# 演讲与口才:怎样调控怯场心理

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-03-12

*怯场是一种心理障碍，指的是在人前，尤其是人多的场合，因紧张害怕而不敢说话，或者说话时显得拘谨不自然。如有的人在家人面前可以滔滔不绝，可一与外人交谈，他就难以启齿；有的人平时在三两个人的场合可以口若悬河，可人一多，尤其是上台，就心慌意乱，语无...*

怯场是一种心理障碍，指的是在人前，尤其是人多的场合，因紧张害怕而不敢说话，或者说话时显得拘谨不自然。如有的人在家人面前可以滔滔不绝，可一与外人交谈，他就难以启齿；有的人平时在三两个人的场合可以口若悬河，可人一多，尤其是上台，就心慌意乱，语无伦次。这主要因为，讲话者要么感到自己被说话场合的气氛、形势所压迫；要么顾虑自己说得不好或说错；要么担心自己不是他人的对手，因而畏首畏尾，诚惶诚恐。

　　相关研究及经验表明，破除上述心理障碍的办法有以下几种：

　　一是事前作好准备。这在非即席发言中是容易做到的，对当众讲话的话题要有所了解，事先可广泛收集资料，打好草稿，以做到讲话时心中有底，临场不乱。

　　二是平时加强训练。常用的有效办法有朗诵、自言自语，与陌生人大胆交往、与亲近熟悉的人交谈，多听别人当众讲话等等。

　　三是对听众视而不见。就是自己在发言前，心中有听众，但在发言时，眼中不能有听众，只顾按自己的意图去表达。

　　四是“别人也这样”。通俗地说就是豁出去了，其实也没什么，因为别人也会和自己一样。古罗马演讲家希斯洛第一次演讲就脸色发白、四肢颤抖；美国的雄辩家查理士初次登台时两个膝盖抖得不停地相碰；印度前总理英·甘地首次演讲不敢看听众，脸孔朝天。正如战时的美国总统罗斯福所说：“每一个新手，常常都有一种心慌病。心慌并不是胆小，而是一种过度的精神刺激。”所以，只要抱定豁出去的心态，人的怯场心理也就会烟消云散了。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！