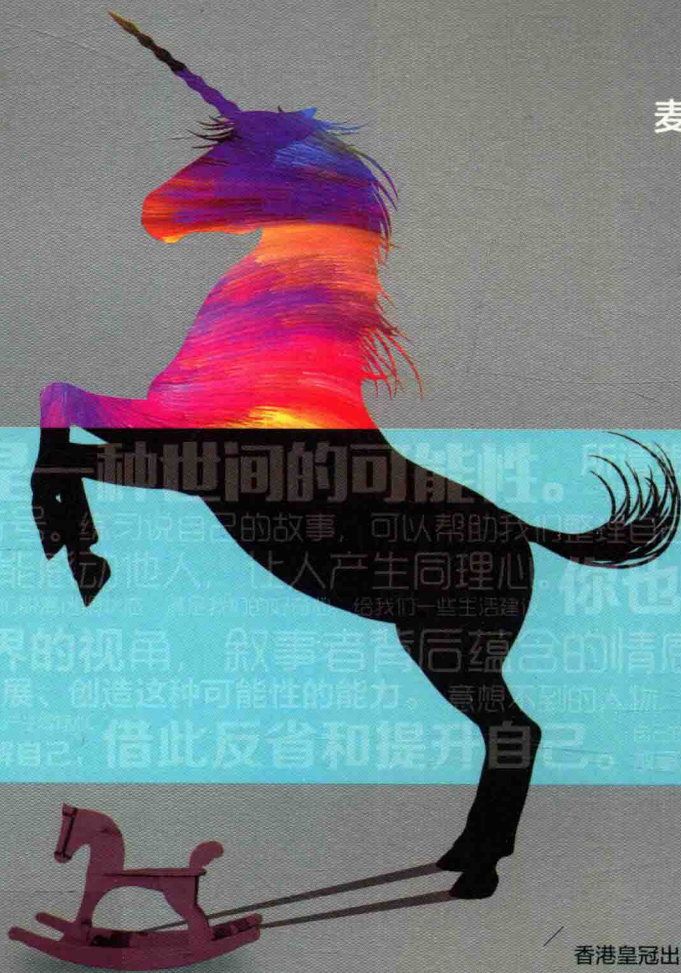


讲出一个精彩故事

故事比道理更打动人
获得“故事技能”的关键7步

麦成辉
著



故事也是一种世间的可能性。想象力，也是
一种概念及符号。练习说自己的故事，可以帮助我们整理自己的人生经历，
故事”才能打动他人，让人产生同理心。你也要明白
世界的逻辑，帮助我们提高情商和状态，满足我们的好奇心，给我们一些生活建
理解世界的视角，叙事者背后蕴含的情感因此常常
是发疯、发展、创造这种可能性的能力。意想不到的入场一遇上意想不到的
验，从而更了解自己，借此反省和提升自己。故事往一个方向，

故事比讲道理更能打动他人？

故事世界里，习惯用故事表述、说服、推销、接收和传播，
需要学习讲故事，一般人学习讲故事也大有裨益。

获出版社 AND MET PUBLISHING HOUSE 博集天卷 CS-BOOKY

香港皇冠出版社董事总经理
香港树仁大学“故事课（Storytelling）”客座讲师

麦成辉 —— 亲授课程

张小娴 —— 好评推荐

讲出一个精彩故事

故事比道理更打动人
获得“故事技能”的关键7步

麦成辉
著



CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

讲出一个精彩故事 / 麦成辉著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5404-8075-2

I. ①讲… II. ①麦… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 096131 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 沟通技巧·励志

JIANGCHU YI GE JINGCAI GUSHI

讲出一个精彩故事

作 者: 麦成辉

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 毛闽峰 赵 萌 李 娜

策划编辑: 董 鑫

文案编辑: 王 静

营销编辑: 杨 帆 周怡文

装帧设计: 仙 境

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 136千字

印 张: 7

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8075-2

定 价: 38.00元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

Foreword 推荐序

人为什么想要 留下自己的故事？

许多年前，一个年老的富翁和他的年轻太太来找我，开出相当吸引人的条件，希望我能替他写一部自传。我不太会拒绝别人，但我还是推掉了。为别人写传记，我既不擅长也不喜欢，富翁白手起家的故事也委实没有什么可以写。

时隔多年，有一天晚上，我和朋友在一家小餐馆吃饭，坐在附近的居然就是那位富翁和他的年轻太太。他当时背对着我，没看到我，跟他吃饭的，还有两个男的，是出版

社的负责人。那是一家收钱替人写书和出书的出版社。我听到那两个男的鼓其如簧之舌，告诉富翁他们将会如何如何找人写他一生的奋斗故事，又会如何如何包装和推销这本书。富翁和太太似乎听得十分高兴，也很满意。我这才知道，原来他一直没有放弃出版自传的念头。

那本书后来有没有写出来，富翁有没有如愿拥有一部自传，我已经不记得了。倒是那天之后又过了一两年，我无意中在报纸上读到他的讣闻，那篇讣闻占了很大的版面。读着讣闻，我突然有一股说不出的感慨，生命的最后几年，富翁也许还在为自己的传记奔波。无论最后有没有自传，那篇讣闻倒成了他自传的最终章。

每个人都想留下些什么，也总相信自己的故事不平凡。写书写了那么多年，写过无数的故事，我经常收到读者的信，他们不约而同地希望我能写他们。“写我！写我！”——我总是收到很多这样的要求，可是，他们的故事真的没有什么可以写。

对一些人来说，人走了，故事也完了。很多人羡慕赚

大钱的商人，可我认识的一些商人倒是羡慕艺术家。一个富商走了就是走了，大众不会怀念他。一个艺术家却不一样，他可能没什么钱，甚至穷困潦倒，但他死后，会有不认识的人怀念他，直到许许多多年后，还是有人读他的故事。

作家很少为自己立传，甚至讨厌做这种事。一个作家最好的自传就是他的每一本书和他笔下的每个故事，如同每个导演的电影就是他不同人生时期的自传。一个画家最好的自传难道不是他的作品吗？除此以外，都是不必要的。

每个人都觉得自己的故事值得一写，也值得一说再说，却不是每个人都知道怎么说、怎么写。我们都是听故事长大的，讲故事好像很容易，却也不容易。有些人天生会讲故事，大部分人却不知道从何讲起。麦成辉的这本《讲出一个精彩故事》以直接利落又充满幽默感的方式，告诉我们该如何讲故事，也告诉我们，即使再平凡的故事，也可以讲得动听。

读着他的书稿，我禁不住会想，要是我来写他的故事，

我会怎么写呢？他是那个对梦想浪漫到骨子里的人；是那个待人处世始终心怀纯真的人；是那个向往相忘于江湖，却也是我认识的最有侠气的人。有一天，他又会如何写我的故事？

为什么想要留下自己的故事？与其苦苦请求别人为你立传，不如活着的时候讲好自己的故事。每一次梳理自己的故事，也是一次深刻的自省。一生的日子如许匆促，你的故事就是这样吗？抑或可以更好？人生的最终章，你希望是个怎样的故事？每一个当下都可以成为一个好故事的伏笔，讲好自己的故事，也就可以过好自己的日子，这就是故事真正的意义吧？

王小波

Lesson 01

第一课

为什么要学习讲故事

我们生活在一个故事的世界里，大家习惯用故事去表述、游说、推销、接收和传播，除了影视界和教育界这些专业人士需要学习讲故事，一般人学习讲故事也肯定很有裨益。学会讲故事，一定会改变你的人生故事。

◎为什么我们喜欢听故事？_002

◎得到出乎意料的好处_010

Lesson 02

第二课 故事是什么？

故事的意义，就是将片段的事物和人情的变化串联起来，以一种特殊的因果关系呈现。

讲故事本身，是一种对世事的叙述、一种理解世界的视角，叙事者背后蕴含的情感因此常常是一种重要力量，引领故事的发展方向。

- ◎一个看到人生无限可能性的窗口 _020
- ◎一种理解世界的视角 _023
- ◎一种世间的可能性 _025
- ◎一种状态的转变 _028
- ◎讲故事的人和故事本身存在着神秘魅力 _030
- ◎扣紧主题，才可以扣紧听故事的人的心 _033
- ◎讲故事，就是展现自己的想象，感染启发听故事的人 _036

Lesson 03

第三课 如何塑造人物？

故事都是通过各种角色，尤其是主角的遭遇，去展开故事情节，如何叙述故事中的人物性格和发展，是讲故事的重要技术。讲故事的人、故事人物和听故事的人，他们三者之间常常可以借着故事里的冲突和矛盾，构成一种奇妙的深层关联。

- ◎ 孙悟空和唐三藏，你能记住谁？ _044
- ◎ 故事展开有赖于人物塑造 _047
- ◎ 人物性格需要冲击与变奏 _052
- ◎ 从天真者到魔法师的六种人格进程 _055
- ◎ 冲突不止，故事不息 _063

Lesson 04

第四课

展现情节的力量

故事的情节其实就像在宇宙无限空间中勾画出一组星系，大小不一，形态各异，坐标不同，但默默演绎着同一个隐喻。

故事情节的推展，也有着一种比较精练的戏剧性节奏，有别于日常生活杂乱并陈的真相；故事的推展，常常也需要有一种既扣紧听众注意力，又出人意料的推展节奏。

- ◎富有节奏感的情节 _072
- ◎必备的五个情节阶段 _074
- ◎学会简化，不强行使用技巧 _082
- ◎纸上谈兵的，只能做评论者 _090

Lesson 05

第五课

叙事观点：讲故事的第一关

采用什么观点，即用谁的脑袋和视界去讲故事。

说到底，故事的最终呈现是在每个听众的内心。

“叙事观点”这种技术的目的是更有效地发挥故事的内在力量。有些时候，刻意改变了本来的叙事观点，也应该提醒自己如何发挥选定了的叙事观点的优点。

- ◎先决定用谁的脑袋去讲故事 _102
- ◎视角不同，效果不同 _107
- ◎不成功的多重观点就是错置观点 _114

Tell a
Wonderful
Story

006

Lesson 06

第六课

故事三要素：叙事、场景、对白

所谓叙事，就是“叙述事情”，好像有个人把事情向你娓娓道来，其中赋予各种记忆、想象、感情和见地。这种用语言描绘事情的能力，有点像画家，你只要投入其中，便会感受到一些不曾目睹的景象。

- ◎善用三要素，故事不会错 _126
- ◎从经典中获得灵感 _129
- ◎用场景来拉近距离感 _134
- ◎用叙事来增添想象空间 _136
- ◎用对白使故事鲜活起来 _139
- ◎三要素的配合法则 _146

Lesson 07

第七课

练习讲好故事

我们建构一个故事，首先得出现一个灵感激荡、有强烈感觉的原点。故事的原点是如何发生的？可以说各施各法，大部分专业的讲故事者都搜索枯肠，寻找好故事。简单来说，好故事就是：

有创意，会令听故事的人心中一亮的故事。

- ◎从练习讲“我的故事”开始 _152
- ◎剖析“我”，了解“我”，才能讲出“我” _155
- ◎任何经历都是故事 _158
- ◎第一个故事：因减肥而改变的人生 _161
- ◎第二个故事：用母爱战胜自卑与挫折 _170
- ◎第三个故事：看似幸福，也会有遗憾 _181
- ◎要对“讲故事”产生激情 _190
- ◎最后对你的故事进行编排和润饰 _194

01

L e s s o n

第一课

为什么要学习讲故事

我们生活在一个故事的世界里，大家习惯用故事去表述、游说、推销、接收和传播，除了影视界和教育界这些专业人士需要学习讲故事，一般人学习讲故事也肯定很有裨益。

学会讲故事，一定会改变你的人生故事。

为什么 我们喜欢听故事？

Tell a
Wonderful
Story

小时候，班里有个同学，长得很结实，是个小胖子，非常顽皮，捣起乱来老师都管不了，老师用木尺打他的手，疼得他眼泪簌簌地流，双腿却还是猛蹬。他总是喜欢站到老师的讲台上唱歌，其他同学也跟着他吵闹，课堂的秩序一团糟，最后班主任只能辞职不干。

后来调来了一个短发女老师，娇小斯文，连我们几个只有五岁的男同学，也懂得为她担心。记得那天她给我们上第一节课，先复习英文，由 A for Apple 说到 F for

father，小胖子已经忍不住跑到讲台边，最顽皮的几个同学也跟着起哄。

这时，那位短发女老师不慌不忙，拍了拍掌：“同学们现在坐好，我讲一个故事给你们听。”

顽皮的小胖子转头看了老师一眼，只犹豫了一秒钟便踏着轻快的脚步，回到自己的座位上坐了下来。

回想起来，我其实非常感激那位多年不联系的小胖子同学，他令我们听到很多很多童话故事，丰富了我的童年回忆。

青少年时期，因为唐诗宋词、武侠小说看得多，我一直有个“中国梦”，将“济世救世”浪漫化，自以为会是英雄人物。20世纪80年代，中国大陆刚刚改革开放不久，一切皆有可能。我从台湾大学毕业，到美国留学不久便辍学到了香港。辍学有一部分是经济原因，而更重要的还是心怀“中国梦”。显然，这种肤浅的思维当然不可能有好结果，香港社会非常现实。工作了两年之后，我在电视台、