

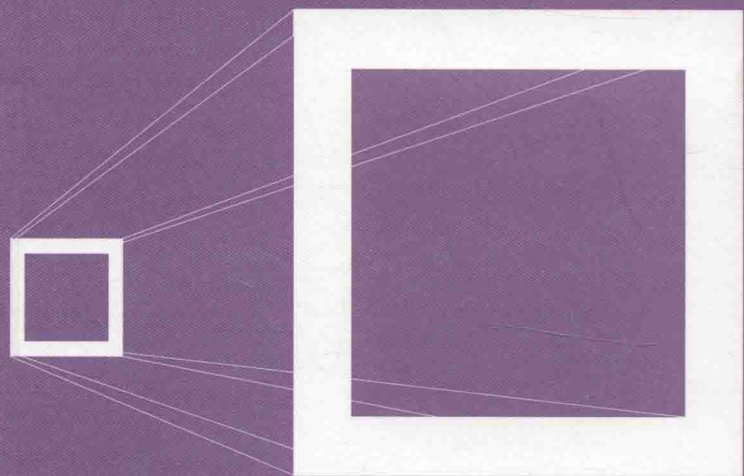
Develop Your Presentation Skills



提升你的演示技能

[第三版]

「英」西奥·西奥博尔德 著
(Theo Theobald)
白红岩 译



通过“体验式”学习，
你也能成为杰出的演说家

Develop Your Presentation Skills

提升你的演示技能

[第三版]

[英] 西奥·西奥博尔德 著
(Theo Theobald)

白红岩 译

图书在版编目 (CIP) 数据

提升你的演示技能 : 第三版 / (英) 西奥 · 西奥博
尔德著 ; 白红岩译 . -- 北京 : 中信出版社 , 2018.10
(创造成功经典系列)
书名原文 : Develop Your Presentation Skills
(Creating Success)
ISBN 978-7-5086-9396-5

I. ①提… II. ①西… ②白… III. ①演讲 - 语言艺
术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第 198457 号

Develop Your Presentation Skills by Theo Theobald

Copyright © Theo Theobald 2011, 2013, 2016

This Translations of Develop Your Presentation Skills (3rd ed) is published by arrangement with Kogan Page.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

提升你的演示技能 [第三版]

著 者 : [英] 西奥 · 西奥博尔德

译 者 : 白红岩

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 7.75 字 数 : 100 千字

版 次 : 2018 年 10 月第 1 版

印 次 : 2018 年 10 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2018-5248

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-9396-5

定 价 : 45.00 元

版权所有 · 侵权必究

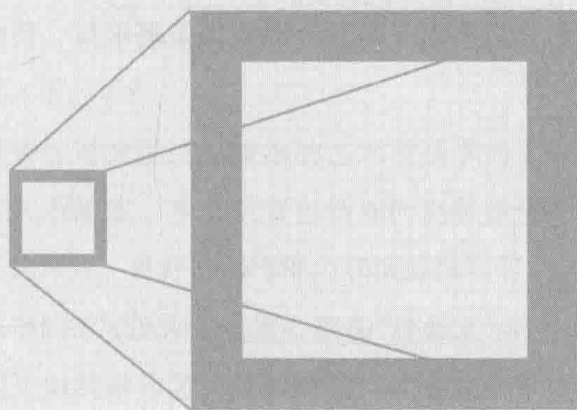
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

献给苏西 (Suzi)

前 言



人人都想成为伟大的演说家，原因不尽相同。有的人想在世界政治舞台上大放异彩；而有的人目标就没那么远大，只不过希望在公司下次的会议上能顺利地完成讲话。

也许，大多数人仅仅是不想表现得太糟糕，我就是其中之一。我同时扮演了两个角色：演讲导师和实际演讲者。的确，我知道什么能成就杰出的演说家，也能指出人们在演讲^①中出现的瑕疵，给演讲者一些暗示或建议，帮助他们表现得更好。但是如果让我身体力行，就不像说起来那么容易了。不过即便如此，我还是想要尝试一下。

只要你对演说这门精细的艺术有基本的了解，就会发觉书中的内容并不陌生。本书主要包括如何克服紧张情绪，以及怎样运用自己的声音、良好的写作能力和演练技巧等。

本书的指导原则是将重心放在“体验式”学习上，即“干中学”。纸上谈兵似的学习怎样控制情绪，和在高度紧张的环境下实战是

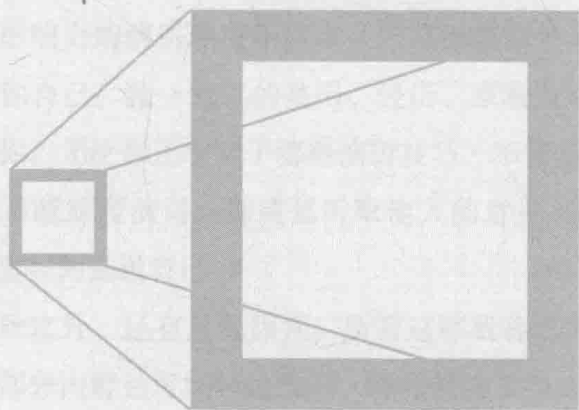
① 本书“演示”与“演讲”均是据英文 presentation 翻译而来，未做统一。涉及相关辅助工具时用“演示”，其余大多用“演讲”。——编者注

两码事。所以，未来成功的关键不仅在于学习技能，更在于学以致用。提升演示技能的过程中最重要的一点，就是反思，即对自己的表现进行回顾。书中专门设有一章讲解如何收集对“你演讲得如何”的反馈（包括主观及客观两方面），这可帮助你对未来的学习进行规划。

你认为自己现在的演讲水平如何呢？实际上你的水平可能比自己意识到的要高得多。可以先自己想一想，然后和别人交流看法，最终得出的结论大概就是你的真实水平了。这也是一名出色的演讲者应该具备的主要品质。现在，你需要做的就是记住一些简单的规则，进行大量的练习并克服自己的紧张情绪。

祝你好运。不过，只要你做了充足的准备工作，不用靠运气也能成功。

引言



关于提升演示技能，有很多书任君挑选，本书也可以成为你的一种选择。要想成为一名完美的演讲者，首要原则就是自信。或者说，看来自信的外表，这是至关重要的一点。人们不需要知道你心里是否忐忑，面对观众是否怯场或担心出错；只要你给人感觉有条不紊，人们就会觉得你很专业。

本书中的建议，不论好坏，均来自我个人的经历，以及与大量商业发言人和职业演讲者的交流。希望通过借鉴本书中的部分建议，你能有机会让自己做得更好。

有影响力的演讲取决于两点：内部因素和外部因素。内部因素就是你自己，独一无二的基因、经历、家教及环境造就了世上唯一的你。无论你还学到了哪些演讲技巧（不管是通过阅读本书，或者是不断练习演讲，抑或是听取他人的意见），当你上台演讲时，最重要的是做自己。

除此之外，还有外部因素。所有这些我称之为演讲的基本因素。这部分内容是可以经过学习、练习最终掌握的。包括写稿子，演练，正确介绍自己，感受现场氛围的变化，以及使用诸如麦克风、幻灯片等工具。

将上述两方面因素结合在一起才能够帮助你实现“个人最佳表现”——演讲十分精彩，即便已经结束了，人们还会对此津津乐道。

在正式开始练习新技巧之前，我想提一点个人经验，希望你有所帮助。最初做演讲时，我一直很想做好，因此大量阅读各类图书，欣赏很多出色演讲者的表现，学之所长并将其运用到我的“表演”中，同时咨询了很多演讲导师，他们也给了我很多卓有成效的改进方案。

但这么做的弊端就是，当我站在台上演讲时，大脑中各种想法层出不穷：保持微笑，注意肢体语言，不要在台上到处走动，放慢节奏，声音要有起伏，等等。实际上，我那时太过紧张，压根儿无暇顾及所有的要点。

因此我想说，如果你还在学习如何演讲，那么集中精力将之完成即可，确保对内容熟记于心，凭直觉用你认为最恰当的方式展现给他人。练习得越多，你就会越有余力去运用一些更高级的演示技能。但就目前而言，你有能力站在众人面前讲话，且会运用一定技巧，就很不错了。

鉴于在准备演讲时，人们需要先写稿再演讲，因此本书章节大致按时间顺序排列。为巩固学习效果，每章末尾有简短的练习，另附有本章内容的小结。在接下来筹备演讲时，若想着重掌握某些技能，你可以回顾相关章节的要点即可。

如果现在你仍不知该从何处入手提高演示技能，可以用分类象限图（见图 0-1）来确定。这里，会将演讲涉及的全部因素考虑在内，包括：

- 演示技能；
- 写作能力；
- 提前演练；
- 声音控制；
- 自信；
- 视觉化辅助；
- 提高制作幻灯片的技能；
- 正确配置辅助工具；
- 寻找低风险机会进行演练；
- 幽默感；
- 叙事能力；
- 消除紧张情绪；
- 妥善应对观众。



图 0-1 演讲技巧分类象限图

目 录

前 言 / IX

引 言 / XIII

第一章 你的动机是什么 / 001

设定个人目标 / 005

演讲者的第二自我 / 006

你是谁 / 007

演讲时应具备的品质 / 008

第二章 从何入手 / 013

演讲的类型 / 015

寻求发言机会 / 020

第三章 到底要讲什么 / 025

从观众入手 / 027

开发模板 / 028

紧扣时事 / 029

积极调查并统计资料 / 030

独具特色 / 031

引经据典 / 032

第四章 现在……开始动笔 / 035

逐字稿 / 037

落到笔头，熟记于心 / 038

提示和衔接 / 038

使用幻灯片写稿 / 040

写作“五步走” / 042

第五章 故事的力量 / 049

故事的优势 / 052

真真假假 / 053

收集故事素材 / 054

如何讲故事 / 056

第六章 巧用幽默 / 059

切合时宜 / 061

你幽默吗 / 063

计划与即兴 / 064

搞笑时该注意什么 / 064

笑话与逸事 / 065

搞笑失败了怎么办 / 066

夸张的艺术 / 066

结合热点 / 067

第七章 使用幻灯片意义何在 / 071

幻灯片基本介绍 / 074

设计幻灯片演示 / 075

幻灯片小工具 / 078

第八章 其他视觉辅助工具 / 081

挂纸白板 / 083

电子白板 / 086

第九章 排 练 / 089

排练技巧 / 092

记忆方法 / 097

第十章 控制声音 / 099

音 量 / 102

激 情 / 103

语 速 / 103

“嗯……呃……” / 104

第十一章 开场白 / 107

错误的开场白 / 110

消极的开场白 / 112

精彩开场白的成就之道 / 112

第十二章 结 尾 / 119

力求明确 / 121

积极向上 / 122

结构紧凑 / 122

富有激情 / 123

完成之后 / 124

掌声响起 / 124

第十三章 正确处理紧张情绪 / 127

紧张的克星——清单 / 130

肢体语言 / 132

第十四章 正确对待观众 / 135

观众的恐惧 / 138

绝不批评 / 139

提升技巧 / 140

与观众互动 / 141

第十五章 问答环节 / 145

不利方面 / 147

成功秘诀 / 148

第十六章 做好准备——实操方面 / 153

仪容仪表 / 155

演示工具 / 158

第十七章 演讲将至 / 163

倒计时 / 165

事与愿违 / 168

第十八章 脱稿演讲 / 173

克服对公开亮相的恐惧 / 176

准备好迎接成功 / 178

记忆强化秘诀 / 180

创建标准素材 / 183

第十九章 互动进阶 / 187

恼人的反馈 / 189

是否有危险 / 190

是否有用 / 190

互动技巧 / 191

为互动热身 / 196

第二十章 进展报告 / 199

自己是最好的裁判 / 201

录像及回顾 / 202

真诚的朋友与忌妒的同事 / 202

观众的反应 / 203

演讲邀约 / 203

正式反馈 / 204

第二十一章 实战演讲 / 207

树立信心 / 209

附加价值 / 212

结构合理 / 213

说服环节 / 215

压力之下的演讲 / 217

编辑处理 / 218

第二十二章 下一步怎么做 / 221

他山之石 / 223

适度夸张 / 224

标准行头 / 225

人物刻画 / 226

重复频率 / 227

熟练程度 / 227

最后…… / 228