

说话方式影响思维，思维决定成败



# 你说话的 温度， 决定你人生的 高度

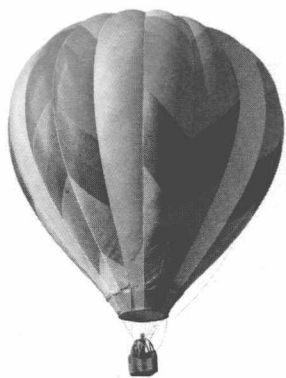
〔日〕斋藤孝 / 著 吕平 / 译

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

6大法则提升思维能力，45个技巧提高沟通效率。  
说话有温度，思想才有深度，人生才能更有高度！

# 你说话的 温度， 决定你人生的 高度

〔日〕 斋藤孝 / 著 吕平 / 译



## 图书在版编目(CIP)数据

你说话的温度, 决定你人生的高度 / (日) 斋藤孝著; 吕平译.

-- 北京: 北京联合出版公司, 2015.11

ISBN 978-7-5502-6567-7

I. ①你… II. ①斋… ②吕… III. ①语言艺术-通俗读物  
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第266291号

版权登记号: 01-2015-8556

SUGUNI TSUKAERU ! ATAMA GA IHHITONO HANASHIKATA

Copyright © 2014 by Takashi SAITO

Illustrations by Takashi KOSHII

Photographs by Hirokazu HASEGAWA

First published in Japan in 2014 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

## 你说话的温度, 决定你人生的高度

项目策划 紫图图书 ZITU®

监 制 黄利 万夏

丛书主编 郎世溟

作 者 [日] 斋藤孝

译 者 吕平

责任编辑 杨青 李征

特约编辑 李媛媛 申蕾蕾 韦石薇

装帧设计 紫图图书 ZITU®

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

80千字 889毫米×1194毫米 1/32 5.25印张

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6567-7

定价: 39.90元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换  
纠错热线: 010-64360026-103



## | 前言 |

# 改变说话方式，头脑也会变得更智慧

人们常说：“行动改变习惯，习惯改变人格，人格改变命运。”心理学家威廉·詹姆斯<sup>①</sup>对此观点也深表赞同。据说，说话方式的改变会引起思维方式的改变，思维方式的改变又会引发思想的改变。形成良好的思考能力的基础，无非是熟练地驾驭语言。因此，改变说话方式很重要。

我在大学里指导学生的时候一直都坚持“语言改变思想”的原则。比方说，一开始我就给出 15 秒钟的发言时间，让学生“列举三个要点”。尽管我的学生们并不喜欢这个要求，但这种

---

<sup>①</sup>威廉·詹姆斯（William James，1842-1910），美国心理学之父。美国本土第一位哲学家和心理学家，也是教育学家，实用主义的倡导者。

方法培养了他们规划思想的能力。

本书将对改变说话方式的意义，以及哪种说话方式会对人的思想产生影响予以说明。此外，还会解说能征服人心的演讲的特征。

通过有意识地反复思考措辞，可以找到思考的技巧。例如，如果多重复几次“简单来想”，就可以掌握思考的简单技巧；如果将“从后往前推”作为口头禅，那么运用逆向思维也会成为习惯。

这里的“从后往前推”，并不是意味着“从开始来设想”，同时也包括“从结尾来推算”。擅长逆向思维的人可以从多个角度来看待问题，也就是通常所说的“转换视角”。一些聪明的人就是能转换视角的高手。如果对事物进行多方面了解，就不会受限于一方之见，从而也有了准确判断的可能，同时还避免了做一些无用功。本书将在第一章详细阐述转换视角的技巧。

## 智者的说话方式

那么，所谓“聪明人的说话方式”，具体是指什么样的说话方式呢？

关于这个问题，请允许我分享一个富有启迪意义的小故事。因成功命名“iMac”而广为人知的广告创意总监——肯·西格尔<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup>肯·西格尔（Ken Segall），曾担任宝马、IBM、NEXT和苹果公司的创意总监，与史蒂夫·乔布斯共事17年的广告狂人。

在他的著作《疯狂的简洁》中，对乔布斯的趣闻逸事进行了大量的描写。

一天，苹果公司举行了一场工作会议，旨在向乔布斯介绍广告制作的设想和计划。汇报人先把用于工作汇报的三份材料并排反扣在会议桌上，然后才开始介绍。随着话题不断推进，他一个接一个翻开桌上的材料。这是广告代理商的惯用手法，已进行多次演练的情况就更不用说了。按照常理，作为听众的乔布斯应该会被一点一点地勾起兴趣吧？

然而，汇报人没说几句，乔布斯便立马翻脸，勃然大怒。据说，当时他直接就训斥道：“抓紧给我展示一下实物！”

从产品的设计就可以看出，乔布斯是一个“simple”理念的忠实支持者。在他看来，冗长的说明和表演简直就是浪费时间。直截了当地摆出结论，这才是乔布斯的作风。

不仅是成功之人，普通人也能认识到时间的珍贵，正所谓“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。

在我看来，所谓“智者的说话方式”“聪明人的说话方式”，就是不浪费时间，不让他人觉得有压力，能让对方觉得舒服。

而本书的目的就是传授给大家不浪费时间、让人心情舒畅的说话方式。

今后，这种说话方式的重要性会日趋凸显。毕竟单枪匹马论英雄的时代早已过去，当今社会更注重的是团队协作。

如果想在团队工作中如鱼得水，拥有良好的沟通能力就显得至关重要。

如果自己说话含混不清，又无法理解对方的说话内容，就会让人对你产生“就不能说得浅显易懂些吗”“没有好好抓住重点”的看法。特别是在工作当中，因没有掌握沟通技巧，而与上司、同事、顾客等产生误会的情况并不罕见。那么，您自己的情况又是如何呢？比如在职场、学校以及参加面试之类的，必须要恰到好处地传达信息的情况并不少见。那个时候，您敢确保自己一定不会让人产生厌恶的情绪吗？您是否又能给周围的人留下“头脑清晰”的印象呢？

人们对“速度感”“清晰感”沟通的要求越来越高。昭和三四十年代（1955—1975），面对一个说话含混不清的人，恐怕没人介意。那时我的老家有一些中小企业，不过这些企业里的员工并不会雷厉风行地做事。在我的印象中，他们通常会一边插科打诨，一边不紧不慢地应付着手头的工作。

而在当今的职场，本身说话的机会就在渐渐减少，而每个人的工作量却大幅提升，单是大量的邮件往来就已经让人手忙脚乱了，怎么会有闲聊或开玩笑的工夫？

这种现象的好坏姑且不论，但只要我们置身这样的环境，就不得不把更为正确、高效的交流方式提升到战略高度上来。这也是我们大家共同的期望。

## “闲聊能力”和“正确说话的能力”

之前，我曾出版过一本书，书名是《超级聊天术》。正是那些在日常生活中看似没有意义的话（闲聊），大大拉近了人与人之间的距离。这说明对于人际关系淡漠的现代人来说，具备“闲聊能力”是有必要的。

那么，“闲聊能力”和“正确说话的能力”是否相互矛盾呢？在我看来，未必。在家庭内部以及好朋友之间，或是面对工作中关系要好的同事时，“闲聊能力”可以说是非常重要的。要是在这种场合还使劲端着、以官方的口吻和他们寒暄客套，双方关系早晚会出问题。倒不如放松下来，想到什么就说什么，这才是最好的对话方式。或者我们可以这样说，要营造一个温馨的交流氛围。

然而，我们生活的空间却并不完全如此。如前所述，职场上的交流大多是严肃而拘谨的，如果在这种场合下还是喋喋不休的话，只会给对方增加压力，甚至还有可能引起对方的反感。由此可见，知道在什么场合使用哪种说话方式很重要。

但是，即便是非常严肃的场合，也不必死板地墨守成规，否则就是自讨苦吃。在掌握严肃对话的节奏同时，时不时地补充一些“佐料”，对缓和现场气氛大有裨益。这也是“闲聊能力”的一种。



总的来说，这两种能力缺一不可。即使一个人的“闲聊能力”再强，如果不懂得如何在严肃的场合下说话，也不过是本末倒置，并不能说明这个人会说话。有些“宴会部长”的确会让人感到亲切，但这类人在公司里的亲和力往往并不高，原因何在？就是因为通常情况下，他们所掌握的仅仅是“闲聊的能力”。

看看那些大妈，你就会明白“闲聊能力”是怎么一回事了。正如你看到的那样，这种能力并不需要经过特殊训练，只要置身其中就能轻松掌握。与此相对，如果想要掌握严肃说话的能力，必需要有适当的训练。而能做到在什么场合说什么话的人，究竟又有多少呢？

如果把它想象成翻译工作，那就简单易懂多了。比方说，以一句概括主题的话作为开头，接下来列举三个左右的具体论点，最后再加上一句结论重复主题，首尾呼应。如果能以这样的形式开展翻译工作，不管遇到什么难懂的语言，大概都能够轻松正确地翻译出来。

如果不想被原来的表达习惯牵着鼻子走，那么就得进行必要的训练。即便别人早就习惯了原有的表达方式，也能很容易地接受单刀直入阐明主题的表达方式。

融洽地交流不仅有利于减轻彼此的紧张感，还能使生活变得轻松，因此掌握有效的说话方式已然成了现代人的必备技能。

## 本书的构成

在《你说话的温度，决定你人生的高度》中，除了介绍怎样掌握有效的说话方式以及经常使用的基本熟语外，还列举了一系列提高沟通能力的实例。

正如前文所述，第一章将介绍“转换视角”的技巧。

第二章列举了一些“聪明人使用的词汇”。在这一章中，“坐标轴”“维恩图”<sup>①</sup>之类的数学概念也会闪亮登场。人类至今已经开发了各种各样的思维方式，但遗憾的是，学校在教学过程中却没有活学活用。在陷入某种思维定式之后，就很难再找到一种新思路。

第三章则着眼于如何掌握“图表化的技术”。在概括主题的时候，最让人一目了然的表达方式就是“图表化”。

截至第三章，本书所阐述的都是“中规中矩”的说话方式。而第四章则以东京申奥演讲为例，讲授能够吸引人心的说话方式。第五章则在此基础上更进一步培养读者“像写一样去说”的能力，就像录音写作一样。要想掌握“聪明人的说话技巧”，就得达到“像写一样说”的水准。

若是能够像写文章一样去说话，听众会更容易理解，误解

---

①维恩图（Venn Diagram，也称韦恩图或文氏图），用于显示元素集合重叠区域的图示。

自然也就少了。与此同时，自身的思维逻辑能力也会提高。我也曾接受“像写一样去说”的训练，真切地感受到自身思维能力有所提升。严谨而理性的思维方式，就是抓住本质。

在信息爆炸的现代，抓住本质的思维方式尤其重要。可以这么说，我们学习沟通技能的终极目标就是“像写一样去说”。

想要掌握“像写一样去说”的能力，可不是一朝一夕就能做到的。不妨先从简单的开始，学习几个即学即用的小方法。然后，我们再学习更高层次的可以出口成章的沟通技巧。

第六章则对“写邀请函”“说明路线”“指导团队活动”“道歉”“拒绝”等各方面的表达技巧要领予以介绍。我在平日里所说的话，或是听来的话，全都是真实的。如若能有供大家借鉴之处，甚为幸哉。



| 目录 |  
Contents

第 7 章

## 说话方式会影响思维方式

- 会使用“熟语”的人基本不会犯错 /2
- 转换视角，说人人都能听得懂的话 /5
- 一开口就展现全貌 /8
- 筛选信息时，学会断舍离 /12
- 既做演员又做观众 /14
- 罗列出优缺点，让自己更加理性 /17
- 笛卡尔的“三思而行” /22
- 将“从顾客的角度来看”作为口头禅 /24
- 抢先思考，一开始就说出对方最在意的 /27
- 像《泰坦尼克号》一样使用倒序法 /30
- 从目标开始的“逆向思维” /34
- “归纳”和“演绎”，都不宜太难懂 /36

第2章

## 口语交流中， 让别人对自己刮目相看的高级词汇

这些高级词汇，能改变我们的思维方式 /40

提高对“截止日期”的意识 /44

能简洁传达“概念”的商品都会好卖 /47

借鉴英文中“熟语”的用法，让交流变得轻松 /50

改变切入点，让对方记住你 /52

借用数学让语言“可视化” /55

“头脑聪明”，就是能够创造出新鲜感 /61

看上去像是聪明人说的话 /64

第3章

## 最佳沟通整理术：绘图

对问题的整理是一切发展的基础 /70

掌握绘图技巧，能更容易把握说话内容 /73

边倾听边会绘图，可以快速准确找出问题所在 /75

绘图诀窍：逐一解决 /80

把谈话内容图表化，能加深会谈双方的印象 /83

根据谈话内容来选择图表类型 /85

万能的“因果循环图” /87

随时随地锻炼自己的绘图及说明能力 /90

#### 第4章

### 演讲的『3点』黄金法则

“AB and C”——“3点”说话黄金模式 /94

加入个人故事作为调味品，其实很考验说话人的智慧 /97

运用“关键词”来组合对话，可以避免被人讨厌 /100

#### 第5章

### 像写一样去说

“像写一样去说”是高智商大脑的外在体现 /104

掌握三个技巧，说得漂亮 /107

15秒训练法，让说话更像写文章 /110

英文翻译训练，提高思维逻辑水平 /112

在口若悬河时如何保持条理性 /116

将“说话”和“书写”紧密联系在一起的聪明人 /119

口述笔记的训练让我受益匪浅 /122

与其练习如何写作，不如练习如何说话 /124

越是难以理解的内容，越要细细品味 /126

## 第6章

### 最常遇见的5种场合，该怎么说

写邀请函：最大程度表现诚意 /130

说明路线：多站在对方的立场考虑 /134

指导团队活动：首先指出目的、要求 /138

道歉：说明原因并展示补救措施 /142

否定：以谦虚的姿态，加强沟通 /145

## 后 记



Chapter  
1

说话方式  
会影响思维方式

在日常语言中，  
言简意赅、能彰显聪明才智的词语并不少见。  
在人们的印象中，  
能将这些词语运用自如的都是聪明人。



## 会使用“熟语”的人基本不会犯错

在日常语言中，言简意赅、能彰显聪明才智的词语并不少见。在人们的印象中，能将这些词语运用自如的都是聪明人。例如，以“首先”一词作为开头进行叙述，当然，也有不少以“总的来说”等词语作为开头来叙述。有意识地使用这类词语，可以达到锻炼头脑的目的。

最典型的一个词就是“总的来说”。这可是个了不得的词语，要想对其灵活运用，至少得具备中学生以上的水准。有意识地在谈话开始时使用，不仅能给别人“这个人看上去很聪明”的印象，还有利于在说话过程中理清思路。

虽然使用这个词很方便，但如果使用过多，也会起到相反的作用。在谈话过程中需要再下一些工夫，最好能够明白使用它的最佳时机。