

TED

18分钟，听一场TED演讲，用思想改变人生

180分钟，读这本书，汲取顶级演讲家的智慧和秘诀

**顶级演讲家
教你展现最好的自己**

跟TED 学演讲

许 峥 / 著

更有说服力地推销自己，活出非同凡响的人生

许 峥 / 著

跟TED 学演讲

更有说服力地推销自己，活出非同凡响的人生

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

跟 TED 学演讲 / 许峥著. —北京: 中国法制出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5093-6546-5

I. ①跟… II. ①许… III. ①演讲—通俗读物 IV. ① H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148454 号

责任编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

封面设计: 周黎明

跟 TED 学演讲

GEN TED XUE YANJIANG

著者 / 许 峥

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16

版次 / 2015 年 8 月第 1 版

印张 / 16 字数 / 230 千

2015 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6546-5

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)



前言 preface

TED 是 Technology, Entertainment, Design——“科技、娱乐、设计”的缩写，是美国的一家私有非盈利机构。

TED 最初的定位是一个分享想法的小型聚会，参与的人大都是某一个领域的精英、或是有着特殊经历的人，还包括一些即将退隐山林的隐士。每年 3 月，TED 会在美国召集众多科学、设计、文学、音乐等领域的杰出人物，分享他们对于技术、社会、人的思考和探索。TED 演讲台上的明星比我们想象的还要多，美国前总统比尔·克林顿、世界首富比尔·盖茨、U2 乐队主唱波诺、谷歌创始人拉里·佩吉、导演詹姆斯·卡梅隆、国际设计大师菲利普·斯塔克等。

2006 年，TED 演讲的视频被传上网络，仅仅 5 年，浏览量高达 5 亿次。每一个看到 TED 演讲的人都被演讲深深吸引，迫不及待地将它分享给好友，看 TED 演讲视频几乎成了一些人的习惯。

TED 为何有如此惊人的魔力？短短 18 分钟时间，究竟发生了什么？

思想的力量能够改变世界。TED 的现任主人安德森在接受采访时说：“我的心愿是，把地球上最有趣的一群人聚在一起，让他们的思想互相撞击，彼此呼应，再生长出新的生命来。我相信，思想的力量能够改变世

界。”18分钟，你收获的是改变世界的力量。

大脑总是偏爱幽默的信息，TED演讲者能够熟练运用各种幽默技巧，调侃、自嘲、肢体语言、精心安排笑点，让演讲变得妙趣横生，TED演讲者借助这种轻松的形式传递自己的观点和想法，让听众在开怀大笑的同时还能受益良多。

我所理解的世界或许就是你正在经历的生活。TED的演讲没有秘密，但演讲者不可复制的身份、非同寻常的经历、独特有趣的视角、一针见血的观点，注定每一个18分钟都是一场最酷、最炫、最美妙的盛宴。

.....

现在，就是你拿起这本书的这一刻，就请你跟我一起漫步在这场盛宴中，重新认识世界，也重新认识自己；感悟他人的人生，同时活出自己的精彩；聆听成功者的故事，并开始书写下一个成功者的故事——你自己的故事。

我想，你学会的不仅仅是TED演讲者的演讲，除了演讲技巧、幽默元素运用、煽情艺术、修辞手法之外，你学会的是这些演讲者的思维方式、心路历程，更是你自己走向成功的每一步修炼！



目录 contents

第一章

TED 就是一种分享

你一定有值得分享的观点 / 003

分享一个有趣的话题 / 006

分享你擅长的和热爱的 / 009

分享你独特的经历 / 012

第二章

为什么是 18 分钟

为什么最多只能讲 18 分钟 / 019

专注一个观点：宁可深，不要广 / 022

认真准备，排练的时间与演讲的长度成反比 / 024

计时练习，练习，再练习 / 028

将观点提炼成令人难忘的口号 / 030

开门见山，快速地介绍主题 / 034

清晰有力地传达重点 / 037

第三章

不同凡响——用思想的力量来改变世界

有意思的题目让关注度飙升 / 043

显出新意，别出心裁的观点让人眼前一亮 / 046

不遮掩，不回避，直爽的魅力 / 049

令人难忘的演讲总是有新鲜东西 / 052

用别出心裁的方式包装信息 / 055

第四章

设法让你的开场白

引人入胜

抓住开头 15 秒 / 061

“三段论” 开场方法 / 064

以令人震撼的事实开头 / 067

提个有影响力的问题，吸引大家关注 / 070

先讲个故事吧 / 072

设置悬念，使听众产生极大的好奇心 / 076

奇论妙语式开场白 / 079

第五章

好的演讲者都是擅长

讲故事的人

你需要一个值得分享的故事 / 085

用第一人称来讲更有效 / 088

用起伏的故事情节吸引听众 / 091

把故事当作一段旅途 / 094

事例贵在精而不在多 / 098

设计令人惊喜的桥段 / 101

第六章

幽默元素，引爆全场

适度调侃 / 107

善用自嘲，妙趣横生 / 110

与听众开个小玩笑 / 113

- 精心安排笑点 / 116
- 幽默并非会讲，还要会“演” / 119
- 幽默要和当时的话题有关 / 122
- 含笑点的生活化例子更自然 / 125

第七章

让听众动心的煽情 艺术

- 煽情需要一些铺垫 / 131
- 先感动自己，才能感动别人 / 134
- 身边的故事引发听众共鸣 / 137
- 具有激励性的内容增加感染力 / 140
- 巧用哲理性，引人深思 / 143
- 触动听众内心情感的往往是细节 / 146
- 跌宕起伏的语言才有感染力 / 149
- 把握节奏的高低急缓 / 152
- 自然的真情流露最能打动听众 / 156
- 饱满的激情动人心弦 / 159
- 要动之以情，更要晓之以理 / 162
- 掏心窝子的真诚话语，谁听了都会感动 / 166

第八章

表现力：修辞手法让 演讲更生动形象

- 用夸张的手法吸引听众注意 / 173
- 巧妙比喻，让演讲灵动鲜活 / 176
- 设问的魅力 / 179

- 引用,让你的观点更有说服力 / 182
- 排比,令你的演讲气势如虹 / 185
- 换算,让干巴巴的数据变得有趣 / 188
- 善用对比,演讲更有力 / 191
- 重复重点,升华主题 / 194

第九章

使演讲更迷人的 9 个技巧

- 缓解紧张的技巧 / 201
- 扔掉演讲稿,放弃提词器 / 204
- 肢体语言让演讲更自然有力 / 207
- 用丰富的表情感染听众 / 211
- 适当使用“超酷”的词汇 / 214
- 全情投入,乐在其中 / 217
- 问答环节:在互动中将听众拉到自己的立场 / 220
- 敞开心胸,越真实越能打动听众 / 223
- 完美收尾,让听众记住你的演讲 / 226

第十章

道具,出奇制胜的 杀手锏

- 得体的着装也是演讲的一部分 / 233
- 讲台不能成为沟通的障碍 / 236
- 稀奇古怪的道具增强感染力 / 239
- PPT 的节奏把控 / 242
- 如何制作完美 PPT / 245

第一章

TED 就是一种分享



你一定有值得分享的观点

TED 大会的重要宗旨之一便是“分享”，也就是“Ideas Worth Spreading”（传播思想，分享生活）。大会的组织者对于选择演讲者的定位就是有没有值得分享的观点，演讲者不是用说教式的口吻演讲，而是一种“Talk”，一种面对面的分享。

心灵专注专家 Andy Puddicombe 在 TED 演讲时说道：“我们生活在异常纷杂的世界，生活的步调快得疯狂，我们的头脑一直忙碌运转，我们每时每刻在做着事情，记住这一点的同时，我希望你们能拿出一点时间来想想，上一次自己什么都不做是什么时候，仅仅 10 分钟，毫无干扰的。没有电子邮件、短信，没有互联网，没有电视、聊天、食物、阅读，甚至不包括回想过去。

“心灵是我们最珍贵的东西，我们通过它来体验生活的每一个时刻，靠着它能够专注、有创意、自觉，在我们所做的事情中发挥自己的才能，然而我们没有花一点时间来关心它。事实上，相较而言，我们更关心自己的汽车。我们的心灵就像洗衣机一样疯狂运转……更疯狂的是每个人都认为生活就是这个样子，但生活真的不

是必须成为这样。”

Andy Puddicombe 直言让大家学会感悟现在，每天只需要 10 分钟放空自己，什么都不去想、什么都不做，就会对人生产生很大的积极意义。

Andy Puddicombe 整场演讲都在围绕着“放空 10 分钟”进行，这是一个并不新颖，但却很有意义的观点，正如他所说的，现在的生活节奏越来越快，很多人都不知道自己该如何面对这样快速的生活，忙里忙外发现一年时光悄然而过。每天抽出时间来，呆坐 10 分钟，对放松我们的身体和神经有很大的用处。

一个好的演讲，需要一个“值得分享”的观点的支撑，演讲并不只是简单的“一个人说，一千人听”，而是一项很有意义的活动。事实上对于一次演讲来说，如果演讲者没有自己的好观点，要么他就在重复别人的话，要么他的演讲乏善可陈，观点不新或者没有意义，不能引起人们的兴趣，都会导致演讲失败。

也就是说，如果你准备站在演讲台上，一定要让自己的观点与众不同，并且有广泛的受众意义，这是演讲吸引人并将被人记住的关键。这就是为什么很多人喜欢听名人演讲，因为在他们的演讲里会分享自己的一些成功法则、关键时刻的选择等等，这总能给人启发。

学会把控观点

杰里米·杜林在 TED 的演讲台上，讲述了一个有些“疯狂”的想法：“我想，世界和平的起点在哪呢？世界和平没有起点，没有全

球团结的一天，没有人类有一天聚在一起，远离饥饿、破坏等所有的那些事情，哪怕仅仅一天。”

杰里米说出了他的想法：“你如何创造出一个由世界各国首脑投票选出的一天？创造史上第一个无战火、无暴力的一天，9月21日？我把这一天定为9月21日是因为这是我爷爷最喜欢的数字，他曾是战争的俘虏，他看到了原子弹在长崎爆炸，毒气污染了他的血液，他在我11岁的时候就去世了。我们在1999年发起这个活动，写信给各国的首脑们、大使们以及各种各样的机构，几乎给所有人都写过了……”

他最后说道：“我很高兴，我见过的那么多人热爱和平，这告诉我世界团结是可能的。”

观点是演讲的灵魂，甚至可以说听众都是“喜新厌旧”的，所以如果你准备演讲，那么你需要明白下面几点。

► 演讲的方向

良好地把控演讲的方向，明白你站的讲台是什么，明白台下听众都是些什么人，并且明白自己要讲什么以及自己的观点要向哪里延伸。

► 平时注重积累

好的演讲不是突然被叫去登台而草草制作演讲稿了事，而是你已经在心里对某件事有自己清晰的认识，而这些观点正缺一个平台让你展示。这是最好的演讲状态，讲出来的效果非同凡响。

► 老话新说

如果你苦于没有值得与大家分享的观点，那么可以老话新说，把过去的观点用新的表述方法表达，或者融入当下的流行元素，往往能给人

一种耳目一新的感觉。

► 标新立异

观点新颖并且有意义，能够带给人启迪和思考，这样的观点便是值得分享的观点，就像“每天专注 10 分钟”和“和平的一天”，都是非常有意义且新颖的观点，这样的演讲是很容易脱颖而出的，而且能让人回味无穷。

分享一个有趣的话题

TED 的主题是分享，是一次盛大的聚会，自然少不了欢乐的气氛，每次大会都会有很多演讲者带来非同凡响的有趣观念，寓教于乐。当然，TED 大会的“有趣”的内涵不只是好笑而已，他们是用笑声承载着观念。

古生物学家杰克·霍纳在 TED 分享了他关于恐龙的有趣研究，他说：“为什么小孩子那么喜欢恐龙，恐龙到底哪里吸引人？这个时候我一般都会回答：‘因为恐龙很大，很与众不同，而且它们灭绝了。’是的，恐龙都灭绝了，虽然我也不能百分之百肯定。我今天的演讲主题是会‘变形’的恐龙及它们过早灭亡的原因。我们印象中的恐龙有大有小，形态各异，有许多不同的种类。很久以前，各大博物馆都对恐龙感兴趣，他们四处搜集恐龙化石，这个过程非常有趣，因为每个博物馆都想要比别人更大更好的恐龙化石。到了 20 世纪 70

年代，有科学家开始思考怎么回事，看看我们找到的恐龙化石都那么大，小恐龙都哪去了？

“科学家们就开始开研讨会、写论文，研究小恐龙去哪了。既然有大恐龙，就应该有小恐龙，但是我们看到的全是大家伙，这就让我们发现了几个问题。首先科学家都是自负的，他们很喜欢给恐龙起名字，所有人都想要一个自己起名的新动物，所以每当他们发现一个物种看起来有一点点不一样，他们就给它起一个新名字。这样一来，我们就拥有了一大堆不同名字的恐龙。”

随即他引用一位教授的猜测，举了一个食火鸡的例子。这种火鸡在发育到百分之八十时才迅速发育头冠。“所以，如果你看到一只发育到百分之八十的食火鸡，你也认不出来它是一只食火鸡，你会觉得这是两种不同的动物，这就是问题所在。

“但是科学家都是自负的，所以当他们发现了不一样的恐龙，还是不断地给它们起新名字。”

杰克·霍纳的演讲十分有趣，不仅仅是他的语言风趣，更重要的是他的演讲主题也非常有趣，而且构思精巧。他在演讲的开端先抛出一个有趣的问题：“小恐龙都去哪了？”恐怕很少有人想到这个问题，但这个问题确实存在，博物馆里很少见到幼年恐龙的化石。紧接着杰克提到科学家喜欢给新物种起名字，又提到食火鸡的幼年与成年差距非常大，那么主题就一目了然了：是不是很多幼年恐龙的化石因为和成年恐龙差距过大而被当做了新的恐龙物种呢？

你可以看到这场演讲有趣生动、结构巧妙、逻辑清晰，全部基于杰克的演讲主题非常有趣。这是非常重要的点，因为很多精彩的演讲都是

非常有趣的，它们都拥有一个有趣的主题或者观点，尤其在TED大会上，有演讲者分享过解决内急的事，分享过精神疾病的另类思考，分享过用数据分析玩转婚恋网站，甚至有野生动物交配的话题。所以，这就是TED，只要你的观点、思想有趣生动，值得分享给别人，就有可能站在上面。

话题有趣很重要，这并不是说所有的演讲都要活泼生动，也有非常多的演讲是饱含深情、严肃认真的。但是对于我们普通人来讲，最常演讲或者发言的地方多为公司、聚会、婚礼等，在这些场合你分享的主题有趣一点可能会更好。有趣的主题不仅让听众在听的过程中享受到愉悦的心情，同时也能因为有趣增强演讲的吸引力。

有趣也要有料

记者李竞对中美食品做了一番调查研究，她发现一个很有意思的事情：“在这个国家的中国餐馆比麦当劳、肯德基、汉堡王和温蒂快餐加起来还要多，中餐馆在美国历史上发挥了很重要的作用，这也是事实，古巴导弹危机是在华盛顿一个名叫‘燕京宫’的中餐馆里解决的。那我来问你们一个问题：‘如果你们自身的美国象征是苹果派，你应该问问自己多久吃一次苹果派？又是多久吃一次中国菜呢？’

“如果你们仔细想想就会发现，有很多我们认为或者美国人认为是中国菜的食物，中国人并不认识。比如西蓝花牛肉、蛋卷、左宗棠鸡、幸运饼干、炒杂烩、外卖盒子。例如，我拿了一大盒幸运饼干带回中国，给中国人吃。来看看他们是什么反应。”现场播放了一