

為什麼在公開場合總是擔憂表現不好？

先假想、模擬演練社交情境， 破除對未知事物的恐懼

想到明天就要上台簡報，你就緊張到失眠嗎？面對沒多少熟人的社交場合，你就心情煩躁，甚至冒冷汗、臉紅、發抖嗎？與陌生人共處一室時，你會害怕成為別人注意的焦點嗎？

如果你有上述症狀，很可能罹患「社交焦慮症」(social anxiety disorder)，而不只是害羞而已。美國《流行病學期刊》(American Journal of Epidemiology)調查，平均每8人就有一人飽受社交焦慮症所苦。《走出社交焦慮的陰影》一書則指出，社交焦慮症狀中，又以公開演說、上台簡報的恐

懼最為常見。

太過在意他人看法， 社交焦慮只是不合理幻想

患有社交焦慮症的工作者，由於太在意自己的表現，會對於他們與他人成功互動的能力，造成極大的殺傷力，他們甚至無法看見對方(或聽眾)的反應，往往只專注於自己的負面想法。

因此，他們會覺得自己的表現，在別人的眼裡看起來非常糟，並將恐懼擴大到不合理的程度，像是「我剛剛上台簡報講得結結巴巴，一定會影響主管對我的看法」「在公司聚餐場合裡，

只要我一開口，同事就會取笑我」，最終對工作和健康帶來不良的影響。

要想克服社交焦慮的症狀，《走出社交焦慮的陰影》指出醫學界常見的3種心理治療方法：

1.認知行為療法：被視為是社交焦慮症第一線的心理治療法。讓社交焦慮症患者了解自己的感受，其實是來自於錯誤的假設與不合理的想法，設法拒絕這些非理性的念頭，進而克服隨之而來的焦慮感。

例如，上台簡報的情境本身並沒有任何危險性，也不可能對任何人造成傷害。如果能讓社交焦慮症患者在理智上了解「上台簡報」與「走高空鋼索」的不同，就可以降低他們的焦慮。

2.團體治療：大部分患有社交焦慮症的工作者，都會因為知

從對著鏡子說話做起，循序漸進克服社交焦慮

對於一上台簡報、演講就會腿軟、說話結巴的人，《走出社交焦慮的陰影》指出，只要先從私下場合，再到公眾場合；先面對少數人，再挑戰大團體，循序漸進地練習，就能改善緊張焦慮的症狀，具體做法如下：

私底下和熟識的同事聊天 → 在小組會議上，對著一小群同事說話 → 在業務會議上，向一大群人發表意見

千萬不要把第一項練習設定在會讓自己感到挫敗的標準上！每完成一項簡單的練習，再規畫下一個練習目標，並記錄當時練習的情況，追蹤當時的生理與心理反應(如心跳加速、頭暈、口乾舌燥等)，做為自己判斷該如何克服恐懼的依據。

○○○上台簡報練習簿

日期	練習	症狀	焦慮分數	備註
10/8	在家對著鏡子練習上台簡報。	心跳加速，些微臉紅。	6	每當想到前面坐滿聽眾時，就開始緊張。
10/11	在一位朋友面前練習簡報。	輕微的心跳加速。	4	情境有些做作。愚蠢的感覺比做作多。
10/15	在3個朋友面前演講。	心跳很快，嚴重口吃。	7	人一多就開始出錯，說話結巴，變得緊張焦慮。

註：焦慮分數由1~10自我評分，1分表示非常輕微的焦慮，10分表示強烈的焦慮。

資料來源：《走出社交焦慮的陰影》，商周出版

道別人也有相同的困擾時，而大鬆一口氣。

藉由傾聽他人的經驗，分享用來應付恐懼的技巧，可協助他們認清自己的想法有多麼不合理，同時練習社交技巧。

3.暴露治療：暴露在會令社交焦慮症患者感到恐懼的情境裡，患者會因為習慣，而使焦慮感降低，就像在游泳時會漸漸習慣水溫一樣。

《走出社交焦慮的陰影》強調，對於患有社交焦慮症的工作者而言，社交情境就像一場惡夢般，只有不再被「無謂的恐懼」所限制，才能建立起有意義的人際關係。

事先預想、演練， 消除第一次見面的恐懼

《煩惱都是自己想出來的》作者古川武士指出，面對未知事物時，人們通常會緊張害怕，但在解開未知事物的「謎底」後，恐懼也隨之煙消雲散。

古川將這種現象稱之為「鬼屋法則」，就像第一次進遊樂園的鬼屋前，因為不知裡面會發生什麼事、冒出什麼東西來，而產生極度的恐懼。但若是第二次再進同一間鬼屋時，由於已經知道會發生什麼事，恐懼感會消失70%以上。

同樣的道理，也可運用在職

場上，第一次拜訪客戶、第一次簡報、第一次與人會面時，許多人面對「第一次」難免會緊張害怕。但在拜訪、簡報或會面結束後，絕大部分的人會認為根本無須緊張，一切只是杞人憂天。

為破除對未知事物的恐懼，他建議可先提出假想狀況，藉此降低對未來的恐懼，例如事先模擬與客戶第一次會面時的狀況。

接著，透過事先演練，了解需要加強的地方。像是你的個性比較害羞，害怕面對陌生客戶時，不妨詢問認識客戶的朋友，了解對方是什麼樣的人，藉此降低焦慮感。

Tips

在腦中想像、排演，提前解開簡報、公開演說的緊張，消除上台恐懼。