

其实，别人最多只听你1分钟

开口就能 说重点

升级版

1分钟内让老板点头、同行叫好、客户埋单的说话之道

〔日〕斋藤孝/著

〔日〕尻上寿/绘 林欣仪/译



“怀才不遇”最大的原因不是你没钱、没背景，而是因为沉默寡言或者废话连篇。

本书教你一套在日本推行多年且行之有效的简易方法，

用“最短的时间，把最重要的事情说明白”的真本事。

坚持练习，你一定能体验到句句值千金的分量 and 能量。

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

ZHO
紫图

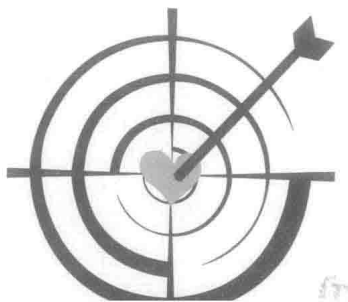
开口就能 说重点

升级版

1分钟内让老板点头、同行叫好、客户埋单的说话之道

〔日〕斋藤孝/著

〔日〕尻上寿/绘 林欣仪/译



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

图书在版编目(CIP)数据

开口就能说重点 / (日) 斋藤孝著 ; (日) 尻上寿绘; 林欣仪译.

— 北京 : 北京联合出版公司, 2015.4

ISBN 978-7-5502-5095-6

I. ①开… II. ①斋… ②尻… ③林… 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076080号

版权登记号: 01-2015-1959

IPPUN DE TAISETSUNAKOTO WO TSUTAERU GIJUTSU

Text Copyright © 2009 by Takashi SAITO

Illustrations Copyright © 2009 by Kotobuki SHIRIAGARI

First published in 2009 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

开口就能说重点

项目策划 紫圖圖書 ZITO®
丛书主编 黄利 监制 万夏
作者 [日] 斋藤孝
绘者 [日] 尻上寿
译者 林欣仪
责任编辑 侯娅南
装帧设计 紫圖圖書 ZITO®
封面设计 紫圖装帧

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)

北京市昌平开拓印刷厂 新华书店经销

95千字 889毫米×1194毫米 1/32 6.5印张

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5095-6

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

编者序

1分钟， 成为令人信服的沟通高手!

日本著名沟通大师斋藤孝教授，几十年来随身携带秒表，一旦在公众场合说话，便卡起秒表以提示自己尽量简洁。这种看起来不可思议的方式，在日本掀起了一场“简洁说话术风暴”。

没错，说话简洁，做事必然干练，这就是斋藤孝独一无二的“1分钟说出重点”训练法受欢迎的原因。

通过《开口就能说重点》很快你将学会：

- 在1分钟内讲出话题的关键句；
- 用10秒钟提出一个厉害的问题；
- 用一句话点出你的提案的诉求；
- 明确地表达歉意让人人都气消；
- 简洁地下指令让工作分配顺利；
- 将负面的责骂转成正面的鼓励！

本书将彻底让你说起话来不再言不由衷，讲完话不再懊恼悔恨。连自己都为自己叫好的说话术，告诉你怎样用1分钟，叠加起成功的人生！

作者序

你有多少时间推销自己？

语言，就是机会。

说话方式好，可以虏获人心，可以受人认同，可以安抚对方情绪，好处多多。

反之，如果话说得不好，或是语气用得不对，无论说什么都毫无帮助。

现代社会就像是由无数沟通行为所组成的。我们正被迫在前所未有的大量言语中浮沉挣扎。

在资讯不断来来去去的状况下，我们渐渐习惯了“舍弃”。只要觉得电视节目不好看，不到1分钟我们就“舍弃换台”。评断、舍弃一个人，速度也不遑多让。我们往往当场就会决定这个人是“笨蛋或精明”“有用或没用”“迷人或恼人”“诚恳或随便”。

时间真的不多。我认为，我们能够推销自己的时间仅有1分钟左右。古代有种时间单位是“刻”，大约15分钟，然而现代的

时间却是以“分钟”为单位了。如今如果不能立即选择取舍大量资讯，那么资讯净化槽就会塞爆。

既然别人只能给你1分钟，那就试着练习把重点浓缩在这1分钟里面，邮件长度也限定在1分钟能看完的程度。话语的分量跟效果并不成正比，通常能够建立关系的关键句，只有印象最深刻的那一句。

我有个学生在教职员录取考试中严重失误，但是最后面试的时候靠着一句“我会用灵魂来上课！”而获得录用。热情和人格，是会投射在言语上的。

首先要切实感受一下1分钟的长度。用嘴巴朗诵本书的一页，大概就是1分钟。请随机使用任何一页，来感受1分钟究竟有多长。

想在这么少的字数之中传达重点，就需要技巧。比方说在这1分钟的开头发问。然后放入三个重点，在1分钟结束前说出解答问题的关键一句，或是让对方看着某样东西或图案，用1分钟做说明。

这种训练应该从小学一年级开始，每天上课都要做，但是绝大部分的人从来都没受过这种训练，就已经进入社会了。

说话简明扼要又印象深刻，跟天赋没有关系。一切取决于要不要练习罢了。

目录

第 1 章

就说话而言，1分钟其实不算短

彻底提升1分钟的密度 / 2

时间是共享的宝贵资源 / 4

1分钟提议法 / 7

用“1分钟训练”锻炼沟通力 / 10

“胡塞尔现象学”的应用 / 14

开始你的“秒表”人生 / 16

“自言自语”训练法 / 18

检查自己的口头禅 / 21

你能做到“所答即所问”吗？ / 23

心中要有一张自我检查表 / 25

学会结构化，就算英文提案也没问题 / 28

检查自己是否“正在说有意义的话” / 30

“那句话有意义吗？” / 32

第2章 万能的“河流模式”锻造讲话高手

说话时的重点信息就像渡河时的“踏脚石” / 36

思考的黄金定律，让听众抵达“不一样的点” / 40

怎样挽救“你说的话好无聊” / 44

用语言激活听者的想象力 / 47

唤醒对方的经验，是强化印象的最有效方法 / 49

开口就说对方最感兴趣的东西 / 52

什么都拿来“连连看” / 54

开口说出也是最佳的记忆方式 / 56

锻炼连接力与梳理脉络能力 / 59

谈话跟讲故事不一样 / 62

第3章 解释一个提案不需要15分钟，1分钟就够!

给大忙人解释提案，时间越短越好 / 66

用一句话点出诉求 / 70

准备好勾起对方兴趣的“钩子” / 72

讲话也可用“括弧” / 74

解释提案时就指出最大的优点和缺点 / 76

最可怕的事，就是批准一项不知道缺点的提案 / 78

第4章

如何说得既简洁又有感染力

- 向相声大师借招 / 82
- 模仿：培养谈话能力的捷径 / 85
- 以辩证手法让谈话立体化 / 87
- 电视广告是最好的教材 / 90
- “圆模式”让1分钟更紧密 / 92

第5章

实践！1分钟活用范例

- ◆ 发问 一个问题就能探出实力
 - 把问题点记录下来 / 96
 - 根据重要程度排出发问顺序 / 98
 - 发问的基础是“10秒钟” / 100
 - 事先写好发问条目 / 103
 - 发问会产生创意 / 105
 - 用1分钟发问！ / 107
- ◆ 商量 切忌话题原地绕圈子
 - 商量让彼此更亲密 / 108
 - 简要绘出谈话结构图，用一张纸厘清谜团 / 110
 - 用“心灵速写”界定问题 / 113
 - 上司也可以找下属商量 / 115
 - 用1分钟商量！ / 117

◆ **道歉 工作犯错，就用工作来补偿**

不恰当的道歉反而让对方更恼火 / 118

“状况解释”先放一边 / 120

辩解与借口少说为妙 / 122

有时也不可过度道歉 / 124

用小礼物作为“道歉的证明” / 126

向上司道歉，最好用行动证明 / 129

在桌上摆一张“防止重蹈覆辙卡” / 131

用1分钟道歉！ / 134

◆ **教导 最忌讳空泛的长篇大论**

让对方自己发现问题 / 135

把教导浓缩成一句好懂又好记的句子 / 137

对每个人说明“终点” / 139

用1分钟教导！ / 141

◆ **指示 考验领导者的能力**

指示要够具体 / 142

“步骤表”该像食谱那样简单易懂 / 144

交接少不了“步骤表” / 146

用1分钟指示！ / 149

◆ **初次见面 发掘联系你我的“一条线”**

用“小道具”打开话匣子 / 150

聊电视节目最保险 / 153

如何延续难得的一面之缘? / 155

用1分钟搞好关系! / 157

◆ 责骂 时间越长越无效

手写“警告备忘录”比口头责骂更有效 / 158

骂小孩两小时不会有效果 / 160

如何对待年轻的“草莓族” / 163

用1分钟责骂! / 165

第6章

划算的“1分钟赞美术”

每个人都期待赞美，“扣分主义”不适合现代社会 / 168

每天找出3分钟“赞美时间” / 170

把负面事物转成正面评价 / 172

称赞过程而非结果 / 174

“○○先生称赞过你喔!” / 176

学习英文中的赞美辞 / 178

最棒的鼓励语: You can do it! / 181

“You can do it!”与“加油”的差别 / 183

把“You can do it!”用来当结尾 / 185

开心地接受别人的赞美吧 / 187

后记 废话连篇是污染环境! / 189

第 1 章

就说话而言， 1 分钟其实不算短

1 分钟通常被认为很短，但只要架构清晰，重点突出，其实许多本来冗长的谈话都可以压缩在 1 分钟内完成。这样不仅节省双方时间，听者也会容易把握主题与重点。



彻底提升 1 分钟的密度

我总是随身携带秒表。无论是在大学上课，还是给社会人士讲座，都一定会带着秒表。为什么呢？因为我深深知晓“1分钟”的重要性。

1分钟，一般人通常把它当成很短的时间。但是对我来说，1分钟其实相当漫长。只要有这1分钟的容量，就能放进许多重要的话。可是许多人总是大大浪费了这个容量。

如果一般人有3分钟，就会用这3分钟来思考1分钟的说话内容。也就是把时间稀释成三倍。可是，有了3分钟的时间，就应该准备三倍分量的1分钟话题才对，不是吗？

然而，我平时接触大学生与社会人士的时候，发现绝大多数人都缺乏这种“密度感”。几乎所有人都认为，1分钟就是“很短”

罢了。

比方说，大家说起话来前言都很长。日本人发言时通常会先谦逊一下，例如“或许我讲的会有些不顺……”“在这短短的1分钟里，真不知道该说些什么……”之类的。不然就是像说相声一样，洒了一堆笑点却一直没有进入主题。我可以了解想铺陈的心情，但是时间上并不适合。因为开场白如果铺陈了30秒，那正题也就只能说30秒了。

所以，重点就是训练自己彻底提升1分钟的密度。用训练让身体记住“高密度”的感觉。有了高密度感，再把时间延长到2~3分钟，资讯量就会相当庞大。

当然，人类的谈话内容并非全都是重要资讯，有时候也要调整气氛，炒热场子，引起对方的兴趣，并不是只要密度高就好。但是我认为，语言既然是沟通工具，现代人多少都应该学习怎样提升谈话的密度。



时间是共享的宝贵资源

我之所以这么坚持“1分钟”是有理由的，因为感觉上，1分钟的长度比较容易看出开头与结尾。

比方说，我给大学生一项任务，要他们在1分钟之内完成，但是才30秒我就说“时间到”，那么学生就会抱怨：“还不到1分钟啊！”如果45秒的时候说“时间到”，大家也会发现“时间是不是短了点儿”。要是拖到1分20秒的时候才结束，就会有人说“这1分钟好长啊”。也就是说，大家其实已经具有“1分钟”的时间长度感了。

但是，一旦我把时间延长到3分钟，在经过2分钟之后，大家就搞不清楚时间了。交谈的时候情况更明显，通常一定要有人说“3分钟到了”，自己才会发觉。



让学生做3分钟的演说，也没人能刚好用3分钟说完。

大多数人都是用前面一两分钟说废话拖时间，差不多过了3分钟才打算进入正题，所以很多人都要花上五六分钟。虽不易察觉，但时间就是这么容易流失。

学生演说只要控制时间，问题还不算大。但是有些演说就不是控制时间能解决的。比方说座谈会或分组讨论会，每个人的发言时间总是有限。

假设台上有四个组员，每个人分到5分钟的说话时间，加起