

Nghệ thuật nói trước đám đông

Phát biểu trước đám đông hay khi bị phỏng vấn đôi khi không phải là chuyện dễ dàng. Mặt đỏ tía tai, người run lẩy bẩy, đổ mồ hôi hột... là những triệu chứng của căn bệnh "ngại tiếp xúc".

Làm thế nào để vượt qua nỗi sợ hãi đó? Những lưu ý sau đây sẽ giúp bạn những kỹ năng cần thiết để bạn có thể khẳng định: Nói trước đám đông chỉ là chuyện nhỏ.

Không ai chờ đợi một bài phát biểu hoàn hảo từ bạn

Đừng bao giờ cố cất công đi tìm một bài phát biểu hoàn hảo vì thực chất không bao giờ có bài phát biểu nào hoàn hảo hết. Và lại, cũng chẳng ai mong được nghe một bài phát biểu hoàn hảo. Mọi người chỉ quan tâm đến bạn phát biểu điều gì chứ không ai để tâm đến chuyện bạn làm thế nào với bài phát biểu đó cả.

Chính vì bạn cứ loay hoay muốn có một bài phát biểu hoàn hảo mà nhiều khi lại ngăn cản bạn nói với lối diễn đạt đơn giản và trực tiếp vào vấn đề. Điều đó lại càng khiến cho bạn cảm thấy rằng bài phát biểu của mình thất bại và bạn tin rằng người nghe nhận xét không tốt về mình. Sự căng thẳng sẽ làm bạn mất tự tin và hạn chế khả năng của bạn, dẫn đến các hiện tượng như đã thấy (đổ mồ hôi, run rẩy...) đồng thời, lấy mất cơ hội để bạn đưa ra những ý tưởng hay.

Chú ý tới các nguyên nhân khiến cho bạn thiếu tự tin trước mặt mọi người

Những lo lắng, sợ hãi này từ đâu mà ra? Một nhà tâm lý học đã khẳng định rằng: Cội nguồn của sự sợ hãi này có rất nhiều, có thể do di truyền, giáo dục, văn hóa, cá tính của từng người... và sự kết hợp giữa chúng nhiều khi không biểu hiện rõ ràng.

Có như thế bạn mới thấy mình mạnh mẽ hơn, bình tĩnh và tự tin hơn khi phát biểu. Bạn có thể học cách xác định rõ ràng các tình huống bạn sẽ gặp phải, phân tích nguyên nhân dẫn đến các vấn đề đó và tìm cách xử lý

Đừng tự hỏi mình "Ta có nên nói thế hay không?"

Bạn phải hình thành trong đầu mạch dẫn của bài phát biểu, chính ý tưởng chủ đạo này sẽ cho bạn những đường đi mạch lạc, những điều bạn cần thông tin đến mọi người. Mạch dẫn sẽ giúp bạn tổ chức bài nói và định trước những câu hỏi mọi người có thể đặt ra cho bạn.

Hãy chú ý tới giọng nói, nhịp thở và tư thế của bạn

Bạn cần phối hợp các yếu tố đó thật nhịp nhàng, chúng sẽ giúp cho bạn phát biểu tự tin hơn. Giọng nói nên nhẹ nhàng vừa đủ nghe, không to quá cũng không nhỏ quá. Cơ thể cần được thả lỏng và đứng ở vị trí thuận lợi. Như vậy bạn sẽ lấy lại được bình tĩnh và tự tin vào bản thân. Có như vậy mới tập trung hoàn hảo vào bài phát biểu của mình mà đối thoại với mọi người.

Chuẩn bị trước nội dung và phong cách cho bài phát biểu

Bạn cần biết sử dụng các kỹ thuật nói, chúng cho phép sắp xếp các trình tự nội dung của bài nói "Bây giờ tôi sẽ đề cập đến chương 2..." hoặc "bây giờ tôi xin chuyển qua vấn đề..." sẽ làm cho bài nói của bạn mạch lạc hơn.

Nắm lấy tất cả các cơ hội được phát biểu trước mọi người

Nắm vững được phát biểu cũng là một cách để tập luyện. Vì vậy, hãy tranh thủ các cơ hội như trong cuộc họp gia đình, trò chuyện với bạn bè... để tập cho mình cách phát biểu và làm quen với tình huống bất ngờ xảy ra khi mọi người chất vấn bạn.

Và bây giờ tại sao không thử phát biểu một bài trước những người bạn của bạn?