

在这个信息爆炸的时代，演讲人需要在极短的时间内快速引起听众的兴趣，本书在这方面提供了富有感染力、洞察力和切实可行的指导。阅读本书，必将受益匪浅。

Suzanne Bates, 《像CEO一样说话》作者

THE ONE MINUTE PRESENTER

一分钟 演讲人

8个步骤

商务沟通
专家们
共同力荐

助你实现成功的商务演讲

【英】Warwick John Fahy 著 刘岩 王小军 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

THE ONE MINUTE PRESENTER

一分钟 演讲人

【英】Warwick John Fahy 著 刘岩 王小军 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

内 容 简 介

本书通过 8 个步骤来帮助你去准备演讲,去面对当今最容易分神的听众,实现成功的商业演讲,使得忙碌的经理人变成引人入胜的演讲大师。

本书可以帮助你快速方便地找到所需的技巧和建议,去有效地与那些已经疲惫不堪的听众进行交流。在如今这个信息过载的世界里,成为一位真正令人叹服的演讲人。

本书介绍了作为演讲人如何去重视听众、构建信息、与听众建立联系,然后使用技巧来传递信息,并管理干扰,最终玩转 Q&A,并准时结束。本书使你特别关注于所要传递的信息,提供广泛的快速提示,帮助你随时做好演讲的准备。

本书的读者对象为企业主管、经理人、专业商务演讲人,以及需要提高演讲能力和有效沟通能力的专业人士和所有热爱公众演讲的人士。

The One Minute Presenter

Copyright ©2009 by Warwick John Fahy

Chinese translation rights arranged with Unique Voices Publishing through Publishing House of Electronics Industry

本书简体中文版专有出版权由 Unique Voices 出版社授予电子工业出版社。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字:01-2012-7674

图书在版编目(CIP)数据

一分钟演讲人 / (英)费伊(Fahy,W.J.)著;刘岩,王小军译. —北京:电子工业出版社, 2013.2

书名原文: The One Minute Presenter

ISBN 978-7-121-19103-9

I. ①一… II. ①费… ②刘… ③王… III. ①演讲—语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 285239 号

策划编辑:孙学瑛 符隆美

责任编辑:董 英

印 刷:三河市鑫金马印装有限公司

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16

印张:13.75

字数:220 千字

印 次:2013 年 2 月第 1 次印刷

印 数:5000 册 定价:35.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

Warwick John Fahy 会帮助你消除那些最大的障碍。来购买这本书吧，阅读之后，你一定会从中受益。”

W Mitchell, CPAE, 2008—2009 专业演讲者国际联盟主席

“你成功的程度取决于你能够通过有效的演讲技巧进行沟通的程度。Warwick 的新作《一分钟演讲人》带给你全新的演讲准则，这将会把你的成功推向一个全新的高度。”

Bob Urichuck, 国际专业演讲人，培训师，
《生活的准则，你就是自己未来的创造者》作者

“如此出色地传递同样出色的信息，有谁能够做得比一位业内大师更好呢？五星级评价。”

Rodney Marks, 澳洲国家演讲者协会前主席

“非常有用而且易读的作品，充满了作者的演讲领悟，帮你面对那些注意力不易集中的听众。充满了富于智慧的建议和技巧，你可以立刻从中受益。”

Robyn Pearce, “时间女王”，公认的演讲专家，
专业演讲者国际联盟前主席

“《一分钟演讲人》中写满了关于演讲的诀窍，绝对令人着迷、令人愉悦。通过 8 个步骤，Fahy 向你展示在演讲中如何像专业人士一样表现。”

Dan Poynter, 《自我出版手册》作者

“为什么演讲者总是不能够像他们希望的那样影响听众？书中给出了宝贵的研究结果。切实可行而且标新立异的成功之路，现在或者未来，你都会从中受益。”

Raleigh R. Pinsky, The Raleigh Group Communications 公司，
《101 种推销自己的方法》和《8 秒媒体品牌推广基础》作者

“对每一位需要发表演讲的人，我把这本书纳入“必读”之列。无论是面对众多观众，还是在小的谈判桌前，这些原理和实践性技巧皆适用。Warwick 已经捕获到实现成功演讲的真谛，并获取了巨大的成就。对于他的作品，不仅仅要用大脑去思考，而且还要用心灵去感受。”

Allison Mooney, 专业演讲者和作家，2005/2006 年度新西兰演讲者，
2007 年度最具感召力演讲者

读者荐言

“Warwick John Fahy 是一名了不起的沟通者，这本书证明了这一点！每一位职业演讲人都不应该阅读这本书，更要真正消化吸收它！”

Darren LaCroix, 2001 年度公开演讲世界冠军

“伟大的领导者也都是伟大的沟通者。本书是市面上最棒的参考资料之一，可以帮你提升演讲技巧，加速达到炉火纯青。本书是每一位渴望有效传递信息者的必备书籍。”

Scott Friedman, 美国国家演讲者协会前主席

“依赖于有效的演讲和沟通来谋生的人的必读之物。”

Subramu Basavapatna, 西门子 PLM 项目经理

“关于商务演讲的书籍，正确的选择与其他选择之间的差别就好像是闪电之光与萤火之光之间的差别。这本书就是那闪电，是商务演讲书籍中的一座里程碑。”

Michael Michalko, 《思考的玩具》(商业创新手册) 作者

“每一位商务演讲人必不可少的参考资料。把它放在你的办公桌上或者公文包里，以便随时查阅。”

Harry E. Chambers,

My Way or the Highway: The Micromanagement Survival Guide 作者

“在这个信息爆炸的时代，演讲人需要在极短的时间内快速引起听众的兴趣，本书在这方面提供了富有感染力、洞察力和切实可行的指导。阅读本书，必将受益匪浅。”

Suzanne Bates, Bates Communications 公司董事长兼任 CEO,

《像 CEO 一样说话》、《像 CEO 一样激励》作者

“有效的沟通是如今实现商业成功最重要的因素之一。为了帮助你实现真正的有效沟通，Warwick John Fahy 在本书中讲述了诸多实践性技巧。”

Jim Key, 2003 年度公开演讲世界冠军

“在通向成功演讲的路上，你往往会遇到诸多障碍。在《一分钟演讲人》中，

“自信是得到最佳表现的基本要素。缺乏在公开演讲中的信心使得许多业务经理犹豫、退缩。这本书中包括了许多技巧，可以将你的下一场商务演讲带到一个更高的水准。”

John Shackleton, CSP, 绩效专家

“切实可用，内容精彩，易于理解吸收！每一位从事商务演说和演讲人士的必买之物。”

Matthias Gelber, 2008 年度“全球最绿人士”环保明星

“Warwick 创作了这本简单实用、通俗易懂的书籍。作者的演讲心得可以帮助你面对多元化的听众。其中还有一些窍门和技巧，你可以很快从中受益。”

Mark Millar, 亚洲供应链副主席，中国专业演讲者协会创立会员

“演讲就是我的生活。每一天我都在激励我的听众，激励他们迈向理解和感悟的新阶段。如果你也在和我做同样的事情，那么没有什么比这本书更好的了。Warwick John Fahy 去打动和启发听众的能力已久负盛名，并且他正在世界上最具挑战性的市场上打拼。阅读这本书你会感到愉悦，因为作者已经把所有你需要的一切收于纸上。”

Paul Dunn, 企业家，商人，演说者，Buy1GIVE1 联合创始人

“成功商务演讲的密码已经被破解，而成功的秘诀都在这本书中！如果你是一名商务主管或者专业人士，并且希望能够自信地发表演讲，那么购买这本书吧。”

Donna Hickey, MBA, 国际专业演讲者

“不要再去发表无聊的演讲了！学习并应用这本书中的技巧，你会用比以往更短的时间准备出更加吸引人的演讲。我已迫不及待地要去参加下一次比赛了。”

Kiminari Azuma, 泰科电子，信息系统经理。2007 年度和 2008 年度国际演讲比赛土司马斯演讲俱乐部 76 区冠军（日本）

“看看 Warwick 的独家秘诀吧，使用这些行之有效的办法来提升你的演讲技巧，来打动新一代的听众。”

Keith E Ostergard, LPC 咨询主席兼任首席顾问

在这个“全民走神儿”的世界，8个步骤助
您实现成功的商务演讲！

献给我的妈妈。

“你是最棒的！”

“良好的行为举措都有一个标志：它们总是不可避免地出现在我们的回顾当中。”

Robert Louis Stevenson，苏格兰小说家，
《金银岛》作者，1850—1894

通告——免责声明

本书提供的信息是关于如何成为一位更加有效的演讲人的。本书的销售基于以下共识：出版商和作者并不提供涉及法律、会计和其他专业领域的服务。如果需要法律或者其他的专家帮助，您应该去寻求有该领域资质的专业服务。

本书的目的并不是去重新出版作者和（或者）出版商所能够提供的全部相关信息，本书是对其他现有资料的补充和增强。我们强烈建议您去阅读所有可用的资料，尽可能多地去学习关于演讲的知识，然后根据自身需要量体裁衣。

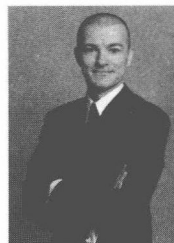
我们已经尽其所能地去使这本书更加完整和准确。然而错误在所难免，包括印刷或者内容方面的错误。因此，本书应该被用做发表演讲的一般指南，而非终极参考资料。此外，书中所提供的信息更新至印刷日期为止。

本书仅供教育和娱乐目的使用。由于（或者认为是由于）书中所含信息对任何个人和团体产生直接或者间接损失和损坏，作者和出版商均不承担任何责任和义务。

如果不希望受以上声明所约束，您可以返还本书给出版商，并全额退款。

关于作者

Warwick 是亚洲首屈一指的商务演讲培训师，他共事的伙伴包括企业高级主管、商业领袖和企业主们，他们都需要通过演讲去影响客户、投资人、股东和团队成员。Warwick 切实可行的指导方法及对跨文化差异的深刻理解，使得他成为一位在亚洲地区倍受欢迎的商务演讲培训师。



公开演讲先锋

由于他在中国担任俱乐部主席期间所表现出的先锋性领导力，在 2007 年，Warwick 被土司马斯国际演讲俱乐部正式纳入名人堂之列。他是中国专业演讲者协会的创始人兼主席，他还是纽约国家演讲者协会的会员。

经营成果促进者

Warwick 受到了诸多跨国公司的邀请，针对沟通力和领导力的关键技巧对公司管理者进行培训指导，并担当顾问。在他与跨越中国、亚洲其他国家及中东地区的团队进行合作期间，Warwick 表现出了深厚的文化智商。由于从 1994 年开始 Warwick 就开始定居亚洲，他可以使用英语和汉语普通话进行工作。通过证明自己在规定的五项核心促进领域都具有资格，他还被国际促进者协会授予了专业促进者认证。

开明的商业领袖

Warwick 在中国 Teamwork 公司任总经理，Teamwork 是一家被认可的社会企业，通过提供咨询、培训和管理人员指导服务，这家企业帮助跨国公司培养和留住人才。其业务跨越亚太和中东地区。作为一位开明的企业主，Warwick 已经被大家所承认，并且还获得了社会企业家杰出终身奖的两次提名。在上海英国商会，他还被选举为委员会成员。此外，Warwick 热爱大自然和体育运动，在铁人三项全能比赛中曾一显身手。

关于 Warwick 的更多信息可在 www.oneminutepresenter.com 上获得。

第 1 部分

商务演讲人面临的挑战

目录

关于作者	xiii
第 1 部分	
商务演讲人面临的挑战	
第 1 章 没人在听	1
第 2 章 给你帮助	11
第 3 章 成功之路	17
第 2 部分	
一分钟演讲人之旅	
第 4 章 你，演讲人	25
第 5 章 重视听众	41
第 6 章 构建内容	55
第 7 章 建立联系	73
第 8 章 表达风格	93
第 9 章 管理所有干扰	133
第 10 章 玩转 Q&A	153
第 11 章 按时结束	169
第 3 部分	
行动的召唤	
第 12 章 召唤：行动起来	183
资源	187
致谢	199
分享给予的快乐	201
准备好成为一分钟演讲人了吗？	203

第 1 章

没人在听

“房间里有一颗 800 磅重的西瓜，那就是你的演讲！”

Warwick John Fahy, 《一分钟演讲人》作者

本章内容：

- ▶ A. 没人在听：红囊大西瓜。
第 3 页
- ▶ B. 不断缩短的注意力集中时间。
第 3 页
- ▶ C. 信息过载的原因。
第 7 页
- ▶ D. 一心多用（Multitasking）并非好事儿。
第 8 页

一分钟学习：

- 听众没有无限量的时间、注意力和精力
第 3 页
- 没人在听，不断缩短的注意力集中时间
第 3 页
- 科技帮助我们更多地一心多用，但这并非好事儿
第 8 页
- 人们是如此的忙乱，好像患上了注意力缺陷障碍症（Attention Deficit Disorder）一样
第 8 页
- 你需要调整一下演讲风格
第 9 页

流程：

- ☞ 第一，要理解，为什么人们的注意力集中时间在缩短。
- ☞ 第二，要意识到，正是现代生活中我们所偏爱的一心多用的方式，使得我们的注意力集中时间变得更短。
- ☞ 第三，要清楚，当人们手上拿着某种高科技小玩意儿的时候，他们就不会太关注你。

A. 没人在听

想象一下，有这样一群听众，他们都坐得直直的，每一个人都在听你说话。你甚至可以听到一根针落地的声音。他们听得非常认真。他们全部的注意力都放在了你说的每一句话上。拥有如此投入的听众，你感到无比荣幸。他们如此关注你的知识、你的专业技能和你的经验，他们愿意放下一切事情来听你的演讲。

我们还是现实一点吧，你说呢？

喜欢西瓜吗？在市场里摆成一堆的那种大绿西瓜，饱含鲜美多汁的果肉！把这些西瓜想象成一个人完整的注意力集中时间。然后挑一个熟透了的西瓜，把它带到摩天大楼的顶上，再扔下去（最好在附近没有人的时候——这西瓜可是非常重要的）。就这样，在楼下人行道上摔得粉碎的西瓜，就好比现如今一般人的注意力集中时间：一塌糊涂。它是支离破碎的，小得可怜。人们再也不能够像从前那样聚精会神了。上面所描述的场景，那些全神贯注的听众，他们坐在那里，喜欢听你所说的每一句话，那只能是一个美好的梦想，差不多就是这样。除非你能够使用一些本书中所讲述的技巧，否则，你会是在面对满满一屋子的破碎的西瓜在演讲（可怕的场景，不是吗？）。满满一屋子心不在焉的听众。

B. 不断缩短的注意力集中时间

注意力集中时间是指一个人能够把注意力集中到某单一事件上的时间长度。如果你想达到目标，吸收知识，或是在箭术比赛中射中靶心，集中注意力是非常重要的。著名的媒体哲学家 Marshall McLuhan [因为提出了“媒体即信息”（the medium is the message）而著称] 说过，在 1976 年的时候，电视观众的平均注意力集中时间是四到五分钟。而如今，很多动作电影的剪辑时间是每三秒钟一次。那么为什么人们的注意力集中时间缩短了如此之多呢？

你是数码移民吗？

如果你像我一样是一位数码移民，那么对你来说，熟练地使用计算机也许是一件来之不易的事情。用两个手指打字，使用 iPod 要先看用户手册，并且对所有类型的电子游戏都不怎么感兴趣。

但是不要为此而伤心，我最初使用计算机的经历一定会让你感觉好些。我在大学里有一门必修课程是数据处理，有一次我去计算机实验室查看我的论文成绩，返回的结果是存储在一张软盘里的。我把那张软盘放入计算机，想了一下，然后输入了我能记住的唯一指令“format disk”，就这样，我清空了那张软盘上的所有数据！我要解释一下，那还是 Windows 系统之前的时代，还没有用户界面和鼠标。

作为一位数码移民，你现在是不是感觉好多了？

科技的发展使得注意力集中时间变得更短

Marc Prensky 提出了“数码原住民”的概念，他的研究结果是，广泛使用的数码科技导致了注意力集中时间的缩短。数码原住民生于上个世纪 80 年代后，伴随着互联网而成长，他们本能地知道应该如何去使用科技，他们思考和处理信息的方式完全不同。理解这一点对你是非常重要的，因为如果你自己是一位“数码移民”，那么你需要清楚地知道，如果你想要数码原住民接收你所需要传递的信息，你必须使用完全不同的演讲方法。

数码原住民和数码移民之间的差异

	数码原住民	数码移民
思考速度	迅速，爆发式	缓慢，按部就班
处理能力	一心多用，并行处理	一心一意，顺序处理，有逻辑性
信息类型	看文字之前先看图	基于文字
获取信息	随机获取，超链接式的	线性的
学习方式	网络式的	单兵作战
激励方式	即时满足，频繁奖励	免交会费
处事态度	工作和学习都是“玩”	工作和学习都是“严肃的”
集中思考	在交互的过程中	离开之后深入思考