# 演讲与口才：怯场其实很正常

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-05-10

*·怯场其实很正常 　　怯场心理是一种正常的、自然的心理反应。当一种自我形象可能遭到答问所带来的威胁时，就会自然地产生某种怯场心理，这是无法回避的现实。对此，答问者可以从以下途径进等调节。 　　（1）力争先入为主。 　　一般来说，人们所经历的...*

·怯场其实很正常

　　怯场心理是一种正常的、自然的心理反应。当一种自我形象可能遭到答问所带来的威胁时，就会自然地产生某种怯场心理，这是无法回避的现实。对此，答问者可以从以下途径进等调节。

　　（1）力争先入为主。

　　一般来说，人们所经历的怯场反应与威胁规模是成正比的。如果威胁规模缩小，人们所产生的怯场反应的总量也会相应减少。应当尽量选择自己所熟悉的内容去进行对话。选择一个在自己头脑中多次深思过，或经常与人作过讨论的问题，对于自己克服怯场心理是颇为有效的。倘若是选择自己未涉历过以至不懂的领域去对话，那显然是会所答非所问，进而把事情弄糟的。

　　特别是领导与群众的对话，本身就是对的学识才干、决策水平的公开检验。如果做好了充分准备，胸有成竹，答问者必定会镇定自若，从容不迫。

　　（2）尽量抵御心理反应。

　　倘若在进入对话之前，心里仍然紧张而信心不足，不妨早一些到场，与先来的人作些正式对话前的漫谈，这样能使自己尽快熟悉周围的环境，消除陌生的感觉，使绷得过紧的神经稍微放松一些，不至于产生消极作用。

　　正常的紧张情绪会使人产生大量的热能，对话者也不妨多运用态势语言等辅助动作，即通过以一个“开放”型的、充满生气和活力的对话者的形象来把那些过剩的能量释放掉。

　　（3）学会以理智取代感情。

　　心理学中有一条原则，即感情的能动性取代理智的能动性，理智的能动性也能取代感情的能动性。如果一个初次与群众对话的，在回答第一个提问就获得成功后，随之他控制整场对话，并取得成功的可能性就会大大增加。这就是理智的能动性所使然。有些人在对话答问时，有意环视四周，特意寻找一些与自己熟悉或者面带笑意的听众，以消除内心的紧张心理。这也是一种以理智取代感情，来调节自我心境的方法。

　　一般情况下，准备答问的，其感情往往是充沛的。不过，只要善于把感情与理智有机地结合起来，就能够克服心理障碍，进而促成答问的成功。

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！