

พูดต่อหน้าคน ให้มั่นใจ

ประชุม · นำเสนองาน · พูดในงาน

ลดอาการตื่นเต้น วางโครงพูดแบบไม่ต้องท่อง
และแผนฝึก 30 วัน สำหรับคนทำงาน



พูดต่อหน้าคนให้มั่นใจ: ประชุม นำเสนองาน พูดในงาน

คู่มือสำหรับคนที่ใจเต้นทุกครั้งที่ต้องพูด ลดอาการ
ตื่นเต้น วางโครงพูดแบบไม่ต้องท่อง และแผนฝึก 30 วัน

ทีมงาน Ebook.in.th

สงวนลิขสิทธิ์ © 2026 Ebook.in.th เรียบเรียงโดยทีมงานด้วยเครื่องมือ AI ช่วย
ตรวจทานข้อเท็จจริงกับแหล่งอ้างอิงท้ายเล่ม ข้อมูลในเล่มเป็นความรู้ทั่วไป ไม่ใช่คำ
วินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์หรือจิตวิทยา ผู้เขียน: ทีมงาน Ebook.in.th

สารบัญ

บทที่ 1 ทำไมใจเต้นทุกครั้งที่ต้องพูด 5

บทที่ 2 จัดการความคิดก่อนพูด 22

บทที่ 3 ชุดสงบร่างกายใน 5 นาที 38

บทที่ 4 โคร่งพูดที่ไม่ต้องท่อง 55

บทที่ 5 ซ้อมให้ถูกวิธี เสียงและจังหวะ 73

บทที่ 6 นาทีแรก หัวขาว และช่วงถาม-ตอบ 94

บทที่ 7 พูดในที่ประชุม รวมถึงประชุมออนไลน์ 111

บทที่ 8 นำเสนองาน และพูดในงานเลี้ยง 132

บทที่ 9 แผนฝึก 30 วัน และเมื่อไรควรขอความช่วยเหลือ 151

แหล่งอ้างอิง..... 170

บทที่ 1 ทำไมใจเต้นทุกครั้งที่ต้องพูด



รอคิวพูดในห้องประชุม

เช้าวันจันทร์ ประชุมทีมเริ่มเก้าโมง มันทึ่งรู้ว่าอีกประมาณสิบนาทีหัวหน้าจะหันมาถามว่า "แคมเปญเดือนนี้เป็นยังไงบ้าง" เธอเตรียมตัวเลขมาครบแต่ยังไม่กล้าถึงคิว ใจยิ่งเต้นแรง มือเย็น คอแห้ง และในหัวมีประโยคเดียววนอยู่ว่า "ถ้าพูดไม่รู้เรื่องล่ะ"

ถ้าคุณเคยเป็นแบบมินท์ หนังสือเล่มนี้เขียนให้คุณ บทแรกยังไม่สอนเทคนิค แต่จะอธิบายว่าเกิดอะไรขึ้นในร่างกายและในหัวตอนที่คุณต้องพูดต่อหน้าคน เพราะเมื่อเข้าใจแล้ว อาการเหล่านี้มักจะน่ากลัวน้อยลง และคุณจะรู้ว่าวิธีในบทถัดๆ ไปแต่ละวิธีช่วยตรงจุดไหน

ร่างกายกำลังทำหน้าที่ของมัน

ใจเต้นแรงก่อนพูดไม่ได้แปลว่าคุณอ่อนแอ มันคือกลไกเอาตัวรอดที่เรียกว่า **การตอบสนองแบบสู้หรือหนี (fight-or-flight)** [S10] ตอนมันทำงานรอก็คือ ตาและหูของเธอไวขึ้น สมอ่งตื่นตัวเพราะได้ออกซิเจนเพิ่ม หัวใจเต้นเร็วขึ้นเพื่อรับมือกับความดันขึ้นสูง ตันเรื่องของทั้งหมดนี้ตามคำอธิบายของ Harvard Health คือ พอสมอ่งตัดสินใจว่ามีภัย ต่อมาสมองก็จะปล่อย **อะดรีนาลีน** เข้าสู่กระแสเลือด [S10]

ปัญหาคือระบบนี้แยกแยะไม่เก่ง มันอาจทำงานเกินเหตุกับเรื่องที่ไม่ถึงตาย อย่างงานที่กดดันหรือรถติด [S10] สายตาเพื่อนร่วมงานสิบคู่ที่หันมาตอนหัวหน้าเรียกชื่อจึงนับเป็น "ภัย" ได้เหมือนกัน และกว่าเราจะทันคิด ร่างกายก็เร่งเครื่องไปแล้ว [S10]

Harvard Health เปรียบระบบประสาทอัตโนมัติกับรถยนต์ ระบบซิมพาเทติกคือ "คันเร่ง" ส่วนระบบพาราซิมพาเทติกคือ "เบรก" ที่พาร่างกายกลับสู่ความสงบเมื่อพ้นภัย [S10] ผู้วิจัยของ Stanford อธิบายว่าการหายใจออกช่วยกระตุ้นฝั่งเบรกนี้ [S11] วิธีหายใจในบทที่ 3 จึงเป็นการช่วยแตะเบรคนั่นเอง

อาการที่พบบ่อย และร่างกายกำลังทำอะไร

อาการ	เกิดอะไรขึ้น
ใจเต้นแรง ใจสั่น	อะดรีนาลีนเร่งหัวใจ ส่งเลือดไปกล้ามเนื้อ
หายใจเร็ว หายใจไม่อิ่ม	ร่างกายเตรียมพร้อม "สู้หรือหนี"
มือสั่น เสียงสั่น	พบได้เวลากลัวการพูด ร่างกายกำลังเร่งเครื่อง
เหงื่อออก	อะดรีนาลีนทำให้เหงื่อออก และตื่นตัวขึ้น
หวั่นไหว ลืมนำ	รู้สึกเขยิบนาน แต่จริงๆ แค่ไม่กี่วินาที
มวนท้อง	อาการทางกายของความกังวล

ที่มา: Harvard Health, NHS, Mayo Clinic, M. North, รามารินดี

อาการที่พบบ่อยเวลาต้องพูด และร่างกายกำลังทำอะไร

อาการที่คุณอาจเจอ

อาการที่มากับความกังวลมีทั้งทางกายและทางใจ ในรายการของ NHS อังกฤษ ฝั่งร่างกายมีเช่น ตัวสั่น เหงื่อซึม หายใจได้ไม่เต็มปอด และหัวใจที่เต้นเร็วหรือแรงจนรู้สึกได้ ฝั่งจิตใจมีเช่น สมาธิหลุด รู้สึกตึงหรือประหม่า และคอยคิดว่าเรื่องร้ายที่สุดกำลังจะเกิด [S3] ส่วนคนที่กลัวการพูดต่อหน้าคนโดยเฉพาะ Mayo Clinic ระบุว่ามือสั่นและเสียงสั่นเป็นอาการที่เจอได้ [S1]

ฝั่งไทย บทความของโรงพยาบาลรามาธิบดีเรื่องโรคกลัวสังคมก็พูดถึงอาการที่คนไทยเรียกกันติดปาก อย่างมือไม้สั่น ใจเต้นตึกตัก เสียงสั่นเครือ และเหงื่อแตก [S26] บางคนยังนึกคำที่เตรียมไว้ไม่ออก หรือท้องไส้ปั่นป่วนจนคลื่นไส้ [S27] ถ้าอาการเหล่านี้โผล่มาบ้างเป็นครั้งคราวตอนต้องพูด ยังไม่ได้แปลว่าป่วย สิ่งที่แยกความประหม่าธรรมดาออกจากโรคคือมันเกิดบ่อยแค่ไหนและกระทบชีวิตมากเพียงใด [S26] รายละเอียดอยู่ในหัวข้อ "ตื่นเต้นธรรมดา หรือมากกว่านั้น" ท้ายบท

อาการ "หวัชว" ที่ทุกคนกลัวก็เกิดกับคนทั่วไปได้ Mayo Clinic ซึ่งเขียนให้คนที่กลัวการพูดทั่วไปอ่าน ชี้ว่าช่วงที่สมองว่างไปนั้น ในความเป็นจริงมักกินเวลาแค่ไม่กี่วินาที แม้คนพูดจะรู้สึกว่ามันยาวนานไม่จบเสียที [S1] (ส่วน NIMH หรือสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของสหรัฐฯ ใส่ความรู้สึก "สมองว่างเปล่า" ไว้ในรายการอาการของโรคกลัวสังคม ซึ่งเป็นภาวะที่มากกว่าความตื่นเต้นทั่วไป [S7]) วิธีสู้หวัชวอยู่ในบทที่ 6

มีอีกเรื่องหนึ่งที่ต้องรู้ อาการพวกนี้ชอบ "ต่อยอด" ตัวเอง David Spiegel จิตแพทย์ผู้อำนวยการศูนย์ด้านความเครียดและสุขภาพของ Stanford Medicine เปรียบไว้ว่าเหมือน "ก้อนหิมะกลิ้งลงเขา" ใจเต้นแรงทำให้เราตีความว่าต้องมีเรื่องร้าย ความกังวลจึงพอกตัวใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ [S11] ถ้าคุณบอกตัวเองได้ว่า "อ้อ อะตรีนาลีนมาแล้ว" ก้อนหิมะก็กลิ้งช้าลง



โน้ตในมือสั้นๆ ตอนรอฟุด อาการแบบนี้พบได้ทั่วไป

ข่าวดีคือความตื่นเต้นไม่ได้เกาะคุณไปตลอดทาง ตามที่ Mayo Clinic อธิบาย ช่วงที่หนักที่สุดมักเป็นตอนเพิ่งเปิดปาก และพอมานไปไม่กี่นาที ส่วนใหญ่ก็เบาเอง [S1] นาทีแรกจึงสำคัญที่สุด และบทที่ 6 มีวิธีเตรียมนาทีแรกโดยเฉพาะ

คุณไม่ได้เป็นคนเดียว

ความกลัวแบบนี้พบได้บ่อย Mayo Clinic จัดไว้ในกลุ่มเดียวกับอาการตื่นเวทีและความกังวลก่อนสอบ หนักเบาต่างกันไป ตั้งแต่ใจไม่นิ่งนิดหน่อย จนถึงกลัวจนตื่นตระหนก [S1] APA Monitor (นิตยสารของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน) ก็บอกว่านักพูดที่ขึ้นเวทีมานับครั้งไม่ถ้วนยังใจสั่นก่อนเริ่มได้ [S18]

คุณอาจเคยได้ยินว่า "คนกลัวการพูดต่อหน้าคนมากกว่ากลัวตาย" นักวิจัยของมหาวิทยาลัยเนแบรสกา โอมาฮา ย้อนดูที่มาแล้วพบว่ามาจากแบบสอบถามปี 1973 ที่แค่ให้ตีความกลัวอะไรบ้าง ไม่ได้ให้จัดอันดับ พอทีมนี้ให้นักศึกษาจัดอันดับจริงๆ อันดับหนึ่งกลับเป็นความตาย [S24] จึงไม่ต้องใช้ประโยคเกินจริงนี้ไปลอบใจ แค่รู้ว่าความกลัวนี้พบได้บ่อยก็พอ

ตัวเลขที่ควรอ่านให้ถูก ตัวเลข 7.1% ที่เห็นบ่อยเป็นตัวเลขของ โรคกลัวสังคม ในผู้ใหญ่สหรัฐฯ ช่วงหนึ่งปี จากการสำรวจระหว่างปี 2001–2003 ไม่ใช่ตัวเลขของ "คนที่ตื่นตื่นเวลาพูด" [S8] เป็นข้อมูลของสหรัฐฯ เมื่อกว่ายี่สิบปีก่อน ไม่ใช่ของไทย

ข้างในคุณรู้สึก กับสิ่งที่คนฟังเห็น

ที่คุณรู้สึก

- ใจเต้นจนคิดว่าทุกคนได้ยิน
- เสียงสั่นมากจนน่าอาย
- เหยียบไปนานเป็นนาที
- พูดพลาดคำเดียว ทุกคนจำได้

ที่คนฟังมักเห็น

- คนพูดที่ตั้งใจ
- เสียงสั่นนิดหน่อย หรือไม่สังเกตเลย
- หยุดคิดไม่กี่วินาที
- สนใจเนื้อหาใหม่มากกว่าวิธีพูด

ที่มา: Gilovich 1998, MacInnis 2010, Mayo Clinic

สิ่งที่คุณรู้สึกข้างใน กับสิ่งที่คนฟังเห็นจริง

คนฟังเห็นความตื่นตื้นน้อยกว่าที่คุณรู้สึก

ตอนมันท์อัปเดตงาน ใจเธอเต้นดังจนคิดว่าคนทั้งโตะคงได้ยิน แต่เพื่อนฟังตรงข้ามเห็นแค่คนกำลังเล่าตัวเลข นักจิตวิทยาเรียกช่องว่างนี้ว่า **ภาพลวงว่าตัวเองโปร่งใส (illusion of transparency)** เรา รู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองชัดเจนเหลือเชื่อว่าคุณอื่นก็อ่านออกชัดเท่ากัน ซึ่งงานของ Gilovich และคณะพบว่ามักสูงเกินจริง [S15]

พูดต่อหน้าคนใหม่หัวใจ: ประชุม นำเสนองาน พูดในงาน

ผลที่น่าสนใจที่สุดคือ แคบอกผู้พูดไว้ก่อนว่าความประหม่าไม่ได้ฉายออกมาชัดเจนอย่างที่คิด ภาพลวงก็อ่อนลง [S29] เรื่องนี้มาจากงานของ Savitsky และ Gilovich (2003) ที่ให้คนจับคู่กันพูดแบบไม่ได้เตรียมตัว และพบว่าผู้พูดคิดว่าคู่ของตัวเองเห็นความประหม่ามากเกินไปจริง [S29] หน้าสรุปของมหาวิทยาลัยมันโฮล์มเสริมว่า ผู้สังเกตให้คะแนนคุณภาพการพูดและความสงบของกลุ่มที่ได้ฟังคำบอกนี้ดีกว่า [S16]

ตอนนี้คุณก็เพิ่งได้รับคำบอกเดียวกันแล้ว

หลายคนเชื่อว่าใครขึ้นพูดก็ต้องตื่นเต้นมากเป็นธรรมดา ทีมวิจัยปี 2010 มองว่าความเชื่อนี้ทำให้ผู้พูดราว 36% หายว่าคนฟังจะเห็นความประหม่า มากกว่าที่ตัวเองรู้สึกจริงเสียอีก [S29] ทั้งที่ภาพรวมของงานเดียวกัน ซึ่งให้นักศึกษาวิชาการพูดขึ้นพูดต่อหน้าผู้ฟังจริง ก็ยังยืนยันภาพลวงนี้ [S29]

คนฟังมองไม่เห็นเลยหรือ ก็ไม่ใช่ ทีมเดียวกันพบว่าคนฟังจับความตื่นเต้นของเราได้บ้าง แต่จับได้น้อยกว่าที่เราคิดไว้ [S29] และคนที่เห็นก็อาจเป็นกองเชียร์ที่อยากให้คุณพูดได้ดี [S1] เหมือนแข่งงานแต่งที่ลุ้นให้เพื่อนเจ้าบ่าวพูดอวยพรจบ

ทุกคนไม่ได้จ้องคุณอยู่

ภาพลวงที่มาคู่กันคือ **ปรากฏการณ์สปอตไลท์ (spotlight effect)** รู้สึกเหมือนมีไฟส่องตามตัวจนใครๆ ก็เห็นว่าเราทำอะไร แต่งตัวอย่างไร ทั้งที่จริงคนอื่นสังเกตน้อยกว่านั้น [S14] Gilovich เคยให้ผู้เข้าร่วมใส่เสื้อยืดลายชวนเงิน แล้วให้ทายว่าคนที่เห็นจะจำลายได้กี่คน ตัวเลขที่ทายสูงกว่าความจริง [S14]



ระหว่างที่มันท้อ เพื่อนร่วมงานดูเลิ่ปท้อปและจดงานของตัวเอง

ทำไมเราถึงรู้สึกว่าการจับจ้อง ทีมของ Gilovich อธิบายว่าเราตั้งต้นจากสิ่งที่อยู่ในหัวตัวเอง ซึ่งเต็มไปด้วยรายละเอียด ทุกคำที่พลาดดูใหญ่โต แล้วค่อยขยับไปคิดเผื่อมุมมองของคนอื่น แต่ขยับไม่พอ [S14] ผลนี้เห็นได้แม้ในวงคุยงาน ในการทดลองชุดหนึ่งที่ทำให้คนถกกันเป็นกลุ่ม ผู้เข้าร่วมคิดว่าเพื่อนในวงจะสังเกตเห็นทั้งประโยคเด็ดและประโยคที่หลุดของตัวเองมากกว่าที่เป็นจริง [S14] อีกงานหนึ่งพบว่าความรู้สึกแบบนี้ยิ่งแรงเมื่อรู้ว่ากำลังถูกประเมิน [S17] ห้องประชุมและการนำเสนองานต่อหัวหน้าจึงน่าจะเป็นสนามที่มันออกฤทธิ์ได้เต็มที่

พูดต่อหน้าคนให้มันใจ: ประชุม นำเสนองาน พูดในงาน

ลองนึกถึงประชุมครั้งล่าสุด คุณจำได้ไหมว่าเพื่อนคนไหนเสียงสั่นหรือพูดผิดคำ ส่วนใหญ่เราจำไม่ได้ เพราะตอนนั้นเรากำลังคิดเรื่องงานของตัวเอง สิ่งที่คุณฟังสนใจมักเป็นข้อมูลใหม่ที่ได้ยิน มากกว่าลีลาการพูด ซึ่ง Mayo Clinic ก็ชี้ไว้ทำนองเดียวกัน [S1] ถ้าบ่ายวันนั้นเราเองยังลืมเสียงสั่นของเพื่อนไปแล้ว เพื่อนก็น่าจะลืมของเราได้เร็วพอกัน (ความเห็นของเรา) แพทย์รามาธิบดีก็อธิบายไปทางเดียวกัน ว่าสายตาที่เรารู้สึกว่าจะอยู่หลายครั้งเป็นภาพที่ใจเราวาดขึ้นเอง [S26]

ทำไมบางทีรู้สึกหนักกว่าปกติในที่ทำงานไทย



ความเกรงใจผู้ใหญ่ ทำให้การพูดในที่ทำงานรู้สึกหนักขึ้นอีกชั้น

หลายคนรู้สึกว่าการพูดในที่ทำงานหนักกว่าการพูดกับเพื่อน ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะเรื่อง หน้า The Culture Factor เว็บไซต์ที่ตีความวัฒนธรรมไทยตามโมเดลของ Hofstede มองว่าคนไทยไม่ชอบปะทะกันตรงๆ และระวังเป็นพิเศษไม่ให้ใครต้องอับอายต่อหน้าคนหมู่มาก [S79] งานศึกษาของ Verluyten ที่สำรวจคนทำงานในไทยกว่าร้อยคนเมื่อปี 1995 (นักศึกษา EMBA และคนรู้จัก) ก็ได้ข้อสรุปไปทางเดียวกัน คือการตีหรือตำหนิกันต่อหน้าคนอื่นเป็นสิ่งที่แทบควรเลี่ยงเสมอ [S80]

เมื่อเรากลัวทำให้ตัวเองหรือผู้ใหญ่เสียหน้า การพูดต่อหน้าที่ประชุมจึงรู้สึกเสี่ยงขึ้นอีกชั้น การรู้ที่มานี้ไม่ได้ทำให้ความรู้สึกหายไป แต่ช่วยให้เข้าใจว่าคุณไม่ได้อ่อนแอกว่าคนอื่น และบทที่ 7 มีวิธีพูดที่รักษาหน้าทุกฝ่ายไว้ได้

เป้าหมายไม่ใช่หายตื่นเต้น

หลายคนตั้งเป้าว่า "อยากพูดโดยไม่ตื่นเต้นเลย" เป้านี้ทำให้ทุกซ์เปล่าๆ เพราะทุกครั้งที่เราใจเต้น คุณจะรู้สึกว่ารำคาญ เป้าที่ทำได้จริงคือ **พูดจบได้** และคนฟังเข้าใจ **ทั้งที่ยังตื่นเต้นอยู่บ้าง**

ความประหม่ากับผลงานไม่ได้ผูกติดกัน APA Monitor ยกคำแนะนำว่า ใจสั่นก็ยังนำเสนอออกมาได้ ความประหม่าไม่ใช่คำทำนายว่าคุณจะพลาด [S18] Mayo Clinic ยังมองว่าความรู้สึกนี้ซึ่งเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็เจอ อาจกลายเป็นแรงจูงใจได้ด้วย [S1] บทที่ 2 จะพาไปดูงานวิจัยที่ลองเปลี่ยนวิธีมองความตื่นเต้น แทนที่จะพยายามกดมันลง

ตื่นเต้นปกติ หรือควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

ตื่นเต้นแบบปกติ

- ตื่นเต้นช่วงก่อนพูดและนาทีแรก
- ยิงซ้อมและพูดบ่อย ยิ่งดีขึ้น
- ยังรับงานพูดได้แม้ไม่ชอบ
- เวทีใหญ่ครั้งแรกก็ประหม่าได้

ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

- ใจเต้นแรงเท่าเดิม ทุกครั้งที่เจอเวทีแบบเดิม
- กังวลล่วงหน้าเป็นวันหรือสัปดาห์
- ทำสโลว์เอง แต่ให้คนอื่นขึ้นพูดแทนทุกครั้ง
- กระทบงานหรือชีวิต: ปรึกษาได้เลย ไม่ต้องรอ 6 เดือน
- ฝึกเองแล้วไม่ดีขึ้น

ที่มา: NIMH, รามาธิบดี, Mayo Clinic · ประเมินโดยแพทย์/ผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิต · สายด่วน 1323

ตื่นเต้นแบบปกติ กับสัญญาณว่าควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

ตื่นเต้นธรรมดา หรือมากกว่านั้น

ผู้อ่านหลายคนน่าจะมีความตื่นเต้นแบบปกติ ลองนึกถึงประชุมเช้าวันจันทร์ที่ต้องรายงานยอดทุกสัปดาห์ สัปดาห์แรกอาจมือเย็น แต่พอผ่านไปสักเดือน ใจเริ่มชินกับห้องและหน้าคนเดิมๆ แบบนี้คือความตื่นเต้นที่เบาลงเมื่อได้ทำซ้ำ ซึ่งแพทยรามาธิบดีถือว่าเป็นเรื่องปกติ [S26]

สัญญาณที่ควรสังเกตจึงเป็นอีกแบบ: เจอเวทีแบบเดิมก็ครั้ง ใจก็ยังเต้นแรงเท่าเดิมทุกครั้งไหม ถ้าใช่ นั่นคือจุดที่แพทย์ใช้แยกออกจากความตื่นเต้นทั่วไป [S26]

NIMH อธิบายว่าโรคกลัวสังคม (social anxiety disorder) อาจทำให้กังวลล่วงหน้าเป็นสัปดาห์ [S7] บางรายกลัวเฉพาะตอนต้องแสดงต่อหน้าคน เช่น พูดสุนทรพจน์ [S7] ผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาว่าเป็นโรคเมื่ออาการอยู่นานอย่างน้อย 6 เดือนและกระทบชีวิตประจำวัน เช่น งานหรือความสัมพันธ์ [S7] เกณฑ์นี้มีไว้ให้แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาคลินิก ใช้ประเมิน ไม่ใช่ให้เราตัดสินตัวเอง และ **ไม่ต้องรอให้ครบ 6 เดือน** ถ้าความกลัวกระทบงานหรือชีวิตแล้วก็ปรึกษาได้เลย ลองนึกภาพพนักงานที่ทำสไลด์เองทุกรอบ แต่ขอให้เพื่อนขึ้นพูดแทนทุกครั้ง นานเข้าหัวหน้าจำได้แต่หน้าคนพูด ไม่รู้ว่าใครลงแรงทำงานชิ้นนั้น การหลบแบบนี้ไปเรื่อยๆ คือสิ่งที่แพทย์รามาธิบดีเตือนว่ากระทบเส้นทางการงานได้จริง [S26]

ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ถ้าความกลัวทำให้คุณเลิกงาน เลี่ยงประชุม กังวลล่วงหน้าหลายวันหรือหลายสัปดาห์ หรือฝึกเองแล้วยังไม่ดีขึ้น ควรหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ [S7] [S26] [S1] คุยกับใครสักคนได้ที่ **สายด่วนสุขภาพจิต 1323** ของกรมสุขภาพจิต ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง [S28] (ดูบทที่ 9)



มีบันทึกรายการสถานการณ์พูดและให้คะแนนความยาก

สำรวจตัวเอง: สถานการณ์ไหนยากที่สุด

ก่อนไปบทถัดไป ลองทำแบบฝึกหัดสั้นๆ นี้ ใช้เวลาไม่เกินสิบนาที จดสถานการณ์พูดในชีวิตคุณ 6–10 อย่าง แล้วให้คะแนนความยากแบบในแบบฝึกเผชิญความกลัวของ NHS คือ 0 ถึง 100 ยิ่งสูงยิ่งน่ากลัว 100 คือกลัวที่สุด 0 คือทำได้สบาย [S6]

ตัวอย่างรายการของมีนั้

- แนะนำตัวเองตอนเริ่มประชุมกับทีมอื่น: 30
- ถามคำถามหนึ่งข้อในประชุมทีม: 40

- อับเตตงานสองนาทีก่อนประชุมเช้าวันจันทร์: 55
- เสนอความเห็นที่ต่างจากหัวหน้า: 75
- นำเสนองานลูกค้า 15 นาที: 85
- ถูกเรียกให้พูดอวยพรในงานเลี้ยงส่งแบบไม่ทันตั้งตัว: 90

เก็บรายการนี้ไว้ บทที่ 9 จะใช้มันเป็น "บันได" สำหรับแผนฝึก 30 วัน เริ่มจากขั้นที่ง่ายที่สุดก่อน

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าเสียงสั้นจริงๆ คนฟังจะรู้ไหม

อาจมีบางคนที่รู้ แต่มักน้อยกว่าที่คุณคิด งานวิจัยเรื่องภาพลวงว่าตัวเองโปร่งใสพบว่าผู้พูดประเมินสูงเกินจริงว่าคนอื่นเห็นความประหม่า [S29] และคนที่เห็นก็อาจกลายเป็นกองเชียร์ของคุณ [S1] สิ่งที่คุณฟังสนใจมากกว่าคือคุณพูดเรื่องอะไร

ผมเป็นคนเก็บตัว (introvert) แปลว่าพูดเก่งไม่ได้ใช่ไหม

ไม่ใช่ หน้าเว็บของรามาศิลปศาสตร์จัดความเป็นคนเก็บตัวไว้เป็นแบบหนึ่งของนิสัยคน ไม่ใช่อาการป่วย [S27] และการพูดที่ดีก็ไม่ใช่ความสามารถที่ติดตัวมาแต่เกิด แต่เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ [S16] ความเห็นของเราคือคนเก็บตัวไม่ต้องเปลี่ยนเป็นคนช่างพูด แค่ใช้จุดที่ถนัดอยู่แล้ว เช่น การคิดล่วงหน้าและการเตรียมตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่บทที่ 4 และ 5 ใช้เป็นหลัก

มีอะไรกินแล้วหายตื่นเต้นไหม

เล่มนี้ไม่แนะนำยาหรืออาหารเสริมใดๆ ถ้าความกลัวรุนแรงจนกระทบงาน ให้ปรึกษาแพทย์ ซึ่งอาจแนะนำการบำบัดแบบ CBT (NIMH เรียกว่าเป็น มาตรฐานหลักของการบำบัดด้วยการพูดคุย) หรือการรักษาอื่นตาม ความเหมาะสม [S7] สิ่ง que NHS เตือนไว้ชัดคืออย่าใช้แอลกอฮอล์หรือบุหรี่ เพื่อคลายความกังวล [S3]

สรุปที่ 1

- ✓ อาการคือร่างกายเตรียมพร้อม ไม่ใช่ความอ่อนแอ
- ✓ ความกังวลสูงสุดตอนเริ่ม แล้วมักลดลงในไม่กี่นาที
- ✓ คนฟังเห็นความตื่นเต้นน้อยกว่าที่คุณรู้สึก
- ✓ คนอื่นไม่ได้จับจ้องทุกคำของคุณ
- ✓ เป้าหมาย: พูดจบ คนฟังเข้าใจ แม้ยังตื่นเต้น
- ✓ จดสถานการณ์พูดพร้อมคะแนน 0–100

สรุปบทที่ 1

สรุปบทนี้

- ☐ ใจเต้น มือสั่น เสียงสั่น คือการตอบสนองแบบสู้หรือหนี ร่างกายกำลังเตรียมพร้อม ไม่ได้แปลว่าคุณอ่อนแอ
- ☐ ความกังวลมักสูงสุดตอนเริ่มพูด และมักลดลงในไม่กี่นาที
- ☐ คนฟังเห็นความตื่นเต้นของคุณน้อยกว่าที่คุณรู้สึก (ภาพลองว่าตัวเองโปรงใส)
- ☐ คนอื่นไม่ได้จับจ้องทุกคำพูดของคุณ (ปรากฏการณ์สปอตไลต์)
- ☐ เป้าหมายคือพูดจบและคนฟังเข้าใจ ทั้งที่ยังตื่นเต้นอยู่บ้าง
- ☐ ถ้ากลัวทุกครั้ง เลี่ยงงาน หรือความกลัวกระทบชีวิต ปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตได้เลย ไม่ต้องรอนาน หรือโทร 1323
- ☐ จดรายการสถานการณ์พูดของคุณพร้อมคะแนน 0–100 เก็บไว้ในบทที่ 9