# 202\_卡耐基口才学--克服当众怕羞的心理 1

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-06-05

*关于克服当众怕羞的心理，卡耐基先生最有经验，而在他的众多经验中最基本的经验就是：“你要假设听众都欠你的钱，正要求你多宽限几天；你是神气的债主，根本不用怕他们。” 　　有一次，卡耐基参加训练班的毕业聚会，在聚会上，一个毕业生当着二百多人的面对...*

关于克服当众怕羞的心理，卡耐基先生最有经验，而在他的众多经验中最基本的经验就是：“你要假设听众都欠你的钱，正要求你多宽限几天；你是神气的债主，根本不用怕他们。”

　　有一次，卡耐基参加训练班的毕业聚会，在聚会上，一个毕业生当着二百多人的面对他说：“卡耐基先生，五年前，我来到你举办示范表演的一家饭店。当我来到会场门口，就停住了。我知道只要走进房间，参加上课，早晚都得要讲演一番。我的手僵在门柄上，我害怕走进去；最后，只有转身走出了饭店。当时，我要是知道你能教人轻易举地克服恐惧——那种面对听众会瘫软的恐惧，我就不会白白错过失去的五年了。”

　　听完他的话后，卡耐基深为他特别的仪态和自信所吸引，因为他这样坦诚相告，并不是隔着张桌子在闲话家常，而是在对着许多人发表议论。这说明，他已完全克服了当众怕羞的心理，他必定能借助现在所具有的表达能力和信心，使处理行政事务的技巧大为增加。也许，他要是在五年或十年之前便已战胜恐惧，那他比目前的现在肯定已享受了更多更好的成功和快乐。

　　爱默生说：“恐惧较之世上任何事物更能击溃人类。”这话是很对的。也正因为如此，卡耐基认为消除恐惧与自卑感是人们掌握演讲和谈判技巧的方法之一。而在这个过程中，卡耐基认为，练习在公共场合说话是天然的一种方法，它不仅可以克服不安，而且有助于建立勇气和自信。因为当众说话可以使人们控制住自己的恐惧。

在卡耐基看来，要真正克服惧怕当众讲话的心理，必须从以下几个方面着手：

首先，要弄清自己为什么害怕当众说话。

其实，害怕当众说话并不是某一个人的心理，大多数人都程度不同地具有这种心理，因此，这也可以说是相当一部分人的共同心理特点。根据卡耐基的调查，在大学里，百分之八十至九十的学生在开始上台演讲时都有一定的恐惧感； 而在卡耐基成人演讲口才训练班里，课程开始时惧怕上台演讲的比例几乎是。

卡耐基认为，某种程度的登台恐惧感对人们练习演讲反而是有益的，因为人类天生就具有一种应付环境中不寻常挑战的能力。他这样提醒人们，当你注意到自己的脉搏和呼吸加快时，千万不要过于紧张，而要保持冷静，因为你的身体一向对外来的刺激保持着警觉，这种警觉表明它已准备采取行动，以应付环境的挑战。假使这种心理上的预备是在某种限度之下进行的，当事者会因此而想得更快，说得更流畅，并且一般说来，会比在普通状况下说得还更为精辟有力。

一般来说，即使是职业演说者，也从来不会完全克服登台的恐惧，他们在开始演讲时也或多或少地几乎总是有些怯意。并且，这种怯意在开头的几句话里会表现出来，只不过，他们能很快地克服这种怯意，进入镇静的状态。

人们害怕当众说话的主要原因，是他们不习惯于当众说话。罗宾生教授曾说：“恐惧皆衍生于无知与不确定”。这话说得很有道理。因为对于大多数初登讲台的演讲者来说，当众说话是一个未知数，他们并不了解当众演讲是怎样一回事，就不免心里感到焦虑和恐惧。对于他们而言，那是一连串复杂而陌生的情境，要比学打网球或学开汽车还要感到繁杂，要使这种可怕的情境变得单纯而轻松，就要靠坚持不懈的练习。

其实，只要是通过练习获得成功演说的人，当众说话就会变得不再是一种痛苦，而是一种享受了。

的演说家和心理学家爱德华·威格恩先生曾经非常害怕当众说话和演说、在他读中学时，一想到要起立做五分钟的讲演，就惊悸莫名，但他经过努力之后，却克服了恐惧。

他的事迹对卡耐基影响颇深。下面就是他走上成功之路的故事。共8页,当前第1页12345678

“当讲演的日子靠近了，”他写道，“我就真病了。只要一想到那可怕的事情，血就直住脑门冲，我的两颊烧得难过，不得不到学校后边去，把它贴在冷凉的砖墙上，设法减少汹涌而来的潮红。读大学时也是这样。有一回，我小心地背下一篇讲辞的开头，‘亚当斯与杰佛逊已经过世，’当我面对听众时，我的脑袋轰轰然，几乎不知置身何处。我勉强挤出开场白，除了‘亚当斯与杰佛逊已经过世，’我再说不出别的词句，因此便鞠躬……在如雷的掌声中凝重地走回座位。校长站起来说：‘爱德华，我们听到这则悲伤的消息真是震惊，不过在目前的情况下我们会尽量节哀的。”接着，就爆发出了震耳欲聋的笑声。当时我真想一死以求解脱，后来我就病了好几天。

最后，他诚恳地说：“活在这个世界上，我最不敢期望做到的，便是当个大众演说家。”

在离开大学一年后，爱德华·威格恩先生一直住在丹佛。

在那场“自由银币铸造”的争论中，他读到了一本小册子，这本小册子建议实行“自由银币铸造”，爱德华·威格恩先生非常不同意这种观点，并感到十分愤怒，因此他当了手表做盘缠，回到家乡印第安那州。到了印第安那州之后，他便自告奋勇，就健全的币制发表演说，而在他的听众席上，有不少听众都是他的昔日同学。“我开始时，”他写道，“大学里亚当斯和杰佛逊的演讲那一幕又掠过我的脑海。我开始窒息、结巴，眼看就要全军覆没了。不过，听众和我都勉强地撑了过来；小小的成功使我勇气倍增，我继续往下说了自以为大约十五分钟的时间。使我惊奇的是，其实我已经说了一个半钟头。结果，以后数年里，我是全世界最感吃惊的人，竟然会把当众演说当成自己吃饭的行业。所以，我体会到了威廉·詹姆斯所说的‘成功的习惯’是什么意思。”

是的，受德华·威格恩先生终于学习到，要克服当众说话那种地震天摇的恐惧感，最确切的方法之一，便是获取成功的经验做后盾。

其实，由于你要当众说话，某种程度的恐惧是自然的现象，同时你应该学会凭藉某种限度之内的登台恐惧，来使你说得更好。

即使登台的恐惧一发而不可收拾，造成心灵的滞塞、言辞的不畅、肌肉过度痉挛而无法控制，因而严重减低了你说话的效力，你也毋需绝望。这些症状在初学者中并非不常见。

只要你肯多下功夫，就会发现这种上台恐惧的程度，很快便会减少到某一地步，这时它就是一种助力，而不是一种阻力了。

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！