

WMA 財富管理顧問課程

WMA (Wealth Management Advisor)

【運用邏輯架構與資訊分析，提供解決方案】

啓富達國際 管理團隊

<http://www.cfd.tw>

【文章分享】天天大喊「Yes, I can!」

資料來源：【網路文章】2010 / 04 / 27 文／許綠芸

在登上職場舞台時，別忘了對著鏡子，對自己大聲說，「Yes, I can!」知名演員郎祖筠，每天都會對著鏡子這樣告訴自己。

金融海嘯後，陷入職場失業漩渦的人愈來愈沒自信，應徵工作碰壁，生活處處不順心，不禁讓人自問，「我的人生就這樣了嗎？」

自信心 激發成功

郎祖筠說，「Yes, you can!」其實每個人都是好演員，但要在人生舞台上完美演出，先要懂得訓練自己，別以為俐落口才與靈活肢體動作是天生的，自信是訓練出來的。自信，到底有多重要？19世紀的思想家愛默生（Ralph Waldo Emerson）說，「自信，是成功的第一祕訣。」

不論是哲學家蘇格拉底，或是發明家愛迪生，支撐他們不斷思考或嘗試的力量，都是對自己的信心，也是這股力量使人足以接近成功。

自信必須其來有自，自信過頭或自卑，兩者的源頭都來自同一個原因，就是不夠了解自己。要展現自信，到底該怎麼做呢？跟著郎祖筠這樣做：

訓練 1：夠誠實 認識自己

「我到底是誰？」這是一個大哉問。介紹自己，聽起來多麼簡單，但是又有多少人真的能誠

實地面對自己的優缺點？而如果對自我認識不足，「自信」就無法建立。要認識自己，其實方法很簡單，只要拿一張紙和一枝筆，分別寫下自己內在與外在的優缺點，例如有禮貌、眼睛很大，以及懶惰、臉部表情嚴肅等。

但是切記，千萬「別把興趣當專長」！在自信的課堂裡，郎祖筠發現，許多「喜歡」唱歌、表演的學員，錯把嗜好當專長，若是要他們練個 20 分鐘的基本發聲或拉筋訓練，就大喊吃不消。

在寫下自己的優點後，必須有所延伸，當你寫下「有禮貌」的優點時，必須思考如何把這點應用在處事或人際關係上，也許「知所進退，不容易得罪人」就是一種延伸。

用筆寫下優點，可以幫助檢視自我優勢，再加以延伸思考與活用，才能創造最大的效益。

訓練 2：不牽拖 面對缺點

優點，要繼續保持，但是「缺點」這一欄，則比較像是心理戰，然而大部分的人在填寫內在性格缺點的時候，態度都不夠誠實。

郎祖筠從教學經驗中發現，有懶惰的個性缺陷，只會說自己是「有點懶散」；簡報總是做不好的人，爲了找台階下，不會說自己準備不夠，反而會推托是「生性害羞」。

誠實面對性格的缺陷，是突破自我心防的一大挑戰，如果不誠實承認自己的缺點，反而怨天尤人，不願意改變，要建立自信，簡直是空談。因此無論如何，都要照實把自己的缺點寫下來。

訓練 3：練口條 內化資料

一旦認識了自己的缺點，就能對症下藥，譬如很多人都擔心的「口才」問題，其實經過「內化」的方法，即可獲得改善。

想必許多人都有這種經驗，明明在報告的前一天晚上，把資料背得滾瓜爛熟，但是一早走進會議室，看到老闆、主管和同事，就像看到歌唱比賽的毒舌評審，嚇得在台上狂冒冷汗，簡報做得七零八落……，但是如果你還記得聽過哪一個精采的簡報，絕對不是因爲報告的人把資料

死背之後，一字不漏地重新複製出來。

聽，是一回事，說，又是另外一回事，而要從「聽話人」變成「說話人」，熟讀資料只是第一步，重點在於內化，也就是把生硬的資料消化後，轉化成自己熟悉的說法。

在熟讀資料之後，最好拿筆仔細寫下腦中消化過的一條條要點，排出順序與起終點，然後再把這些自己做的重點，親口說出來，一邊說講，也可以讓大腦在這段時間理出更清楚的思緒。內化完畢之後，再來就是反覆不斷的練習了，那麼，到底要練習幾次才夠呢？郎祖筠回答，「直到能把自己的話全都背起來！」

內化與不斷練習，也許必須花費許多努力與時間，但是一旦學會這套方法，不只能在公司會議中，做出流利的簡報，也能用同樣做法，與朋友分享聽過覺得好笑的笑話，若是能親手寫下人物、地點、故事，然後如法炮製，你絕對能夠搖身一變，成為口條流利，幽默風趣的演說家！

訓練 4：數節拍 克服緊張

「緊張」，造成許多人的「上台恐懼症」，然而簡單的「數節拍」方式，就能克服這個棘手問題。

深呼吸可以減低緊張，但是要記得，還要邊數節拍邊呼吸。即便是專業的表演者，在登台前也會用同樣的方式，在眾人面前說話之前，找一個沒有人的地方，雙手自由張開，深呼吸，一邊數「1、2、3、4」，然後雙掌閉合，再數一次，反覆持續這個動作，緊張的情緒也會因此獲得舒緩。

舒展肢體，不只能解決緊張問題，也是讓走起路來充滿自信風采的不二法則。如果說，口才需要練習，走路更需要練習，世界上沒有十全十美的人，但是不可否認的是，不少問題都能仰賴「勤能補拙」的方式作為彌補。

或許，你的自信問題出現在舉手投足之間，那麼就試著在鏡子前面走給自己看，一邊走，一邊調整姿勢，不時練習，久而久之你也能走出自信。

訓練 5：多閱讀 累積實力

有自信的人，不會顯得心虛，而「閱讀」便是讓自己充滿知識，展現自信的祕訣。

「如果懂的東西少得可憐，又怎麼能有自信地談天說笑呢？」郎祖筠提醒，有了口才、不緊張、走路有風的自信祕訣，卻發現自己出席社交場合，或是上了台什麼也說不出來，是無法有自信的，因此要不斷閱讀，累積所學和知識，增加自己的字詞語彙，才能隨時信手捻來都大方出口成章。

在暢銷書《祕密》裡寫道，「你的每個思想，都是真實存在的東西，它是一種力量。」因此，當你已經學會了以上 5 大心法，登上專屬舞台表演前，別忘了對著鏡子裡的自己大聲說，「Yes, I can！」

(附註：文章取自網路流傳，若有侵權請來信必立即刪除。)

