

專欄名稱：學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：許美惠

上台報告好緊張，怎麼辦

輔導老師，您好：

我是個天性內向害羞的人，從小就不太敢在大眾面前公開講話，高中分組報告時，我都選找資料、不用上台的工作，沒想到大學的老師竟然要求每位同學都要上台報告，天啊！真是要命！我一上台就會緊張，好像舌頭打架，愈說愈小聲，該怎麼辦？

害羞的小楊

親愛的小楊，你好：

看到你的來信，可以感受到你對上台報告的擔心、害怕、焦慮，甚至抗拒。現在你願意寫信來求助，老師很欣賞你的勇氣，也相信，這封信已經帶你踏上改變之路，有機會改善你上台緊張的情形。老師想從三方面來跟你分享如何安撫緊張，然後一步步練習，讓上台說話不再那麼可怕。

一、心態方面

1.緊張不盡然是壞事

緊張時，我們的腎上腺素會增加，以因應外來情境，但如果太過緊張，有可能不知所措，因此，先試著跟緊張當朋友，允許她適時出來，提醒你做好準備。

2.安撫緊張情緒

請找個安靜舒適的地方，觀察一下自己上台報告，在情緒緊張之下有著怎樣的想法和期待？通常我們會緊張，往往來自不確定以及擔心別人的眼光，同時也期待自己能被肯定，被認同。

下次緊張時，可以試試以下方法，幫助自己度過緊張：

- 深呼吸: 多做幾次的深呼吸，逐步地讓自己慢下來。
- 伸展四肢: 釋放緊張的情緒。
- 緊握拳頭10秒，然後放開: 感受緊與鬆的差異。
- 拳頭緊握一個小布偶10秒，然後將之丟開: 練習想像把緊張甩開。
- 輕拍胸口: 告訴自己「不拍，我們一起度過！」

二、報告內容

1.報告內容有架構、有頭有尾

上台報告另一個讓人害怕的是不知道說什麼，因此，在構思報告內容時，要有架構，才能有條理地報告。此外，有頭有尾也很重要，一開始可以用一句話(問題)引起別人的興趣，再連結到你的主題、大綱。結尾時，可以簡單統整今天的重點或結論，加深印象。

2.善用簡報

如果怕自己忘記內容，可以準備小抄，並把要說的重點放在簡報PPT上，但切記不要全都是文字，圖表、照片搭配文字的效果更好、更清楚。

三、準備技巧

1.練習是上策：

即使是天生演說家，上台前都需要不斷的練習，更何況我們一般人。建議你在準備好簡報後，先私下練習，掌握報告的語調、速度、音量和時間，不妨錄下自己的練習，作為下次改善的依據。練習一兩次後，可以找同組同學排練。

2.允許出錯，下次改進：

剛開始報告，難免有出錯或不理想的狀況，沒關係，錯中學之後再慢慢調整、修正，但不要因為出錯就放棄，那才是最大的損失。

克服了上台報告的恐懼，代表你的生命又往前邁進一步，先恭喜你願意挑戰自我，也祝福你報告順利。如果你還想進一步討論或練習，都歡迎來學生諮商中心喔。

參考資料：

李怡君、李怡萍譯(2007)。Joan van Emden, Lucinda Becker著。上台報告不用怕: 成功的演說技巧。寂天文化。

李芳齡譯(2016)。Chris Anderson著。TED TALKS說話的力量: 你可以用言語來改變自己，也改變世界。大塊文化。

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間