

有效消除
说话紧张

会说话是优势，
会接话才是本事！

好好接话

どんな人ともドギマギせずに会話がふくらむコツを集めました！

不再因说错话、
反应慢而懊恼后悔

传达力
研究所所长

[日] 山口拓朗 著 林丽樱 译

万用话库
100则
任何场合都适用

从此告别说不出口、接不上话、接完后悔的窘境

聆听力

反应力

说话力

惊人提升，改善紧张嘴笨！

好好接话

不再因说错话、反应慢而懊恼后悔

どんな人ともドギマギせずに
会話がふくらむコツを集めました！

[日] 山口拓朗 著 林丽樱 译



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

图书在版编目 (CIP) 数据

好好接话 / (日) 山口拓朗著 ; 林丽樱译 . — 北京 :
北京联合出版公司 , 2018.11 (2018.12 重印)
ISBN 978-7-5596-2171-9

I . ①好… II . ①山… ②林… III . ①心理交往 - 语言艺术 IV . ① C912.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 112534 号

著作权合同登记 图字 : 01-2018-5545 号

DONNAHITOTOMO DOGIMAGISEZUNI KAIWAGAFUKURAMUKOTSU WO
ATSUMEMASHITA! by Takuro Yamaguchi

Copyright © Takuro Yamaguchi, 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers
Co., Ltd., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Shinwon Agency Co. Beijing
Representative Office, Beijing

好好接话

项目策划 紫图图书 ZITQ®

监 制 黄 利 万 夏

作 者 [日]山口拓朗

译 者 林丽樱

责任编辑 管 文

特约编辑 曹莉丽 虞 岚

版权支持 王秀荣

装帧设计 紫图图书 ZITQ®

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)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

143千字 889毫米×1194毫米 1/32 7.25印张

2018年11月第1版 2018年12月第2次印刷

ISBN 978-7-5596-2171-9

定价 : 49.90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

数千个真实案例验证， 成功克服说话恐惧

我咨询过各种不同背景的对象，从十几岁的学生到九十几岁的高龄者，从艺人、家庭主妇到商业人士、大政治家等，与将近两千位不同年龄段、不同领域的人士进行过较深入的访谈。

“我不擅长看着别人的眼睛说话。”“与人讲话时，脑中总是一片空白。”“紧张到全身直冒冷汗。”“一直担心对方的想法，不知道他是怎么想的。”“我害怕沉默。”“不知道该说些什么。”“我无法成为一个机灵的人。”“与人见面实在是一件令人痛苦的事。”

曾经如此害怕接触陌生人的我，现在不仅能轻松与人说话，还有很多人希望我传授“说话与炒热气氛”的聊天技巧。

或许你也和以前的我有着相同的烦恼——“我不想一辈子都

害怕与人说话，毫无自信地过完一生。”“我希望自己能够成为一个与别人快乐聊天的人。”“我想改变自己。”对于这样的你，我可以断言：“你的这些烦恼很快就能烟消云散。”

心理建设、技巧练习双管齐下， 与人对话不再胆战心惊

书中所讲“增添对话乐趣”的秘诀，皆是“曾经对自己失去信心”的我，亲身与两千多位人士谈话后所整理出来的重点——

- ◎ 增加话题的乐趣，秘诀在于“反应”。
- ◎ 让别人“想再见自己一面”的初次见面秘诀。
- ◎ 立刻与别人打成一片的“融入技巧”。
- ◎ 让他人小鹿乱撞的谈话术，恋爱运瞬间提升。
- ◎ 和各种人立刻变熟的诀窍。

以人类心理为基础，从表情、反应到态度，选择话题的方式，聆听和发问的技巧，说话的方法，转变话题的做法等，传授既简单又能打动人心的说话术。而且也可以帮你去除内心深处潜藏已久的“会话恐惧感”。

另外，为了解决大家“不知道该说些什么”的烦恼，我们集结了可立即使用的完整会话内容，同时也汇集了随时随地都能聊

的“闲聊话题集”。

看完本书之后，你一定可以洒脱地与以前充满不安且缺乏自信的自己告别。

谈话愉悦，如同建立一个“互爱园地”

本书中所介绍的“增添对话乐趣的秘诀”里面，每一个皆包含了我们对对方的“爱”。

“什么？怎么突然说到爱？”你一定会这么想。但是“爱”才是最重要的一点——比方说，“聆听对方说话”这件事就是一种“提供说话园地”的“给爱行为”。当两人谈话愉悦时，就表示双方处于“互爱”的状态，彼此的“爱情投球游戏”正进行得十分顺利。

假如真的想让对话变得更有趣、话题范围更广，你必须拿出心里的那份爱。一般人可能觉得自己办不到，但我相信各位在阅读本书时，就一定能够感受到自己心中存在着这么一份爱，也会开始对自己充满自信，与人的对话内容也愈来愈丰富。

“渐渐地，我不排斥说自己的事情。”

“自从懂得接受对方的心情之后，我与别人的对话也开始变得丰富。”

“变得不会处处在意对方的感觉，能够跟着自己的心走，说出想讲的话。”

“开始喜欢说话，性格也变得开朗多了。”

以上是阅读过本书的读者的收获。

与人愉快地说话，人生也将有所不同。从个性到想法，你很快能够蜕变成理想中的自己，并且发现生活中有众多爱你的人！

一辈子的朋友、最好的伙伴、身心灵的健康、工作成果、社会给自己的正面评价、难以动摇的自信等，许多人生中重要的事物也将汇集到你身边。就连“梦想”都将出现贵人相助，得以逐一实现。

就算现在沟通的主要方式已经换成电子邮件或社交软件，但人与人之间谈话的重要性还是存在的。正因为彼此间的说话机会减少，所以言语的交流才更显得弥足珍贵。

人生无法重新来过，你打算将自己封闭在“小小的象牙塔”里面，完全不与他人做心灵交流吗？还是你想尝试敞开心扉与人沟通，迈向充满希望的美好未来呢？

选择权在自己手上。假如你采用后者的话，本书将是你最强大的后盾。希望此书能成为你走向幸福人生的最佳心灵伙伴！

战胜“接话紧张感”，迈向人生康庄大道

每当看到各位读者使用秘诀后的笑容，我更相信克服说话恐惧是“通往幸福的捷径”。不论是工作、聚会、聚餐、约会，请各位将从书中所学活用于各种不同场合，你将开启一条有别于以往的人生道路。

- 想说的话有勇气大胆说了，也敢跟着自己的感觉走！（24岁，女性）
- 我再也不怕生了！也不会烦恼该如何与人聊天相处！（33岁，上班族）
- 感觉别人很喜欢跟我聊天，彼此感情瞬间升温不少！（26岁，上班族）
- 联谊时能与心仪对象自在说话，对方对我很有好感！（30岁，男性）
- 与人互动聊天时能立刻说出得体的话！（20岁，女性）
- 上司看到了我的进步，工作更加顺利了！（25岁，上班族）
- 大家都跟我说：“你变开朗了哦！”（19岁，女性）
- 和客人之间变得热络，业绩蒸蒸日上！（27岁，上班族）
- 夫妻之间的话题增多！家庭关系越来越亲密！（39岁，女性）
- 休息时间的闲聊变成了我最期待的时刻！（36岁，女性）
- 被搭讪、邀约的机会增加！（25岁，男性）
- 在与别人的对话中，收获了许多有用的情报！（24岁，女性）

前言 PREFACE

数千个真实案例验证, 成功克服说话恐惧 001

第一章

懂得倾听, 做对表情回应, 别当“谈话终结者”

- ① 做错“表情动作”, 说得再好也不讨喜 002
- ② 倾听不抢话, 为开口接话做足准备 004
- ③ “神回应”最有好感, 日常小事可锻炼 006
- ④ 适时“搭腔附和”, 沟通桥梁不会断 008
- ⑤ “鹦鹉回话法”能突破心防, 陌生人变得有默契 011
- ⑥ 洞悉对方说话“情绪”, 再决定接话“语气” 013
- ⑦ 对方话题很无趣, 怎么接话转移 016
- ⑧ 扩大交友圈, “回馈原理”很重要 019
- ⑨ 多方见闻的“小道消息”, 接话题材的宝库 021

第二章

熟练运用“万用话题”秘籍， 立即变身聊天接话高手

- ① 高明“闲聊术”，能卸除紧张又看穿个性 028
- ② “七大话题”放口袋，和谁都能聊得开 031
- ③ 熟练运用“万用话题集”，怎么接话都不失误 033
- ④ 善用“相似法则”找话聊，亲密度倍增 040
- ⑤ “食物话题”最能聊，容易发挥又好搭话 043
- ⑥ “赞美”挂嘴边，好感度百分百 045
- ⑦ 聚焦“对方专长”让他说，聊再久也不累 047
- ⑧ 气氛冷场无言时，“即兴话题”怎么找？ 049
- ⑨ 适时说出“我也是这样想的”，一句话俘获人心 051
- ⑩ “四种禁忌话题”，聊天的暗黑杀手 053

第三章

听出对方“暗示关键词”， 接话有同理心，好感度将倍增

- ① “顺势回问”，越聊越开的接话术 060
- ② 对方反复说的语句，是炒热话题的关键 062

- ③ “数字”有弦外之音,暗藏期待等你接 064
- ④ “有趣的共同经历”,气氛越来越好的妙招 066
- ⑤ “加一句话”的回话,对方不必费心找话接 068
- ⑥ “5W1H”,导引话题的利器 070
- ⑦ 别为“接话慢的静默”着急,抢话只会失礼 072
- ⑧ 面对激动情绪,用“我懂你”取代“建议” 075
- ⑨ “聆听抱怨”有要领,转移话题是上策 077
- ⑩ 勉强开口打破沉默,不易接话更尴尬 079

第四章

坦诚示弱,聊天没压力, 谁都想和你做朋友

- ① 说话“面带微笑”,制造好印象的必杀技 084
- ② “坦率说自己”,没人会想防你 086
- ③ 帮自己的个性贴标签,任何人都印象深刻 088
- ④ 聊自身工作,从简单的讲起,切忌卖弄 090
- ⑤ “直言自己的缺点”,别人对你更有好感 092
- ⑥ 提供“开心受用”的信息,谁都想和你聊不停 094
- ⑦ “对方说的话”下次再提及,最讨人喜欢 096

第五章

迅速融入人群, 害羞嘴笨 也能学会的“混熟密技”

- ① “问候语 + 寒暄”, 再怎么陌生也能融冰 102
- ② “名字”有魔力, 越叫感情越增进 104
- ③ 把聊天当成“说故事”, 有画面更能吸睛 106
- ④ “夸张比喻”多练习, 锻炼幽默感的诀窍 108
- ⑤ 快速提升好感度, “肯定叙述法”能办到 110
- ⑥ “糗事经验”主动说, 与人聊天没隔阂 112
- ⑦ 先为对方着想再开口, 最能提升自己的魅力 114
- ⑧ “梦想”会传递热情, 能引发他人共鸣 116
- ⑨ 适时说出“我只对你”, 轻易触动人心 118

第六章

与人攀谈、炒热气氛, 再怎么陌生都能开心聊的秘诀

- ① 重拾“赤子之心”, 主动聊天不怕被拒绝 124
- ② 拉“被冷落的人”一起聊, 能建立好交情 126
- ③ 谈自己的专业要懂收尾, 滔滔不绝讨人厌 128
- ④ “假设问题”能套出“真心话” 130

- ⑤ “没答案的问题”，活络现场气氛最好用 132
- ⑥ “封闭 + 开放”的询问，怎么聊都有话讲 134
- ⑦ 适时帮对方“整理对话”，聊多久都不累 136
- ⑧ 打断对方也不伤和气的“对话转向语” 138
- ⑨ 运用“说到……”，能巧妙转移无聊话题 140

第七章

交谈“投其所好”，话题不间断， 无论谁都会喜欢你

- ① 唤起对方“心动记忆”，畅所欲言停不住 146
- ② 称赞“对方自己忽略的优点”，赢得好感的绝招 148
- ③ “爱听好话”是天性，“具体夸奖”效用大 150
- ④ 转述“第三者赞美”，会让对方更高兴 152
- ⑤ 男人、女人大不同，怎么接话需考量 154
- ⑥ 男女内心不一样，赞美重点要拿捏 156
- ⑦ 当对方处于困境时，该如何接话？ 158
- ⑧ “约会预告”，最能赢得女性芳心 160
- ⑨ 巧用“留白时间”，告白成功率最高 162
- ⑩ 情绪性责备，只会让状况恶化 164

第八章

懂得职场接话术， 人际关系更融洽，同事上司都挺你

- ① “礼貌体贴”先表达，请托他人做事最有效 170
- ② 先讲结论不啰唆，别人才肯听你的 172
- ③ 掌握“1T3S”，怎么说话都有魅力 176
- ④ 初次见面话题怎么找？“名片”有最佳线索 178
- ⑤ 和重要人士见面，事前资讯收集决定成败 180
- ⑥ “20秒决胜”，高超的电话沟通术 182
- ⑦ 活用“的确……”句型，意见最能被接纳 184
- ⑧ “边听边做笔记”，让主管觉得可靠的高招 186
- ⑨ “转换负面念头”，讨厌的主管也会变贵人 188

第九章

学会“发问绝技”， 真心话和有用情报，一出手马上就有

- ① 启动“贡献心”开关，对方就会滔滔不绝 194
- ② 提问越具体，越能引出“核心答案” 196
- ③ “场所”影响大，确定交谈内容再选择 198
- ④ 坦白表明“我不懂”，别人更会乐意说 200
- ⑤ “感谢的回应”，别人想和你说更多 202

结语 *EPILOGUE*

懂传接球的对话技术, 人生际遇大不同 205

自我检核表 *SELF-CHECK LIST*

漂亮的接话技术, 你学会了几样? 207

第一章

懂得倾听， 做对表情回应， 别当“谈话终结者”

时时刻刻保持笑口常开，给人很阳光的感觉，就会有人想与你亲近。更重要的是，平常要练习在人前呈现开朗的样貌，不然哪怕只是简单的微笑，也会看起来僵硬笨拙。

① 做错“表情动作”，说得再好也不讨喜

有“跟别人聊不下去”这种烦恼的人，都认为聊天最需重视“说话内容”，但实际上这却不是影响别人对你印象的最重要的因素。

根据调查，受到“说话内容”影响的只占7%；讲话的语调或速度快慢等听觉信息占38%；表情、动作等视觉信息则占55%。以下的对话，就可证实此调查——

例① A：“你确定要去××公司上班了吧？”

B低着头说：“噢，对啊。”

A：“真是恭喜你！现在的公司还有人事内定呀，你应该很高兴吧？”

B面无表情地说：“是啊，很高兴。”