

TED 演讲推荐

这 10 个 TED 演讲里的顶级实力大咖，把他们半辈子的宝贵经验浓缩精简，用短短 18 分钟时间展示分享。



一、马特·沃克：睡眠是你的超能力。

先问大家一个问题：明明困了，为什么还要熬夜？

我猜大家都知道熬夜的危害，但就是要刻意无视它。

活在匆忙的时代，过着痛苦的生活。大多数人的现状都很相似：早上 7 点出门工作，晚上 10 点到家休息，每天的空闲时间可以按分来计算。

为什么会这样？很多人把原因归咎于工作、学习，说它们占据了我們本就不多的休息时间。

简单来说，意思就是对工作、学习的报复。明明困得厉害，也要玩手机、吃宵夜、打游戏……非要到凌晨两三点睡才觉得充实。

实际上，我们把身体透支当成了努力的资本，最终的结果将会产生恶性循环，身体素质日益低下，搞垮自己。

这个演讲，很形象的讲述了睡眠的重要性。

演讲者马特·沃克说，睡眠是你的生命维持系统，它对于学习、记忆、免疫系统甚至基因，有着任何人都无法忽视的影响。

两个分别经常睡 6 小时和 8 小时的人，工作状态会完全不一样。所以，我劝同学们早点睡觉，超过 12 点就是熬命了。

<https://www.bilibili.com/video/av55421495/>

二、Pamela Meyer：别对我说谎

演讲开头：“坐在你右边的人是个骗子，坐在你左边的人也是个骗子，坐你位置的也是骗子，我们都是骗子”。

《识破谎言》的作者 Pamela Meyer 开门见山，生活中的我们，每个人都是“骗子”。的确，我们周围充满了谎言，不管是善意还是恶意，都难以被我们发现、辨别。

普通人每天要面对 200 次左右的谎言，如果能通过识别谎言而去辨别一件事或一个人，很多问题将会迎刃而解。

举个栗子吧：当你在街上遇到诈骗犯，他以一套接近完美的说辞引导你去注册产品，如果你通过对他动作、行为的观察，发现了他在说谎，是不是就能避免一场悲剧的发生。

这就是识破谎言的重要性，Pamela Meyer 用浅显易懂的语言，向我们展现了人性丰富的心理世界。除了这个视频，她的书也可以去看看，分析的很有道理。

耐心看到这的你一定是个愿意学习的优秀思考者，如果回答对你有用，我想请你帮个忙，双击屏幕给我点个赞，再继续进行知识充电呀~

<https://v.qq.com/x/page/w0138vb9bc7.html>

三、阿波罗·罗宾：错误引导的艺术

太神奇了，如果你可以操控一个人的注意力，你会用它来做什么？

阿波罗·罗宾现场抽取一名观众，在参与者毫不知情的情况下轻松脱掉了他的手表，并戴在了自己手上，台下观众响起掌声。

从阿波罗·罗宾的现场表演中，能看出注意力对一个人的重要性。它时刻影响我们的判断，一旦关注点出现偏差，就很容易得出错误的结论。（脑补破案线索和魔术）

演讲结尾，阿波罗·罗宾对应了开头，问大家：“今天我穿了什么？”，台下一阵哗然，谁都没想到，他竟然在观众毫无察觉的情况下换了衣服。

错误引导的艺术，不是悄无声息的偷走别人的钱包，也不是随心所欲的掌控别人，而是能让人发现注意力的魅力，让你了解人的弱点。

作为世界最伟大的扒手之一，阿波罗·罗宾即使拥有高超的技术，他也只是通过偷手表来了解人们的行为习惯，进而分享他的成果。

我突然想起“掩耳盗铃”的故事，盗铃人的出发点本是想削弱别人的注意力，却没想到用错了方法。现在回想起来，小时候的寓言故事原来还蕴藏着许多心理学。

<https://www.bilibili.com/video/av49692969>

四、Cesar Kuriyama：每天一秒钟

每一天给你一秒钟，你最想干什么？

一秒钟很短，眨下眼睛就过去了，所以在现实生活中，一秒钟几乎被所有人忽略。但很多人没想过，一年 365 天，每天一秒，一年大概有 6 分钟，十年就有 60 分钟。

短短 6 分钟、60 分钟能干嘛？演讲者 Cesar Kuriyama 给我们揭晓了答案，那就是：记住过去，留下回忆。

Cesar Kuriyama 从 30 岁开始每天录制一秒的视频，等他录到 80 岁，这些视频拼合起来将会有 5 个小时的长度。

这 5 个小时，足以记录他的一生。每一帧，每一刻，都是他人生的精彩部分，他想在死亡尽头，重新看看过去，不至于带着遗憾而离开。

我非常喜欢 Cesar Kuriyama 的做法，他把人生拍成了电影，辉煌、失败都是生活的一部分，如果我们只留下辉煌或失败的时刻，那我们的人生就太不真实了。

从现在开始，每天记录一秒你的生活，一年、十年后，你会看到明显的变化，看到曾经为了生活努力的样子。

<https://v.qq.com/x/page/w0113r4k5dr.html>

五、Julian Treasure：怎样说话人们才会听

毕业后才越发觉得，说话的确是一门无法逃避的技术。

在我创业初期，因为会说话意外得到过大单子，也因为说错话而搞砸了重要的合作。

幸好在疯狂寻找自我提升的路上，发现了这个演讲。

Julian Treasure 大叔从八卦、评判他人、传播负能量、抱怨、借口、粉饰与夸大其词、固执己见这 7 个角度，总结了讲话最容易出现的七种错误，并指导你如何讲话会让人比较容易接受。

除了这些，Julian Treasure 大叔强调了说话的四种品质，大概意思就是：说的话要简洁、真实，让对方觉得你是值得信任的人，多为对方思考。

这简直是一场干货满满的演讲，从头到尾，没有多余的东西夹杂进来，推荐同学们多看几遍。

<https://www.bilibili.com/video/av87924451>

六、Meg Jay: 20 岁，光阴不再来

看这场演讲，就是享受世界观温柔的冲刷。

Meg Jay 说的非常好：30 岁不是一个新的 20 岁，所以请认清你的成年期；获得一些身份资本，利用你的不那么直接的关系，选择你的家人；不要被自己不知道的事情所限制，生活的决定权去在你自己。

简单来说就是三点：

1、忘掉自我认识危机，去获得一些身份认定的资本。身份资本是指做增加自我价值的事。 2、不要高估自己的朋友圈。（坐井观天） 3、有意识地去选择你想要的人和事，而不是像为了结婚，任意选择一个正好选择你的人。

我选择创业，也是为了 30 岁后的自己，可以去全世界任何地方旅游、可以不用为钱烦恼，可以随心所欲的去做自己想做的事。

送你们一句话：趁年轻，用好你健硕的身体、活跃的精神，多挣点钱。

而能让你在 20 岁的年纪，迅速得到增值成长的最好方式就是读书。持续且有效地阅读能带给你的，不止是浮于纸面的知识，更重要的是对你思维认知的隐性提升。

<https://open.163.com/newview/movie/free?pid=M937IFCGB&mid=M937IJLUA>

七、丹·吉尔伯特：我们为什么快乐？

我们为什么会快乐？

我从来没有想过这个问题，直到我看完丹·吉尔伯特的演讲，深受启发。原来快乐是可以人工合成的，人工合成的快乐还能真实且持久。

有句话我觉得他说的非常好：我们每个人的期望和担忧在一定程度上都被夸大了，通过选择感受，我们自己可以生产出我们所不懈追求的那样东西。

生活中有很多场景的确被我们放大了，比如：一个即将上台演讲的人，心里极度紧张，说话颤抖；其实，真的是演讲很可怕吗？不是的，是我们过于夸大了担忧，过度害怕结果，才会受此困惑。

当丹·吉尔伯特提到选择时，我很想抛出网上的一句话：很多时候，痛苦纠结的不是没得选择，而是选择太多。

第一遍我没完全听懂，后来倒回去看，我发现一句重要的话：“我们可以制造快乐，尽管我们一直认为快乐是一种需要苦苦追寻的东西”。

原来，弄清楚为什么快乐的目的，是为了能够制造快乐，让生活更有意义。

<https://www.bilibili.com/video/av8511723>

八、大卫·布莱恩：我如何做到水下屏气 17 分钟

你见过能水下屏气 17 分钟的魔术师吗？

我见过！大卫·布莱恩讲述了他水下屏气 17 分钟的种种艰辛，魔术被真实呈现出来的背后，有着常人无法触及的意志力。

他与一般的魔术师和替身演员不同，他尽量以真实的表演来取得观众的认可，怀着一切皆有可能的态度去面对。

水下屏气 6 分钟已几乎是人的极限，难以想象大卫·布莱恩经受了多少严酷训练的痛苦，更是无法体会他失去氧气的恐惧。

你说大卫·布莱恩害怕死亡吗？他肯定害怕，害怕丧命后目标没完成，害怕前面的努力都白费，害怕背负失败者的罪名。但这些，阻止不了他成功的意念，他坚信，失败了，重来，又失败了，换个方式再来.....

他在演讲最后说到，作为一个魔术师，他想展现那些看似不可能的事，不管是水下屏气还是捣鼓纸牌，都是要重复练习、不断尝试。

这是魔术对他的意义，也应该是我们对待人生的态度：把喜欢的事做到极致，强忍那些极其痛苦的时刻，做能做的一切。

<https://v.qq.com/x/page/10144jjxkug.html>

九、Robinson：学校如何扼杀创造力

TED 史上最火爆的演讲之一。

Robinson 大叔是极其出色的演讲大师，整个视频可以让你从头笑到尾，但在让人发笑的同时有理有据，发人自省。

他强调“创造力”，在现有的知识中寻求“创新”，将终生不会产生真正意义上的创新意识。

如果一个人陷入被现有知识、被当今学校培养的习题思维习惯所圈定的思想定式，即便是天才，也将失去创新能力。

所以，他讲的不是教育，不是学校，而是整个人类社会。（去看了才能真正体会到，哈哈~）

<https://v.qq.com/x/page/z0774qtzjmw.html>

十、Clifford Stoll：无所不及

你很难想象，一位可爱又聪明的科学老头，在 TED 讲台上讲述无所不及的科学。虽然过了这么多年，但他留给我的印象始终挥之不去。

Clifford Stoll 爷爷的科学实验很吸引我的眼球，这些一个又一个的实验背后，又讲述了一些生活中的原理，我只能用可爱又严谨来形容他了。

他在演讲中，不断切换话题，每一个都点到为止。因为他说，演讲时间有限，进行一个实验是要花费很多时间的，所以只演示了最快测量因素的方法，还匆忙解释了真正的克莱因瓶，在三维空间是无法制造出来的。

看 Clifford Stoll 爷爷的演讲，我会很轻松，他时不时会像个孩子一样活蹦乱跳，时不时又拿出一个古怪的仪器，那种对科学的幽默与热爱，在他身上活灵活现。

<https://v.qq.com/x/page/u01366dm9di.html>