

焦点效应，人们很容易高估别人对自己外表和行为的看法，其实在其他人眼中你并没有那么重要，例如在答辩或演讲时，观众眼中的你并没有想象中的那么紧张，所以即便有一些失误，人们也不会在意，多数人只会记住自己多年以前出糗的事，而别人的丑事笑一笑就过去了，所有人都在关心自己，没有人会把焦点放在你的身上，所以你可以大胆的去尝试，根据心理学期待效应，当你期待自己成为一个自信的人，并暗示自己，那么你就会变得自信起来。