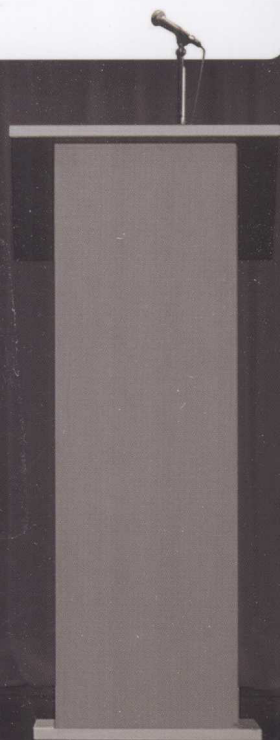


亚马逊五星超级畅销书
技术演讲家自白揭秘

演讲之禅

一位技术演讲家的自白

CONFESSIONS
OF A
PUBLIC SPEAKER



O'REILLY®

机械工业出版社
China Machine Press



(美) 斯科特·博克顿 著
朱敏 包艳丽 刘珍 等译

演讲之禅

——一位技术演讲家的自白

(美) 斯科特·博克顿 著
朱敏 包艳丽 刘珍 等译

O'REILLY®

Beijing • Cambridge • Farnham • Köln • Sebastopol • Taipei • Tokyo

O'Reilly Media, Inc. 授权机械工业出版社出版

机械工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

演讲之禅——一位技术演讲家的自白/ (美) 斯科特·博克顿 (Berkun, S.) 著;
朱敏等译. —北京: 机械工业出版社, 2010.4

书名原文: Confessions of a Public Speaker

ISBN 978-7-111-30326-8

I. 演… II. ①斯… ②朱… III. 演讲—语言艺术 IV. H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第062007号

北京市版权局著作权合同登记

图字: 01-2010-1519号

©2010 by O'Reilly Media, Inc.

Simplified Chinese Edition, jointly published by O'Reilly Media, Inc. and China Machine Press, 2010.
Authorized translation of the English edition, 2010 O'Reilly Media, Inc., the owner of all rights to publish
and sell the same.

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

英文原版由O'Reilly Media, Inc. 出版2010。

简体中文版由机械工业出版社出版 2010。英文原版的翻译得到O'Reilly Media, Inc.的授权。此简体中文版的出版和销售得到出版权和销售权的所有者——O'Reilly Media, Inc.的许可。

版权所有, 未得书面许可, 本书的任何部分和全部不得以任何形式复制。

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问

北京市展达律师事务所

书 名/ 演讲之禅——一位技术演讲家的自白

书 号/ ISBN 978-7-111-30326-8

责任编辑/ 周茂辉

封面设计/ Monica Kamsvaag, 张健

出版发行/ 机械工业出版社

地 址/ 北京市西城区百万庄大街22号 (邮政编码100037)

印 刷/ 北京京师印务有限公司印刷

开 本/ 170毫米×242毫米 16开本 13印张

版 次/ 2010年7月第1版 第2次印刷

定 价/ 36.00元 (册)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88378991; 88361066

购书热线: (010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线: (010) 88379604

读者信箱: hzjsj@hzbook.com

O'Reilly Media, Inc.介绍

为了满足读者时刻变化的知识信息和专业技能需求，世界著名的图书出版机构 O'Reilly Media, Inc.授权机械工业出版社，翻译出版一批该公司久负盛名的英文经典图书。

O'Reilly Media, Inc.是世界知名的图书和媒体出版公司，同时也是联机出版的先锋。

近年来，O'Reilly Media, Inc.出版的*The New Community Rules*、*Confession of A Public Speark*、*The New How*等，给商业领域的职场人士带来新的启发和知识，得到大众读者的好评，且长期在Amazon网站保持畅销位置。

许多书店的反馈表明，O'Reilly Media, Inc.是最稳定的图书出版商——每一本书都一版再版。O'Reilly Media, Inc.具有深厚的专业背景，这使得O'Reilly Media, Inc.形成了一个非常不同于其他出版商的出版方针。O'Reilly Media, Inc.还有许多固定的作者群体——他们本身是相关领域的专家、咨询专家，而现在编写著作，O'Reilly Media, Inc.依靠他们及时地推出图书。因为O'Reilly Media, Inc.紧密地与资讯业界联系着，所以O'Reilly Media, Inc.知道市场上真正需要什么图书。

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！”

——《Wired》杂志总编克里斯·安德森

“斯科特·博克顿的这本书实事求是。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。很少有书能像这样让你思考的同时也给你带来快乐。”

——Zappos.com网站CEO托尼·谢

“此书精悍、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

“读过此书之后，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

“我很喜欢此书！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）的作者加尔·雷诺兹

“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》（O'Reilly）的作者南希·德瓦安蒂

“我有点希望斯科特·博克顿压根儿就没有写出这本书。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》
（麦格劳·希尔国际出版社）的作者约翰·波尔多尼

“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。”

——谷歌产品管理副总裁布莱德利·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·黑恩里奇斯

“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·罗安妮

“本书涵盖了许多珍贵的窍门和建议，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·司徒德奇

“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·R·贝尔

“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。读此书会让我会心一笑，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、
奥莱利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。”

——奥莱利雷达/星火合创人布兰迪·佛瑞斯特

“如果你一生中只做一场演讲，那么本的第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。读过此书之后，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

“此书绝对是每位演讲者的指南。博克顿的著作作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·莎顿

“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，此书也是一本不错的消遣读物。”

——用户界面工程师贾德·斯普尔

“本书是伟大的奋斗史，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·克里斯

“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，读过此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·苏尔·伍曼

译者序

初见本书时，我觉得它不过是又一本无聊的工具书罢了。然而，在阅读此书的过程中，我发现它不仅是一本工具书，更是一本启发录。

该书的作者斯科特·博克顿有15年以上的演讲经验，可以说是一个地地道道的业内人士。不论是在条件欠佳的演讲场所，还是在CNBC、NPR、MSNBC等知名演讲节目上，他都能游刃有余。这些演讲生涯中的成功失败和酸甜苦辣都化成了一个有趣的小故事，串联起来就是这本独特而幽默的“自白书”。

在幽默和自嘲的语言里面，作者提供了实用的建议和指导。作者斯科特·博克顿总是在小故事之后总结出经验教训，供读者甄选。对于要准备一场演讲或要以演讲为生的读者而言，本书都能让你受益匪浅。

最重要的是，本书还能起到激励人心的作用。对大多数人而言，在公众面前发言都是一件困难的事，但斯科特·博克顿告诉我们，其实演讲并没有我们想象中那么可怕，而且，即使是著名的演讲家也会出现这样那样的失误，要求完美是绝对不可能的。

当然，如果你的目标并不是成为一位演讲家，你也可以读读这本书，因为作为群居动物，我们必然要在一些公共场合与他人交流。

本书主要由朱敏、包艳丽、刘珍翻译，参与翻译的其他人员还有王巍、赵厚璐、冯甜、刘明敏、任春梅、吴自娟。

请享受这本书吧。

朱敏

2010年4月

目录

声明.....	1
 第1章 其实我看不到裸露的你.....	3
 第2章 演讲带来的胆怯心理.....	11
 第3章 每小时30 000美元.....	23
 第4章 如何应对条件恶劣的环境.....	35
 第5章 避免语塞.....	49
你可能看不到的照片.....	61
 第6章 不招人厌烦的学问.....	71
 第7章 从15分钟的电视节目录制中学到的.....	85



第8章

他人之见 99



第9章

他们是你的朋友 111



第10章

自白 121



后台笔记 127

演讲专家所做的准备细节 129

如何立论 135

演讲失败了怎么办 141

出错时的应对之策 147

你不会比他们表现得更差 161

调查和推荐 171

如何推广本书：一个期望 179

致谢 181

图片来源 185

声明

本书纯属个人观点，包含个人的许多幕后故事。可能本书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，世界就会更美好。



第1章

其实我看不到裸露的你

在从西雅图飞往比利时的航班上，旁边座位上的一位女士和我聊了起来。虽然我手握报纸遮着脸，但还是不得不和她攀谈起来。这在飞机上很常见，但有时又会让人陷入尴尬的困境。跟一个陌生人聊天就像下赌注，避免不了却又难以预测。若是和一个有趣的人偶尔聊几句，倒也不失为一件好事；若是遇上一个能连续9个小时喋喋不休的人，那简直就是灾难（只有你开始跟他说话交谈后才知道对方是哪种人，然而，一旦开始聊天，想结束就晚了）。出于礼貌，我向她问好。她问我是做什么工作的。我停顿了一下，很多次别人问起我的职业，我都得大费口舌解释很久。我有两个回答，但是这两个答案都让人费神。

最好的回答是，我是一个作家，写些书和文章。但这个回答并不好，因为人们会想，或许我是丹·布朗、约翰·格里森姆或者戴夫·艾格斯之类的名家，这样他们就可以跟朋友说起飞机上的“奇遇”。然而，当知道我只是千万个无名作家中的一员，作品也不会被翻拍成大片时，他们的表情比听说我是律师、修管工甚至是麦当劳的助理厨师都要失望。

若我说是演讲家，那就更糟了，人们往往会有以下三种不好的联想之一：

1. 你总是穿着廉价的西装，满头大汗，发表极具煽动性的言论，还梦想着成为安东尼·罗宾。
2. 你是一个某教派的高级传教士，很快就会让他们皈依你的宗教。
3. 你是单身，没有工作，住在河边的一个房车里。

我不想把自己称为演讲家。大学教授、公司的主管阶层、专家学者和政治家在工作中经常会在大庭广众之下发表言论，但是他们也不愿称自己为演讲家。这是有充分理由的。演讲是一种语言的表达，必须有一个主题。在人们看来，这个主题比演讲本身的内容更重要，他们会用这个主题来判断演讲的人。我写什么就讲什么，因此内容可以是任何东西。确切地说，我是一个自由作家，正如这个词语给人的感觉一样，它是一个很虚无的职业。但我要是这么告诉别人，他们肯定会认为我其实是没有工作的。当然，要是有人告诉我他是自由作家，我也会这么想。但是，我之所以会在这班飞机上，也正是我的职业要求。几年前，我辞去了一份固定的工作，写了两本畅销书，现在受雇飞往布鲁塞尔，去谈谈我写这些书的想法。

我把这些告诉我在飞机上新认识的朋友。当我们聊到这里时，她和很多人一样，问的第一个问题就是：“在演讲时，你会想象大厅里的所有人都是光着

身子吗？”她半是打趣地用一种奇怪的眼神看着我，并想听听我的回答。我想说，不是这样的，也没有人会这样想。当你在面试时，或是在看牙医时，别人不会无缘无故让你想象他人是赤裸的。在大白天赤裸着身子，或是幻想他人赤裸会让事情更复杂，而不是让事情简化，这也是我们穿衣服的原因之一。想象大厅里的所有人都是光着身子是一个馊主意，虽然这并不好，但在演讲家之间却是无人不知的成功小窍门。

我曾问过很多专家，但是没有一个人知道这个馊主意是谁最早提出的。然而，其中最合理的猜测之一是温斯顿·丘吉尔^{注1}，他曾声称他想象着所有的观众都是赤裸地听他演讲。但是，人们也知道他一天要喝一瓶香槟和至少五分之一瓶甚至更多的白兰地。喝了这么多酒之后，也许只有幻想裸体的人才能使自己保持清醒。丘吉尔酒量很大，但是对于我们常人来说，没有哪个演讲家建议你像丘吉尔那样幻想，或喝掉五分之一瓶白兰地。然而，如果你告诉一个朋友明天工作时你要发表演讲，而你现在很紧张，他就会很快谈到这种幻想。我也不能解释其中的奥妙。看来不论有趣的坏点子奏效与否，它总是比枯燥的大道理更深入人心。

在世界各地的百余场演讲中，我经历过各种惊险、悲惨和尴尬的场景。在波士顿的一个酒吧里，我曾遭到一群醉汉的诘问；在纽约，我曾对着空空的席位和不耐烦的门外汉做演讲；在莫斯科的一个礼堂里，我的电脑曾在演讲时坏掉；在圣何塞发表一个主题演讲时，麦克风坏了；我曾无助地看着邀请我的巴黎某公司的主管们在我讲话时昏昏欲睡。处理这些问题的方法就是设想除你本人之外的每一个人都会忘记所发生的这些事情，别人才不会在乎那么多呢。

当我在这里演讲时，我不断地提醒自己，以前我曾在礼堂的第25排，或者在会议室的角落里，或者在高中的一堂无聊的课上，拼命地不让自己神游或打盹。世界上参加演讲的大多数人都期望演讲能尽快结束，这就是他们所期望的。他们不会像你想象的那样去认真地分析讲座，因为他们不会像你想象的那样在乎这个演讲。认识到这些就很有帮助了。如果发生了什么惨剧，有什么东西爆炸了，或者我遇到飞机事故了，我就可以获得听众更多的关注，远比在这之前的多。如果我并不在乎我的这种倒霉事，我就可以好好利用这好不容易赚来的注意力——不论我接下来讲什么，听众肯定会记住的。如果没

注1：我曾问过很多专家，但是没有人知道到底是谁提出的这个建议。理查德·加伯提到詹姆斯·休姆斯在《The Sir Winston Method》(Quill)一书中将丘吉尔与之联系起来。

有什么别的趣事，我的这种倒霉事就能成为礼堂里的听众的笑料。这种乐趣比我演讲的其他内容，甚至是当天我努力准备的其他演讲的作用还要大。

因此，如果我在费城的下一个演讲时鞋子着火了，或者上楼梯时摔倒了，还在走道上摔了个嘴啃泥，我就可以将这些变成机遇。这样我就变成了这个故事的主角，而这个故事会比我当月演讲中的其他任何内容都要传播得更广。而这个故事也会被传得越来越惨，越来越偏离真实，最终会和酒以及裸体关联起来。最大的好处就是，以后要是发生什么还不及这个故事尴尬的事情时，我就可以拿这个故事说事了。我可以以一个灾难作为逃脱另一个灾难的衔接点了：“你认为这很令人尴尬吗？呃，以前我在费城的时候……”然后，我就会再提起以前的糟糕事。

你如果想精通于某事，那么首先要放弃追求完美的想法。每当走上讲台，我都自知会出错。但是没有关系，如果仔细观察我们的日常对话，你就会发现，即使是最成功的演讲家也会在演讲中犯许多错误。迈克尔·伊拉德所著的《Um》（Anchor）对我们的交流方式进行了研究，他曾经说：

“日常对话中，平均每10个字会出现一次错误。假设一个人一天平均说15 000字，那么他一天大概会出错1500次。仔细听听你说的话，你会发现自己有时结巴，有时忘词，有时哑然失声（打字的时候，你可能会打成littres、prhps、omt、thm，而且还可能对此浑然不知。因此，像这样大量的错别字就此被忽略）。不论我们发现这些细节与否，所有的这些现象都让人觉得不可思议。”

如果你听马丁·路德·金、马尔科姆·X或者温斯顿·丘吉尔等大家的演讲，再看看这些演讲的未编辑版，你一定会发现错误。然而，我常常忽略这些谬误，因为它们在口语中太常见了，以致人们毫不在意。^{注2}我们在说话说到一半时哽住，或不停地重复，即使是我们认为口齿伶俐的演讲家也是如此，但我们总是下意识地不断更正这些错误。只要意思表达到位了，很多细节都可以忽略不计。在林肯的演讲中，高音部分有很多。戴尔·卡耐基有南方口音。西塞罗曾呼吸急促。芭芭拉·沃特斯、查尔斯·达尔文、温斯顿·丘吉尔，甚至是摩西也会有口齿不清、口误和犯其他错误的时候。但他们不会受此干扰，因为他们能为别人提供有用的信息。尽管人们听演讲注重表

注2： 话语有正式和非正式之分，因此你也能够找到完美无缺的读物（但是，这只是特例）。我听过《Greatest Speeches of All Time》的第一辑和第二辑，其中的许多演讲几乎是无可挑剔的。

面工夫，但是历史证明，那些能阐明鲜明的观点、提供有说服力论点的人才会被人们铭记。

我很清楚自己总是在犯一些低级错误，但不犯错是不可能的。而且，完美的表演会显得枯燥无味。电影《Fight Club》里的英雄人物泰勒·杜登主张放弃追求完美，因为这会阻止我们成长。放弃尝试的机会就意味着放弃了学习的机会。我不在乎完美，只在乎实用、适宜和表达心声，而追求完美只会成为它们的拦路虎。二者的区别在于，犯错或在某些地方结巴可以首先让人们懂得站在台前绝非易事。错误肯定会发生，然而重要的是你如何定位错误，以下有两种方法：

1. 不要误以为错误是可以完全避免的。一方面要努力熟悉演讲材料，另一方面也要记住完美是不可能的。这样，当一些小错误发生时，你就不会猝不及防。
2. 要知道你怎么对待错误，听众就会怎样对待错误。如果水洒到裤子上，你反应得像是泰坦尼克号撞到冰山上，那么观众就会看得清清楚楚，视之为惨剧。如果你坦然处之，甚至视之为趣事，听众也自然会照样学。

以我为例，2008年3月，我曾在Web 2.0 Expo大会上对着2000人发表关于创新的主题演讲。我只有10分钟的演讲时间。普通人平均一秒钟说2~3个字，因此我只需准备1500字左右的资料（600秒×2.5字/秒）。10分钟似乎很短，但是历史上许多著名的演讲，例如，林肯在葛底斯堡的演讲和耶稣·西蒙在拉什莫尔山的演讲的时间比这更短。如果我能对自己演讲的内容了如指掌，那么时间还是很充裕的。我认真地准备演讲，努力练习，并且在观众到场之前赶到现场预排。技术人员带我熟悉舞台、讲台以及幻灯片的遥控器。在舞台下有一个计时器，这样我就可以看到倒计时了。一切都准备就绪。

但是，技术人员坚称幻灯片遥控器只有后翻页。如果想返回到之前的幻灯片，我就得通过麦克风让他们帮忙翻页。我从没遇到过这种情况。我认为所有的幻灯片都可以前后自由翻动——谁这么多事把前翻页撤销掉了？我不得而知。^{注3}我演讲的时间只有10分钟，而且几乎不需往前翻，因此我并不担心。我在心里告诫自己不要意外碰到这个难以对付的遥控器按键，这在我看来简直是小事一桩。

注3： 在一些大型活动中的主题演讲上，会有好几台电脑来控制幻灯片的运行，以防万一其中一台出现故障。为了让其正常运行，投影仪控制器会连在定制系统上，而不是其中的一台电脑上。这该死的投影仪。