

超过180万人受益  
无需长篇大论  
轻松取得对方信任

# 1分钟

One-Minute Tips for Effective Chatting

# 超强聊天术

[日] 石井贵士  
商情

## 1分钟拉近彼此关系的聊天策略

不善言辞也能立刻上手，一开口就能聊出好交情

### 全系列销售量突破180万册

跟任何人都能聊得来

闲聊1分钟，胜过口沫横飞10分钟

1分钟聊天术  
让你秒变  
聊天高手

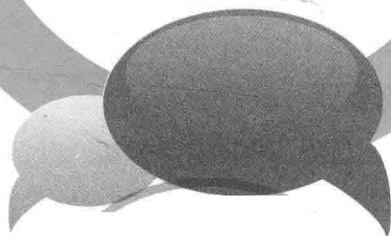


中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

# 1分钟

One-Minute Tips for Effective Chatting

# 超强聊天术



[日] 石井贵士 著  
商倩 译



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

## 内 容 提 要

在现代社会中,苦恼于“不善言辞”的人越来越多。有些人与人聊天时总是容易冷场,很难聊下去。相反地,有些人不需要怎么努力就能谈笑风生,好像永远都有聊不完的话题。

说话技巧不是与生俱来的,而是可以通过后天习得的。本书可以帮助不善于说话、容易聊天冷场的人,通过1分钟的闲聊,与对方建立起信赖关系,进而成为聊天高手,塑造出一个全新的自己;会聊天的人也可以借由本书的方法更进一步地提高自己。学会1分钟内拉近彼此关系的聊天策略,将会开启事业顺利、感情美满的美好人生。

北京市版权局著作权合同登记图字:01-2017-5363号

DONNA AITE DEMO KAIWA NI KOMARANAI I-PUNKAN ZATSUDAN HOU

Copyright © 2015 Takashi Ishii

Original Japanese edition published by SB Creative Corp.

Chinese simplified character translation rights arranged with SB Creative Corp.

Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese simplified character translation rights © 2017 Beijing Createbook Cultural Co., Ltd

### 图书在版编目(CIP)数据

1分钟超强聊天术 / (日)石井贵士著;商倩译. —

北京:中国水利水电出版社,2017.11

ISBN 978-7-5170-5851-9

I. ①1… II. ①石… ②商… 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(2017)第230308号

策划编辑:杨庆川

责任编辑:张玉玲

加工编辑:张天娇

封面设计:张佩战

|      |                                                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名  | 1分钟超强聊天术<br>1 FENZHONG CHAOQIANG LIAOTIANSHU                                                                            |
| 作 者  | [日]石井贵士 著 商倩 译                                                                                                          |
| 出版发行 | 中国水利水电出版社<br>(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)<br>网址:www.waterpub.com.cn<br>E-mail:mchannel@263.net(万水)<br>sales@waterpub.com.cn |
| 经 售  | 电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水)<br>北京科水图书销售中心(零售)<br>电话:(010)88383994、63202643、68545874<br>全国各地新华书店和相关出版物销售网点        |
| 排 版  | 北京万水电子信息有限公司                                                                                                            |
| 印 刷  | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                                                                                           |
| 规 格  | 145mm×210mm 32开本 6.5印张 95千字                                                                                             |
| 版 次  | 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷                                                                                               |
| 印 数  | 0001—5000册                                                                                                              |
| 定 价  | 39.00元                                                                                                                  |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究



前言

第一章 闲聊是什么

第二章 闲聊就是耍嘴皮子

第三章 四大基本原则 1分钟聊天术的

第四章 闲聊技巧 向播音员学习

第五章 应和技巧 产生信赖感的

第六章 信任的共鸣技巧 轻松获得对方

第七章 职场上的 1分钟聊天术



# 前言



## 1分钟聊天术，让你秒变聊天高手

有些人与人聊天时，总是容易冷场，很难聊下去。相反，有些人不需要怎么努力，就能够谈笑风生，好像永远都有聊不完的话题。

是什么导致了如此巨大的差异呢？

有些人将其归咎于与生俱来的才能，认为自己“天生不擅长与人说话”。当然，如果与艺人明石家秋刀



鱼先生<sup>①</sup>那样口才突出的人相比，感觉有“天赋差异”的想法是可以被理解的。

但是，我们没有必要与最顶尖的艺人相比。我们只要跟“昨天的自己”相比，哪怕每天只有一点点的进步，就足够了。

如果说话的能力能够今天比昨天进步一点点，明天比今天进步一点点，那么几年后，你就会成为难以想象的口才高手。达到明石家秋刀鱼的水平或许很有难度，但是“能够愉悦地聊天”“被人赞许口才好”这样的水平，只要经过训练，任何人都能够达到。



说话技巧不是与生俱来的，  
而是可以通过后天习得的

即便现在的我，在青少年时期也曾几乎不与他人说话。因为在初中、高中、复读时期，我都整天专注于学习和考试。当时，我对父母说“如果朋友打电话来，就帮我回绝掉”。与朋友通电话，5分钟、10分钟

① 明石家秋刀鱼：本名杉本高文，是日本的落语家（类似于中国的相声演员）、搞笑艺人、演员、主持人。



第一章 闲聊是什么

第二章 闲聊就是耍 不合常理

第三章 四大基本原则 1分钟聊天术的

第四章 闲聊技巧 向播音员学习

第五章 应和技巧 产生信赖感的

第六章 信任的共鸣技巧 轻松获得对方

第七章 1分钟聊天术 职场上的

的时间一转眼就过去了。我觉得有打电话的时间，还不如去背英语单词。

全力学习和准备考试，断绝所有交际，这就是我的求学时代。

听音乐的话，就算只听一首歌也会浪费至少5分钟时间，所以我拒绝一切音乐。看电视也是，1小时、2小时的时间一不小心就溜走了，所以也尽量不开电视。至于收音机，我甚至都不曾动过开关键。不买音乐CD、不看电视、不听广播，我就这样度过了7年。

我完全没有想过自己会成为电视台的播音员。是的，直到大学二年级那个圣诞节的夜晚……



## 新闻主播逸见政孝先生的去世 让我立志成为播音员

那是大学二年级时圣诞节晚上的事情。电视里正播放着新闻，忽然电视屏幕显示出一条快讯“播音员逸见政孝先生因癌症医治无效于东京都内的医院去世”。



那一瞬间，我竟然情不自禁地落下眼泪。“为什么像逸见政孝先生这么好的人就这样死了呢？我还一直想成为像逸见政孝先生一样的人呢！”

当时，主播许多电视节目的逸见政孝先生是我的偶像。

据说，逸见政孝在高中三年级的时候被女朋友甩了，他为了让女朋友刮目相看，才决定成为电视播音员。

逸见政孝高考落榜后，通过复读考入早稻田大学戏剧系。他加入了播音研究会，每天都埋头于体育赛事实况转播的练习。逸见政孝克服了关西口音，用四年的时间练就了一口漂亮的标准日本语，在播音界被称为“啃过发音词典的男人”。其后，他如愿以偿地进入富士电视台，成为晚间新闻的播音员。

他奋斗的过程令我极为佩服和憧憬。他通过努力，考入了早稻田大学；他通过努力，克服了关西口音，成为了一名播音员。

当时的我，没有朋友，默默无闻，为了升学考试埋头苦读。



## 努力不会背叛你，只有努力，才能开创人生的新局面

逸见政孝是真正实现自己理想的人。可是，这位我如此崇拜的先生却这样去世了。

整个晚上我一边流泪一边思考，最终作出了决定：“既然我最尊敬的逸见政孝先生是一名播音员，那么我也要立志成为一名播音员。”曾经说不好标准日本语的逸见政孝先生能够成为一名优秀的播音员，那么从不与别人交谈的我应该也能够成为一名合格的播音员。



## 从不与别人交谈的我立志成为电视台的播音员

“播音员？快省省吧。

你跟别人说过话吗？没有吧。

你跟朋友聊过天吗？没有吧。

你看过电视吗？没有吧。

你听过收音机吗？没有吧。





你看过体育转播吗？没有吧。

你听过音乐吗？没有吧。

这样的你，是不可能成为播音员的！”

最了解我的母亲就是这样对我说的。

大学一年级的時候，我曾经因为连和田秋子是谁都不知道，而被同一个网球小组的女生嘲笑。在日本家喻户晓的歌手我都不知道，甚至我连当时最火爆的乐队TM-NETWORK，还有小室哲哉的名字都没有听说过。没有朋友，也完全没有兴趣与人说话……这些事，母亲对我最为了解。

“你完全没有可能成为播音员。”母亲对自己的这一结论非常确定。她说：“播音员本身就要求是性格开朗的人。播音员是与人说话的职业。因此，只有善于与人说话的人才能成为播音员。”

母亲的话实在太有说服力了，以至于我无言反驳。但是，我心意已决。我要在逸见政孝先生死后成为一名播音员。不论我的起点有多低，我都决心要成为一名播音员。

逸见政孝先生去世的第二天，也就是12月26日，我



一个一个地给播音学校打电话，获取了他们的宣传材料。其中正好遇到一个1月16日开课的学校，于是我决定到那家学校学习。



## 应聘27家电视台终被录用， 开始了我的主播之路

通过去播音学校学习我明白了一件事，那就是“我真的不适合做播音员”。就连最简单的天气预报稿“今天，天气晴”我都无法完美地读出。“那个，今天天气停。”不是卡顿，就是发音不准，将“晴”读作“停”。

我基本不再去大学学习，整天闷在家里，每天一遍一遍地读播音稿进行练习。在自由发音的时候，我从“哎、啊、呜”等日语最基本的发音开始练习，通过反复训练，我能开口说话了。

我在神宫球场的挡球网内，一边观看棒球比赛一边大声说“投手投出了第一个球”……这种练习，我进行了一次又一次。

北到北海道，南到冲绳，我参加了日本所有招聘播



音员的电视台的招聘考试。应聘时，在大多数电视台的第一场考试中我就落选了。在我正要放弃的时候，第27家电视台录用了我，使我成为了一名播音员。350人应聘，只录用1人，那个人就是我。

**努力不会背叛你，只有努力才能开创人生的新局面。**

我终于从事了与逸见政孝先生相同的职业，终于能够和他站在相同的起跑线上。



## “闲聊”决定播音员受欢迎的程度

仅就“读稿”这件事来说，有100个播音员就有100个人能够正确地读出来。但是，同样是“读稿”，有的播音员就深受观众喜爱，而有的播音员连名字都不曾被人记住。

**是什么产生了这样的差别？那就是“闲聊的能力”。**

会闲聊的播音员能够获得观众的共鸣。不会闲聊、只会读新闻稿的播音员就无法获得这种共鸣，也就无法将观众变成自己的“粉丝”。

事实上，播音员是不能通过公共电视台表达自己的



意见的。因为播音员的意见往往被误认为是电视台的公开表态，因此播音员被禁止表达自己的主张。

即便如此，“闲聊”却是可以的。

通过谈论不疼不痒的话题，能够获得听众的共鸣，受到他们的欢迎，这就是电视台播音员的技巧。

对我来说，5年的播音员生活，就成为我日常训练聊天能力的场所。



## 能闲聊1分钟，就会受人欢迎

只要能闲聊1分钟，就能够获得对方的共鸣。这样一来，也能吸引对方倾听你之后的谈话。

“今天天气真好啊。那么，我们今天要说的是……”这样的开场白称不上闲聊。

闲聊不是一句话，而是要1分钟左右的交流。

10秒钟的闲聊不能算是闲聊，只是社交辞令。

至少通过1分钟的闲聊，才能与对方建立起信赖关系。在建立信赖关系之前和之后进行对话，给对方留



下的印象会完全不同。

**闲聊，最少1分钟，上不设限。**闲聊2小时可以，5小时也可以。闲聊的时间越长，就越能缩小彼此之间的距离。

“话虽如此，光闲聊可不行，还要说正事呢。”出于这种考虑，所以将闲聊的最短时间设置为“1分钟”。

如果闲聊时间不足1分钟，那就只能在还没有和对方建立信赖关系的前提下继续对话。这样即便谈话能够顺利展开，也会让对方留下“好像无法信赖”的印象。

那么，这本书就是为了让读者“**具备至少闲聊1分钟的能力**”。



这本书的目标是让你达到“**准专业播音员**”的水平

现在，正在阅读这本书的读者中，应该有一些人是不善于与人交谈的。但只要基本上能够与别人说话，那么起点就要比我高。

这本书就是要帮助“**不善于说话、容易聊天冷场**”



第一章 闲聊是什么

第二章 闲聊就是耍  
不合常理

第三章 四大基本原则  
1分钟聊天术的

第四章 闲聊技巧  
向播音员学习

第五章 应和技巧  
产生信赖感的

第六章 信任的共鸣技巧  
轻松获得对方

第七章 职场上的  
1分钟聊天术

的人一口气达到“准专业播音员”的水平。本书不是让你达到明石家秋刀鱼或其他活跃在电视上的播音员的水平。而是以让大家达到“成为播音员之前的准专业水平”为目标。

“你真会说话，都能当播音员或艺人了。”能够被身边的人这样赞赏，就是这本书所要帮助大家达成的目标。

那么，“善于说话”与“笨嘴拙舌”的关键区别在哪里呢？那就是“善不善于闲聊”。

关于正题，谁都能按照事先准备好的台词，一字一句地读出来。但是，闲聊却没有台词。临场应变的机智决定了闲聊的成败。如果闲聊的时候就让人感到无聊，那么也不能吸引观众倾听正题；如果闲聊妙趣横生，就会引起观众继续倾听你讲话的兴趣。

因此，在进入正题之前，胜负已经决定。



掌握闲聊技巧，就能掌控人生

在现代社会中，苦恼于“不善言辞”的人越来越



多。究其背景，是因为“现在已经变成一个把事情传达到就可以了的时代”。

例如，20年前去买东西的时候会讨价还价，与店员进行“能不能再便宜一点”之类的对话。而现在，只要在网络上搜索一下，就能够知道在哪里买最便宜。无需与店员交流，只需点一下“购买”按钮，就能够高效地完成购物过程。

虽然在说话时能够知道如何“传达主题”，但是“与主题无关的对话”的能力却在急剧衰退。

不会闲聊的人会变得怎样呢？在职场上，会被贴上“无聊”的标签，被认为是缺乏工作能力的人；在恋爱中，会被贴上“无聊男人”“无聊女人”的标签，过着不受异性欢迎的人生。

换句话说，只要学会如何聊天，就能够开启事业顺利、恋爱美满的美好人生。很多人正因为不会闲聊而陷入职场失利、恋爱失败的痛苦煎熬中。从这种意义上来说，现在就是“掌握闲聊技巧，就能掌控人生”的时代。

这本书，就是为了让让你成为闲聊高手而写。

只要会聊天，就能受人喜爱。



只要会聊天，家庭关系就会更和谐。

只要会聊天，夫妻生活就会更美满。

只要会聊天，事业就会更顺利。

只要会聊天，就能更受异性欢迎。

只要会聊天，你的人生将瞬间“逆袭”。

从一名不与人说话的少年到一名电视播音员，正是这样的我才有值得分享给你的经验。

来吧，从这本书开始，迈出聊天高手的第一步吧。  
只要踏出最初的一步，三个月或一年后，你一定能脱胎换骨，塑造出一个全新的自我。

石井贵士



# 目录 Contents

1 分钟  
超强  
聊天术

前言 /01



## 第一章 “闲聊”是什么

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| 01 “闲聊”的四步构成             | /03 |
| 02 所谓闲聊，就是“无关”“没有实际意义”的话 | /07 |
| 03 谈论无关的话题，可以消除对方的紧张感    | /11 |
| 04 “有意义的话”要在心理距离缩短后再说    | /15 |
| 05 “受欢迎的人”必是闲聊高手         | /19 |