，就用这个方法就一定能够缓解紧张情绪。

三、平时反复练习

第二个方法是练习。

很多人说紧张，就是因为练习得太少了，一方面准备不足，二方面练习太少，你上台当然会紧张。

所以有人问我说，我应该怎么解决紧张这个问题？

急救的方法就是我刚才讲的，你上台之前可以一直重复。

但实际上，你紧张的原因还有一个。比如每次别人说紧张的时候都问他，我说好，你说你上台会紧张，你问我怎么克服？那我要问你，你一年有几次机会可以上台，有几次机会在人前说话？

其实你反思一下，如果你不是老师，或者是什么其他课程的讲师，你根本就没有多少机会，是在人多的时候开口，你根本就没有多少机会是登上舞台演讲的。

所以你找到为什么会紧张的原因了吗？

一个你根本就没有做过的事情，凭什么一上来就不紧张，你人生没有几次公开讲话的机会，凭什么你一开口就很自如。

所以紧张是必然的，一定要抓住人生当中的每个舞台，抓住每一个可以在人前开口的机会去练习。练习到有一天你站在舞台上，那么多双眼睛在黑暗当中盯着你的时候，你的大脑已经不会再给你这种错误的信号了，当你经历过很多次这样的场合，大脑就不会再给你错误的信号，告诉你说：你马上要被攻击了，马上要被这些看着你的动物给吃掉了，所以赶紧跑。

什么时候没有这种错误的信号了，你的练习就到位了，你以后上台就没有那么紧张了。

所以你要通过不断的练习、不断的登台，去克服掉你大脑给你的错误信号，然后慢慢地让它也熟悉这种场合，不用跑，讲话就行。

到这，我们讲了两个方法，第一个叫准备充分，我们没有啰里巴嗦地跟大家说要准备稿子，要到现场看一看，要熟悉一下麦克风，这些我们都没有讲。

因为准备到极致的一种状态，就是我刚刚说的那种状态，上台前的最后一分钟，你还是能够完整的把你想表达的东西，完美

地呈现出来。

四、建立两种心态

你还记得自己当年参加考试时的紧张感吗？你因为环境陌生、担心考不好而紧张是一方面，另外一方面的紧张，则来源于你发现自己很紧张。

「怎么回事，这么大个场合，我居然不自信，这么紧张，会不会发挥失常？」

这种紧张就是因为紧张而紧张，你一定要把这种紧张给消除掉。

怎么消除掉？第一是对自己做理论建设。紧张是一定会有的，你要告诉你自己说不管多成功的人，你看鲁豫姐，这么多在台上说话的老手，上台都会紧张，那我也会紧张很正常，这是第一个想法。

第二个想法，你要告诉自己的是，即便紧张也不会影响发挥的。

我们过去考了那么多次，只要大考就紧张，有哪次说因为紧张，手握不住笔了，有哪次是因为紧张说考得特别砸了，其实这种情况不多。

大考小考我们都紧张，但最后的结果，只是偶尔有那么一两次失误而已，大多时候表现得很正常。尤其是你在准备好的情况下，那么一点点紧张，反而会刺激你表现得更好。

所以这时候你要建立两个心态：一是，人人都会紧张，第二，紧张并不会影响表现。

五、淋雨实验

接下来这个方法，也是我自己发明的，叫淋雨实验法。

其实这个淋雨实验，还有一个对应的词语叫教师实验。教师实验就是刚才咱们讲的，平时一定要多上台，就好像老师一样。

很多老师第一次上台的时候，是非常紧张的，因为大学毕业第一次登上讲台，被那么多双孩子的眼睛盯着，很容易一说话就磕巴。

但是你见过哪个老师，讲课讲了十多年还紧张的吗？没有，除非校长来听课或教委来听课。

所以有一个克服紧张的方法，是把同一套东西，在同一个场景下多做练习，这时候即便场景当中，有某一个元素变化了，也不会影响你发挥的。

所以这是教师实验的理论，其实就是把刚刚那个多练习给提炼了出来，做了更形象的表达。

那淋雨实验是什么？这也是个克服紧张的方法。

很多时候，我们紧张是因为我们心里面期待太高了，然而对结果又不确定，所以期待越高，不确定性就越大，不确定性越大，就越紧张。

怎么办呢？不要对结果有太大的期待。

淋雨实验的意思就是说，很多时候我们特别害怕淋雨，一出门妈妈就说下雨了赶紧打伞，就好像下雨了不打伞是一个特别严重的事情一样。

但实际上我们回想一下，在雨中被淋一次，到底会造成什么严重的结果？严重点的就是感冒，一般不会要命的。

也就是说其实淋雨没有那么可怕，但是我们觉得不应该淋雨，我们很害怕自己淋到雨。

而生活当中每一次在人前表达的机会，就好像是淋雨一样，其实你讲差了也不会有什么严重的后果，没有你想的那么恐怖。

你不妨把这一次上台表达的机会，就当是淋雨，你去试验一下，看看到底会有什么结果发生。

到这，我们第三个方法就讲清楚了，叫做用淋雨实验的心态，去讲话，去比赛。

这个方法背后的原理，就是降低此次说话的重要性，你不要觉得这是你人生最后一次说话，你也不要觉得说错了之后，后果有多严重，其实结果没有你想的那么严重。以一种实验的心态去讲话，你也会更放松。

六、降低自己的期待

跟着这个方法之后的一系列方法，都围绕降低对本次说话的重要性的认知展开。

比如放弃疗法。就是如果你失败过太多次了，你经常在人前说话就结巴，就是改不过来，就是讲的很差，我建议你先降低对自己的期待，不要总是抱着我这次说完话，一定要获得满堂彩的期待。

你告诉自己：我只要能站在这个台上把话说完，我就算赢了，做到了，我只要把这稿子背熟，到台上去复述一遍，我就可以下台了。

还有什么降低期待的方法呢？就是不要害怕别人的不认同和否定。

我们特别害怕自己，说完一番话之后，别人觉得我说的很蠢，或者别人会站起来反驳我。

我们每次说话，心里面都有一个期待，期待别人会认同我们，别人一旦不认同，我们就会特别紧张。

所以我建议大家降低这种期待，不要觉得自己说话了，一定要得到别人的肯定跟认同。

在我每次上台表达之前，我都告诉自己说：刘媛媛，你要说的这番话，是不是真的？是真的，我就是想这么说。你认不认为它是正确的？起码我现在认为它是正确的。你认不认为有可能这番话，别人会不同意？我说当然有可能，因为现场有那么多的人，肯定有人觉得我讲得不好，或者有些人不同意我的观点，这很正常。

你站在台上的时候，你不要总想着，我要现场的每个人都同意我，都为我鼓掌，都认同我。我要做到的是，把我现在认为正确的东西，我认同的东西，我希望跟别人分享的东西，讲出来就好了，不要有每个人都同意你的奢望。

这时候你就会平静很多，这也是降低期待的一个方法。

七、想办法跟你的听众做朋友

最后一个方法，是想办法跟你的听众做朋友。

其实我们每一次在演讲比赛之前，在公开表达之前，我们都会把听众想象成敌人。我们会想他一会会审判我，他一会会评价我，他一会要决定是否为我投票，这时候你跟听众是一个对立的形态。

我建议大家转换形态，把听众当成朋友。

不是说我们上来就要跟人家做朋友，不是这种意思，而是说不要把他想象成你的对立面，不要把他想象成你需要征服的对象，不要把他想象成一个审判你的角色。

你要把他想象成跟你平等交流的对象，告诉自己他们其实都是一群很可爱的听众。然后想办法从听众里面，找一个你非常喜欢的长相，或者看看谁最友善，把他们想象成一群平时跟你交流的朋友。

所以这这也是一个克服紧张的方法，但最重要的是什么？

我觉得在克服紧张这个部分，最重要的是要做到两点：

第一点，就是你一定要理性思考。

理性到你知道不会每个人都为你鼓掌，不会每个人都同意你，理性到知道自己不一定这次会表现好，要允许自己出现失误和失败，毕竟人这一辈子谁能次次都表演很完美，谁能次次都成功。

所以你要允许自己有缺点，允许别人看到自己的缺陷，允许别人对自己失望。

不要有那种完美主义的想法，对失败和失误，都要有容忍度，要有这种理性才可以。

第二个重要的点，是建立一个自尊自爱的系统。

要认识自己，了解自己，然后尊重自己，而不是盲目相信自己，我认为如果真的自己的水平有问题，还相信自己，那是一个很盲目的一个想法。我认为只要尊重自己就可以了，要做到自尊自爱。

我今天说这番话没有说好，别人不认同我，或者是别人看低了我，没有关系。

因为我认为我活在这个世界上的价值，是我创造了多少价值，而不是别人如何评价我。我认为我自己是个什么样的人，是因为我做了什么样的事情，不是别人是否认可我。

所以这是一个自尊自爱的系统，不要等着别人看得起你，你才看得起你自己。因为你活在这个世界上，你尊重自己，你爱自

己，就不需要别人给你脸面，你才能够有尊严。

所以我认为紧张不只是一个生理问题，其实还是一个心理问题，但是它可以通过各种心理建设去解决。解决紧张的过程，实际上也是一个自己在成长的过程。

最后，如果你真的因为紧张，在台上表现失误或者是失败。

你要怎么做呢？不要过于自责，也不要总是跟自己说：我就是因为紧张了，所以才表现不好的，我下一次一定不要紧张了。

每次都这么说，但是有用吗？没有用。

其实这时候你应该拿一个本子出来，把你本次失误的地方给写下来。比如说到哪的时候忘词了，你要具体的写下失误，然后去分析一下，怎么做才能把这个失误克服。

很简单。如果你在之前练习的时候，就把你稿子当中，逻辑不那么通顺的地方画出来，并且重点记忆，是不是就可以克服紧张，克服失误？

所以在讲话之前，想办法克服紧张，在紧张之后，你要想的办法是克服失误。

小结

以上就是我们今天跟大家分享的内容，今天我们分享了几个克服紧张的方法。包括降低不确定性、进行反复练习、建立两种心态、淋雨实验法、降低自己的期待，以及和听众做朋友。

日常作业

面试之前要如何正确的鼓励自己不要紧张？

下节预告

下节课我们要跟大家分享的是峰终定律：怎么样才能够让听众，对你的话念念不忘。

推荐电影：《国王的演讲》

<https://pan.baidu.com/s/1V0fUGDo6oXxfQXXUh-RJg>

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有

