

“最强实用术”  
书系  
第1季

真有料·巨有趣

勇夺51项日本国内外大奖的金牌广告策划人  
为你揭秘打动人心的表达方式的技巧和魔法

「日」佐佐木圭一◎著  
郭勇◎译

伝え方が◎割



日本销量破500,000册

日本亚马逊、纪伊国屋书店商业书第一名  
连续六个月蝉联日本各商业书排名第一位

明明内心很有感，表达却很苍白，大多数人都有这样的烦恼。  
这本书就教你连村上春树和美国总统奥巴马都在套用的技巧。

华语乐坛金牌作词人方文山 破例推荐

CTS  
湖南文艺出版社

精神天都  
CS BOOKY

# 别让成功卡在说话上

伝え方が9割

[日] 佐佐木圭一●著  
郭勇●译



CTS

湖南文艺出版社

博集天卷

CS BOOK

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

别让成功卡在说话上 / (日) 佐佐木圭一著; 郭勇译.

— 长沙: 湖南文艺出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5404-6713-5

I. ①别… II. ①佐… ②郭… III. ①口才学-通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第092938号

著作权合同登记号: 18-2014-051

©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: 心理学·时尚读物

TSUTAE KATA GA 9 WARI by Keiichi Sasaki

Copyright © 2013 Keiichi Sasaki

Simplified Chinese translation copyright © 2014

by China South Booky Culture Media Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

## 别让成功卡在说话上

著 者: [日] 佐佐木圭一

译 者: 郭 勇

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

策划编辑: 李彩萍

封面设计: 面 团

版式设计: 利 锐

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 尤艺潼

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: 北京缤素印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 160千字

印 张: 6.5

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6713-5

定 价: 32.80元

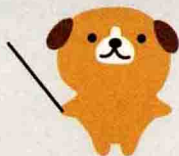
(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

## 将“no”变成“yes”的技巧分三个步骤

步骤1：不要把自己大脑中所想的，直接用语言表达出来

步骤2：想象对方大脑中所想的事情

步骤3：让自己的请求符合对方的利益



② 想象对方大脑中  
所想的事情

① 不要把自己大脑中所想的，  
直接用语言表达出来

X 不喜欢和无聊的人外出  
O 喜欢有新意的事物  
O 对意大利菜情有独钟

我想约她出去。



美味的意大利  
餐馆怎么样？



③ 让自己的请求符合对方的利益



## 将“no”变成“yes”的技巧

实现愿望的关键，不在你口中，而在对方心中。

### 将“no”变成“yes”的七个切入点



① 选择对方喜欢的事物

“请和我约会吧！”

→ “我发现一家味道超好的意大利餐厅，想不想尝尝去？”

② 回避讨厌的事物

“禁止踩踏草坪！”

→ “草坪已喷洒农药，进入草坪，会沾染农药气味。”

③ 提供选择的自由

“请和我约会吧！”

→ “我发现一家味道超好的意大利餐厅，还有一家吃石锅牛肉的饭店，你更喜欢哪一家？”

④ 满足渴望获得认可的欲求

“能拜托你加一下班吗？”

→ “你做的策划书很出彩，能进一步完善一下吗？”

⑤ 善用“仅限您一个人”的威力

“请您来参加自治会的会议。”

→ “即使不邀请任何人，我们还得邀请齐藤先生您出席。”

⑥ 团队化

“赶快去学习！”

→ “我们一起来学习吧！”

⑦ 感谢

“请帮我把这张发票报销了。”

→ “一直以来都承蒙您的照顾，真是非常感谢！您看，这张发票可以报销吗？”

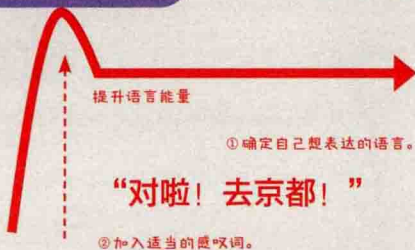


## 制造“最强语言”的五个技巧

掌握这些技巧之后，你的语言表达能力能瞬间变得强大起来，人生也会随之发生改变。

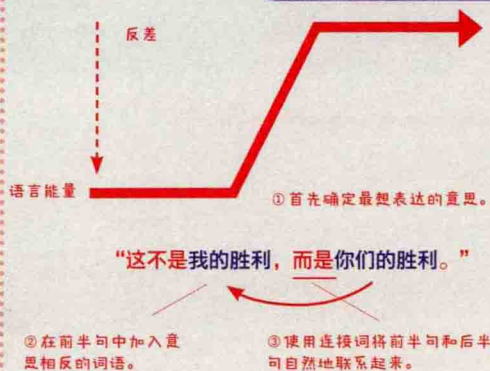
### ① 惊喜法

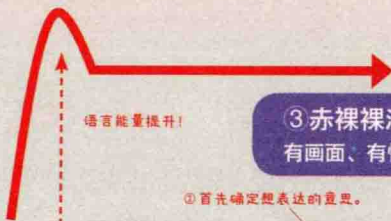
这种方法虽然超级简单，但专业人士也常用到



### ② 反差法

奥巴马、村上春树等都曾使用过的打动人心的方法





### ③ 赤裸裸法

有画面、有情景、有肢体语言的表达

① 首先确定想表达的意思。

“现在，我的嘴唇在颤抖。我想说，我喜欢你。”

③ 插入赤裸裸的词语。

② 想象自己身体的反应。

### ④ 重复法

让自己的话印刻在对方的记忆中



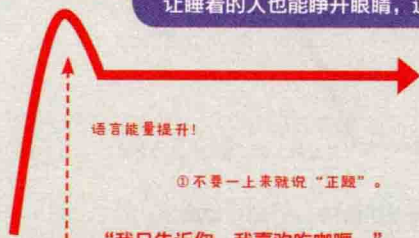
① 确定想要表达的意思。

“今天好热！好热啊！”

② 重复。

### ⑤ 高潮法

让睡着的人也能睁开眼睛，这是一种强烈的想象技巧



① 不要一上来就说“正经”。

“我只告诉你，我喜欢吃咖喱。”

② 先说引起对方注意的语言。



## 改变人生的关键能力，没人教、没人练 ——所以我出书了



举个例子，假设我有一位心上人，可是对方似乎对我并没有什么兴趣。这时，我该怎么说才能成功约她出来呢？

**“咱们约会吧！”**

这样说怎么样？

如果只是如此直截了当地把自己的想法说出来，遭到拒绝的概率相当高。但是，如果善于使用语言来表达的话，结果可能大不相同。

**“我发现一家超级美味的意大利餐厅，你想不想去尝一下？”**

这样说，结果又会如何呢？

---



---

我想，这样的邀请，遭到拒绝的概率会大幅度降低。其实，以上两种说法，不管哪一种，所要传递的信息都是一样的——“和我约会好吗？”

实践也证明这种邀请方式很奏效。在我帮助过的在校学生、公司职员中，很多“恋爱困难户”在使用了这种邀请方式之后，都成功约到了心仪的异性。

再举一个例子，我的工作报告无法在约定的期限内完成，我想向上司申请延期提交。这时，我该怎么说呢？

### **“我想延期提交报告。”**

虽然我的大脑中是这样想的，但如果就这样如实地向上司提出请求的话，结果可想而知：不但不会被批准，搞不好还会挨一顿臭骂。为什么会这样呢？因为提交报告的期限事先已经约定好了，而且是经过双方同意的，即使上司人很好，接受了我的延期请求，但我的能力在上司心目中肯定会大打折扣。这时，就该使用语言的魔法了。

### **“我想让报告的质量更上一层楼，再给我几天时间可以吗？”**

对于这样的请求，上司一般都会答应。不但如此，上司还会认为我是一个认真负责又努力上进的人。回头看看上面两种请求方式，虽然想表达的内容是一样的——“请再宽限几天”，但因为表达方式的不同，结果也不尽相同。你不认为这很奇妙吗？我想，你一定领悟到了这一点——“通过改变表达方式，可以改

变自己的人生！”

没错！你以前的人生，是由以前惯用的表达方式所决定的，如今只要稍稍改变表达方式，就能让人生翻开崭新的篇章。

**“高明的表达方式，是那些拥有语言天赋的人独有的。”**

曾经，我是这么认为的。

在我过去的人生中，与人交往，对我来说是一件非常困难的事情。我小的时候，经常转学。每当来到陌生的地方、转入全新的学校时，被那么多陌生的面孔所包围，我都难以适应。再加上存在方言差异，我无法和新同学打成一片。

我感觉自己就像浮萍，总是漂浮不定。对于这样的自己，我尽一切努力想消除自己的存在感。我会主动练习少说话，不做显眼的事，想让周围的人都忽略我的存在（笑）。结果，我真就变成了一个沉默寡言的少年。即使别人心怀善意地接近我，我也保持一副冷漠的表情默不作声。久而久之，我更不知道该如何表达自己的情感了。

在那时的我看来，写文章是一件最令我头痛的事情。虽然我也曾经尝试过



---

写日记，可是每本日记本写了寥寥数页后，就完全是一片空白了，写信就更不必说了。要问我在学生时代都写过些什么，我想充其量只有抄写前辈的报告吧，而最大的修改无非是改变句子的语气。

大学毕业后，因为我们那个时代的毕业生就业竞争压力没那么大，我才有幸混在大批毕业生中进入公司工作。可没想到的是，分配给我的工作竟然是“广告文案策划”！当我听到这个决定的时候，心中充满了无数疑问，甚至一度陷入轻度的恐慌状态。难道公司认为“我的身体内部蕴藏着某种特殊能力”？总之，我觉得公司对我十分宽容。

广告文案策划，这个岗位最主要的工作就是“表达、传达”。没想到我竟然戴上了广告文案策划人的头衔，而我人生中最艰辛的时期也从那一刻开始了。

首先，我不知道该如何撰写文章，字也写得很丑。我的表达方式和书写方式，还被上司无情地批判过——“浪费纸张写这些无用的东西，简直是破坏环境！”我想也是，因为我真的打心底里认为自己没有这方面的能力。

“自己没有这方面的能力……”那段时间，我整日都被这个烦恼所困扰。而且，当时坚信语言表达能力是由天赋决定的我，感觉自己已经无路可走。与此同时，和我同期进入公司的那些同事，都已经渐渐熟悉了自己的工作岗位，开始崭露头角，还有人取得了不错的成绩。由于对自己无能的羞耻和对别人成绩的嫉妒，让我更加不敢正视别人的目光。于是，我承受着巨大的精神压力，以致身心疲惫、睡眠严重不足。晚上下班后，坐在未班地铁上，看着车窗玻璃上映出自己的眼睛，我心里会想：“如果有地铁里上班族呆滞目光大比拼的话，我绝对能以压倒性的优势获胜！”

---



过度的精神压力导致我患上了“过食症”，仅仅一年时间，我的体重就增长了10公斤，原本削瘦的下巴变得浑圆无比。你能想象出我的样子吗？体重增加了15%！如果这一年里，每天给我拍一张照片，然后连续翻动做成动画的话，那肯定是一个不错的搞笑动画片。

可是，就是这样的我，后来竟然了解到表达方式中存在一定的技巧，而且我还掌握了那些技巧，让自己的人生发生了巨大的改变。这也是我要写这本书的原因和动力所在。

就像一个在痛苦中挣扎的病人，抱着求生的希望，我阅读了大量的名家名著，然后经过思考、试行、失败、再思考、再试行……最终成功发现了表达方式中存在一些有用的技巧。

**“表达方式中存在简单的技巧。”**

**“感动人心的语言，可以‘编造’出来。”**

从此，我的人生得以改变。并非渐渐地改变，而是骤然而至地改变。从荣获日本国内广告文案策划大奖开始，各种荣誉接踵而至。后来，我还获得了美国广告大奖的金奖，我可是日本广告文案策划工作者中获此奖项的第一人。此外，还有亚洲广告奖的最高奖。这些以前在我看来遥不可及，甚至从未奢望过的大

---

奖，就那样“滑”入了我的手中。

在音乐界，日本超人气组合“化学超男子”（Chemistry）和著名歌手乡裕美的制作人也向我发出了作词邀请。结果，由我作词的歌曲竟然登上了日本公信榜（Oricon）第一名的宝座。我还作为创作者，受邀到史蒂夫·乔布斯御用的广告制作公司留学，这也算是日本第一人哟。再有，各种大学、演讲会也纷纷邀请我前往，很多得到我鼓励和帮助的人，向我表达了真挚的感谢。

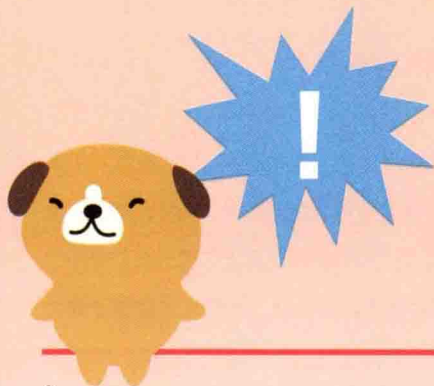
“在人生的这个阶段，能够得到你的指导，真是三生有幸！”

“现在回想过去，我发现很多时候，如果自己改变一些表达方式，结果可能大不相同。”

“我喜欢上一个人，可是没有勇气向她表白。从佐佐木先生你那里学来的沟通方式，让我勇敢地迈出了通向成功的第一步。”

看到自己竟然能够帮助如此多的人，我感到无比开心！其实这一切，都源于我发现了表达方式的技巧。

我们不能否认，有些人天生就拥有如簧的巧舌。但是，不管多么巧妙的表



达方式，都是可以通过理论加以分析和说明的。也就是说，只要掌握了其中的技巧，任何人都可以将巧妙的言辞再现出来，不论天赋几何。在我们生活的这个世界上，有可以将魔方瞬间归位的天才。倘若有说明书，按照其中的指示，让小学生将魔方归位也并非难事。

这是一个残酷的时代，就职和升迁都以成败论英雄。可是，成功的人就能获得100分，而失败的人只能得0分吗？我可不这样认为。从我们降生到这个世界起，就都过着喜怒哀乐的生活，我认为人与人之间不会有天壤之别，最多存在80分和79.5分的差别。然而，企业在招聘时，必须要做出取舍，所以对人的评价就只能用“yes”和“no”来区分了。但是，“yes”与“no”之间的差别在哪里？我认为这个差别的90%来自于表达方式的不同。

在未来的人生中，我们还会遇到很多岔路口。**希望你尽量多将自己的“no”变成“yes”。**

在这里，我要先给你打一个预防针。这并不是是一本教你学习正确的、标准的、漂亮的日本语的书（本书为日语原版书引进出版）。其中难免会出现语法错误，和你在学校中学到的不太一样的修辞手法，还有和常识有所出入的书写方式。对于这些问题，希望你能包容。这本书主要是告诉大家如何掌握传达至人心的表达方式，让它帮助我们在人生、工作中取得成功。

在我介绍的方法中，应该会有让你感到眼前一亮的新鲜方法，肯定也会有你以前知道或者已经用过的方法。请将你感觉新鲜的方法记下来，并让它成为你的工具。对于那些你已经用过的方法，可以再加深一下印象，保存于大脑的“工具箱”中，说不定什么时候还会派上用场。

---

与普通人相比，以前我的表达方式要逊色许多，可就是这样的我，为了生存下去，经过十多年的努力学习和钻研，把大家习以为常的表达方式加以系统化。其实，你在自己的生活中，在不断失败的教训中，也能逐渐掌握表达方式的技巧，只不过也可能会花上十多年的时间。倘若那样，效率就太低了。可读了这本书之后，吸取了我的经验教训，就不用走我走过的那些弯路了，可以高效率地提高自己的说话水平。我利用大量的时间进行尝试，并对从成功与失败中获得的方法论加以整理，希望这本书能成为你提高说话水平、磨炼表达方式的技巧，并最终通向成功的捷径指南。再加上你自己之前的经验和之后的努力，相信一定能让你的人生绽放出美丽的花朵。

前言先写到这里，接下来就为你讲解我所说的表达方式的技巧到底有哪些，并教你用最短的时间掌握这些技巧。

佐佐木圭一

2014年4月



# CONTENTS

## 目 录

---

别 让 成 功 卡 在 说 话 上



# 1

## Chapter

### 第一章

## 决定成败的表达方式中 存在简单的技巧

为什么表达的内容完全一样，但因表达方式的不同，却会得到“yes”或“no”两种完全不同的结果？

#### ◎将概率为0的“无”转变为“有” —— 002

利用一切方法提高可能性，将改变人生

#### ◎决定成败的关键能力，没人在练习 —— 005

表达方面的知识，会在我们人生的关键时刻发挥重要的作用

#### ◎不善表达的我却做了广告策划人 —— 008

摆脱交流中的烦恼，通向成功的道路

#### ◎打动人心的语言，暗藏规则可循 —— 011

正因为不善表达，才让我有幸发现了其中的技巧，并将其系统化