

調整狀態，驅走公開演說怯場的有效方法

美國人常給人信心滿滿的感覺，不過，過去有一項研究調查指出，將近一半受訪的美國人都害怕在大眾面前進行公開演說。所謂「台上一分鐘，台下十年功。」一旦站到台上，獨自面對虎視眈眈的公眾時，台下的十年功，頓時化成台上一片空。



因此，要解決公開演講的怯場問題，信心是一大關鍵。然而，我們又如何能在上台前快速調整狀態，帶着信心進行演說呢？

在 NLP 中，一組名為「**卓越圈**」的技術，正正助你快速增強信心。大家可以試試跟著以下 7 個步驟來練習：

1. 請你回憶過往你親身經歷的一件**讓你最具自信的事件**，例如做出一頓被受讚賞的佳餚、或是贏了一場比賽；
2. 充分感受那事件所帶給你的自信；
3. 當這種自信的感受達到最高峰時，想像自己正站在一個圈子裏，而那份自信注滿了整個圓圈；
4. 向前走出一步離開圓圈，讓那份自信停留在圓圈內；
5. 完成後，想一想別的事情，例如：想想昨天午餐吃過什麼；
6. 現在請你想像要公開演說的情境；
7. 再一次踏進剛才的圓圈，讓該圓圈內的自信，再次充滿全身。

每次需要進行公開演說之前或是其他讓人害怕的任務時，不妨嘗試上面的技術，只需調出卓越圈，讓信心注滿身心，便能帶着自信去執行手上的任務。

