

人人說話都能有份量的 26種技巧



最具影響力的職場訓練大師 謝文憲

說出影響力

只要學會書中的幾個小祕訣，就算沒有高薪、高職位，
人人說話都能有份量！

你是每次說話都落落長，總是抓不到重點的人嗎？
你是一上台就說不出話來，或一報告聽眾就睡著的人嗎？
你說話總是毫無份量，一點都打動不了人嗎？

職場訓練大師謝文憲，教你用破題如剪刀、結尾如棒槌的說話法，
讓人無法忽視你的說話內容，紛紛贊同你的意見，說出無遠弗屆的影響力。

Speak your
power



人人說話都能有份量的
26種技巧



最具影響力的職場訓練大師 謝文憲

說出影響力

Speak your
power

說出影響力：人人說話都能有份量的26種技巧／謝文憲作 -- 初版 -- 臺北市：春光出版：家庭傳媒城邦分公司發行，民100.12
面：公分

ISBN 978-986-6572-84-5 (平裝)

1. 說話藝術 2. 口才 3. 溝通技巧

192.32

100023247

說出影響力

人人說話都能有份量的26種技巧

作者／謝文憲

企劃選書人／林潔欣

責任編輯／林潔欣

採訪撰文／游嘉惠

行銷企劃／周丹蘋

業務企劃／虞子嫻

行銷業務經理／李振東

總編輯／楊秀真

發行人／何飛鵬

法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版／春光出版

台北市104中山區民生東路二段 141 號 8 樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676

部落格：<http://stareast.pixnet.net/blog>

E-mail：stareast_service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段 141 號11 樓

書虫客服服務專線：(02) 2500-7718 / (02) 2500-7719

24小時傳真服務：(02) 2500-1990 / (02) 2500-1991

讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw

服務時間：週一至週五上午9:30～12:00，下午13:30～17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

城邦讀書花園網址：www.cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓

電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cite(M)Sdn. Bhd.(458372U)】

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik,

Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

封面設計／黃聖文

內頁排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印刷／高典印刷傳媒事業有限公司

■ 2011 年（民 100）12 月1日初版

Printed in Taiwan

售價／280元

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

All Rights Reserved 版權所有・翻印必究

ISBN 978-986-6572-84-5

All Rights Reserved.

人人說話都能有份量的
26種技巧



最具影響力的職場訓練大師 謝文憲

說出影響力

Speak your
power

To : _____

曾雅妮，用球桿揮出影響力；
王建民，用棒球投出影響力。
林義傑，用球鞋跑出影響力；
楊淑君，用雙腳踢出影響力。
九把刀，用文字寫出影響力；
吳寶春，用雙手揉出影響力。
張雨生，用歌聲唱出影響力；
魏德聖，用堅持拍出影響力。

謝文憲，用專業與熱情「說」出影響力。

推薦序

一個有計畫，肯努力，有作為，
不斷精進的典範青年

陶淑貞

二〇〇六年十二月一個陽光燦爛的午後，一位甫離開科技產業的專業經理人謝文憲老師，主動要求對盟亞同仁做這一年授課總整理的回顧簡報。一如往常，我等在辦公室，希望多了解這位剛合作的新講師，並討論今年諸多專案在合作上是否順暢。

但是，這場歸納、整理及觀察的簡報，其專業、細緻，竟遠遠超過公司每年年終的整體回顧，我算是大開眼界了。真是英雄出少年，江山代有才人出！打破我多年在管理顧問界的刻板印象。一直以為位高權重、歷練豐富、才高八斗，抑或擁有特殊專業的人，才有可能在傳道授業解惑的道路上，展露崢嶸！

真是不可思議。當下先請資深主管集合至會議室，再次聆聽謝老師清晰的脈絡與彙整。當下我想，一位如此有方法、尊重自我，並且願意不厭

其煩，一筆一筆記錄每一次上課的詳細資料，包含課程類型、對象、人數、層級、難易度、客戶滿意；甚至哪一類課程集中在星期幾、由哪位盟亞同仁隨班執行課程，全都一一列下，讓資料成為有用資訊的講師，其改善的軌跡一定不會停止。

第一次，想要將這位年輕人的年度時數全部簽下，這是自創立以來首次有專屬講師的想法。憑著多年的經驗，我看得見憲哥有未來，我嗅得出有些主題他會上得極有特色。因此，這一份機緣，開啟了雙方五年多來的緊密合作，為我的團隊增添了一份力量。而盟亞也為憲哥開創無數展現專長的舞台，真是相得益彰的結合。

曾經在一次金融業的推薦會上，謝老師用一位職棒選手受傷復出後登場、力求表現的故事，談「堅持」讓人卓越；用他安捷倫的老同事，四十多歲才開始學鋼琴的努力，表達人生敢夢追夢的真實。清晰記得在場所有與會者，熱淚盈眶的激動。用故事打動人心，以事例說明道理。相信一個個周邊的小人物，透過鮮活的闡述，都會成為緊扣心弦的刻印。這是故事影響力，這是最有力的演說技巧，更是一項無往不利的溝通利器。

欣見憲哥今年依照人生規劃，一邊讀研究所，同時再出第二本書，繼

二〇一一年三月《行動的力量》之後，十二月《說出影響力》問世。又將是另一次出版界的焦點，更是各企業培訓時，每位學員可以細細研讀的最佳讀本。

人的一生，可以用「著書」及「立說」來建立個人影響力，來延續人生價值！

但，能同時發揮者鮮少。文憲老師經過不懈的努力，及一次次的修正，積極累積豐富的舞台經驗及成功的演講次數。用上課，用寫書，正一步步踏下更堅實的步伐，樹立持續精進的典範。期望他能為想要追求理想的年輕人，點一盞明燈。我大力推薦這一本有意義的好書。

（本文作者為盟亞企管總經理）

推薦序

被動是過日子，主動才是過人生

黃淑貞

出版社希望我能幫憲哥寫推薦序，但其實聽過他上課的人，應該都可以感受到他說話時的那股影響力，實在不需要我再多做推薦。不過我倒可以提提當初見到憲哥時的印象。

如果沒記錯，第一次見到憲哥，是在一次團隊激勵的課程上。這樣的課我很常接觸，只是一開口就讓我印象深刻的講師不太多，憲哥是其中一位。所以在下課時我上前遞了名片，希望有機會能談談出書的可能；再次的印象就是在辦公室裡聽他說自己的故事了。

因為從事出版已經二十幾年，我見過很多成功人士，在這些人身上，我經常看到一些相似的成功特質；在聽憲哥談他自己的故事時，我再次驗證了這些特質存在者會成功的原因。而其中一項很明顯的就是：他們從來不會被動過日子，一直以來都是主動出擊規畫人生，而不是按著現階段碰到的狀況認命接受。也許正因為這樣，他們容易比一般人遭遇到更多的困難與挑戰，我相信要成功，相對的也會比別人擁有更多機會。

同樣的，如果你不去改變人生，只是按著同一個方向往下走，你可以清楚的看到未來只是一條直線，不會有太大的變化，也沒有所謂的「機會」產生；但是，如果你嘗試主動去調整方向，或許這個直線就有可能變成曲線。一旦變成曲線，人生就多了很多的變化與出現不同的機會。

其實，所有的人生道理我們都懂，但真正願意去做的，或是改變的有幾個人呢？

但在憲哥身上，我看到了很明顯的例子，也再次驗證，改變會產生生命的力量，而這股力量能夠讓你看到更多生命的未知與可能。

希望透過憲哥的書籍，我們也能夠看到自己更多改變的可能。

（本文作者為城邦文化第一事業群總經理）

專文推薦

個人從事業務工作十八年，對於文憲寫的內容真是感同身受；透過他條理清晰的整理，輔以生動活潑的故事情節，相信對於廣大的讀者都能發揮極大的影響力，值得推薦！

——台灣富美家股份有限公司中區利潤中心銷售經理 王俊源

文憲是一位用行動力與口語肢體，傳達出「一對一」或是「一對多」強大影響力的生命載體，這本書更是他無私付出的最好見證。用心讀、多讀幾遍，你就會變強大，要成功就是這麼簡單。

——雙橡園開發全事業執行長 王慶瑞

十二年的廣播生涯，訪問過上千位來賓。憲哥不僅說得漂亮、說得精采、說得頭頭是道。他之所以能打動人心、引起共鳴，是因為他說的每一點都是他做到的。

——IC之音節目主持人 任樂倫

好聽的笑話，記住一陣子；憲哥的故事，記住一輩子。認識憲哥二十四年，他的生動故事畫面及影響力，來自不斷的自我超越。實戰心路精采實用，值得一讀再讀。

——宸鴻光電市場行銷資深處長 何光城

口號激勵只能點燃員工三分鐘熱度，唯有發自真心的傾囊相授才能讓動力持久不退。憲哥的真誠、熱情與專業，讓課程每一細節都充滿驚喜，處處皆是發人省思的智慧哲理。

——PC home出版集團B2C事業群總經理 吳濱伶

憲哥雅俗共享的簡報表達方式，讓理論解讀跨越時代，帶我們輕鬆提昇自己的影響力。

——ck Watch & Jewelry品牌副總經理 李佩倩

憲哥的書和他的人一樣，充滿了能力與影響力，既可快速瀏覽得到新的點子，也可細細研讀當做教材或工具書。所舉的案例與小故事，特別適合面

對海嘯衝擊下的人。

——TISSOT天梭總經理 李倩

每個人在組織當中，都要同時面對三種人：主管、部屬及平行的同事；如何說話，去影響這三種對象，是職場成功的關鍵因素。文憲的著作，提供了良好的詮釋與對策。

——前國立中山大學校長、前台北銀行董事長 林基源博士

憲哥的行動力，常常是我激勵自己的目標；他的正向思考，更是我跟親友們舉例的對象。從兩岸知名講師做到知名作家，從行動力看到影響力；在邁向二〇一二年的同時，一定要讀這本書。

——痞客邦營運長兼業務部副總 周守珍

說話，是一門人生最重要的功課，能載舟亦能覆舟。口是心非或口非心是，都無法正確表達所思所想。憲哥的這本書，教會我們說話的本事，讓我溝通無往不利。

——理周集團總裁、理財周刊創辦人暨發行人、
財團法人理周教育基金會董事長 洪寶山

寫作為創新思維的體現，世上的每一個成功皆為領悟與身體力行的結果。

——和椿科技董事長 張永昌

憲哥的課，如媽祖出巡，學員奔走相告，只為觀其人，聽其課。

這種讓學員變粉絲的魅力，加上他理性與感性兼具的溝通表達力，今日終於願意公開他讓學員如癡如醉的祕密武器，說出影響力。

——特力集團零售學院協理 許逸華

憲哥的影響力，猶如一顆顆投入平靜湖水的石頭，不斷引起漣漪迴響。

——台灣班尼頓貿易股份有限公司董事總經理 曾昭雄

憲哥是少見以一己之生命力親身實踐所思所言之傑出企業導師，其平日

言行常展現極大之情緒感染力、讓人心情振奮躍躍欲試，其無私的生命經驗分享，更令人常生敬重之心。

——輔仁大學學務長 楊百川博士

在公開場合中，文憲的演講能在最短的時間，吸引大家的注意；在課堂中，文憲是一位極為認真的碩士生，他總能以生動活潑的方式，向大家介紹許多理論及觀念。在這本新書中，相信大家一定可以學到他的經驗及智慧。

——中原大學企研所 廖本哲博士

故事的美好價值來自於人心中的愛，而那份愛，則是來自故事主角裡親身體驗的酸甜苦辣。就像憲哥說故事的方式一樣，總是用自己親身的經歷和觀察，來做為改變人生的力量。

——環宇廣播電台台長 郭蘭玉

記得第一次上謝老師的課就被他豐富的肢體語言及幽默的表達能力而吸引，八個小時的課程在歡笑與淚水中完成，上完了課，同事已經開始問下一

次公司什麼時候再安排訓練！

——VCA梵克雅寶總經理 劉大玲

憲哥是公司成立至今，對所有幹部及同仁影響最深遠的外部講師。多年來，透過全員鼓動營，讓大夥兒體會熱情是傑出的關鍵；透過輔導員訓練，讓幹部們了解傳承是晉升的開端。憲哥，是說出影響力的最佳詮釋者。

——寶雅人資行政部經理 蔡明倫

再見文憲已不僅是當年口若懸河的房仲業務銷售高手。現在的他，以火力十足的熱情及積極的行動力，感動著周遭所有的人。尤其對年輕學子們，發揮了極具個人魅力的正面影響力。

——國立臺灣大學學務處學生職業生涯發展中心執行長 韓愛玫

善用這輩子影響我們最大的人或事，轉化成讓自己成功或對別人的影響力，這是憲哥最令人佩服與厲害的地方！

——台新證券投信總經理 藍新仁