

裸演说

你也能成为演说达人

The Naked Presenter

Delivering Powerful Presentations With or Without Slides

【美】加尔·雷纳德 (Garr Reynolds) 著
王佑 汪亮 译



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

裸演说

你也能成为演说达人

The Naked Presenter

Delivering Powerful Presentations With or Without Slides

【美】加尔·雷纳德（Garr Reynolds）著

王佑 汪亮 译

电子工业出版社

北京·BEIJING

内容简介

本书的作者是一位世界著名的演讲和呈现专家，先后撰写了《演说之禅》和《演说之禅设计篇》等书籍。这本书是前两本书的姐妹篇。作者从东方传统的禅宗美学和西方现代艺术方面汲取养料，系统地诠释如何与听众对话和交流。作者通过生动的示例和形象的比喻回答了演讲者的困惑：如何了解听众，如何准备演讲，如何抓住听众的心，如何在演讲中使用故事，如何制造演讲中的起伏和变化，如何让听众参与演讲，等等。

无论对于初学者，还是经验老到的演讲者，本书都可以帮助他们明晰演讲过程中需要遵循的重要原则。让演讲者可以更好地与听众建立自然的关系，从而达到强大、有效和令人印象深刻的演讲效果。

Authorized Translation from the English language edition, entitled *The Naked Presenter: Delivering Powerful Presentations With or Without Slides*, 1st Edition, 0321704452 by Garr Reynolds, published by Pearson Education, Inc. publishing as New Riders, Copyright ©2011 by Garr Reynolds

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY, Copyright ©2011

本书中文简体版专有出版权由Pearson Education授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-2173

图书在版编目 (CIP) 数据

裸演说：你也能成为演说达人 / (美) 雷纳德 (Reynolds, G.) 著；王佑，汪亮译. —北京：电子工业出版社，2011.9

书名原文：The Naked Presenter: Delivering Powerful Presentations With or Without Slides

ISBN 978-7-121-14249-9

I. ①裸… II. ①雷…②王…③汪… III. ①演说—语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第153688号

策划编辑：张慧敏

责任编辑：李云静

印刷：北京市大天乐印刷有限责任公司

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：635×965 印张：13 字数：250千字

印次：2011年9月第1次印刷

定价：49.00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zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

表达真实的自己比什么都重要。

——铃木·俊隆（日本禅师）

本书评价

“许多关于幻灯片演示方面的书籍仅仅谈到了目光交流和手势动作等简单的话题，而加尔却深刻地将禅的理念运用于幻灯片演示当中，使演说者与听众之间构建起一种可靠的关系。本书对所有需要做演说的人来说是一本不可多得的佳作。”

——南希·杜瓦特（Nancy Duarte），杜瓦特设计公司CEO，《slide:ology and resonate》一书的作者

“你可以用以下三个词概括加尔本人及其作品的精髓：美丽、逻辑和亚洲。书中的原创观点非常值得一看。”

——赛斯·高丁（Seth Godin），《Linchpin》一书的作者

“我每年大约要做80~100场演讲，这成了我的全职工作。但演说对促进公司业务是一种必不可少的途径，该模式如此成功的原因是，我将加尔讲过的每句话都熟记于心。与其说我是阅读了他的文字，不如说是深刻领悟了其中的奥秘。这是一本具有时代意义的书。能否作出优秀演说，其秘诀在于要把所有的注意力集中在听众和演说内容上面。现在，加尔向全世界分享了这个秘密（以及教你如何去做）。感谢你，加尔！”

——米奇·乔尔（Mitch Joel），Twist图像公司总裁，《Six Pixels of Separation》一书的作者

“你或许观看过TED大会的演讲视频，或者见过像汤姆·彼得斯（Tom Peters）那样能够掌控舞台、令观众为之倾倒的人。但你是否知道，其实你也可以同样地呈现出高水平的幻灯片演说吗？通过“裸演说”的方式就可以达到。我将这些方法运用到了

实际的演说当中，事实证明它们确实有效。这样一来，你的听众会对你的演说赞不绝口，再也不会因为演说过程无聊而用手机发微博打发时间了，想象一下吧。”

——罗伯特·斯考伯（Robert Scoble），视频博主、技术狂人，《Naked Conversations》一书的作者之一



加尔·雷纳德（Garr Reynolds）



此书谨献给我最挚爱的母亲

鲁斯·路易丝·雷纳德

（Ruth Louise Reynolds）（1927—2010）

目录

第1章 返璞归真的裸演说 /5

- 本书的阅读对象 /6
- 返璞归真于自然 /6
- 何谓“裸演说” /10
- 裸演说 /14
- 演讲的一代 /17
- 洗浴的七个启发 /20
- 关于本书 /24
- 本章小结 /25

第2章 从准备开始 /29

- 独处的时间 /30
- 明确目的 /33
- 给教师的几条建议 /36
- 故事的力量 /43
- 故事能够吸引注意力，将抽象的事物具体化 /48
- 简化的过程 /49
- 演讲当天 /56
- 本章小结 /59

第3章 建立与听众的联系 /63

- 快速出击 /64
- 像竹子一样：日本森林的七个启发 /70
- 注重当下 /76
- 映射自己 /82
- 树立信心 /88
- 应对演讲时的恐惧心理 /92
- 本章小结 /95

第4章 密切关系：热情、亲近感和娱乐性 /99

- 展现热情 /100

调动情感 /106	
亲近与互动 /114	
肯·罗宾逊爵士谈公共演讲 /120	
玩乐的心态 /122	
逾越障碍走向成功 /124	
本章小结 /131	
第5章 保持关系：节奏与听众参与 /135	
变化节奏 /136	
改变计划 /140	
通过参与投入演讲 /144	
如何让听众参与 /148	
史蒂夫·乔布斯的演讲小贴士 /154	
重要的不是数字本身而是它的含义 /158	
本章小结 /159	
第6章 强而有力的结尾 /163	
有黏结力的结尾 /163	
如何做好演讲结尾 /167	
向国际听众呈现演讲 /170	
提问与回答环节 /173	
日本合气道的启示 /175	
本章小结 /181	
第7章 持之以恒不断进步 /185	
学无止境 /187	
人人都能进步 /188	
日本柔道的启示 /190	
魅力演讲，自然呈现 /193	
本章小结 /197	

注：除封面署名译者外，陈涛、黄芳燕、张磊、曹永锋、朱佳怡、张芸、沈婷也参与了部分翻译工作。

致谢

我要感谢以下各位给予我的帮助：

感谢我的编辑Karyn Johnson的建议和耐心。

感谢Mimi Heft的书册设计。

感谢制作编辑Hilal Sala的才干和耐心。

感谢Kim Scott的文字排版。

感谢Sara Jane Todd在市场营销方面作出的努力。

感谢Nancy Duarte和Mark Duarte以及Paula Tesch, Krystin Brazie等硅谷杜瓦特设计公司（Duarte Design）工作人员的大力支持。

感谢Seth Godin, Mitch Joel, Robert Scoble和Guy Kawasaki给予我的指导和灵感。

感谢Deryn Verity, Keiji Enomoto和Davide Giglio对本书的建议。

感谢Jumpei Matsuoka和其他iStockphoto.com员工给予我的支持。

感谢设计师Mayumi Nakamoto在我需要帮助时总能伸出援助之手。

特别感谢Chris Craft, Pam Slim, Phil Waknell以及Les Posen为本书作出的贡献。

还要感谢那些为本书提出过自己的想法和为我带来灵感的人们，他们是Debbie Thorn, CZ Robertson, Ric Bretschneider, Howard和Rachel Cooperstein。感谢Mark和Liz Reynolds在海滩边提供给我的精美便笺簿。

感谢日本商业界和设计界人士，包括Shigeki Yamamoto, Tom Perry, Darren Saunders, Daniel Rodriguez, David Baldwin, Nathan Bryan, Jiri Mestecky, Doug Schafer, Barry Louie, Michael Bobrove, Daniel Kwintner, Keizo Yamada和Yuko Nakaoka。感谢东京Patrick Newell的贡献和与我的友谊。

感谢日本关西外国语大学Reiko Hiromoto的远见和建议。同样感谢每天与我在星巴克见面微笑的Maho Fujino以及所有员工。

我还要感谢所有订阅和阅读我“演说之禅”博客的朋友们，是他们在过去的几年里与我分享了各种故事和案例，其中包括新西兰的Olivia Mitchell, Mike Brown和Natasha Lampard。

最后，我要感谢日本的妻子和女儿带给我的每一天快乐。

表达真实的自己比什么都重要。

——铃木·俊隆（日本禅师）



第1章

1

返璞归真的裸演说

我在日本生活了才几个月，一次和同事去室外大型浴场洗澡，大家脱得一丝不挂。那次一起泡温泉是周末短途游的一项内容，其目的不是为了工作，而是为了放松身心而设计的——聚餐、饮酒以及和同事一起谈天说地。我的老板说，通过不同于严肃正式的办公环境，员工和经理们能体验到一种更加自然的交流方式、建立更紧密的关系，而这十分有利于公司的长远发展。吃饭、喝酒是泡温泉的一部分，大家赤裸着身子一同沐浴亦是如此，后者被认为有助于增进团队成员的关系。也就是在那时我学会了hadaka no tsukiai（互相赤裸以对）这个日文单词，意思是裸的关系或交流。老板告诉我说，泡温泉是日本人生活的一部分，这项仪式本身也象征着健康良好的交流关系。在全身赤裸面前人人平等，无论你的职位高低。当你摒弃了正式和拘谨的障碍赤裸相待以后，交流和沟通会变得更加顺利，人们的思想也仿佛被串联了起来而变得更加紧密。将自己自由地展现在与你一样的人面前畅谈“赤裸的真理”。隐藏在这种暴露和展现自己背后的精神促成了更加坦诚和圆满的交流，这种精神同样也可以被运用在演讲当中。

本书的阅读对象

本书适合那些强烈希望通过提高与听众的沟通从而增强演讲效果的人士阅读。不少人需要做的首先是学会如何制作幻灯片，而本书是特别为那些已有能力设计较好幻灯片却仍想提高演讲技能、吸引听众的读者们所准备的。

对于幻灯片演示，我向来崇尚节制、简约和自然。这三个原则在演讲过程的方方面面无不发挥着重要的作用，尤其是节制和简约原则，对演讲内容的准备以及幻灯片的设计更是举足轻重。

我的前两部书作《演说之禅——职场必知的幻灯片秘技》和《演说之禅设计篇——完美呈现的设计原则和技巧》着重于幻灯片演示的前期准备和设计，而本书将聚焦于演讲本身——如何通过幻灯片演示向听众传播思想，此外我也在最开始用了些笔墨谈了关于演讲的一些准备工作。受到日式温泉和“互相赤裸以对”思想的启发，我把本书命名为《裸演说——你也能成为演说达人》。日本禅宗美学十分注重从大自然汲取养料，而本书的主题就是返璞归真于自然。书中简单的道理旨在帮助读者演讲时更好地与听众建立自然的关系，从而达到强大、有效和令人印象深刻的演讲效果。

返璞归真于自然

或许这在东京、大阪等具有超现代和快节奏生活特点的都市中心并非适用，但是，大自然在日本文化中确实具有核心的地位。户外的温泉浴能够使人放松身心、静心思考、与周遭的自然环境产生沟通和联系。人们在这种环境中体验到的是彻底自由的自然感受。禅学大师铃木·大拙（Daisetz Suzuki, 1870—1966）时常谈到日本人是多么热爱自然，多么渴望与自然产生某种关联。他曾说：“无论社会进化得多么‘文明’，无论人为制造的

环境产生多大影响，人们在内心深处始终拥有对原始简约（生活）的渴望——近似于生物自然生长的状态。”

对自然或者说更加自然的渴望并等同于希望回到古人生活的原始时期，而是一种对自然洒脱和与周围环境、他人产生直接真实联系的追求。我们可以将这种对自然的渴求运用到当今的职业生活。在如今一个所谓文明、充满科技的世界进行交流和沟通的时候，我们同样渴望在与他人的互动和沟通中寻求某种原始的简约，一种自然、自由和自发的感觉。我们希望看到的是简明扼要的说明书和含义深刻的数据，听到的是生动的故事和直率坦诚的对话。可事实又是怎样呢？我们遇到的大都是含义隐晦、混淆不清的文字和繁复沉重的幻灯片，它们无情地干扰了人们的理解，也阻隔了人们与其可能建立的意义深远的联系。

演讲与自然

有关幻灯片演示的技术在过去几十年里发展迅速，但这并不意味着演讲本身必须遭受被改变的命运。现实中被幻灯片搞砸的事例不胜枚举。多亏了像伯特·戴克尔（Bert Decker）、杰瑞·威丝曼（Jerry Weissman）、卡曼·盖洛（Carmine Gallo）以及南希·杜瓦特（Nancy Duarte）和克里夫·艾金森（Cliff Atkinson）等来自世界各地的沟通专家和幻灯片演示设计专家，情况才有了好转。在他们的努力下，幻灯片演示取得了不小的进步。如今，设计演示效果出色的必要元素从本质上与过去并无差别：演讲时流露自然的感觉是做好演讲的一大法宝。

这种自然不是外界强加于人的。传奇人物戴尔·卡内基（Dale Carnegie）说过：“为了达到真正的效果，你必须表现出一种强烈而高尚的自然感觉，这种自然是超乎听者预料之外的。”无论你接受了怎样的演讲技巧训练，或者在幻灯片演示过