

# 大学生在异性面前演讲焦虑的成因及干预策略

石庆丰, 康 钊

西华师范大学教育学院, 心理健康教育研究中心, 四川 南充

收稿日期: 2022年3月9日; 录用日期: 2022年4月14日; 发布日期: 2022年4月24日

## 摘 要

针对当前大学生演讲焦虑的现实情况, 本文聚焦大学生在异性面前演讲焦虑这一话题具有积极意义。本研究分析大学生在异性面前演讲焦虑的成因, 结合对大学生个体因素、外在因素及家庭因素等方面的深入分析, 提出有效解决大学生在异性面前演讲焦虑的对策措施, 主张加强对大学生认知进行提前干预、增强对大学生演讲能力的培养、培养大学生的自述能力以及增加与异性的接触交往, 全面提升大学生的演讲水平。

## 关键词

大学生, 演讲焦虑, 异性, 干预策略

## Causes and Intervention Strategy of University Students' Speech Anxiety in Front of the Opposite Sex

Qingfeng Shi, Zhao Kang

Research Center of Mental Health Education, School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

Received: Mar. 9<sup>th</sup>, 2022; accepted: Apr. 14<sup>th</sup>, 2022; published: Apr. 24<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

In view of the current situation of university students' speech anxiety, it is of positive significance to focus on the topic of university students' speech anxiety in front of the opposite sex. This paper analyzed the causes of university students' speech anxiety in front of the opposite sex by combining with the in-depth analysis of individual factors, external factors and family factors. Some countermeasures were put forward to effectively solve the anxiety of university students' speech

**in front of the opposite sex. This study suggests that it is necessary to strengthen the intervention of university students' cognition in advance, enhance the training of university students' speech ability, cultivate their self-report ability and increase their contact with the opposite sex, so as to comprehensively improve their speech level.**

## Keywords

University Students, Speech Anxiety, The Opposite Sex, Intervention Strategy

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

众所周知, 大方得体的演讲不仅是大学生开展日常工作的必修技能, 而且还是大学生通往社会道路的重要基石。良好的演讲与口才水平有助于提高大学生个体的语言素养与口语交际能力, 提高其思维能力, 而较好的思维能力又有助于大学生个体的演讲与口才能力的提高。当然, 好的演讲与口才能力不是凭空而来的, 需要长期系统地训练与学习来得以提升。认真看待大学生在异性面前演讲焦虑这一问题, 深入分析其形成原因, 积极探讨并提出相应的改善措施有利于提高大学生的人际交往能力, 帮助大学生形成严密审慎的逻辑思路、丰满生动的语言表达与独立完善的人格魅力。

## 2. 大学生演讲焦虑的现状分析

### 2.1. 总现状

国外有很多研究表明, 演讲焦虑是一种常见的社交焦虑, 即社交焦虑的一种独特的亚型, Louise Katz (Katz, 2000)的研究表明, 20%~85%的人面对众人演讲时或多或少会有焦虑感, 严重的还会形成社交恐惧症, 目前国内关于演讲焦虑的研究还不算多, 且研究的对象主要是大学生群体。国内对大学生公众演讲焦虑现状进行了调查: 师范类大学生的公众演讲心理问题检出率为 19.8%, 非师范类为 27.2% (赵庆华, 2014); 公众演讲焦虑对当事人会使得演讲焦虑者会在心理、生理、语言及思维上造成出一定的压力, 从而导致行为与语言的稳定性与协调性下降, 并有可能出现“语言休克”(Language Shock) (赵庆华, 2014)。康钊(康钊, 2007)的研究显示了高等师范院校大学生各年级学生的演讲焦虑水平不一样, 大一和大四学生的演讲焦虑水平显著高于大二和大三学生的演讲焦虑水平。

### 2.2. 群体现状

#### 1) 男生群体

社交焦虑与公众演讲焦虑有着直接的关系, 一般来说, 社交焦虑程度越高的人他的演讲焦虑程度就越高。彭纯子等(彭纯子, 2004)在对大中学生社交焦虑特征的研究中发现, 在大中学生中, 男生社交焦虑水平显著高于女生, 所以男生的演讲焦虑程度就比女生要高。另外, 男生的语言表达能力通常要比女生的表达能力弱, 这与男生语言加工的特点有一定关联。当男生的视觉受到刺激, 捕获到相关形象的时候, 他们的大脑中枢相应区域就会变得活跃起来。同样, 当他们接受到听觉语言任务时, 大脑的听觉中枢也会变得更加活跃。这一点表明男生对语言加工更加感性的特点, 和女生是有所不同的。自幼儿时期开始,

男生的表达能力就相对弱于女生的表达能力,到了大学时期,男女之间的差异相较于幼年时期有所改善,但整体而言女生的语言表达能力还是强于男生。我们不难发现,大学期间的演讲机会的确很多,但在多种不同的场合,女生上台表现自己的机会大都多于男生,且她们演讲的效果整体好于男生。

## 2) 女生群体

从女生语言加工的特点方面来看,相比于男生而言,女生对语言的加工会更加积极活跃。当她们接受到视觉任务和听觉任务的时候,大脑中枢都会更加活跃,这样的话,相关信息可以准确地被传导到女生的语言中枢中,从具体的位置来看,这也就是越靠近大脑抽象思维中枢的部位。正是这种差异,直接引起男生女生语言发育的快慢,所以,女生的语言表达能力是比男生要强的,正是因为如此,女生群体在大学阶段在异性演讲面前焦虑的程度要低于男生群体。

# 3. 大学生在异性面前演讲焦虑的成因分析

## 3.1. 大学生主体自身因素

1) 性格因素。众所周知,个体性格的不同是由先天决定的,有的人外向,善于在他人或者异性面前展示自己;有的人内向,不善于在异性面前展示自己。按照瑞士著名心理学家荣格提出的观点,当一个人的兴趣和关注点指向主体时,就是内向人格,当一个人的兴趣和关注点指向外部时,就是外向人格。任何人都具有外向和内向两种特征,但其中一种可能占优势,因此可以确定一个人是内向还是外向。外向的人在演讲时表现得较为从容,他们的焦虑程度也较低,而内向的人在异性面前演讲比外向的人要更加焦虑一些。性格因素是影响演讲焦虑的内在因素,也是最难改变的因素。

2) 情感经历。我们可以注意到,两个家庭相似、性格相似的大学生,在面对异性进行演讲时可能有不同程度的焦虑表现。个体的感情经历是一个重要的影响因素,与异性的接触可以帮助大学生更加全面地了解异性,减少对异性的胆怯心理并与异性坦然相处。大学生正处于青春期的末期,对异性的了解也还不透彻。当一个没有感情经历的,甚至较少接触异性的大学生在面对异性群体演讲时,会更加在意异性的眼光,从而感受到的焦虑程度就会增加。反之,如果有过与异性的交往或感情经历,亦或身边有较多的异性朋友时,演讲者在面对异性观众演讲时可能会变得更加从容、大方一些。此外,大学生自身所经历的某些消极性体验也可能导致异性演讲焦虑或交往恐惧(任苇,杨巧,2008)。所以,个人的情感经历和消极性体验也是造成大学生演讲焦虑的重要因素。

3) 年龄因素。随着个体年龄的不断增长和生活经历的不断累积,大学生自身人格也会逐渐趋于完善,心理和生理逐渐成熟,自己缓解压力的能力也会不断增强。一般来说,大学生在刚迈入大学门槛时,可能会比较害羞,演讲焦虑水平较高,面对异性演讲时表现出来的问题更加突出。但随着大学生年龄的不断增长,自身对学习与社会活动的参与机会不断增多,大学生自身得到的锻炼机会就会变得越来越多,大学生的演讲焦虑程度可能就会慢慢降低。因而,年龄也是大学生在异性面前演讲焦虑的一个重要原因。

## 3.2. 外在社会影响因素

这里所说的外在社会因素是指个体在演讲的过程中受到他人的影响而对自己演讲所产生的影响。通常来说,大学生在异性面前演讲焦虑的影响来源可以分为:听演讲的比例和人数、对观众的熟悉程度等。

1) 观众的性别比例和人数。一般而言,大学生个体的焦虑程度会随着听演讲时异性群体的比例和人数不同而不同,当聆听演讲群体异性比例较高,异性人数众多时,大学生个体的演讲焦虑程度就高。所以,在一个同性比例较高的专业和班级演讲时,大学生自身所受到的压力相对来说就会小一些。反之,如果面对一个异性众多的群体进行演讲,所受到的压力就越大。同性相斥,异性相吸,在任何场合都是如此,这是异性在一起相处的规律。

2) 对观众的熟悉程度。试想一下, 当再内向害羞的同学, 在和他们熟悉的家人、朋友、同学聊天时, 他们还会感到紧张吗? 结果是否定的。大学生演讲者也是这样, 聆听演讲的观众越熟悉, 他感受到的压力就会越小, 演讲焦虑程度就越低, 这与个体的正常防御机制有关, 在面对自己不熟悉的人或事物时, 个体都可能会面临着一定的压力。这一点, 在大学生异性演讲焦虑表现上同样概莫能外。

### 3.3. 家庭因素

家庭因素同样是影响大学生在异性面前演讲焦虑的一大原因。首先, 不同的家庭养育环境会影响大学生个体的性格形成。在一个外向开朗、热衷于社会活动父母的家庭中, 自己的孩子也会形成相同的性格和处事方式。其次, 不同的家庭对于孩子的教养方式也存在着较大的差异, 家庭中父母对子女所采取的教育态度和教育的的方式方法, 对学生的性格形成与发展起着直接的影响作用, 故有学者称家庭为“制造人类性格的工厂”(孟晨瑜, 2015)。这种差异一方面表现在家长是否从小就重视对于孩子说话、演讲方面能力的培养训练, 另一方面表现为家长在教育引导孩子面对异性时的相处方式。这些因素对大学生的影响同样不可忽视。

## 4. 大学生在异性面前演讲焦虑的干预对策

### 4.1. 教师提前对学生认知干预和引导

大学生在演讲时所出现的紧张状态, 是个体正常的生理机制表现, 为了有效应对大学生在面对异性演讲时所产生的焦虑情绪, 教师需要对大学生进行科学灵活的认知干预和引导。教师在对大学生进行演讲指导时, 要注重对大学生进行心理调节, 增强其积极心理暗示(章本青, 2013)。鼓励大学生相信个人演讲实力、降低听演讲者的期望、有效地调节呼吸等, 能使演讲者的紧张情绪得到有效克制。此外, 教师在对大学生进行演讲训练时, 要有侧重点, 在指导内向的大学生时, 教师应给予积极的鼓励、耐心的指导, 鼓励大学生提高自己的胆量, 只有开口说话以后, 大学生的演讲能力才能得到提高。

### 4.2. 加强对大学生演讲能力的培养训练

无论是家长还是教师, 他们对大学生的影响同样是深远的, 一个学生身上总是可能出现着家长或教师的影子。首先, 父母及家人要善于营造良好的环境氛围, 从小培养孩子良好的学习兴趣, 增加孩子的知识储备, 增加孩子同家人的娱乐活动, 这对以后丰富孩子的演讲知识是有帮助的(李向勤, 2019)。其次, 家长在公共场合中的社会参与度越高, 越有利于培养孩子的主动性。我们都知道, 家长是孩子的榜样和最值得信任的人, 只有当家长以身作则, 积极参与各种活动, 才能更好地引领孩子的成长。再次, 家庭与学校要创造良好的教育机会与条件, 重视加强对大学生演讲能力的培养训练, 让他们有更多演讲历练的机会, 在全面提升大学生自身演讲能力的同时, 自然也能够极大程度地降低其演讲焦虑水平。

### 4.3. 锻炼大学生的自述能力

自述能力是指讲话者讲述一段事件或者一种想法的能力, 这与对话的不同之处在于自述是讲话者需要运用自己独立的思维和严谨的逻辑发表自己的观点与见解(孙翠娥, 2015)。所以, 培养自述能力可以提高演讲者的流畅思维和逻辑。在小时候, 有的父母都会让自己的孩子重述在学校遇到的趣事, 孩子们在回忆和自述的时候, 自述能力就会慢慢得到锻炼。作为演讲能力不足的大学生, 自述能力同样需要锻炼, 可以从日常生活中做起, 对着朋友和同学讲述一件事, 在讲述的过程中, 还需要刻意放慢自己的语速、突出言语的逻辑关系, 突出地讲述核心与重点。同样, 当一个人独处的时候, 大学生自己也可以在心中默默地陈述或利用自述强化自己的演讲水平, 久而久之, 孩子就会形成严密、清晰的思维, 有效降低演讲焦虑情况。

#### 4.4. 适量增加与异性的接触机会

如果一个大学生在与同性讲话和演讲时波澜不惊、表现正常,却在同异性讲话和演讲时表现紧张,这就需要积极创造条件适量增加大学生与异性的接触机会。大学生们可以充分利用学习及各种社交活动,增强交往意识,在活动中主动帮助别人,主动承担责任,多与自己的异性朋友展开交流,还可以当着自己的异性朋友演讲来克服自己的胆怯心理(王平, 2017)。在与异性交流的过程中,大学生可以发现对于倾听者来说,异性与同性其实没有太大的差异。大学生对于异性的深入了解能够帮助他们克服胆怯心理,增强大学生的自信心水平,这样才会让他们在面对异性演讲的过程中增强信心,更好地发挥出自己的演讲水平。

#### 参考文献

- 康钊(2007). 高师院校大学生演讲焦虑与应付方式. *中国心理卫生杂志*, (8), 548.
- 李向勤(2019). *高中生英语演讲能力培养行动研究*. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 孟晨瑜(2015). 浅析家庭环境对学生性格塑造的影响. *新教育时代电子杂志*, (43), 141-142.
- 彭纯子, 邓盘月, 马惠霞, 陈兵, 胡勤, 周浩惠(2004). 大中学生社交焦虑特征初探. *中国健康心理学杂志*, 12(4), 241-243.
- 任苇, 杨巧(2008). 童年经历与青春期异性交往障碍. *中国青年研究*, (4), 72-75+103.
- 孙翠娥(2015). 关于高中化学教学中学生“自述”能力培养的探究. *考试周刊*, (32), 129.
- 王平(2017). 大学生人际交往能力和行为困扰调查分析. *大学(研究版)*, (9), 81-87+72.
- 章本青(2013). *元认知干预技术对大学生人际关系敏感干预效果的研究*. 硕士学位论文, 大连: 辽宁师范大学.
- 赵庆华(2014). 公众演讲焦虑研究综述. *甘肃高师学报*, 19(4), 105-109.
- Katz, L. (2000). Public Speaking Anxiety. *UTM Counseling and Career Services*, 1, 1-3.