

支持您的青春孩子 克服公開發言的恐懼

您的青春孩子在簡報或表演前幾天或幾星期會否擔憂, 想像一切可能出錯的事情? 在簡報之前或期間, 他會否呈現發抖、臉紅、冒汗、噁心、口乾或聲音顫抖?

不僅您的青春孩子有這種情況: 公開發言是最常見的恐懼之一, 不分年齡。公開發言時看來是輕鬆和滿懷自信的人, 很多時是剛學會使用他們的恐懼來改善表現。



發生什麼事?

- 懼怕公開發言被認為是一種社交焦慮。內在的恐懼是擔心受到別人評斷。
- 常見的恐懼是公開發言時腦海一片空白。這種“腦子短路”是由大腦對壓力荷爾蒙的反應造成的。
- 其他生理反應, 例如雙手或聲音發抖、口乾、呼吸困難及心跳急速, 可能使公開發言更令人苦惱(尤其是當我們將注意力集中於這些反應時)。



您可怎樣幫忙

你緊張, 因為你想表現得好, 而不是因為情況將會很糟。即使最出色的發言者也會緊張, 但他們會用自己的緊張來分享對這個题目的熱忱。設法從更正面的角度來想想您的緊張 — 作為分享你的知識的興奮 (或者只是對於大功告成有如釋重負之感的興奮!)。

你的同學全力支持你。想想你看見有個緊張的同學在場的時候。你是小看他還是通常同情他? 不要忘記, 你的同學也很可能感到焦慮。他們很可能沒有注意你說的每句話, 因為他們正在想著自己的簡報。

你的焦慮大部分是看不見的。你可能會覺得自己的緊張是顯而易見的。你的同學很可能看不出你有多焦慮, 因此要裝作鎮定直到成功! 你是唯一一個知道自己內心有多焦慮的人。

你的緊張會隨著簡報的推進而平靜下來。焦慮往往是在你開始之前最嚴重。大部分人發覺, 他們一旦開始了, 焦慮就會開始減低, 而隨著他們繼續下去, 他們會覺得更穩步向前和更有自信。

您可以[在此](#)下載一份這些小貼示給您的青春孩子。

告訴別人。讓你的老師、學校輔導員、家長或朋友知道，你在其他人面前發言會感到緊張。有時候，談談你的緊張感，可能使這些感覺更容易克服。你很可能聽聞別人也曾有同樣的感覺，你或會得到一些忠告！

做好準備。在真正簡報之前多次練習發言。採取漸進、具體的步驟，例如在鏡子前面發言，進行攝錄，然後在一小群人面前發言，以幫助你取得自信。找家人、朋友或甚至你的寵物充當聽眾！想知道更多做準備的主意，請參看 [Presentation Rehearsal Checklist](#)。

使自信形象化。讓別人能看見你懷著自信鎮定地發表簡報。精英運動員會使用這種策略來提高在競賽裏的表現。裝作有自信，很多時可幫助你覺得更有自信。請收聽 [Public Speaking](#) 來幫助達成這方面的目標。

找個友善的面孔。當你進行簡報時，在聽眾當中找個朋友、同學或看來友善的成年人。想像你只是對那個人發言。

定下切合實際的期望。公開發言是很難精通的。即使經驗豐富的發言者，例如政客和演員，都會犯錯。要提醒自己犯錯是難免的，而不要試圖作出十全十美的發言。用這些說法來說服自己：“如果我忘記說到哪裏，我會鎮定地快速翻閱一下我的筆記，然後繼續”，或“小錯是無可避免的，但不會毀掉我的簡報”。

事前運用放鬆技巧。在進行簡報之前的幾天，經常花時間冷靜下來和放鬆一下，是會有幫助的。最有用的放鬆技巧其中兩種是 [Calm Breathing](#) 和 [Tense and Release](#)。想知道更多選擇，請上YouTube搜尋“calm breathing exercises”（平靜呼吸練習），或下載附有引導放鬆聲道的電話應用程式。在簡報期間，做幾次這些平靜自己的呼吸，並提醒自己，你腳下是結實、固定的地面。



一些最終想法

- 鼓勵您的青春孩子使用這些方法來幫助他建立公開發言的信心。能夠有信心地公開發言，在很多類型工作裏都是一種寶貴的技能。
- 不要忘記讚揚您的青春孩子的努力，即使是小小的一步。想知多點，請參看“家中EASE”8年級至12年級資源 [Encouraging Your Teen to Face Fears \(鼓勵您的青春孩子去勇敢面對恐懼\)](#) (第8頁)。考慮安排一個小型慶祝會，以表彰他的勇敢並顯示出您很自豪。讓您的青春孩子選擇一些感覺好像獎賞的東西（例如點他最喜歡的飯菜，或者安排一個有趣的活動來結束緊張的一天）。



資源

想取得更多資源，請去 [第20頁](#)，或瀏覽 www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。