

# TED 演讲的秘密

## 18 分钟改变世界

全面破解TED技巧，用演讲征服观众！

[美] 杰瑞米·多诺万 (Jeremy Donovan) 著 冯颀 安超 译

双语版

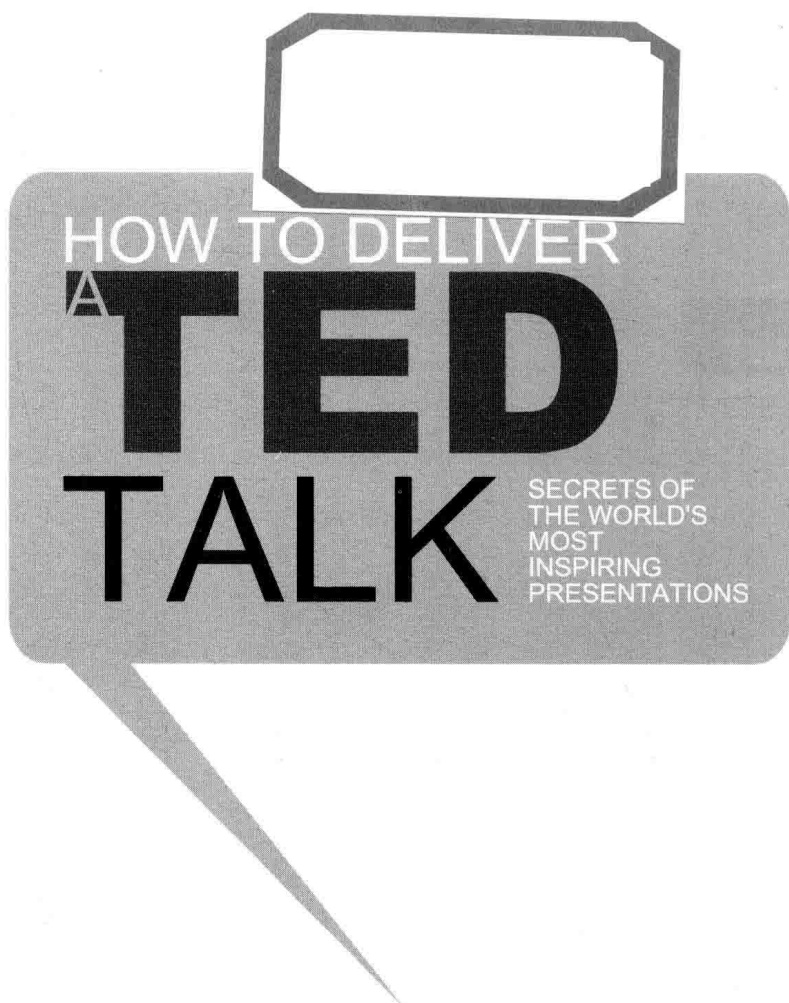
# HOW TO DELIVER

# A TED

# TALK

SECRETS OF  
THE WORLD'S  
MOST

INSPIRING  中国人民大学出版社  
China Renmin University Press  
PRESENTATIONS



双语版

# TED 演讲的秘密

## 18分钟改变世界

[美] 杰瑞米·多诺万 (Jeremy Donovan) 著  
冯颢 安超 译

中国人民大学出版社  
·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

TED 演讲的秘密: 18 分钟改变世界: 双语版 / (美) 多诺万著; 冯颢, 安超译. — 北京: 中国人民大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-300-24870-7

I. ① T… II. ① 多… ② 冯… ③ 安… III. ① 演讲学—汉、英 IV. ① H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 198852 号

## 上架指导: 演讲 / 商务沟通

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师

张雅琴律师

## TED 演讲的秘密: 18 分钟改变世界 (双语版)

[美] 杰瑞米·多诺万 著

冯颢 安超 译

TED Yanjiang de Mimi: 18 Fenzhong Gaibian Shijie (Shuangyuban)

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16 开本 版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 张 25.75 插页 1 印 次 2017 年 11 月第 2 次印刷

字 数 316 000 定 价 69.90 元

---

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



## 【美】杰瑞米·多诺万

- TEDx大会组织者和演讲者，TED和TEDx演讲者教练，致力于发展公开演讲及领导能力的知名NGO团体——国际演讲会的长期会员。
- 全球知名信息科技研究及顾问公司高德纳咨询公司营销副总监，擅长领导成功的商业团队进行新产品研发、营销研究及产品管理。



## 马颢

- 演示力研究院（EPA）创始人，首席研究员。
- 从事企业领导人演讲咨询业务十余年，致力于研究企业领导者的商务演示传播价值与效应，并为国际化企业CEO设计和实施定制化的商务演示力系统解决方案。

**湛庐文化**  
Cheers Publishing

a mindstyle business 与思想有关

更多精彩书讯，请搜索关键词

@湛庐文化 新浪微博

出品 Published by: 湛庐文化 Cheers Publishing

总裁 President: 陈晓晖 Chen Xiaohui

出品人 Publisher: 韩焱 Han Yan

法律顾问 Legal Consultant:

北京市盈科律师事务所 崔爽律师

张雅琴律师

商业图书事业部总编辑 Chief Editor: 董寰 Dong Huan

人文社科事业部总编辑 Chief Editor: 季阳 Christine G

高级副总裁兼对外合作 Senior VP: 张晓卿 Anna Zhang

首席运营官 COO: 赵丽琴 Lina Zhao

质量总监 Quality Director: 周裕 Zhou Yu

执行策划 Acquisition Editor: 吴悦琳 Wu Yuelin

责任编辑 Executive Editor: 王玲 Wang Ling

版式设计 Layout Designer: 王玉莹 Wang Ying

封面设计 Designer: 水玉银文化  
 syyart@163.com

采购热线: 15910746279

传真 FAX: 010-56676359

投稿请至: service@cheerspublishing.com



更多阅读资讯, 尽在湛庐微信平台  
 请扫二维码或查找cheerspublishing



关注“湛庐教育”,  
 更多泛读、通读、精读服务一键获取  
 请扫二维码或查找lukehui1230



湛庐文化  
Cheers Publishing

a mindstyle business

与思想有关

## 每个人心中都有一个TED

冯颢

演示力研究院创始人，首席研究员

我很兴奋湛庐文化能够引进这本书，并邀请我担任本书的译者。作为一个在演讲行业有10年之久的资深培训师和咨询师，TED就是一个神圣的目标。可能很多人都知道，TED代表着Technology(技术)、Entertainment(娱乐)和Design(设计)，这也是TED本身吸引人的地方。TED这两年风靡中国，是因为它提供了一个开放式的平台，以一种独有的表现形式吸引着各行各业的演讲爱好者，并在看似没有标准的情况下规范着人们的思想和意识水平，传递着闪光且有价值的思想与精神。

人类不缺智慧，但是如何能够真切地表达自己的思想是需要智慧的，这也是困扰着很多人的一个难题。基于这一点，这本书可以说是一本跨时代的作品，它并没有给出一些细枝末节的演讲技巧，也不是高高在上、“不

明觉厉”、需要自己去体会和领悟的书籍。它更像是一本行动指南，从一个学习者的角度出发，以经典的TED演讲作为样本来展开讨论，这是其他任何演讲书或演讲理论都不具备的特质。

我们知道，TED官方网站上大约有1000多段标准的16~18分钟的演讲。TED演讲对形式和内容的要求非常高，所以每一篇演讲都非常值得分析和传播。从内容到形式，都是很好的演讲行动指南。

有幸能分析这本书，对我自己也是非常大的启发和触动，我特别希望把这本书介绍给中国的读者。在对于以TED为标志的演讲分析上，这本书有一个非常大的创新，一个非常有启发意义的观点，即每一段演讲就好比是一次旅行，或是一场剧目。

作者使用了最典型的戏剧当中的三幕分析方式，将演讲的内容和戏剧吸引人的方式做了一个很好的结合。有时候我也会想，一个好的演讲，它的带入感非常重要，它能调动起观众的生命体验。这种体验进而会触动你的听觉、视觉和味觉，甚至是对整个人的完整思考。比如，我们很喜欢看电影，是因为电影给我们一种生命体验，这种生命体验是视觉的、震撼的，当然也有听觉的。但电影又给我们一个安全的距离，所以我们能在一个相对抽离的状态下去体验这种生命的感受。好的演讲也是这样。我非常赞同作者用电影或剧本这种戏剧化分析方式去分析演讲。

作者将TED的几个典型演讲进行了很好的分类，从开头，A部分、B部分、C部分到结论，中间又划分出了要素、论点和论据。相信大家看完这本书，在演讲准备和思路搭建方面，会得到非常好的启发和建议。

TED是通过严谨认真的设计，去真正传递值得的观点、有说服力的观



点，只要你遇到这样一个舞台，它就是你的TED。如果你想达到这样的目标，就必须学习TED的演讲风格和演讲方式。正如本书中，作者反复引用的一个很经典的演讲——西蒙·斯涅克（Simon Sinek）做的演讲，我强烈建议大家去听一听，去感受一下TED真正的魅力。你会发现，其实这段演讲录制的效果并不太好，场地也并不恢弘雄伟，甚至于演讲者本人没有用PPT，只用了一张白板就开始讲解观点，但这个观点特别让人振奋，或者说特别能够警醒大家。所以，这段演讲成了TED上点击率和传播率最高的几个演讲之一。

真正能打动人心的其实就是一个值得传播的观点。如果你能用故事化的方式，流畅完整地传递出这个观点，其他一切就显得相对次要了。西蒙·斯涅克的演讲的核心观点就是“从为什么开始”：当你区别优秀公司和平庸公司，以及成功者和一般人之时，你会发现秘密就只有一句话：这些成功者往往都是从“为什么”开始思考的，而不是从“怎么做”或者“做什么”开始。

翻译完这本书，我不免回想，在演讲过程中要做到的也是如此。有太多的人在演讲过程中特别关注“做什么”和“怎么做”，却没有思考过“为什么”——为什么要做这个演讲，为什么要影响他人，为什么觉得自己的观点是值得传播的。当我们沉下心来思考这些问题的时候，才发现这个“为什么”才是最为核心的。为什么TED演讲能够吸引人，答案就在于它是每一个观众内心的折射，它代表着每个人内心的渴望——每个人的内心都有一个想去分享的冲动，每个人的内心都有一个改变世界的愿望，只不过我们常常将它淹没。

我特别希望大家看完这本书后，收获的不只是演讲技巧或内容编排方

式等方面的启发，还应有演讲之于我们的意义。也许我们不能站到 TED 的舞台上，但我们一定能站在一个可以实现梦想的舞台上，哪怕面对的只有 3~5 名观众，我们也依然能够感觉到生命的改变。希望大家在看完这本书后，能有一些分享，有更多对于演讲技术的提升、对演讲意义的再次思考。这是一本很棒的书，非常值得去阅读，也希望和大家在阅读之后做一些分享和交流。

在这本书的翻译过程中，我和我的合作伙伴安超得到了很多朋友和客户的支持，在此也特别感谢国际演讲会（Toastmasters）程龙先生对本书的大力支持，以及好友张燕、孙玲莉、武静、傅亚莎、吕佳蔚、商宇和徐彦的帮助。



扫码下载“湛庐阅读”APP，  
“扫一扫”本书封底条形码，  
彩蛋、书单、更多惊喜等着您。

## 未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

### 湛庐阅读APP：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当做阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大的阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”APP。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

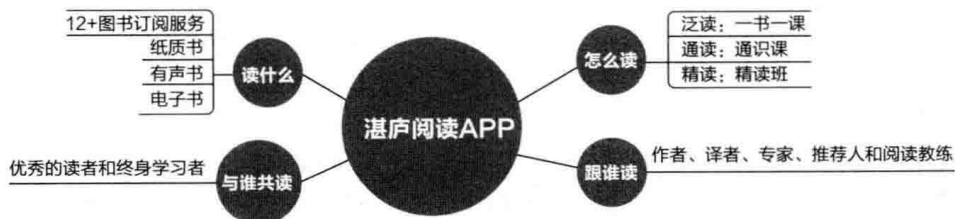
- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

## 湛庐阅读APP玩转指南

### 湛庐阅读APP结构图:



### 三步玩转湛庐阅读APP:



#### APP获取方式:

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往APP Store 直接下载“湛庐阅读”APP，与最聪明的人共同进化！

## 使用APP扫一扫功能， 遇见书里书外更大的世界！



大咖优质课、  
献声朗读全本一键了解，  
为你读书、讲书、拆书！

快速了解本书内容，  
湛庐千册图书一键购买！

你想知道的彩蛋  
和本书更多知识、资讯，  
尽在延伸阅读！

## 延伸阅读

### 《演讲中最重要的事》

- ◎ 75个演讲关键点，权威指导，各个击破。
- ◎ 创新工场董事长兼CEO李开复，红杉资本、惠普等中外知名企事业家联袂推荐。



使用“湛庐阅读”APP，“扫一扫”获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-500-18302-2



9 787300 183022 >

### 《魏斯曼演讲圣经》

- ◎ 全球顶级商务沟通大师、世界排名第一的演讲教练杰瑞·魏斯曼经典演讲著作。
- ◎ 创新工场董事长兼CEO李开复鼎力推荐的“全球演讲第一书”。



使用“湛庐阅读”APP，“扫一扫”获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-500-15389-6



9 787300 153896 >

### 《说话的力量》

- ◎ 营销及销售行为专家孙路弘最新作品。
- ◎ 国内首部系统学习说话的实战指南。
- ◎ 8大说话方法，4大说话技巧，两大说话工具，让说话改变你的人生轨迹。



使用“湛庐阅读”APP，“扫一扫”获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-213-05549-2



9 787213 055492 >

### 《哈佛经典谈判术》(纪念版)

- ◎ 美国著名的谈判学、心理学大师的经典之作，美国企业界、商学院广受欢迎的谈判课。
- ◎ 长踞谈判类图书排行榜前列，获得国际冲突预防与解决协会“杰出图书奖”。
- ◎ 畅销书《高效能人士的七个习惯》作者史蒂芬·柯维，管理大师、畅销书《决断》作者沃伦·本尼斯鼎力推荐！



使用“湛庐阅读”APP，“扫一扫”获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-5596-0345-6



9 787559 603456 >

Jeremey Donovan

How to deliver a TED talk: secrets of the world's most inspiring presentations

ISBN 978-0-07-183159-8

Copyright © 2014 by McGraw-Hill Education

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized bilingual edition is jointly published by McGraw-Hill Education and China Renmin University Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2017 by McGraw-Hill Education and China Renmin University Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权双语版由麦格劳 - 希尔（亚洲）教育出版公司和中国人民大学出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾）销售。

版权 ©2017 由麦格劳 - 希尔（亚洲）教育出版公司与中国人民大学出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 防伪标签，无标签者不得销售。  
北京市版权局著作权合同登记号：01-2017-3305

译者序 每个人心中都有一个TED I

冯颀

演示力研究院创始人，首席研究员

引言 一个TED演讲痴迷者的自白 001

## 第一部分 / 演讲内容打动人心的秘密

### 01 确定主题 009

明确你要“传播的观点”和你的“角色定位”

专注于传播“一个”观点

讨论你“熟悉与热爱”的话题

演讲的目的是“给予”

**|TED精彩时刻|** 西蒙·斯涅克，好演讲要会“投机取巧”

### 02 构思讲稿 029

观点是脊柱，论点是肋骨，论据是血肉

“讲故事”还是“讲道理”

找到故事与观点的“最佳结合点”

“演绎推理”是论证非传统观点的利器

**|TED精彩时刻|** 吉尔·伯特·泰勒，用“奇迹”打动观众



### 03 编排故事 045

“英雄之旅”是最基础的故事讲述模式

讲述“亲身经历”或“亲自观察”到的故事

通过“外貌与对话”让人物变得鲜活

借助“时间、地点和氛围”进行情景设定

**|TED精彩时刻|** 贝姬·布兰顿，从无家可归到登上TED舞台

### 04 把握关键 071

口号、开场白、过渡与结尾

“三段论”开场方法

用“过渡”为演讲承上启下

用结尾表达“清晰的中心思想”

**|TED精彩时刻|** 肯·罗宾逊，演讲点击率第一的秘密

## 第二部分 / 演讲者引爆现场的技巧

### 05 调动情绪 105

语言技巧与非语言技巧完美配合

充分调动“演讲六情绪”

善用“脆弱的力量”

用非语言技巧为演讲加分

**|TED精彩时刻|** 艾米·卡迪，你的身体语言塑造了你

### 06 善用工具 143

用与不用的艺术

幻灯片，并非决定演讲成败的关键

视频，吸引观众注意还是令观众分心

道具，让演讲更精彩

**|TED精彩时刻|** 马库斯·菲舍尔，让智能鸟在会场中飞翔