

TED

江义梅◎编著

演讲的 秘诀

走入风靡全球的TED Talk的世界，
解析征服10亿观众的演讲秘密

学组织，有条有理分清主次；
学表达，精准表述核心思想；
学说服，寥寥数语打动他人；
学抒情，举手投足调动情绪。




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

TED 演讲的秘诀

江义梅 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

TED演讲为什么如此激动人心？为什么风靡全球？它的视频点击率为何如此之高？我们又该如何掌握TED演讲中那些振奋人心的技巧？

本书以分析TED演讲的技巧为主线，并对演讲中的故事、开场白、结尾，以及演讲者的语言、肢体动作、道具等各方面进行划分和解读，并结合现实的演讲案例进行分析，帮助我们掌握TED演讲精髓，希望对广大读者有所帮助。

图书在版编目（CIP）数据

TED演讲的秘诀 / 江义梅编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4
ISBN 978-7-5180-8071-7

I. ①T… II. ①江… III. ①演讲学 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第209582号

责任编辑：张 宏 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：9

字数：108千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

在演讲界，对于TED这一名词，大概无人不晓，TED是美国的一家私有非营利机构，TED是Technology, Entertainment, Design（科技、娱乐、设计）的缩写，这个机构的宗旨是“用思想的力量来改变世界”。

1984年，第一次TED国际会议召开，发起人是里查德·沃曼和哈里·马克思，从1990年开始，美国加州蒙特利每年会举办一次，而如今，在其他城市，也会每年举办一次，主要是各界思想领袖、出色人才、精英人士们分享自己热衷从事的事业。

但凡有机会来到TED大会现场作演讲的人均有非同寻常的经历，他们要么是某一领域的佼佼者，要么是某一新兴领域的开创人，要么是做出了某些足以给社会带来改观的创举。

事实上，这场盛会涉及的领域还在不断扩展，为我们分享各个领域内的各种见解。参加者们称它为“超级大脑SPA”和“四日游未来”。大会观众有企业的CEO、科学家、创造者、慈善家等等，他们几乎和演讲嘉宾一样优秀。比如苹果公司创始人乔布斯、美国时装模特卡梅伦·鲁塞尔、美国前国务卿鲍威尔、人类基因组研究领域的领军人物Craig Venter……

那么，TED演讲为什么这么受欢迎？为什么不超过18分钟



的演讲，平均点击率却超过百万次，最高的甚至超过2500万次？因为它有极具影响力的内容，幽默风趣的表达方式，巧妙的结构设计，这些都令全球的听众如痴如醉。那么，现在，你是否想了解但又无法亲临TED现场，也没有空闲时间研究它的视频呢？

这就是我们编写此书的初衷，本书以“演讲”为主线，将TED演讲技巧进行分类，穿插到演讲中的开场、中间和结尾部分，并从演讲中的肢体语言，表达方法等各个方面进行分析，重在阐述18分钟高效表达的秘诀。TED演讲的特点是毫无繁杂冗长的专业讲座，观点响亮，开门见山，种类繁多，看法新颖。

也许你是一个演讲爱好者，也许你根本没听过TED这一名字，也许你是一个正在苦恼如何作好演讲的新手，但无关紧要，你都可以拿起这本书，它能带你了解TED演讲，更能令你从中学习到一些实用的演讲技巧及演讲经验，这样，无论商务演讲、会议、学校、婚礼以及其他特定场合，你都可以运用这些演讲知识传递自己的想法，受到人们的欢迎。

江义梅

2020年10月

目 录

第1章 说出你的故事，为什么TED演讲如此受欢迎 / 001

什么是TED演讲 / 002

讲故事是增强说服力的第一要素 / 006

分享让我们互补互利 / 010

人们记不住数据，但记得住故事 / 014

商业竞争有时只需要一个故事 / 018

用故事把你的思想和情感植入听众的大脑 / 023

第2章 重塑视角，在TED演讲中更新你的大脑 / 029

像TED演讲那样先抛出一个吸引人的主题 / 030

学习是一种快乐 / 034

向TED学习如何做成功的演讲 / 038

换个视角，世界如此不同 / 042

乐于探险，探索你未知的领域 / 047

第3章 讲好故事，如何用故事贯穿演说过程 / 053

有趣的故事，谁都喜欢 / 054



故事让演讲更动人 / 058

了解讲好故事的五个步骤 / 062

动情讲故事，拿捏语态是关键 / 067

悬念故事，勾起听众的好奇心 / 071

第4章 先声夺人，一开口就抓住听众的注意力 / 075

开口定基调，炒热氛围 / 076

开门见山，直击听众心理 / 080

列举事实，引入正题 / 085

一开口就要吸引听众的注意力 / 089

让演讲引人入胜的五种经典开场方式 / 094

第5章 绽放情感：用你的热忱让听众的心灵歌唱 / 099

请选择一个让你热衷的题目 / 100

用你的热忱点燃听众的激情 / 103

多说感性的话，营造好的演说氛围 / 108

以听众为中心，迅速产生共鸣 / 112

谈谈自己的经历和自己了解的事 / 116



- 第6章 脱稿TED，脱稿演讲能更趣味盎然 / 121
- 尝试脱稿，演讲最忌照念 / 122
 - 切忌形式主义，脱稿演讲要注重内容 / 126
 - 脱稿演讲前要做好九个准备 / 130
 - 做好预讲，反复练习才能发挥更好 / 135
 - 如何消除脱稿演讲中的紧张心理 / 139
- 第7章 态势语言，如何让演说无声胜有声 / 145
- 常用手势，让演讲更具说服力 / 146
 - 挺直腰板，展现你的良好形象 / 150
 - 用眼睛说话，注重与听众的无声交流 / 153
 - 生动的肢体语言，让你的演讲更精彩 / 157
 - 得体穿着，展现你的自信 / 160
- 第8章 轻松表达：高超的演讲像好友交谈一样 / 165
- 请像与朋友交谈一样演讲 / 166
 - 掌握练习的艺术 / 170
 - 用恰当的语速演讲，愉悦听众的耳朵 / 174
 - 修炼领导者气质，拥有掌控型气场 / 178
 - 演说时融入你的主观情感，更能打动听者 / 182



第9章 环节制胜：让观众惊掉下巴的环节 / 187

制造“事件”，把你的观点戏剧化地展现出来 / 188

人的大脑会本能地记住激发强烈情绪的事件 / 192

创造性地改变一下措辞，就有可能让听众大吃一惊 / 196

有始有终，如何巧妙结束演讲 / 200

在恰到好处时结尾，让听众回味无穷 / 205

第10章 扭转气氛，如何解决演说中听众的游离 / 209

突然忘词，如何从容衔接 / 210

遭遇冷场，如何重新点燃听众热情 / 214

演讲时的口误如何补救 / 218

遇到反对意见，如何轻松驳回 / 222

列好框架，做好演讲布局 / 226

第11章 幽默渗透，演讲中严肃的问题要轻松说 / 231

大脑喜欢幽默，别把话说得太过严肃 / 232

幽默开场，迅速炒热演讲氛围 / 236

寻找幽默素材，穿插到演讲中 / 241

自然表达，演讲不要为了幽默而幽默 / 245

笑一笑，运用幽默解除演讲中的不利因素 / 249



第12章 清醒演讲，TED演讲中这些错误要避免 / 255

胸无点墨，素材不足 / 256

准备不足，缺乏说服力 / 260

重复啰唆，长篇大论 / 263

身心紧张，发挥失常 / 268

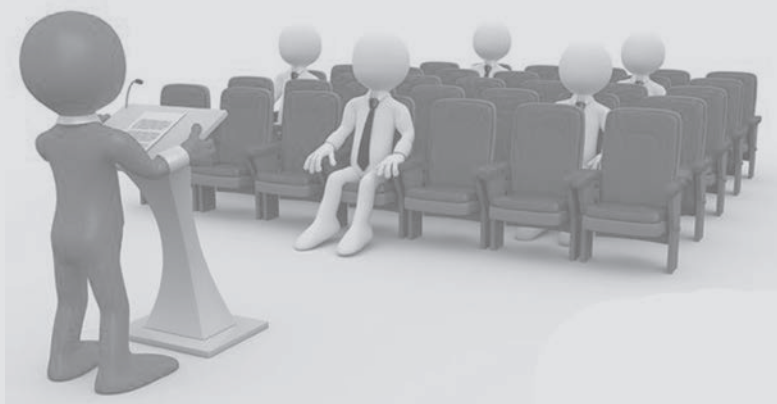
晦涩难懂，听众云里雾里 / 273

参考文献 / 278

第 1 章

说出你的故事，为什么 TED 演讲如此受欢迎

如今，TED 演讲在世界各国早已盛行，“TED”由“科技”、“娱乐”以及“设计”三个英文单词首字母组成。TED演讲的核心在于分享，分享故事。要知道，当今世界，知识才是一切竞争力的核心，分享知识和信息，能让我们迅速成长，而这也就是TED演讲如此受欢迎的原因，接下来，在本章中，我们来走进“TED”演讲。





什么是TED演讲

在演讲领域，相信很多人都听过TED演讲这一名词，那么，什么是TED演讲呢？

“TED”由“科技”、“娱乐”以及“设计”三个英文单词首字母组成，这三个广泛的领域共同塑造着我们的未来。

“TED”于1984年由理查德·温曼和哈里·马克思共同创办，从1990年开始每年在美国加州的蒙特利举办一次，而如今，在世界的其他城市也会每半年举办一次。它邀请世界上的思想领袖与实干家来分享他们最热衷从事的事业。

无论是大会的观众，还是嘉宾，都是行业内最出色的，他们要么是科学家、行业创始人，要么就是慈善家、音乐家、歌唱家等，担任过其演讲嘉宾的就曾有比尔·盖茨、比尔·克林顿、英国动物学家珍妮·古道尔、美国建筑大师弗兰克·盖里、歌手保罗·西蒙、维珍品牌创始人理查德·布兰森爵士、国际设计大师菲利普·斯塔克以及U2乐队主唱Bono。

从2006年起，TED演讲的视频第一次被上传到网上。截至2010年6月，TED官方网站上收录的TED演讲视频总数已经超过700，这些TED演讲的视频的浏览量已经超过了5000万。所有的



TED演讲的视频都是以知识共享的方式予以授权的。TED演讲的主题并不仅仅局限于技术、娱乐和设计。事实上，科学、教育、发展、文化、商业、艺术等等话题也经常出现。演讲中也会穿插一些艺术家的表演。

TED的理念是分享，通过这样一种思想交流大会，让人们认识到优秀的思想可以改变人们对这个世界的看法，使人们反思自己的行为。TED是一个社区，TED大会只是TED社区的一部分。

任何人，只要你认同TED大会的思想，你就是社区中的一员，都可以称为某一项理想的合伙人。曾经，有人说，最为重要的是你的知识，它比黄金还珍贵，这也是你唯一的价值，不过，现如今，全球形成了一个整体，规则改变了，每个人都互相关联，一切都会快速发展。知识传播更是如此，当知识传播出去后，会以最快速度到达全球各地，得到反馈，得以传播，而它的潜在价值是无形的。

2001年，媒体大亨克里斯·安德森买下了TED，他自称“TED的守护人”，这一机构从此成为非营利性机构，每年，TED大会会被做成视频放在互联网上，供全球观众免费分享。

在谈到购买TED这一事上，安德森解释道：“我是学哲学的，我喜欢按照自己的想法生活，在这之前，我就隐约地觉得，一些好的想法和创意如果能在全球范围内传播，是一件很



有趣且很好的事情，我当时有一点钱，很想做出一些贡献。我发现，TED是很好的工具。”

每年，申请参加TED大会的都有上千万人，但是最终接受大会邀请的只有一千人，因为他们必须有与众不同的创造力、思维，有改造世界的热情，并且，还要付得起7500美元一张的门票。参会的诺贝尔获奖者、类似比尔·盖茨之类的大腕，往往和魔术师、杂技演员混在一起。

TED被安德森售卖后，演讲的领域也从原先的技术、娱乐、设计三个领域扩展到了各行各业，前来参加演讲的人也遍布各行各业，有科学家、哲学家、艺术家、探险家、心理学家、语言学家、宗教领袖、慈善家等人，目前，TED已经成为超越会议性质的世界品牌。

1984年的第一次TED大会令很多人终身难忘，在会上，人们第一次看到了后来风靡全球的CD光盘，第一台苹果电脑也被带到了讲台上。今天，新版的MacbookAir让全世界无数的粉丝为之疯狂。

在改变世界的同时，TED自身也在26年后(至2010)由与会成员不过千人的“晚宴”，成长为每天50万人观看其视频的社区。自1990年起，参会的精英们每年三月相聚于美国加州长滩，享受这一场“超级大脑SPA”。

但凡有机会来到TED大会现场作演讲的人，均有非同寻常



的经历，他们要么是某一领域的佼佼者，要么是某一新兴领域的开创人，要么是做出了某些足以给社会带来改观的创举。比如人类基因组研究领域的领军人物Craig Venter，“给每位孩子一百美元笔记本电脑”项目的创建人Nicholas Negroponte，只身滑到北极的第一人Ben Saunders，当代杰出的语言学家Steven Pinker……至于像Al Gore那样的明星就更是TED大会之常客了。

有TED，就有TED大奖，这是TED大会最激动人心的一部分，它于2005年开始设立，每一年有三个获奖人的名额。每一位TED大奖的得奖者除了得到十万美金的奖励以外，还有机会在TED会议上公开阐述其TED愿望，而TED的组织者将竭尽全力帮助他们实现这样的愿望。

另外，我们看看TED在中国的发展。

TED to China项目是一个非营利的公益协作项目，由Tony Yet和Oliver Ding两位TED粉丝联合创立。该项目的使命是传播TED资讯，实践TED精神，推动TED中文社区的发展。2011年10月21日，TED to China团队宣布任命王治钧(Lawrence Wang)为TED to China项目的Executive Director.

TED to China是一个网站，但不是TED下属网站。

2006年，Tony开始知道有podcast这种东西。同年夏季，他在iTunes的podcast频道上发现了TED。于是下载观看，感觉



甚为震撼！尤其记得当时看David Pogue钢琴伴奏的MS之歌更是爽。

2007年，Tony发现原来TED的世界竟然如此之大，从物理、生物、人文、地理、历史、时尚、设计、娱乐到技术，几乎无所不包。这一年从TED那里学到的不亚于从书本上学到的。

2008年，Tony开始写博客，开始做TED的翻译，开始关注互联网社区，开始了TED to China。

2009年，开始欢迎志愿者加入；组织第一次TEDx；报道TED大会；TEDIndia；TED to China周年纪念；TED to China上海团队。

2010年，开始有媒体关注；TEDx遍地开花；专栏上线；TED to China城市沙龙；获Ars Electronica数字社区荣誉奖；TED to China两周年重新思考TED to China的未来。

讲故事是增强说服力的第一要素

前面，我们分析了TED演讲的定义以及其发展历史，TED的宗旨是“用思想的力量来改变世界”。TED演讲的特点是毫无繁杂冗长的专业讲座，观点响亮，开门见山，种类繁多，看法新颖。在TED演讲中，有个重要的特色是用故事带动演讲，



这样避免了普通演讲的冗长且无趣。

TED演讲的重要特点是：用故事推倒一面墙，言下之意是讲故事是增强说服力的第一要素。其实无论是专业演说还是日常的工作中，我们都需要说服他人接纳我们的观点。比如，你是一名企业领导，你所领导的这个团体或群体，可以是几人或几十人，可以是几十或上百人，也可以是几百或几千人。作为领导者，你每天都需要管理这个群体或团队，或是下达工作任务、做工作总结或是提出工作意见等，以此实现领导的目标。而这一切管理工作的开展和落实，都始终离不开你的说服能力。

美国前总统尼克松曾经说过：“凡是我所认识的重要领袖人物，几乎全都掌握一种正在失传的艺术，就是特别擅长与人作面对面的交谈。我认为这个共同点并非偶然。领导即说服。一位领导人如果不能在交谈时吸引人、打动人，那么，他大概也说服不了人，因此也未必能成为领导人……”其实不只是企业中的工作开展，任何情况下的演说，关键都在于说服听众接纳自己的观点，并采取措施，而正是因为无法说服听众，才导致了听众的积极性不高，进而影响整个演说。

有人讲了这样一段话：“同志们，在改革的过程中，我们一定要旗帜鲜明地肯定那些应该肯定的事物，坚决否定那些应该否定的事物。我们不能只知道肯定应该肯定的事物，而不知