戰勝舞台恐懼症

撰文/戴珊珊

你是否曾經在面對站在舞台或講台上時感到無限的恐懼？例如在班上做報告時、舞台上表演時或在大眾面前演說時常常出現臨時怯場或常常逃避面對。我們把這狀況稱之為「舞台恐懼症」（Stage Phobia）是屬於其中一種特定畏懼症（Specific Phobia）。通常擁有此恐懼症狀者在面對台上演說或表演時會有立即的恐懼或焦慮。有些人會積極的避開面對舞台然而很多時候因為工作或學業要求所需，常常需忍受著強烈的恐懼和焦慮去完成它，然而也有人因為過度的焦慮而導致生理上出現明顯的症狀例如腹瀉、嘔吐、頭暈、心悸、手心出汗、呼吸急促、顫抖等。

其實很多人都有面對著「舞台恐懼症」，然而只要不到嚴重的病理狀態下，此恐懼症是能從訓練中慢慢學習克服的。在大學的生涯裡，學生常會面對的不外就是課堂做報告或者在社團裡發言或做簡報，因此這一章我們會把內容聚焦還未嚴重到舞台畏懼症的程度，而而是提供事先預防害怕上台演說的措施，希望大家可以多作預防。

為什麼對上台會感到緊張焦慮？

1. 準備不足

準備不足，演說者心理自己知道，因此就會開始心虛。所謂的準備不足包括對要講述的內容不熟悉，或者資料準備不齊全，因此就會開始擔心自己對內容的熟悉度。有些同學習慣在報告前一天才把要呈現的內容整理好，因此就沒有足夠的時間去熟悉內容，當要報告時就會開始怯場或者無法把內容很好的呈現出來。這樣的報告，通常就會很容易出錯，越是出錯就越緊張，最後著被緊張給打敗了。

2.擔心聽眾的反應

很多人在台上做演說時會很擔心台下聽眾的反應，害怕觀眾反應冷淡或者所說的內容被否定。尤其在課堂上的報告，很多學生會擔心教授會否定自己所呈現的內容而影響了成

績，也有學生會擔心所準備的互動環節沒有得到同學們的回應。過多的擔心，就會容易讓他們在未上場前就因過多負面的預設而讓自己處在緊張和焦慮的狀態。

3.不習慣

很多人在過去的生活或求學生涯裡都很少有機會上台或在大眾面前演說或報告，也有些人不習慣拿著麥克風說話，手一握起麥克風就會覺得特別的不自在甚至會顫抖。這些種種的不習慣，也常會讓學生陷入恐慌或焦慮。這些焦慮常會引起身體的反應而出現許多焦慮的症狀，而這往往更加強了內在的恐懼。有人更甚至因為克服不了這種狀態而最後影響課業學習。

4.對自己沒有信心

對自己沒有信心，往往是面對上台演說的剋星。很多時候，即使準備已很充足，然而卻因為對自己沒有信心，害怕自己會說不好而影響了表現。其中有些人是因為對於要呈現的主題不熟悉，害怕被發問時無法回答而對自己沒有自信。另些人則因在團體報告時，擔心自己的表現不好會拖累到其他組員或者擔心其他的組員表現太好而把自己給比下去導致信心與表現受影響。這些擔心，往往都會讓演說者逐漸對自己失去信心，到正式上場時就會容易怯場或者臨陣退縮。

如何克服對上台的害怕？

1.正面的態度

當你需要在講台上發表演說或報告時，要事先有良好的心理建設。可以嘗試在鏡子前多次重複的對著自己說：「我可以，我能勝任，我一定可以完成，我要對自己有信心」等等一些自我鼓勵的話。另外，調整心態也很重要，在演說時可以嘗試以分享的心態來報告，把自己所知道的或所準備好的資料完整的分享出來就好。面對回答不了的問題，可以虛心的向聽眾或老師們請教。

2. 做好充足的準備

恐懼很多時候的主要原因來自於準備不足，因此如果做足了準備就能有效的降低演說前的恐懼。當一個人做足了充分準備，就可以有效降低恐懼，因為自己是有備而來，就能有恃無恐。

3. 練習、練習再練習

你可以先把要說的內容重點寫入稿子裡，並且在演說前重複的練習演說稿子裡的內容。要說的內容至少要在正式上場前的一個禮拜準備好，這樣才有足夠的時間進行練習。可以找同學或組員一起練習，並并請他們指出自己還可以加強或需要修改的地方。只有重複的練習才能在正式上場時發揮得游刃有餘。

4. 壓力管理

你也可以學習一些減壓或放鬆的方法，例如在上場前做些暖身動作，當身體熱起來後，自然就會比較放鬆，身體比較不會顫抖。此外，也可以學習深呼吸、閉氣然後再呼出，重複的動作也能協助緩解內在的焦慮。另一方面，盡量提早抵達現場，讓自己有足夠的時間做好準備並且熟悉器材的操作以及現場的走位，這樣也能減少突發狀況並緩解自己的壓力。

總結

「舞台恐懼症」並不是一天兩天就形成，事先預防就可以克服此一恐懼症，然而要克服這恐懼症，並無其他捷徑，唯一的方法就是面對情境，評估狀況，多多練習。只要你勇於去面對它，總能有一天你必能戰勝它並自在的「與台共舞」！

參考文獻：

知識家編輯部（2014）。**教你戰勝舞台恐懼症的幾個方法。**知識家。取自：http://www.knowledger.info/2014/05/12/7-ways-to-fight-fear/