

为什么不超过18分钟的演讲，却吸引了各国的焦点人物？

为什么商界、学界、政界、娱乐界精英都竞相登上TED的舞台？TED演讲的秘密究竟是什么？

思想是一种魅力
语言是一种力量
跟TED学习18分钟
高效表达

TED

演讲的8个秘诀

学习18分钟高效表达

宋豫书◎编著



化学工业出版社

TED

演讲的8个秘诀

学习18分钟高效表达

宋豫书◎编著



化学工业出版社

·北京·

世界著名的智慧传播组织 TED 汇聚了世界各地精英，他们在 TED 讲述自己的成功之道，并在最短的时间内将这些人生智慧传递给需要的人。世界上最成功的人，不是仅有想法的人，而是有想法，又能正确表达出来为人所了解的人。纵观职场、商海的成功者，无不是这条法则的遵循者与践行者。本书通过八个方面阐述 TED 的演讲智慧，告诉读者如何表达自己及如何准确快速传达出构想和心中的蓝图并将其变为现实，展开行动，进而在销售中、在面试中、在商讨方案中、在商务谈判中胜出。

图书在版编目 (CIP) 数据

TED 演讲的 8 个秘诀：学习 18 分钟高效表达 / 宋豫书
编著. — 北京：化学工业出版社，2015. 11
ISBN 978-7-122-25290-6

I . ① T… II . ①宋… III . ①演讲—通俗读物 IV .
① H019-19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 236244 号

责任编辑：郑叶琳 张焕强

封面设计：水玉银文化

责任校对：程晓彤

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：三河市双峰印刷装订有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 14 $\frac{3}{4}$ 字数 158 千字 2016 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究

前言

foreword

在当下的职场生活中，当众演讲、脱稿说话几乎无处不在。面试、开会、培训、商业谈判、产品推销等，无一不需要进行演讲。可以说，当众说话、公共演讲已经成为职场生存和商业竞争的必备技能。

演讲如此重要，但事实上，每个演讲者在最初都会对其存在恐惧、紧张的心理，即使是那些演讲泰斗们也是如此。演讲是一种能力和素质，并不是一种天赋，不是人与生俱来的，它需要专业的学习和刻苦的训练。古今中外，口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家，无一不是靠努力学习、练习而获得成功的。

TED 是指 technology, entertainment, design, 即技术、娱乐、设计。熟悉它的人都知道，TED 是美国的一家私有非营利机构，该机构以其组织的 TED 大会著称，这个会议的宗旨是传播“值得传播的创意”。每年 3 月，TED 大会在北美召开，集众多科学、设计、文学、音乐等领域的杰出人物，分享他们关于技术、社会、人的思考和探索。

而 TED 演讲作为一个被世界公认的顶尖演讲，在向人们传播了大量的、最先进的知识、思想和信息的同时，也给众多的演讲者们展现了最高水准的演讲理论和技能，成为演讲者学习和效仿的榜样。

TED 演讲吸引了各国的焦点人物，如比尔·盖兹、史蒂芬·霍金、阿尔·戈尔这样的商界、学界与政界精英。TED 演讲的主题从政治、文艺到科技、心理研究等，涉及的领域广泛，话题新颖独特。TED 演讲者们的演讲方式和技巧也是别出心裁、独树一帜，他们通过不超过 18 分钟的现场演讲，用

自己独特的方式向世界传播着正能量思想或是先进知识，创造了一个又一个演讲奇迹。

本书就以 TED 演讲为范本，为读者提供了一些演讲的方法和技巧：

» 演讲需要足够的热情来表达内心的澎湃和感动，热情会让你更好地传达内心的智慧和力量。所以，加拿大滑铁卢大学经济学教授莱瑞·史密斯在 TED 演讲上告诉我们——热情让你将天赋发挥到极致。

» 有趣的故事是一场演说的灵魂，它让传达的过程充满趣味，更让传达者充满魅力。所以，美国休斯顿大学研究教授布瑞妮·布朗曾在 TED 演说中提道：“故事是有灵魂的数据”。

» 有趣的新知识可以快速调动人们的兴趣，调动人们的好奇心会让演讲更加吸引人。所以，导演詹姆斯·科迈隆在 2010 年 2 月的 TED 演讲中曾说道：“好奇心是你所拥有的最重要的特质，想象的力量可以创造真实事物。”

» 演与讲相结合，调动听众的多种感官，让听众听到、看到、触到，甚至闻到、尝到，这会令你的演说更精彩。所以，加州大学心理学家查理·梅尔博士指出：“兼用文字与图像的说明效果，更胜于纯粹只用文字。”

本书选取 TED 演讲实际案例为样本，从多种角度、全方位地向读者解析 TED 演讲的方法和奥秘，希望能给大家提供有用的演讲方法和技巧。也许你没有机会登上 TED 的演讲舞台，但你仍然可以像 TED 演讲者一样，用自己特有的方式去激励他人、传递思想。

Part 1

表达需要力量，请点燃你内在的热情

001

加拿大滑铁卢大学经济学教授莱瑞·史密斯在2011年11月的TED演讲上说道：“热情让你将天赋发挥到极致。”是的，如果没有足够的热情，你将无从表达内心的澎湃和感动，你将不会绞尽脑汁地把内心的情感和思想传递给其他人。热情可以让你的天赋发挥到极致，也可以让你的表达淋漓尽致，让你更好地传达内心的智慧和力量。

- 一、激发企图心，努力表达你自己 // 002
- 二、向整个会场传递你的正能量魔力 // 008
- 三、表达爱和希望，是令人心有所动的源头 // 013
- 四、以极大的热忱去做深入细致的分析 // 019
- 五、让快乐成为习惯，让传达充满乐趣 // 025
- 六、勇敢尝试，超越怯懦的藩篱 // 030

Part 2

用有趣的故事传达魅力，做最会讲故事的人

037

美国休斯顿大学研究教授布瑞妮·布朗曾在TED演说中提道：“故事是有灵魂的数据。”这是对故事最高级别的评价，也诠释了故事在传达中的重要性和意义。有趣的故事是一场演说的灵魂，也让传达的过程充满趣味，更让传达者充满魅力。

- 一、用故事串联起你的构想 // 038
- 二、用“对话和外貌”让故事变得鲜活 // 045
- 三、三种最简单有效的故事类型 // 050
- 四、在开头说一个好故事，打开好局面 // 055
- 五、什么样的故事才是好故事 // 062

Part 3

用幽默感染全场，让活力嗨翻全场

069

心理学家罗德·马丁曾说：“过去百年来，幽默感已成为备受推崇的性格特征。”一个有幽默感的人，才是拥有魅力的，才能传递出内在的力量，凭借风趣的风格控制局面，带来轻松和谐的气氛。

- 一、坦然表现你的真性情 // 070
- 二、让话题幽默诙谐的两个步骤 // 075
- 三、不仅语言幽默，还要做有幽默人格的人 // 081
- 四、你的逸事就是你的幽默来源 // 087
- 五、三种最有效的幽默语法 // 092

Part 4

提供有趣的新知识，让听者脑洞大开

097

导演詹姆斯·科迈隆在2010年2月的TED演讲中曾说道：“好奇心是你所拥有的最重要的特质，想象的力量可以创造真实事物。”在传达构想时，调动人们的好奇心也是最吸引人的方式之一，有趣的新知识可以快速调动人们的兴趣。

- 一、使用得到官方验证的数据和知识 // 098
- 二、运用那些一反常态的知识 // 103
- 三、让复杂的新知识变得简单 // 108
- 四、透露一点你的独家秘密 // 113
- 五、换一种新奇方式谈旧知识 // 119

Part 5

自然表达你自己，让分享无处不在

125

哈佛大学商学院教授艾米·卡蒂在一次TED演说中说道：

“不仅要假装到你成功，而且要假装到你成真。”这句话颇有深意的话不仅告诉我们要保持一种成功自信的状态，还要让这种状态成为一种常态，并将这种状态分享给你周围的人，让别人感觉你就像在朋友面前自由表达，自信又快乐。

一、拿出百分之百的真诚表达你自己 // 126

二、怎样的语速语调人们才爱听 // 131

三、凭借关键字，让听众记住你 // 136

四、像权威人士般自然而胸有成竹 // 142

五、万能手势的奇妙力量 // 148

Part 6

调动多重感官，给听者前所未有的视听体验

153

加州大学心理学家查理·梅尔博士指出：“兼用文字与图像的说明效果，更胜于纯粹只用文字。”单纯动用听觉只会令人疲劳，而多种感官的调动才会令人兴奋。在传达构想时，给听者一些多重感官的体验吧，让他们听到、看到、触到，甚至闻到、尝到，这会令你的演说更精彩。

一、内容视觉化的艺术 // 154

二、用语言描述景象，用文字打造心象 // 159

三、让声音产生错落奇效触发听者听觉 // 165

四、让你的表达风格独树一帜 // 171

Part 7

没有令人称奇的桥段，就没人能够记住你

177

微软创始人比尔·盖茨在一次TED演讲中放出一群蚊子，令在场的听众瞠目结舌，惊叹不已，然而也正因如此，人们对比尔·盖茨的那次演说主题印象深刻，久久难忘。在传达构想时设计令人称奇的桥段，可以调动人们的情绪，使气氛达到高潮，也让你的传达更容易被人记住，更具有感染力。

- 一、偶尔来点“恐怖”的 // 178
- 二、制造意料之外的惊喜演讲 // 183
- 三、巧用道具让演讲更精彩 // 188
- 四、闻所未闻的大数据让你的桥段更精彩 // 193
- 五、借助多媒体的力量 // 198
- 六、在高潮中结束，让人回味无穷 // 203

Part 8

抛弃又臭又长的讲话，学习 18 分钟高效表达

209

长时间的聆听会令人无法集中精力，聪明的演说者会在尽量短的时间内清楚地传达构想。怎样让演讲短小精悍，不让听众反感？怎样在第一时间传达你的构想？看看TED演讲中18分钟的智慧吧。

- 一、简约表达的重要性 // 210
- 二、三个方法浓缩你的演讲 // 216
- 三、现场示范，让传达更加准确 // 221

Part 1

表达需要力量，请点燃你内在的热情

加拿大滑铁卢大学经济学教授莱瑞·史密斯在2011年11月的TED演讲上说道：“热情让你将天赋发挥到极致。”是的，如果没有足够的热情，你将无从表达内心的澎湃和感动，你将不会绞尽脑汁地把内心的情感和思想传递给其他人。热情可以让你的天赋发挥到极致，也可以让你的表达淋漓尽致，让你更好地传达内心的智慧和力量。



一、激发企图心，努力表达你自己

TED 原文
精彩呈现

Adults and fellow TEDsters, you need to listen and learn from kids and trust us and expect more from us. You must lend an ear today, because we are the leaders of tomorrow, which means we're going to be taking care of you when you're old and senile. No, just kidding. No, really, we are going to be the next generation, the ones who will bring this world forward.

And, in case you don't think that this really has meaning for you, remember that cloning is possible, and that involves going through childhood again, in which case, you'll want to be heard just like my generation.

大人和 TED 的关注者们，你们需要从孩子那里倾听和学习，相信我们并且给我们更多期待。你们今天必须倾听我们，因为我们是明天的领导者，因为我们会在你们年老力衰的时候照顾你们。不，开个玩笑。不，说真的，我们将会成为推动这个世界前进的下一代。

然而，如果您认为这个对您来说没有意义，请记住克隆是可能的，那意味着你们将再次体验童年，您会像我们这一代人一样，渴望被倾听。

TED 演讲人：邹奇奇

职业：学生

邹奇奇，华裔小姑娘，一个多产的短篇故事作者，自 7 岁起便开始写博客，16 岁作为文学爱好者巡回美国各地演讲。在她 12 岁的时候在 TED 发表演讲，名字叫：What adults can learn from kids?（大人应当从小孩身上学习什么？）演讲中，她代表孩子们发声，希望大人可以相信孩子、给孩子们期待，因为他们将是这个世界的引领者。

一个 12 岁的小姑娘能够有如此的胆量登台演讲，其强大的内心不是一般孩子能超越的。“企图心”是促成一个人进步与成功的力量来源，也是一个演讲者优雅自如地表达自我的必备心理条件。企图心能够将愿望转化为坚定的信念与明确的目标，邹奇奇就是这样在 TED 演讲中激发自己的“企图心”，向 TED 的关注者们展现自己的。她在这次演讲中，向大家展现了一个小女孩是如何一步步在演讲的道路上成长、成熟、成功的。

华裔小姑娘邹奇奇的 TED 演讲

4 岁的时候我就喜欢上写作，6 岁的时候，我妈给我买了台装有微软 Word 软件的笔记本电脑。谢谢你，比尔·盖茨！也谢谢你，妈妈！我用那个笔记本电脑写了 300 多篇短篇故事，而且我想发表我的作品。一个小孩想发表作品，这简直是天方夜谭，但我父母没有嘲笑我，也没有说等你长大点儿再说，他们非常支持我。但是很多出版社的回应让人失望。颇具讽刺意味的是，一个很大的儿童出版社说，他们不跟儿童打交道。儿童出版社不跟儿童打交道？怎么说呢，你这是在怠慢一个大客户嘛。（笑声）有一个出版商，行动出版社，愿意给我一个机会，并倾听我想说的话。他们出版了我的第一本书《飞舞的手指》——就是这个——那以后，我到数百所学校去演讲，给数千个老师作主题演讲，最后，在今天，给你们作演讲。

我感谢你们今天听我演讲，因为你们会倾听我，这证明你们真的在乎。但小孩比大人强得多的这幅乐观图景是存在一个问题的。小孩会长大并变成像你们一样的大人。（笑声）跟你们一样，真的吗？我们的目标不是让小孩变成你们这样的大人，而是比你们强的大人。考虑到你们都这么了不起，这可能颇具挑战性。但进步是因新的一代人和新的时期而发生，不断的进步和发展，并超越之前的年代。这就是为什么我们不再处于黑暗时代。不管在生活中你的位置在哪里，你必须给孩子创造机会。这样他们才能成长并让你扬眉吐气。（笑声）

邹奇奇的演讲结束后，赢得了全场听众的掌声，大家全体起立为她喝彩。很多事情看起来好像很困难，但要有我一定要、我一定能的信念，就会下定决心坚持到底。强烈的“企图心”能够激发一个人的强大力量，鼓起勇气向大家证明自己。它在很大程度上能够促进一个人的成功。永远乐观向上，让负面情绪持续的时间尽量短，让自己的生活充满希望和阳光。企图心是没有办法由别人给予的，只能由内而外地激发出来。

1. 用“企图心”激发“自信心”

激发“企图心”不能缺少自信。一个演讲者只有对自己充满自信，有着对自身的肯定，才能以饱满的姿态展现在公众面前，才能更好地表达自己、说服别人。成功学的创始人拿破仑·希尔说：“自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有‘奇迹’的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙奇迹的发源地。”奥里森·马登也说过这样一段耐人寻味的话：“如果我们分析一下那些卓越人物的人格特质，就会看到他们有一个共同的特点：他们在开始做事前，总是充分相信自己的能力，排除一切艰难险阻，直到胜利！”

同样的两位演讲者，自信的人更能掌控好自己的情绪，并带动台下的听众跟随自己的思路思考。而不自信的人很容易会出现怯场、忘词，甚至结巴，这样的演讲者只会招来听众的失望，于是加重演讲者的心理负担，从而无法清晰地表达自己的演讲观点，无法完成演讲的目的。自信与自卑会给一个演讲者带来不一样的气场，会给一台演讲带来不一样的效果。

TED 笔记

✓ 自信（今天的舞台是我的，我是最棒的）

这种自信的情绪能够给一个演讲者带来得体的谈吐、高雅的举止、清晰的演讲思路，从而吸引观众的注意力，让你从容地向听众表达演讲的中心思想。

✓ 自卑（害怕失败、恐惧，不相信自己）

如果你认定自己会失败的话，就会在演讲过程中出现怯场、犹豫、忘词，演讲思路被打乱以至于无法表达自己。你的不自信会给听众带来坏情绪，甚至不接受你的演讲。

2. “企图心”与“周密计划”完美搭配

单有强烈的“企图心”是不够的，它是一种被神话了的潜在力量。要想获得演讲的成功，就得让“企图心”依附在实际的“周密计划”上，两者完美搭配，才能为听众们献上一道色香味俱全的大餐。何为“周密计划”呢？那就是有真材实料的演讲内容，同时演讲者要熟练掌握演讲稿的每一个细节。

鲁迅说：“语言的宝库，多读者心中有本，多写者笔下生花。”邹奇奇在“大人应该从小孩身上学习什么”的演讲中，就向我们展示了她丰富的演讲材料积累和文化知识的学习。在我们的生活、学习、工作中，要多留心收集演讲材料，这样在你准备演讲稿的时候才能很快地找到创作素材。

另外，在登台前要多做演讲练习，没有谁是天生的大演说家。古今中外历史上一切口若悬河、能言善辩的演讲家、雄辩家，无一不是靠刻苦训练而获得成功的。

TED 笔记

✓ 制作完美的演讲稿

选定演讲题目，搜集丰富的演讲材料，对演讲内容做基本构思，然后制作草稿，理清思路列出提纲，撰写演讲全文、修饰润色。

✓ 反复练习演讲过程

台上一分钟、台下十年功。对着镜子练习演讲，从站姿、手势到语调、语速，结合演讲内容做出精心的设计，反复练习加强记忆。

二、向整个会场传递你的正能量魔力



If you want a great career, you have to pursue your passion, you have to pursue your dreams, you have to pursue, the greatest fascination in your life.

Passion is your greatest love. Passion is the thing that will help you create the highest expression of your talent.

成就伟业，你就必须追随你的热忱，你必须追随你的梦想，你必须追随你人生中最大的吸引。

热忱是你最高程度的热爱。热忱是能帮助你最好地成就自己才华的事情。