

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 图书基本信息

书名：《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

13位ISBN编号：9787111303268

10位ISBN编号：7111303261

出版时间：2010年5月

出版社：机械工业出版社

作者：Scott Berkun

页数：187

译者：朱敏,包艳丽,刘珍

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 前言

初见本书时，我觉得它不过是又一本无聊的工兵书罢了。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。

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 内容概要

本书既实用又引人入胜。作为职业演讲家，作者斯科特·博克顿为我们展现了多位杰出演讲家的行事作风，同时指点我们从中学到知识。无论是经理还是教师，只要涉及演讲，并期望他人倾听，都可以读一读本书，作者以业内人士的视角，告诉你如何让不同的人接受你的观点。在从事演讲事业的15年里，斯科特经历了大大小小的演讲会，这些经历既有成功也有失败，他将这些经历浓缩成书中独特、有趣而生动的故事。

通过书中的生动故事和出人意料的自白，作者从大演讲家的角度出发，无论你是从事教学，还是表演，都能从中受益，对说服的言语艺术另眼相看。

亮点集锦：

作者来之不易的简明哲学——这些都是从他多年的演讲、教学经验和在NPR、MSNBC、CNBC等媒体的访谈中总结出的哲学。

实用的建议，包括如何直面挑剔的听众，如何不会让听众受困扰，如何克服胆怯心理，如何处理不良状况。

以业内人士的视角，告诉你有些人能在演讲时一小时挣3万美元，以及他们能挣大钱的原因。

你从未听过的出糗故事（以及可行的应对手段）。

书中不乏幽默而极具启发性的真实故事，它们既生动有趣，又激励人心，值得一读。

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 作者简介

Scott Berkun（斯科特·博克顿）著有《项目管理之美》（<http://book.douban.com/subject/3668161/>）和《The Myths of Innovation》两本畅销书。

作为一个作家兼演讲家，他的作品见于《华盛顿邮报》、《纽约每日时报》、《连线杂志》、《快速公司》、《福布斯》、《华尔街日报》等媒体中。他曾在华盛顿大学教过创新思维课程，也是CNBC、MSNBC和美国国家公共广播网的常任评论员。他的许多文章和演讲都能在他的博客上找到，网址是[www.scottberkun.com](http://www.scottberkun.com)。如果你想邀请他演讲、做培训，或者请他做私人演讲指导，你也可以通过博客找到他。

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 书籍目录

声明第1章 其实我看不到裸露的你第2章 演讲带来的胆怯心理第3章 每小时30000美元第4章 如何应对条件恶劣的环境第5章 避免语塞第6章 不招人厌烦的学问第7章 从15分钟的电视节目录制中学到的第8章 他人之见第9章 他们是你的朋友第10章 自白后台笔记演讲专家所做的准备细节如何立论演讲失败了怎么办出错时的应对之策你不会比他们表现得更差调查和推荐如何推广本书：一个期望致谢图片来源

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 章节摘录

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。

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 媒体关注与评论

“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！”——《连线》杂志总编辑 克里斯·安德森 “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 “此书包含了许多珍贵的窍门和建议，是演讲者的福音。”——《Economist》商务版编辑 汤姆·司坦德奇 “读过此书之后，你的演讲能力会提高10倍。”——《Lifehacker》创始人兼编辑 吉娜·特拉帕尼 “本书精悍、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 “读这本书吧……你会发现演讲也可以成为乐事。”——戴尔·卡耐基所著《人性的弱点》的编辑 亚瑟·贝尔

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 编辑推荐

亚马逊五星超级畅销书，技术演讲学自白揭秘。 “在早上7点48分，我就先好澡，洗漱完毕，刮好胡子，梳理好头发，吃完早餐，喷上香水，穿上熨好的衣服，挥毫皮鞋，坐上出租车前往旧金山的码头区……我远离家乡来到一个陌生的地方，为一群陌生人表演，这三个氧化物压抑的现实意味着什么事情都有可能发生……” 亮点集锦：作者来之不易的简明哲学——这些都是从他多年的演讲、教学经验和在NPR、MSNBC、CNBC等媒体的访谈中总结出的哲学。 实用的建议，包括如何直面挑剔的听众，如何不会让听众受困扰，如何克服胆怯心理，如何处理不良状况。以业内人士的视角，告诉你有些人能在演讲时一小时挣3万美元，以及他们能挣大钱的原因。 你从未听过的出糗故事（以及可行的应对手段）。 书中不乏幽默而极具启发性的真实故事，它们既生动有趣，又激励人心，值得一读。



# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 精彩短评

- 1、有趣且充满诚意！
- 2、演讲结束后，演讲大师常常会发现自己的演讲有四个版本：一个是他们所发表的，一个是他们准备要讲的，一个是报纸报道的，一个是讲完之后反思的。
- 3、经常做演讲的，特别是技术演讲还是需要看看
- 4、全篇读完后，收获不是很大；对于这类书籍的阅读，应该是泛读，精度有些浪费时间；如何能够在最短的时间内确定是否该精度还是泛读呢？
- 5、喜欢这种叙事风格
- 6、一般般吧. 或许可能这个事情就很简单?
- 7、是一本有关演讲心理学的书
- 8、可以速读，喜欢从思维和心理角度的分析和一些真实的体验和经验。
- 9、作者多年演讲经验的分享，关于内容的提高比较少，讲的多是临场发挥的事，不过有些tips如果你没经历还真的不知道。作者分享了很多突发情况的处理，比如说人少的时候怎么办？让他们集中座。最后还是那句话，一个成功的演讲就是需要练习练习再练习。
- 10、还没来及看就不瞎说了
- 11、给自己一些新的认识
- 12、有用的部分不多 但也足够
- 13、还可以一看.....不过还是要练习和实践
- 14、这本书写的太散，还是比较推荐《高效演讲》
- 15、笔触风趣，可惜不够言之有物。
- 16、在自己学习PPT的时候学过
- 17、感觉作者无聊了写着玩儿的。不过看完之后决定以后听讲座什么的要再专心一点。
- 18、适合公众性教育性的演讲
- 19、一对一 和 一对N 感觉完全不一样
- 20、克服演讲心里问题的良药。
- 21、平时我们都是做在讲台下面听讲座的人，从来没有想过演讲者会遇到哪些问题，本书提供了一个很好的换位思考的机会，当我们在台下睡觉、开小差会给演讲者带来困扰，影响演讲的效果，更是对其他想听的人造成了无意的伤害。当然，本书更多的是提出了一些对演讲者实用的建议。
- 22、没有必要读。
- 23、渣翻译。
- 24、#恒阅# 被过誉的一本书，叨逼叨的也不知道说了个啥。
- 25、老生常谈酒瓶几乎没一点新酒。
- 26、对于演讲，作者有着自己的理解，理论挺好的，但要有效果，还得靠实践。
- 27、这本书只是告诉你演讲的「产品机制」，但实际演讲是个「重运营重内容」的东西。
- 28、喜欢这种书皮
- 29、哗众取宠的题目，充斥着事无巨细的繁杂，而缺乏以不变应万变的淡定，根本找不到禅。
- 30、非常好的一本书，强烈推荐。
- 31、太虚了。。。我只想要方法论。。。
- 32、一切都是需求
- 33、演讲不仅仅是一门技术，更是一门艺术。All your base are belong to us!
- 34、一般吧
- 35、承认自己的不完美，明白演讲时紧张是不可避免的，勤于练习，注重一些细节，对于改进公开讲话是很有帮助的。
- 36、演说技巧和经验分享，写的挺有趣也很实用，毕竟人家靠这个吃饭的。中文书名挺不着边的，就用原名挺好的。后面的参考和引用资料书目可作为延伸阅读物。
- 37、一位平庸讲师的演讲视角，琐碎又表面。
- 38、还算实际，实用。终究演讲是练习，而不是阅读。

## 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

- 39、如何做成功的演讲，其实就三条，多想想你为什么要讲Why，多练练要表达什么what，多设计ppt怎么表达How，
- 40、文笔不错，以自己切身经历娓娓道来更觉生动。不能做教科书读，却可从中意会很多感悟。
- 41、书中五章后分享的图片挺有意思。
- 42、垃圾书
- 43、感觉更多意义上是一种经历上的分享，俗话说就是干货不多，对于基础了解还可以，或者说对于更高层次的演说者更有指导意义
- 44、因为和《演说之禅》搞混了而看的，但却觉得是意外收获。作者完全从读者视角出发进行介绍，分享自己作为一个依靠演说谋生者的大事小情，很真诚、可爱。
- 45、一个演说家的真实故事
- 46、加一点禅的东西都不错，但有些章节啰嗦了。
- 47、故事描述。。
- 48、很多方法很实用
- 49、太多的这种类型的书，我还是想说：废话比较多。
- 50、不知道是不是翻译的原因，读起来干巴巴的。可能语言简练些会更好吧。
- 51、练习，不要害怕降低自我，事前检查，注重逻辑联系，寻找最闪点，控制时间。
- 52、临时报佛脚的时候读的一本书，现在实践了大半年回头看，忽然发现这本书是先从心理安抚的角度来入手，很有趣，其实也是实用的。让中国人来写，大概一上来就是一二三步的方法论，欲速则不达啊，虽然有水份，倒也不全是当初觉得全是水的感受。

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

精彩书评

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 章节试读

### 1、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第1页

p-6 你如果想要精通于某事，那么首先要放弃追求完美的想法。

p-7 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.要知道你怎样对待错误，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，甚至视为趣事，听众也自然会照样学。

问“有什么需要我再解释的地方吗？”  
而不是“大家还有什么问题？”

p-124 学习即兴表演，学会了如何观察和倾听，提高演讲技巧，改变生活态度。

p-125 要使演讲生动，最简单的方法就是坦诚相待。

如果你喜欢收集思想，那么演讲和写书就是必然的结果。

p137 如果你用日常的口吻来说这句话，那么重音图就会是一条平滑的曲线。如果这是一张心电图，那么它就意味着死亡。

p-147 遇到观众的质问

预防：约定演讲结束后再提问；留邮箱不确定是否合适的问题可以通过邮件；

应对：始终铭记你是掌控局面的人；礼貌地请他在演讲之后说：“很有意思，谢谢”；

p-150 有些观众不停地提问

预防：不要选择同一个提问者；直接喊出问题的人提醒他们先举手；

应对：要知道其他的观众也不喜欢这种人；“有多少人对这个话题感兴趣？”演讲结束后单独问；中间休息时和这位观众交流或留邮箱；

p-151 有些观众的问题很费时却无法进入正题

预防：无法预防。。。

应对：“你是要问X还是Y呢？”；要知道其余的观众和你一样讨厌这种人；给他邮箱，告诉他提很长的问题也是允许的，只是不要在演讲现场提；

p-152 遇到自己无法解答的问题

应对：学会说“我不知道”；记下这些问题，保证会在博客上标明答案或让他记得给你发邮件；向观众求助；

p-172 如何讲好故事

<http://www.thisamericanlife.org>

<http://www.themoth.org>

### 2、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第114页

成功教师需要考虑的四个问题

- 1.多少人听懂了

## 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

- 2.之后多少人能记住
- 3.多少人会去实践
- 4.多少人能成功运用这些知识

page115

如何让教学被大众接受

最好一对一教学

- 1.让课堂更有趣
- 2.以学生喜欢的事情为切入点
- 3.针对前两项做出调整

### 3、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第17页

演讲之前要做的事作者从“练习”在演讲中的作用说起，谈到练习不去背诵内容，而是“烂熟于心”，以至于“信手拈来”。目的就是为了增加“自信”，而不是“完美”。作者认为，害怕演讲之人最害怕的就是练习，作者练习的方法就是提前发现自己可能会犯的错误进行选择修正。

作者用生物心理学知识解释了“紧张”的原因和应对方法：1、消耗能量；2、提前到场；3、测试现；4、熟悉环境；5、沟通听众；6、防止饥饿。

从心理方面解释对演讲的原因，通过1、演讲与平时讲话没有本质区别；2、运动员和演员会面临更大的压力，两个观点和事例，说明演讲时紧张是不必要和可笑的。

作者以娓娓道来的语气，慢慢说服读者，演讲之前的练习非常必要，对演讲的恐惧和紧张是没有必要，并且可以控制的。

疑问：虽然很难从这段话分析出作者的来客逻辑，却没有国人写书的说教之感。是不是作者运用了讲故事的方法。

### 4、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第200页

所有的行业都是相通的，当你入了门槛，就是不断的对固有模式的重复和小小纠正。做的优秀的人是制定新模式的人。

### 5、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第51页

人们听演讲的原因有：

1. 希望学到知识
2. 希望受到激励
3. 希望从中获得快乐
4. 希望你能满足他们的某种需求.
5. 希望结识同样对某个主题感兴趣的人.
6. 希望能与他人有共同的积极经历.
7. 被他人所迫,如老板,父母,老师和配偶
8. 被绑在座位上.

好的演讲者,要在30分钟内,就满足前面6项需求.

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 6、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-

mark

## 7、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第43页

场地过大，而观众很少的时候

巧妙分布观众，让观众聚集在演讲人的周围

- 1.微笑着让观众换座位
- 2.给第一个换地方的奖励
- 3.跟观众做游戏

## 8、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第75页

不招人讨厌的学问

### 1.设定进度

演讲前，作者说：“我演讲时间30分钟，要讲的内容一共有5条，每一天我会花费5分钟来讲解，剩下的5分钟欢迎你们提问”

### 2.引导注意力

演讲时，每五六分钟穿插一些人们关注的事情，以博得关注。

最简单方法就是讲故事

### 3.演好你的角色，你是主角

观众需要你投入的激情，

不要临阵畏缩，要富有激情和幽默感

### 4.掌控接下来发生的事情

### 5.紧张的情绪及释放压力的方法

最简单的悬念之一，提出问题，然后给出答案

### 6.与观众互动

让观众举手-----有多少人在现在职位上干了5年以上

提出小问题让观众解答-----

给观众小挑战

### 7.你是裁判，评论员和决策者

### 8.尽早结束演讲

## 9、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第60页

#书摘# 演讲者的问题不是说的能力，而是思考的能力。我所见过的糟糕的演讲大多数不是因为语言、幻灯片、视觉效果或者其他人们所担心的事情，而是因为缺乏思想和深度。许多机智的演讲者也难免过于关注形势，从而忽略了实质的内容。他们忘记了要努力去思考如何将观点阐述清楚。

## 10、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第5页

学到知识

受到激励

# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

获得快乐  
满足某种需要  
结识同样对某个主题感兴趣的人  
与他人有共同的积极经历

—————人追求知识 追寻快乐

练习

不紧张

跌宕起伏 创造氛围

—————客观上应该做到的

## 11、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第200页

开电话会议做汇报经常就类似演讲，台下的漆黑一片让你很容易就陷入沮丧的境地，虽然你可以选择自己在电脑这一端身边的环境，但是却看不到对方的任何表情，虽然到达他们底线的时候，他们会开始毫不留情的打断你，这个时候反而是我比较喜欢的时候，至少知道有人真的在听，我也不是在和电脑说话。

## 12、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第53页

要准备好四点:

- 1.在题目下有一个鲜明的立场
- 2.认真了解你的听众
- 3.让你的论点尽量简洁明了.
- 4.认真掌握有智慧,专业知识强的听众对你的驳论.  
可以预防一些反对性的问题,对你造成的干扰.

## 13、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第17页

Page17演讲之前做的事情

- 1.练习3, 4遍
- 2.演讲前的早晨,作者去健身房运动,上台前消耗多余的能量
- 3.提前到达现场
- 4.开始之前测试技术和音响效果
- 5.绕台走一圈
- 6.在观众席上亲身体会
- 7.吃东西防饿,但不能在演讲前吃
- 8.开始前跟观众聊天

## 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

### 14、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-演讲之禅

这是本ppt的哲学书，理念性的，值得读，就像苹果当初设计独一无二的字体一样，充满理想的美感。

### 15、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第51页

P51,

人们听演讲的原因：

- 1.希望学到知识
- 2.希望受到激励
- 3.希望从中得到快乐
- 4.希望你能满足他们某种需要
- 5.希望结识同样对某个主题感兴趣的人
- 6.希望能与他人有共同经历
- 7.被人所迫
- 8.被套牢在座位上，好几天没离开演讲厅

避免演讲语塞，为了做好准备，做好四件事：

- 1.题目下有个鲜明的立场
- 2.认真了解你的观众
- 3.让你的论点简单明了
- 4.认真掌握有智慧，专业知识强硬的观众对你的驳论

### 16、《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》的笔记-第64页

#书摘# 我要强调的不仅仅是练习，虽然练习也很重要，但仅仅练习是不够的，任何一个人能够花上几个小时来准备。真正的目的是要利用时间来强化思想，研究更好地方法来满足听众的要求。这样一来，即使现场有一些小瑕疵也无关大局。



# 《演讲之禅：一位技术演讲家的自白》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)