

帮助青少年克服 对公开演讲的恐惧

在演讲或表演之前，您的孩子是否会担心好几天或好几周，想象所有可能出错的情形？在演讲之前和演讲期间，他们是否有发抖、脸红、出汗、恶心、口干或声音颤抖的经历？

并不只有您的孩子是这样：公开演讲是所有年龄段的人最常见的恐惧之一。那些在公开演讲时显得轻松自信的人，通常只是学会了利用自己的恐惧来提升自己的表现。



这是怎么回事？

- 害怕公开演讲被认为是社交焦虑的一种形式。潜在的恐惧是担心别人的评判。
- 担心在公开演讲时大脑一片空白是常见的恐惧之一。这种“大脑冻结”是由大脑对压力荷尔蒙的反应引起的。
- 其他身体反应，如手或声音颤抖、口干、呼吸急促和心跳加速，会使公开演讲更加痛苦（尤其是当我们专注于这些反应时）。



您可以怎样帮助他们

你紧张是因为你想做得好，而不是因为它会搞砸。即使是最好的演讲者也会感到紧张，但他们会利用紧张来传达他们对这个话题的热情。尝试以更积极的眼光看待自己的紧张——就像分享你所知道的事情时的兴奋（或者只是对完成后如释重负的兴奋！）。

你的同学都和你一样。想一想当你看到一位紧张的同学上台时的情形。你会觉得他不好？还是主要会同情他？别忘了，你的同学可能也感到焦虑。他们可能不会注意你的每一个字，因为他们正在考虑他们自己的演讲。

你的大部分焦虑是看不见的。你可能会觉得你的紧张很明显。其实你的同学可能看不出你有多焦虑，所以你可以假装若无其事，直到完成演讲！你的内心有多紧张只有你自己知道。

随着演讲的进行，你的神经会平静下来。在你开始之前，焦虑往往是最严重的。大多数人发现，一旦演讲开始，他们的焦虑就会开始减少，并且随着演讲的继续，他们会感到更加沉稳和自信。

您可以在[这里](#)为孩子下载这些提示的副本。

告诉一个人。你可以告诉你的老师、学校辅导员、家长或朋友，你对当着众人的面演讲感到紧张。有时谈论自己的紧张可以使这种情绪更容易克服。你可能会听到其他人也有同感，并且可能会得到一些有用的建议！

做好准备。在实际演讲之前要做多次练习。使用循序渐进、具体的步骤，例如对着镜子演讲、录像，然后在一小群人面前演讲，以此帮助你获得自信。召集家人、朋友甚至你的宠物成为你的听众！有关准备的更多创意，请参阅这份 [Presentation Rehearsal Checklist](#)。

想象自己自信的样子。你可以想象自己正在平静而自信地进行演讲。顶尖运动员使用这种策略来提高他们在比赛中的表现。做出很自信的样子通常可以帮助你感觉更自信。你还可以听 [Public Speaking](#) 来得到这方面的帮助。

找一张友好的面孔。当你演讲时，在听众中找一位看起来友好的朋友、同学或成年人。想象一下，你只是在对那个人讲话。

设定切合实际的期望。公开演讲很难掌握。即使是政治家和演员等经验丰富的演讲者也会犯错误。与其想要发表完美的演讲，不如提醒自己错误是会发生的。用一些话来告诫自己，例如“如果我忘了自己该说什么了，我会冷静地浏览我的笔记然后继续”或“小错误会发生并且不会毁掉我的演讲”。

在演讲之前使用放松技巧。在演讲前的几天里，定期花时间让自己镇静和放松会很有帮助。[Calm Breathing](#)和[Tense and Release](#)是两种最有用的放松技巧。如需更多选择，请在YouTube上搜索“calm breathing exercises”（镇静呼吸练习）或下载带有引导放松音频资料的手机应用程序。在演讲过程中，做几次这样镇静呼吸，并提醒自己你与地面的相连很安全，地面在你脚下坚固而稳定。



最后的一些想法

- 鼓励孩子使用这些工具将有助于他们建立公开演讲的信心。成为一名自信的公众演讲者，在许多类型的工作中都是一项宝贵的技能。
- 不要忘记为孩子的努力庆贺，即使只是一小步。要了解更多信息，请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中的[鼓励青少年面对恐惧](#)（第8页）。您可以考虑规划一个小型庆祝活动，来表彰他们的勇敢并表明您对此感到自豪。让孩子选择一些感觉像是奖励的东西（例如，点他们最喜欢的饭菜，或计划一项有趣的活动来结束充满压力的一天）。



资源

要查阅更多资源，请转到[第20页](#)或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。