# 演讲与口才:“演讲恐惧症”困扰精英人士

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-04-02

*张先华（化名）是一家进出口设备公司华中区老总，升职前，他是公司连续8年销售总冠军。“很多人说我为人低调，不爱在大庭广众发言，其实我是恐惧当众说话。”昨日，张先华毫无隐晦地向记者“坦白”。“我很羡慕那些能在公众场合侃侃而谈，有条有理的人。”张...*

张先华（化名）是一家进出口设备公司华中区老总，升职前，他是公司连续8年销售总冠军。“很多人说我为人低调，不爱在大庭广众发言，其实我是恐惧当众说话。”昨日，张先华毫无隐晦地向记者“坦白”。“我很羡慕那些能在公众场合侃侃而谈，有条有理的人。”张先华说。

　　张先华说，卓越的业绩，使很多人认为他口才奇好，颇能应付一些大场面，他也承认，在面对单一客户的情况下，广泛的专业知识，游刃有余的处事技巧，深得客户信赖。而一面对众人公开演讲，那种自信便荡然无存，直到一次，他出席一个业界大会，主持人临时邀请他上台讲话，他竟然结结巴巴，脑子一片空白，最后还是主持人救了场，但这让他颇觉尴尬。

　　职业经理人汤军则告诉记者，为了工作需要，不得不将下属叫到办公室，逐个安排工作，其实一个会议即可解决，但他对那种“焦点感”感觉恐惧，不想因当众发言的“语无伦次”，失了在下属面前的威信，他坦言，这是他目前的困扰，也对工作效率有些影响。

　　在常人眼中，初出茅庐的青涩职业新人，在公开场合，会手足无措，辞不达意，而记者在采访中发现，与以上两位类似，一些事业有成，成熟老道的精英人士，却往往也被当众表达的恐惧感所困扰，造成诸多影响。

　　梅东被母校邀请，在学校大礼堂为学弟学妹们发表演讲，在广告界打拼多年，经验丰富，业绩不俗，原本有很多亮点，可演讲并不成功。“我是茶壶里的饺子，看着下面黑压压的人和一双双眼睛，我手心直出汗，脑子总是开小差。那些精彩的案例，也说得索然无味，干脆照着稿子念了一遍。”梅东告诉记者，散会后，当他听见有人说他“水平不过如此”时，实在哭笑不得，而平时大家闲聊的时候，心情放松，经常妙语连珠，下属们挺爱听他“上课”的。

　　武汉卡耐基学校校长黎雨告诉记者，在学校的当中演讲培训班中，很多学员来自于一些企业高层或成功人士，由于在专业领域内的出色成就，使他们对自身当众表达的期望值很高，想展现得与众不同，而这种高期望，却阻碍了他们表达的正常发挥，往往事与愿违，造成“演讲恐惧症”，对以后的当众表达心生恐惧。想改变这种“演讲恐惧症”只有放下“包袱”，多聆听，多观察，多在公众场合开口表达，渐渐积累，才是口才与才能和谐统一的根本要素。

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！