

演讲之禅：一位技术演讲家的自白（原书第2版）

作者：(美)斯科特·博克顿

演讲之禅

——一位技术演讲家的自白（原书第2版）

Confessions of a Public Speaker:Second Edition

[美]斯科特·博克顿 著

宋睿 赵俐 译

ISBN: 978-7-111-36101-5

本书纸版由机械工业出版社于2011年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @研发书局

腾讯微博 @yanfabook

目 录

[O'Reilly Media, Inc.介绍](#)

[本书的赞誉](#)

[推荐序](#)

[译者序](#)

[声明](#)

[第1章 其实我看不到裸露的你](#)

[第2章 演讲带来的胆怯心理](#)

[第3章 时薪3万美元](#)

[第4章 如何应对条件恶劣的环境](#)

[第5章 避免语塞](#)

[你可能看不到的照片](#)

[第6章 不招人厌烦的学问](#)

[第7章 从15分钟的电视节目录制中学到的](#)

[第8章 他人之见](#)

[第9章 他们是你的朋友](#)

[第10章 自白](#)

[后台笔记](#)

[演讲专家所做的准备细节](#)

[如何立论](#)

[演讲失败了怎么办](#)

[出错时的应对之策](#)

[你不会比他们表现得更差](#)

[调查和推荐](#)

[如何推广本书：一个期望](#)

[致谢](#)

[图片来源](#)

[作者简介](#)

[出版说明](#)

O'Reilly Media, Inc.介绍

O'Reilly Media通过图书、杂志、在线服务、调查研究和会议等方式传播创新知识。自1978年开始，O'Reilly一直都是前沿发展的见证者和推动者。超级极客们正在开创着未来，而我们关注真正重要的技术趋势——通过放大那些“细微的信号”来刺激社会对新科技的应用。作为技术社区中活跃的参与者，O'Reilly的发展充满了对创新的倡导、创造和发扬光大。

O'Reilly为软件开发人员带来革命性的“动物书”；创建第一个商业网站（GNN）；组织了影响深远的开放源代码峰会，以至于开源软件运动以此命名；创立了Make杂志，从而成为DIY革命的主要先锋；公司一如既往地通过多种形式缔结信息与人的纽带。O'Reilly的会议和峰会集聚了众多超级极客和高瞻远瞩的商业领袖，共同描绘出开创新产业的革命性思想。作为技术人士获取信息的选择，O'Reilly现在还将先锋专家的知识传递给普通的计算机用户。无论是通过书籍出版，在线服务或者面授课程，每一项O'Reilly的产品都反映了公司不可动摇的理念——信息是激发创新的力量。

业界评论

“O'Reilly Radar博客有口皆碑。”

——Wired

O'Reilly凭借一系列（真希望当初我也想到了）非凡想法建立了数百万美元的业务。

——Business 2.0

“O'Reilly Conference是聚集关键思想领袖的绝对典范。”

——CRN

“一本O'Reilly的书就代表一个有用、有前途、需要学习的主题。”

——Irish Times

Tim是位特立独行的商人，他不光放眼于最长远、最广阔的视野并且切实地按照Yogi Berra的建议去做了：‘如果你在路上遇到岔路口，走小路（岔路）。’回顾过去Tim似乎每一次都选择了小路，而且有几次都是一闪即逝的机会，尽管大路也不错。

——Linux Journal

本书的赞誉

“对于最重要的事——我们的话语，此书从全新的角度作出了深刻而又有趣的诠释。强烈推荐！”

——《连线》杂志总编 克里斯·安德森

“本书实事求是。不论是给10个人还是给1000个人做演讲，你都能将自己的技能提高到一个新的层次。很少有一本书能像这样让你思考的同时也给你带来快乐。”

——Zappos.com网站CEO谢家华

“本书精练、有趣、激励人心，为演讲艺术注入了与生活息息相关的现代气息。”

——畅销书作家及演说家 苏茜·韦尔奇

“读过本书之后，你的演讲能力会提高10倍。博克顿通过自己的智慧和亲身经历，仔细研究了演讲艺术，并教你如何在下次演讲中做到激励人心，教育大众。”

——Life hacker.com创始人兼编辑 吉娜·特拉帕尼

“我很喜欢本书！它内容丰富，以风趣的笔触分析了演讲这门重要的艺术。任何以演讲为生的人，包括教师，都会从中受益匪浅。”

——《Presentation Zen》（NewRiders出版社）的作者 加尔·雷纳德

“我终于看到了一本指导人们演讲的好书。本书不仅告诉人们如何运用眼神和身体语言与人交流，还通过总结作者的成功和失败经验，为人们全面而幽默地剖析了演讲学。”

——Duarte有限公司CEO、

《Slide: ology》（OReilly出版社）的作者 南希·杜瓦特

“我有点希望斯科特·博克顿压根就没有写出这本书。他就像是幕后的眼睛，把我们的秘密都揭开了，这可怎么办？本书值得一读，对演讲有许多金玉良言。我强烈推荐。”

——《Great Communication Secrets of Great Leaders》

（McGraw-Hill出版社）的作者 约翰·巴尔多尼

“本书风趣、益处多多、浅显易懂、实用。每章中都能学到东西。即使知道斯科特要讲的内容，但我仍从他的一桩桩轶事中受益匪浅。”

——Google产品管理副总裁 布拉德利·霍洛维茨

“西塞罗曾说演讲者要能让听众接受、参与并相信演讲。如何做到？首先不要自命不凡。其次是读斯科特·博克顿这本有趣而又实用的演讲指导。”

——《Thank You for Arguing》

（Three Rivers出版社）的作者 杰伊·海因里奇斯

“本书让人耳目一新，真诚、深刻、条理清晰。斯科特为准备演讲的人指明了出路。”

——杰出演讲家、《How to Work a Room》

（Harper出版社）的作者 苏珊·罗恩

“本书涵盖了许多宝贵的窍门和建议，可谓演讲者的福音。要是可以的话，真想让自己在10年前读到它。”

——《Economist》商务版编辑、

《A History of the World in 6 Glasses》（Walker出版公司）

的作者汤姆·斯丹迪奇

“想要用简单而又便于操作的行动来吸引和保持听众的注意力吗？那就来读这本书吧。把书中的理论用于实践，你就能像和朋友闲聊一样在众人面前演讲自如了。”

——戴尔·卡耐基所著《Public Speaking for Success》

（Tarcher出版社）和《人性的弱点》

（Pocket出版社）的编辑、哲学博士亚瑟·培尔

“本书不仅有趣，还给读者提供了重要的信息，是对演讲生动而专业的介绍。我极力推荐。”

——美国公共电视网节目《闲人录》制片人 比尔·格斯特尔

“斯科特将风趣和智慧发挥到位。读本书会让我会心一笑，也会帮我做好演讲。没有别的书比它更能减轻我的恐惧，提高我的演讲水平了。”

——Netflix网站的用户界面工程总监、

OReilly出版社设计网站界面合作者 比尔·斯科特

“博克顿为我们记录下了演讲高手的成长之路。他讲的不只是幻灯片，不只是演讲的语言，而是将二者结合起来的演出，以及如何给听众留下至少一个新点子。”

——OReilly Radar/Ignite! 合创人 布兰迪·佛瑞斯特

“如果你一生中只做一场演讲，那么本书第5章绝对值得一看。本书列出了将好主意弄糟的种种陷阱。博克顿用诙谐而简明的笔触将演讲神秘、科学的面纱一层层地揭开。”

——Politifact.com网站的主创人、

2009年度普利策奖获得者 马特·维特

本书给人帮助极大，风趣而又实用，最重要的是写出了演讲真实的一面。读过本书之后，无论是听讲座还是做演讲，你都会有新的感受。

——2007年TED演讲家、Wordnik网站的CEO艾琳·麦克基恩

“本书绝对是每位演讲者的指南。本书为我们展示了演讲者的所想所为，同时也指导我们如何不断克服自己的习惯和胆怯，做出成功的演讲。这是我所读过的最实用、最有趣的书。”

——斯坦福大学教授、《The No Asshole Rule》

（Business Plus出版社）的作者 罗伯特·萨顿

“我真希望在我开始演讲之前就读过斯科特·博克顿的这本书。他的描述涵盖了我所有的失败经历，以及从惨痛的失败中学到的道理。即使抛开这些，本书也是一本不错的消遣读物。”

——用户界面工程师 杰瑞德·斯堡

“本书是伟大的奋斗史，是伟大的生活故事，就像是我自己的亲身经历一样，而这些都是从惨痛的教训中提炼出来的。”

——沟通力演讲会（为《财富》500强企业提供演讲培训）主席理查德·克利斯

“斯科特·博克顿为理解和实践演讲艺术提供了实用和简易的操作指南。他的丰富经历让我们对演讲所带来的恐惧心理有了全面的认识——很多恐惧完全来自我们自身。”

——《Managing Humans》（Apress出版社）的作者迈克尔·鲁普

“尽管本书涉及的可能是时下流行的话题，但我从不同的渠道得知，在很多人看来，他们对演讲的恐惧和对死亡的恐惧是一样的。然而，毫无疑问的是，读过本书的演讲者不仅会摆脱胆怯的困扰，还会让听众为之着迷。”

——TED会议的奠基人和创始人理查德·索尔·沃尔曼

推荐序

演讲是一种乐趣

当我第一次阅读本书的时候，就被这位技术演讲者的坦白所征服。笔者经常受邀作为演讲者参加各种演讲，每次都会试图优化，提升演讲技巧，但每每都有遗憾。本书作者将演讲中常见的问题做了梳理，直指问题的核心。从斯科特·博克顿的这本书中你可以获得许多中肯的建议，并且对演讲有全新的认识。

演讲能力是一种竞争力，我们需要在有限的时间内征服听众，传递信息和价值。笔者在许多会议上都曾见到不“给力”的演讲者，他们病怏怏地读读手稿，而听众自然就晕乎乎了。本来是很好的企业品牌宣传时刻，但因演讲者糟糕的表现，不但不会给企业加分，反而会出现负面影响。笔者认为未来企业将会越来越重视利用公众演讲进行对外宣传，个人也需要通过演讲来阐述观点。

演讲不是一件简单的事情。正如大卫·沃伦斯基的《The Book of Lists》列举的人们所害怕的事情，其中名列榜首的就是演讲，超过恐高、疾病、畏惧深水等其他选项。演讲者在演讲的过程中，处在一群人的注意下，独自站立，面对空旷的讲台，出于本能的安全保护反应，可能会感到极不自然。演讲需要自然，坦诚表达，而这所隐含的一个前提是，在演讲之前要做好充分的准备。一名优秀的演讲者需要备课，将演讲内容烂熟于心才可信手拈来，凸显演讲的自然、完美。在许多会议上曾看到演讲者根本没有备课，他们并不清楚下一张幻灯片的内容，这样做是对听众不负责任的行为，是在浪费大家的时间。笔者一直认为演讲之前准备工作至关重要，因此，在演讲之前，不妨问下：听众名单你拿到没，他们的水平如何？演讲者到现场彩排没有？提前到达演讲现场没有？演讲空间的温度、光线如何？测试技术和音响效果没？是否在观众席上亲身体会过不同角度幻灯片的效果？如果答案是肯定的，那么恭喜，你可以登台了；如果答案中有几个否定，建议你做出些许改进，以便让演讲更给力。

学会讲故事

演讲不是授课，过多的细节描述，琐碎的信息，这些都会让听众难以忍受。好故事是演讲成功的一半，演讲者可选择与主题相关联的故事，给听众一个想象空间，再加上生动的描述，这样便可以令听众身临其境。你的目的是使听众能够感受当时的情景，从故事中解析出你传递的价值、信息。美国总统奥巴马深谙演讲的技巧，其并没有纠结在讲解琐碎的竞选细节和承诺上，而是给听众描绘了一幅蓝图、一个场景，其实其在向听众兜售的是梦想，激发大家渴求变革的心。“我相信我们能为失业者提供就业机会，为无家可归的人提供栖身之地，让那些绝望和暴力的年轻人重新找到生活的希望……我相信我们心中自有乾坤，当站在历史的十字路口时，我们能做出正确的选择，应对好前方的挑战。”在演讲中，你可以请听众说说他们自己的故事，给听众一些小的挑战，只要你正确的引导，就可以提高他们对演讲的投入程度。

立意鲜明、简洁

一个不算失败的演讲至少是立意鲜明的，一个糟糕的演讲总是让人找不到重点。优秀的演讲者从不选择大而泛的主题，因为听众真正需要的是独到的见解，他们希望演讲者可以从某个特定的角度来剖析问题，而不是客套话，人云亦云。演讲者也不必追求惊世骇俗的观点，只需表达出你思想中最微妙的部分即可，但这并非易事。美国著名女作家赫斯特在写作过程中会把写好的句子一改再改，其中有一次一个句子竟被她改写了104次之多。我们在提取了演讲的立意、观点后，接下来就是使用新鲜的表达方式呈现。典型的例子如1997年苹果公司的“不同凡想”表达方式，其主题海报中选择了爱因斯坦、马丁·路德等著名人物，旁白是：这里有一些特立独行的人，他们乖戾无常、桀骜不驯，与当时的社会显得极不协调，对事情有着非同寻常的看法。你可以引述他们的观点，也可以与他们的见解不同；你可以引以为荣，也可以鄙视他们，但你唯一无法做到的是忽视他们。因为他们改变了世界，推动了人类社会的进步。在当时的社会，他们被视为疯子，而现在则被我们称为天才。演讲中的论述、立意的表达争取做到简洁、鲜明，让人记忆犹新，那你就成功了。

细节决定成败

本书用大量篇幅描述了演讲的细节问题，从这些简练的文字中可以品出一位演讲者的成长历程。不经历风雨的考验，很难成为真正的演讲者。作者针对演讲过程中可能出现的问题进行了总结，这些问题包括：演讲过程中如何掌控准确的时间，是安排举牌示意，还是通过计时器来提醒演讲者；如何将幻灯片的遥控器握在手里使用；如何隐藏麦克风，而不让电线漏在衣服外；如何应对摄影师的镜头；如何应对演讲时间从45分钟减少到10分钟的情况；若计算机临时出现问题，麦克风坏了，幻灯片有误，这些情况如何处理；演讲迟到如何应对；如何避免现场发挥失常等。本书将教会你正确应对这些在未来演讲中可能会碰到的棘手问题，从而从容面对，笑看风云。

让我们感知演讲，享受演讲，这将不再是一种煎熬，你可以乐在其中……

——唐兴通

译者序

演讲是一门古老的学问，它的起源恐怕要追溯到遥远的古代，我立即能想到的有春秋战国时期苏秦和张仪的游说六国以及诸葛亮的舌战群儒，这些可算作“说服型”的演讲。还有一大类是“陈述型”演讲，例如最近几年中央电视台热播的《百家讲坛》。

有关演讲的书可谓数不胜数，但真正有特色而且能让读者实现口语表达技巧大幅飞跃的书却难得一见。本书无疑就是一本让读者实现口语表达技巧大幅飞跃的好书，它是一位以演讲为生的资深演讲家的内心自白，作者从理论与实践相结合的角度全面阐述了演讲的成功之道。

虽然演讲并不是一个新鲜的话题，但本书的观点却非常新颖，作者以自己的实践经验为基础，总结了演讲的心理因素和各种实用技巧。本书最大的特点就是注重细节，从演讲前的着装，到演讲过程中的发挥，再到演讲结束后收集反馈意见，详细分析了影响演讲成功的各种因素。全书还穿插了作者本人的多次亲身演讲经历，更有说服力。

本书适合各类想要提高演讲技巧的读者，值得一提的是，它不仅适用于专业的演讲家，同样也能指导我们提高学习、生活和工作中的口头表达技巧。相信所有人都会遇到一些在众人面前发言的场合，从学生时代起，我们需要在课堂上发言，宣读作文，论文答辩；工作后，我们需要在例会上发言，在年终会上做述职报告；甚至日常生活中的聊天、讲笑话等也都是需要表达技巧的。本书是一本真正适合所有人的书。

最后，衷心感谢机械工业出版社引进和出版了本书，出版社的各位编辑在本书的后期工作中付出了大量时间和精力，帮助我们纠正了许多错误，在此表示感谢。由于译者水平有限，在翻译过程中难免会有一些错误，恳请读者批评指正。

——赵俐

2011年5月

声明

本书纯属个人观点，包含个人的许多幕后故事。本书可能并非你所喜欢的类型，因为萝卜白菜，各有所爱。

虽然本书所写的内容均为真实情况，我本人也希望能以此回馈读者，但是，如果你不喜欢听实话，那本书绝不符合你的胃口。

在写本书时，我坚信，只要我们认真说话，仔细倾听，世界就会变得更美好。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《演讲之禅：一位技术演讲家的自白（原书第2版）》(美)斯科特·博克顿 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1057.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

