

演讲菜鸟

如何用「双」法则」
做一场成功的PPT演讲

Attack
PPT
Speech
rookie

一本

七堂

十个

令作者从0到1实现PPT演讲逆袭的词

可以让PPT演讲菜鸟走上逆袭之路的课

读起来像听朋友聊天一样直白易懂的书

王锴 / 著
张鹏 / 策划出品

TOP1演示界最具影响力达人

秋叶

倾情推荐

超值附赠独家密料

购买了本书的读者可以去新浪微博 @PPT 演讲师大白, 领取一份可供你学习和讲课之用的全书课件。



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

逆袭吧 PPT

演讲菜鸟

如何用「双7法则」

做一场成功的PPT演讲

Attack
PPT
Speech
rookie

王锴 / 著

张鹏 / 策划出品



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-50856028

E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

逆袭吧，PPT演讲菜鸟：如何用“双7法则”做一场成功的PPT演讲 / 王锴著. — 北京：中国青年出版社，2016.9

ISBN 978-7-5153-4469-0

I. ①逆… II. ①王… III. ①演讲—语言艺术②图形软件

IV. ①H019②TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第218118号

逆袭吧，PPT演讲菜鸟：如何用“双7法则”做一场成功的PPT演讲

王锴 / 著

出版发行：中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：(010) 50856188 / 50856199

传 真：(010) 50856111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：张 鹏

责任编辑：张 军

封面设计：张旭兴

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：787 x 1092 1/16

印 张：18.5

版 次：2017年1月北京第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-4469-0

定 价：69.90 元

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 50856188 / 50856199

读者来信：reader@cypmedia.com

投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

上半场

【通过故事谈想法】

●壹 冲动	019
●贰 刺激	019
●叁 勇气	026
●肆 准备	029
●伍 历练	032
●陆 成功	036
●柒 失败	039
●捌 PPT	050
●玖 输入输出	056
●拾 良性循环	062
上半场结束语	065

下半场

【按照步骤说法】

● 壹 准备演讲内容	067
一、第一步——定主题	068
(一) 选择自己擅长和喜欢的	069
(二) 考虑听众的喜好和需要	069
1. 站在听众的角度去思考问题	069
2. 主动去调查听众的需要	070
二、第二步——定目标	071
(一) 综合三因素思考核心目标	071
(二) 明确核心目标的意义在哪	071
(三) 演讲有哪五大基本的功能	072
1. 知——告知	072
2. 信——相信，信服	072
3. 激——激发情绪	072
4. 动——唤起行动	072
5. 乐——逗乐	073
三、第三步——设计主体内容	073
(一) 搭骨架	074
1. 反问	074
2. 发散	074
3. 聚合	075
4. 整合	076

(二) 添血肉	078
1. 搭配要点和论据	078
2. 四类常见的论据	078
3. 论据的使用方法	080
四、第四步——设计演讲开头	081
(一) 跟大家打个招呼	082
(二) 简要地自我介绍	083
1. 简短有力	084
2. 说三件事	084
3. 与主题相关	084
(三) 戳痛点，勾兴趣	084
(四) 揭晓演讲的目标	085
(五) 简述演讲的结构	085
五、第五步——设计演讲结尾	085
(一) 回顾	086
(二) 鼓励	086
(三) 感谢	086
六、第六步——设计衔接语	087
(一) 用于开头	087
(二) 用于主体	088
(三) 用于结尾	088
本章结束语	089
 贰 做一份上档次的PPT	090
一、双击PPT图标	091
二、删除虚线框	092
三、给PPT加背景	094
(一) 好背景的标准是什么	095
1. 配色	097

2. 简洁	097
(二) 背景的颜色该怎么定	099
1. 搞懂三色	099
2. 确定三色	100
3. 三个建议	106
(三) 定好的背景该怎么做	108
1. 自己动手	108
2. 向外取经	113
四、设计封面	114
(一) 自己动手	115
1. 搜图	115
2. 看图设封	116
3. 无图按模	126
(二) 向外取经	126
五、设计目录页	128
(一) 两类目录	128
1. 常规型目录	129
2. 带时长说明的目录	131
(二) 确定字体	131
1. 避免“垃圾字体”	132
2. 只用上档次的字体	134
3. 额外的三条经验	142
六、设计正文页	144
(一) 铺开目录	144
1. 单个呈现	145
2. 全现突要	145
(二) 三类版式	146
1. 文字版式	146
2. 图片版式	151
3. 图文版式	155
七、设计结尾页	171

(一) 极简型	172
(二) 暖心型	172
(三) 创意型	173
本章结束语	174

参 做好试讲和试讲后的准备175

一、试讲，试讲，试讲176

(一) 对着PPT讲	176
1. 捋顺棘点	177
2. 修改演讲内容	177
3. 修改PPT内容	177
(二) 不看PPT讲	177
(三) 写份逐字稿	177
(四) 模拟现场讲	178
1. 不走回头路	179
2. 精益求精	179

二、讲前一晚的准备 179

(一) PPT文件	180
1. 一式两传	180
2. 明确格式	180
3. 准备字体	181
(二) 数据线	182
1. 如果你用的是Windows笔记本	182
2. 如果你用的是苹果笔记本	183
(三) 翻页笔	183
(四) 鼠标	184
(五) 电池	184
(六) 道具和奖品	184

三、到现场之后的准备185

(一) 提前到场	185
----------------	-----

(二) 调试设备	185
(三) 明确开场	185
(四) 调节情绪	186
本章结束语	186

肆 应对演讲的紧张

一、什么是紧张	188
(一) 紧张的表现	188
(二) 紧张的普遍性	189
(三) 紧张的时间段	189
(四) 紧张水平	189
二、为什么会紧张	189
(一) 进化心理学视角	190
(二) 准备还不够充分	190
(三) 不安想法在作祟	191
1. 一个案例	191
2. 一份清单	193
三、面对演讲紧张，我们该如何应对	194
(一) 早准备，多试讲	195
(二) 有力回击不安想法	195
1. 我已经做好充分准备了	195
2. 我知道各种意外状况的应对方案	198
3. 我不完美，但我心里有听众，我很认真	200

本章结束语	203
--------------------	-----

伍 把话说得别人愿意听，听得懂

一、对比分析	210
(一) 术语	210

(二) 书面语	211
(三) 讲重点	212
1. 事还没弄明白	212
2. 思维爱发散	213
(四) “故比例”	213
(五) 要点意识	214
二、根源分析	215
三、一个公式	216
(一) 第一步: 争取认同	216
(二) 第二步: 创造背景	216
(三) 第三步: 讲出主干信息	217
(四) 第四步: 总结和呼吁	217
本章结束语	218

陆 打造让人舒服的演讲台风 219

一、行头	220
(一) 服装	220
1. 正式演讲场合的着装	221
2. 非正式演讲场合的着装	223
(二) 鞋袜	224
(三) 包包	224
1. 手提包	224
2. 双肩包	224
二、发型	225
(一) 男士发型	226
(二) 女士发型	226
(三) 洗发时间	226
三、眼神	227
(一) 练就坚定的眼神	227

(二) 不要盯着屏幕读PPT	228
(三) “1对多”和“1对1”	229
(四) 眼神配合表情和情绪	230
四、手势	230
(一) 手势得有但不能过多	231
(二) 必知的八款专业手势	232
1. 单臂挥手	232
2. 有无话筒时的手势	233
3. 双手打开	235
4. 大拇指和食指并拢	236
5. 伸出一只手，手心向上	236
6. 食指贴嘴	237
7. 双手合十	237
8. “来来来”手势	237
(三) 打手势，一定要自然	238
五、站位	239
(一) 能站着就别坐着	240
(二) 站姿挺拔不会错	241
(三) 适当地走动走动	242
1. 先弄清哪些点可以站	242
2. 演讲之前“定三区”	243
3. 两种走动方式二选一	243
六、音量&语速	244
(一) 从“非语言沟通”开始说起	244
(二) 只抓住音量和速度就够了	244
1. 高快	245
2. 高慢	245
3. 低慢	246
4. 低快	246
七、声音和普通话	246

(一) 声音还行, 普通话一般.....	246
(二) 天赋不够, 训练来凑.....	247
1. 录音训练法&模仿训练法.....	247
2. 剑走偏锋, 以质取胜.....	247
八、口头禅	249
(一) 为什么说口头禅.....	249
1. 对演讲内容不熟悉.....	249
2. 受他人影响.....	249
(二) 口头禅, 怎么破.....	250
1. 做好演讲准备.....	250
2. 使用“停顿法”.....	250
九、停顿	250
(一) 区分要点.....	251
(二) 蓄势功能.....	252
(三) 维护纪律.....	252
1. 停顿的作用在于提醒听众安静.....	253
2. 停顿不奏效时就得用辅助措施.....	253
本章结束语	254

柒 应对现场的意外状况	255
一、借助前期准备尽可能避免意外	255
(一) 最大限度避免意外状况.....	256
(二) 即便出现意外也不太慌.....	256
二、演讲时意外状况及应对技术	257
(一) 来自演讲者.....	258
1. 身体不适.....	258
2. 被东西绊了一下.....	258
3. 忘记讲到哪儿了.....	259
4. 各种口误.....	260

(二) 来自听众的意外	261
1. 手机响了	262
2. 忽然笑出声来	263
3. 没人愿意回答问题	264
(三) 来自除听众之外的现场环境	265
1. 演示设备出故障	266
2. PPT中有错误	268
3. 跳出露骨弹窗	270
4. 教室外有噪音	271
5. 发言顺序不利	272
三、Q&A时的意外状况及应对技术	273
(一) 控制技术	274
1. 限定提问方式	274
2. 控制回答方式	277
(二) 应变技术	280
1. 提问不清	280
2. 问题太大	281
3. 揪住问题不放	281
4. 提问你答不了	283
5. 提问与主题无关	284
6. 不方便回答	285
7. 面对不同意见	286
8. 超时和无人提问	289
本章结束语	290
下半场结束语	291
附录	294

逆袭吧 PPT

演讲菜鸟

如何用「双N法则」
做一场成功的PPT演讲



律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-50856028

E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

逆袭吧，PPT演讲菜鸟：如何用“双7法则”做一场成功的PPT演讲 / 王锴著. — 北京：中国青年出版社，2016.9

ISBN 978-7-5153-4469-0

I. ①逆… II. ①王… III. ①演讲—语言艺术 ②图形软件

IV. ①H019 ②TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第218118号

逆袭吧，PPT演讲菜鸟：如何用“双7法则”做一场成功的PPT演讲

王锴 / 著

出版发行：中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：(010) 50856188 / 50856199

传 真：(010) 50856111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：张 鹏

责任编辑：张 军

封面设计：张旭兴

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：787 x 1092 1/16

印 张：18.5

版 次：2017年1月北京第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-4469-0

定 价：69.90 元

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 50856188 / 50856199

读者来信：reader@cypmedia.com

投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

逆袭吧 PPT

演讲菜鸟

如何用「双N法则」
做一场成功的PPT演讲

Attack
PPT
Speech
rookie

王锴 / 著
张鹏 / 策划出品



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中商麒麟

序

一、我是谁？

我叫王锴，是这本书的作者。

因为喜欢用通俗易懂的大白话讲解晦涩难懂的知识，所以大家都喜欢叫我“大白”。我是一名培训师，主要的培训领域是PPT演讲，说白了就是教人做两件事：第一，怎么做好PPT；第二，怎么在PPT的配合下做好各式各样的公开演讲。

这里我要特别说明一下：我所教的，包括我在这本书里讲的“演讲”，不是“啊，祖国！啊，母亲！”这样的朗诵性演讲，而主要是我们在平时的工作、学习和生活中需要用到的各种公开发言，比如会议讲话、工作汇报、产品介绍、讲座、培训课，等等。

二、我为什么要写这本书？

我经常会在网上为网友解答一些与PPT演讲有关的问题。

多数问题，我都能轻松应对。唯独一个，每次被问到，每次都有稍许的力不从心

——“大白老师，怎么才能做好PPT演讲呢？”

对于这个问题，我其实是可以回答的，但

令我头痛的是：如果我要把这里的门道全部说清楚，起码得讲上一天的课，甚至可以写一本书；而如果我选择长话短说，通过三言两语来回复这个问题，也不是不可以，但问题是这样的回答对有些提问者来说，根本起不到实际的作用。

每当被问到这个“大问题”时，我的心里就会冒出一个念头：要是能系统地写一本教人做PPT演讲的书就好了。因为有了这样一本书，我就可以底气十足地回答对方：

“你这个问题我在那本专门教PPT演讲的书书中就有讲，你有需要的话自己去看看就行！有不懂的再通过微信、微博来问我。”

所以，以上就是激发我写这本书的最初原因。

另外，我是一名靠讲课、靠传授知识和技能为生的培训师，如果我想过得好，除了本身的实力得过硬之外，必须还得有一定的知名度，有了知名度，人家才能知道你，有活儿的时候才会想到你！而写书，尤其是写一本好书，就是我们培训师提高自己知名度和影响力的重要方式之一。我之所以会写这本书，也不讳言自己有这样的考虑。