

<<从此,不再开口就紧张!>>

图书基本信息

书名：<<从此,不再开口就紧张!>>

13位ISBN编号：9787806883556

10位ISBN编号：780688355X

出版时间：2008-10

出版时间：天津社科院

作者：(美)哈里森·莫纳斯//拉里娜·凯丝|译者:洪友

页数：238

字数：250000

译者：洪友

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<从此,不再开口就紧张!>>

### 内容概要

你一直为之恐惧的时刻来到了。

随着讲台下的听众一一坐定，窃窃私语声逐渐平息，人群开始安静下来，一双双眼睛开始将目光集中在你身上。

有些脸孔正在充满期许地微笑着，另一些人则在漠然地打量着你，静候好戏开场。

你觉得如鲠在喉，心在胸膛中狂跳：你感到嘴唇发干、舌头生津。

你竭力想笑一笑。

然而面部的肌肉却像瘫痪了一样。

曾经反复演练的开场白好像突然从记忆深处消失，你所能感受的，仍然是那种曾经多次完全控制你身心的恐慌感。

所有人都会遇到这种事——从面向公司股东发表演讲的《财富》500强企业CEO，到面向满满一礼堂同学和教职员工讲话的学生。

你也可能是一个项目经理，希望在公司集会上提出独创的思想观点，却担心由于发言而成为在场人员关注的“众矢之的”。

是的，从这样那样的角度讲，有些场合的确让你感到压力。

然而，许多在职业生涯中必须以发言为己任的人，却能想方设法渡过难关；无论形势好坏，都能走出困境。

也就是说，只要害怕发言而导致的恐惧感不占上风，我们都能恢复正常的发言水平。

可由于无法适时而自信地表达思想，所以有些人只能对职业生涯中那些“绊脚石”干瞪眼。

不过，这种对于公共场合发言的恐惧感，并不只影响那些正在青云直上的“弄潮儿”，或为事业发展奋力打拼的企业家。

它能使任何带有某种目的与别人交流的人发挥失常。

它对有些人士的影响非常大，以至于无论什么社交场合，只要他们必须在规模不等的观众或听众面前陈述自己的思想，就会极力退避三舍。

我们写作此书的目的。

在于帮助所有因当众讲话而深感恐惧之人。

我们理解你的苦境，因为我们曾经帮助成千上万名遇到过同样现象并为此痛苦不堪的人。

这些情形曾迫使他们在工作和生活中不敢参加社交活动，使他们在事业生涯中坐失发展机遇。

作为具有社会性的高级动物，所有人都必须自信而有效地与人交流，以便别人倾听我们的思想，得到我们所需的一切。

如果由于害怕而不敢这样做，我们就只能过一种抑郁寡欢的生活。

我们希望你确信：你现在体验到的感受并非罕见。

我们能帮助你消除对公共场合发言的畏惧感，一次性克服各种妨碍或削弱你与他人交流的能力“症状”。

我们知道你有许多话要说，也坚信你一定能战胜心中的恐惧。

## <<从此,不再开口就紧张!>>

### 作者简介

哈里森·莫纳斯，亲手创办了一家在美国颇有影响的人际交流公司“领袖制造”，并专业从事演讲培训，为全球500强企业的高层管理者、职场员工和政坛竞选人物提供过服务。通过这家演讲培训公司，哈里森汇聚了一批由教练、培训师和行为改变专家组成的精英团队，他们精诚合作、热忱

<<从此,不再开口就紧张!>>

书籍目录

第一篇 是恐惧让你开不了口 第一章 当恐惧左右你的时候 第二章 对当众讲话的几种错误认识  
第三章 感触而不是回避你内心的恐惧 第二篇 克服讲话前的内心焦虑 第四章 明确目标并组织好讲话内容  
第五章 为成功演说做好准备 第六章 放松并管理好预期焦虑情绪 第七章 当众讲话之前应把握的要点和禁忌  
第三篇 让你不再因讲话焦虑不安的秘诀 第八章 改变你的想法和行为 第九章 运用你身体、面部和声音的力量  
第十章 增强信心的技巧 第十一章 如何与听众合作 第四篇 在现实生活中活学活用说话的技巧  
第十二章 即兴演讲 第十三章 大型陈述和培训班发言 第十四章 社交活动 第十五章 专门适用于男人和女人的技巧  
第十六章 如何避免演讲中出现重大错误 第十七章 寻找训练机会提高说话技能

## <<从此,不再开口就紧张!>>

### 章节摘录

当恐惧左右你的时候 在开始进入正题前,让我们先看看以下两种情形吧!

萨拉在凌晨4点突然醒来。

哦,不!

她蓦然睁开双眼时这样想。

今天终于来了。

我到底怎样做才能安然度过这一关?

萨拉这一天必须当着50个人的面发言。

作为一家中等规模公司的销售主管,在最近的晋升之前,她已经成功避免在大型公众场合发言。

而现在,她再也睡不着了——脑子里所能想到的只有一件事,就是5个小时之后站在50个人面前,成为所有目光聚焦的焦点。

老板肯定会后悔提拔她了。

5个小时后,萨拉站上讲台,面向听众。

她感到浑身冰凉,似乎一下子想不起一个字来,也不知道怎样才能移动。

她觉得浑身无力,头晕目眩。

萨拉想努力组织语言,却双手发抖,简直担心讲稿会掉到地上。

在一阵长达5分钟的停顿后,她对自己说:“开始说话——他们可全都盯着你呢,别紧张!”

她开始讲话,却发现舌头干燥得无法动弹。

此时她所能想到的就是喝点水。

这样下去会成为一场灾难,她想。

她向听众中扫视一眼,觉得台下的每个人都露出恼怒和烦躁的神情,于是全身上下不寒而栗。

时间才过去几分钟,却已经让她饱受折磨。

她怎样才能顺利渡过难关,站在那里滔滔不绝地说上30分钟呢?

由于盛情难却,乔恩接受了在工作中结识的一个老熟人的邀请,此刻正在前去参加宴会的路上。

他走得很慢,因为他打心眼里并不想去。

参加宴会的客人中,他认识的寥寥无几。

考虑到事情还没有糟糕到“去了会怎样”的地步,他决定只身前往,因为那样的话,身边就没有人看他笑话了。

“我真应该找个借口不参加这次宴会!”

他大声地自言自语。

乔恩特别不喜欢参加同事举办的宴会,因为参加这种聚会时,他必须和一些素不相识的人闲聊,而恰恰是这一点让他感到特别不安。

虽然他对自己在工作场合作正式发言感觉不错,但一遇到“侃大山”或参加社交活动,他就觉得自己无能为力。

他根本不知道该说点什么、什么时候说合适。

他害怕自己会说出一些蠢话,或者陷入尴尬境地,或者说出一些不合时宜的话惹恼别人。

由于事业春风得意,因此乔恩害怕别人“察觉”出他患有“发言恐惧症”,担心自己的“小把戏”被周围人识破。

同事们似乎都很喜欢他、尊重他,他不想把这种合意的局面搞得一团糟。

等到赶到宴会现场时,他已经在考虑怎样想办法尽快脱身了。

以上两则故事中,哪一则你能对号入座?

\* 你害怕在有人倾听时讲话吗?

\* 在公众场合讲话的想法是否使你感到厌恶?

\* 你是否极力避免和老板或其他权威人士说话?

\* 在别人面前说话时,你是否感到不安、心跳加快、脸红或双手颤抖?

\* 你是否觉得:如果在公众场合说话时能做到自信自如,在事业生活和社交场合就能走得更远?

## <<从此,不再开口就紧张!>>

\* 在社交聚会场合,你是否尽量不讲故事,或者避免成为大家关注的中心?

如果你对所有这些问题的回答都很肯定,那么这本书会使你的人生发生天翻地覆的变化。

你对于发言并不那么紧张。

如果是这种人,你就能通过本书各章节的知识,学会更多高级发言技能,比如抓住听众的心、锤炼语言技巧以及寻找发言的良机。

为何会担心在公共场合讲话 你也许听过不少谈论导致恐惧感出现的原因,以及怎样改变自己,让你不再恐惧。

你所了解的信息中,有些可能是已经帮助过你的有用信息,另一些则可能是不准确的或毫无用处的信息。

我们的目标在于向你提供想要的特定信息,以便你能对焦虑和不安有全面了解——并向你传授战胜它们的手段。

了解紧张情绪起作用的方式,如同拥有一张描述陌生领土概貌的地图:没有它,你就会迷路、茫然和沮丧。

一旦有了正确的信息作为支撑,你就能集中精力,就会感到安全,能满怀信心地朝着目标前进。

对公共场合发言的恐惧仅仅是众所周知的表象。

实际上,这种恐惧的深层含义远不止一开始呈现在我们眼前的那些内容。

伴随公共场合发言同时出现的还可能会有另一种恐惧,使你体验到一些强烈的生理感知,比如心快要跳出胸膛、浑身颤抖以及汗如雨下。

这些感知也许让你苦不堪言,因为它们会使你产生强烈的不自在感。

此外还存在另一种恐惧,就是害怕这些行为表现会造成消极的社会后果,比如,除了对发言人的负面评价之外,还会带来批评、难堪、羞辱以及对一个人名声的损害。

对公共场合发言的恐惧一般和这样一种心理状态有关,即“你会认为,如果别人觉察出你的不安和担忧,他们很可能会据此对你评头论足。

”人们一般害怕给别人留下粗鲁、愚钝、讨嫌、无礼、不招人喜欢、不自信、无魅力等印象,或者让人觉得与他们所谈到的人或听众不能相提并论。

你是否也有同感呢?

正如我们提到的那样,害怕在公共场合发言是极为常见的现象,大多数人都不同程度地有过类似体验。

发言紧张其实是社交紧张的表现。

在公共场合发言紧张并不一定意味着你患有“社交紧张症”或“社交厌恶症”。

如果恐惧感已经给你造成很大损失,而你也认为自己可能患有“社交厌恶症”,那么不妨请心理学家或精神病专家进行鉴定。

本书并不能替代认知行为疗法,来治疗“社交厌恶症”。

对多数人来说,当众发言不自在是完全正常的现象:不要忘了,害怕演讲是美国成年人最害怕的事情之一。

我们将引导你一步步成为充满自信的发言者。

当众讲话为何让你紧张不安 我们大部分客户都会问同一个问题:“为什么我是那种害怕在公众场合讲话的人呢?

”要想战胜不安情绪,就应该理解这种情绪起作用的方式,这一点非常重要。

不过,比这更重要的是懂得怎样战胜这种情绪,因此,我们现在就花点时间帮助你辨别它、认识它,然后用本书其他篇幅讲述怎样战胜它。

为了对生物要素与环境要素的综合效果作出反应,我们就形成了担忧情绪。

换言之,基因“接通”的方式和你对身边世界的感知方式,与你是否容易产生恐惧感以及应对恐惧的能力如何存在着密切联系。

从生理上讲,人人都会如此 有些人的生理倾向使其很可能以一种焦虑不安的方式对特定环境作出反应。

这种能力是遗传得来或与生俱来的。

## <<从此,不再开口就紧张!>>

如果你认为自己属于这种人,可能就会注意到:你的家庭成员中有许多人经常对某些事忧心忡忡,或者对这样那样的局面表现出恐惧和担忧。

这种在家庭成员身上体现出担忧情绪的现象,可能预示着一种生物因素即容易紧张,也可能标志着一一种共享环境的出现——即通过观察别人的反应,你也学会了遇事担忧和不安。

如果家庭成员没有居住在一起,那么他们身上体现出的焦虑和不安更可能代表一种遗传要素。

生物因素和遗传因素结合到一起的结果,就是有些人比另一些人更容易体验到各种形式的焦虑感。

你可能还想不明白为什么担心自己对于当众发言忧心忡忡。

这可能是性格所致,比如你天性害羞,可能是由于特别在乎别人怎么看你,可能是由于你对于公开发言有一段不堪回首的难忘经历,也可能出于其他各种原因。

无论担忧的根源何在,你都应该懂得这种恐惧感是自然的。

其强烈程度可能因人而异,但是多数人对于在公开场合发言都很担忧,对别人怎么看他们都很在乎。

逃避恐惧不是管用的办法 恐惧感是根据我们对担忧作出的反应方式来保持和增加的。

当你面临某种形势焦虑不安时,作出的本能反应就是尽快摆脱当前局面。

我们都知道这种感受,所谓“恨不得找个地缝钻进去;随便置身何处都行,就是别在这里。”

我们想尽快摆脱当前让人伤脑筋的局面,并且永远都不想再遇到第二次。

逃避不仅是一种自然而然的反应,也是增强焦虑感的一种主要行为方式。

虽然你或许不能确认自己为什么会浑身不自在,不过这不要紧,因为最要紧的是你对这种不自在作何反应。

所以,如果你现在还不敢肯定为什么会产生这种焦虑感,那也不要担心,因为你不一定必须明确无误地搞清楚它源于何处之后才能克服它。

我们将在本章后面的内容中进一步详细介绍逃避行为。

你问有没有什么好消息?

那就是:你可以通过改变自己的思想和行为来改变对公开发言的感觉。

我们将帮助你实现这个目标。

## <<从此,不再开口就紧张!>>

### 编辑推荐

我们写作此书的目的,在于帮助所有深受说话恐惧之害的人。

我们理解你的处境,因为我们曾遇见成千上万名这样的人,并帮助他们成功走出害怕讲话的苦境。

——本书作者 你由内而外充满自信的讲话能力,将打动更多的听众,并为你更好地打开成功之门。

本书将告诉你如何做到这一点!

——布莱恩·崔西(著名演讲家、作家) 有些人怕蛇,这不无道理,毕竟蛇会咬人!

但很多人害怕在公众场合讲话,这是没有道理而且完全可以克服的,本书为你在这方面作出改变提供了一个很好的途径。

——塞思·戈丁(畅销书作家、《紫奶牛与它身上的丰厚奖赏》作者) 当我们当着别人的面说话时,我们传递着自己的知识、对别人的兴趣和我们的价值观。

现在,幸亏有了莫纳斯和凯丝,他们的这本佳作为成功演讲打开了胜利之门。

——苏珊·罗恩(畅销书作家、《如何搞定一屋人》作者) 当众讲话使许多本来精明能干的人面临巨大压力,结果他们的焦虑感给事业生涯带来了极大的负面影响。

莫纳斯和凯丝在这部读起来琅琅上口的作品中,为消除焦虑和恐惧提供了“解毒剂”。

这要比吃一片安定容易得多、安全得多!

——戴安娜·布赫尔(畅销书作家、《自信说话与自信交流》作者) 如果你想树立信心、说服别人认同你的思想、有效提高自己的口才,就必须读读这本书!

——黛比·艾伦(《厚脸皮自我推销者的内心独白》作者) 本书是同类书中的优秀作品。

只要顺应书中的高超指点去做,即便“紧张的发言者”也能控制一满屋人。

——马克·利维(《怎样说服不想被人说服的人》作者) 对于那些希望提高口才、一次性战胜发言焦虑症的读者来说,这本书真是太重要了。

它文字优美、充满了实用性建议,而且建立在已被实践证明的策略之上。

我肯定会把它推荐给我的客户、学生和同事。

——马丁·M·安东尼(多伦多利尔森大学心理学教授、畅销书作者)



<<从此,不再开口就紧张!>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>