

オックスフォード流 自分の頭で考え、伝える技術

牛津式 高效沟通

如何有逻辑地说服他人

如何将自己的想法有效地传达给他人？

〔日〕冈田昭人◎著 许天小◎译



27位英国首相、69位诺贝尔奖得主以及数十位世界各国元首和政商界领袖，

万里挑一的“超级精英”们推崇的思维方式和表达技巧！

熟练掌握5大黄金步骤：准备——思考——语言组织——表达——反馈

克服沟通障碍，让对方按照你的意愿行动！

牛津式 高效沟通

如何有逻辑地说服他人

〔日〕冈田昭人◎著 许天小◎译



オックスフォード流 自分の頭で考え、伝える技術

图书在版编目 (CIP) 数据

牛津式高效沟通 / (日) 冈田昭人著; 许天小译.
— 北京: 中国友谊出版公司, 2018.7

ISBN 978-7-5057-4432-5

I. ①牛… II. ①冈… ②许… III. ①思维方法 - 通俗读物 IV. ①B80-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第161265号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-5262

OXFORD-RYU JIBUN NO ATAMA DE KANGAE, TSUTAERU
GIJYUTSU

Copyright © 2015 by Akito OKADA

Graphs & Charts by MOVE

Illustrations by Nana OKADA & Lin wei

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of The English Agency(Japan) Ltd.

Tokyo Through Eric Yang Agency

书名	牛津式高效沟通
作者	[日] 冈田昭人 著
译者	许天小 译
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印刷	北京中科印刷有限公司
规格	880 × 1230 毫米 32 开 8 印张 150 千字
版次	2018 年 9 月第 1 版
印次	2018 年 9 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4432-5
定价	42.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

内容简介

在日常生活和工作中，尤其是在与人交流的过程中，总要面对各种状况和难题。如果不会处理这些难题，轻则影响人们之间的关系，重则会影响到我们的人生和命运。

在牛津大学，学生将自主思考并表达意见时所产生的各种障碍，理解为提升自我的机会，并主动地克服障碍、审视障碍，迈向下一个人生高度，而这样的精神追求在牛津大学备受推崇。

本书中，作者向大家介绍了5个黄金步骤，“准备”“思考”“语言组织”“表达”“反馈”，以帮助我们构建更加有效的交流策略，不仅能让我们准确地将自己的想法传达给对方，还能动员对方按照自己所期待的那样去行动。

牛津大学的学生们一直在亲身实践着这个“思考与表达的过程”，并且无论他们身在何处，都充分发挥着自己的能力和存在感，用自己的力量开拓着属于自己的道路。

牛津大学的毕业生，为什么在数年之内就能 掌握实践“知识”的技能？

“牛津”，大家听到这个词的时候，会有怎样的印象呢？

英国的悠久历史和传统、世界顶级水准的学术、贵族和皇室就读的大学，如此种种，牛津大学总给人一种超越日常生活的印象，就如同另一个世界般的存在。

牛津大学（简称 OXON）已经建校好几个世纪，在最尖端的知识和技能的传授、创造性的开发，以及国际性人才的培养方面，该校为全球所熟知，并备受推崇。

本书基于笔者在牛津大学学习的经验，将向读者朋友们介绍“自主思考并表达意见的技能”，衷心希望大家在掌握后能够加以实践。

历经无数时代传承下来的牛津大学特有的思维方式和表达技能其实并不复杂，在日常生活中不论何时何地，只需要掌握



一些窍门，任何人都能做到。本书的目的就在于让读者朋友们掌握上述能力。

牛津大学位于伦敦西北部，乘坐电车大约需要 1 小时便能到达，即便在现代社会，这里也洋溢着中世纪的美丽风情。和日本的大学相比，牛津大学采用完全不同的“College 制”（住宿制学校），是一所非常独特的大学。根据每年发表的英国教育专业杂志 *Times Higher Education* 等所公布的世界大学排名，牛津大学与哈佛大学及剑桥大学等名牌大学齐名，在研究水准、教育质量、教学环境完善度、以留学生和外国籍教员为指标的国际化程度等方面，都处在全球顶尖行列。全球无数的优秀学生就读于此，他们都胸怀大志，勤学苦读。

牛津大学的学生在就读期间，每天都会接受严格的知识拓展训练（tutorial）。对学生进行指导的教授阵容也都是顶尖水准的研究人员。双方在认真反复交流的过程中，产生新的创意，并开发出革新性的技术。这种训练方式的背景在于：从漫长的传统中所构建起的不断追求“知识”的热情、独特的教育手法，以及支撑这一切的毫不动摇的哲学。牛津大学之所以在世界大学排名中始终名列前茅，其理由就在于此。

据说，“津(ford)”意为渡口，泰晤士河和柴威尔河在此会合，当时河水不深，用公牛(ox)拉车即可涉水而过，“牛津(Oxford)”

由此得名。现在，牛津市的市徽上仍然刻有牛和河流的图案。

当你听到牛津这个地名的由来时，是否会觉得有些亲切呢？

因此，为了让读者在阅读本书时，能够更加形象地联想到“牛津”，能够更加浅显地理解“自主思考并表达意见”的含义，书中将会有一头“牛津小牛”登场。



引领全球“知识”走向的牛津学子

至今为止，牛津大学为全球培养出了众多的政治领袖和商界精英。玛格丽特·撒切尔夫人和托尼·布莱尔等英国国内的26位首相均出身于牛津大学。除了因“一只看不见的神之手”而闻名于世的亚当·斯密，以及著有《利维坦》的著名哲学家托马斯·霍布斯等有名的历史性人物之外，著有《爱丽丝梦游仙境》的数学家兼作家的刘易斯·卡罗尔、著有《指环王》的约翰·罗纳德·瑞尔·托尔金、出演《憨豆先生》的罗温·艾金森等人都毕业于牛津大学。

除此之外，牛津大学还培育出了缅甸民主运动领导人昂山素季、患有顽疾却不断探索宇宙起源的理论物理学家斯蒂芬·霍



金等 50 多位诺贝尔奖得主。同时，还有橄榄球等运动领域的最顶尖级别的运动员也就读于此。牛津大学真是一所文武双全的大学。对日本人来说，这就如同能够和皇太子夫妇一同学习的梦幻般的大学。

牛津大学聚集了来自全球的精英。除了欧美等国的学生以外，还有来自亚洲、中东、非洲等地区的万里挑一的优秀学生，他们每天都在相互勉励、共同进取。教授阵容也是超出想象地出色，在研究和教育领域简直是无出其右，这些“最强大脑”们聚集在一起，为学生们解惑授业。

牛津大学的毕业生则囊括了众多在商界和金融界最前沿大展身手的精英、医生、律师、大学教授、艺术家等，不论男女，都取得了举世瞩目的成就。索尼公司的会长（原 CEO）霍华德·斯特林格就曾在牛津大学（研究生院）学习近代史。

牛津大学和剑桥大学合称“牛剑”，但是两校的毕业生一同将同学会网络扩展到了全世界，通过定期聚会的方式来积极地交流信息和扩充人脉。当然，他们的影响力在政治、经济、医疗等各个领域都是无法估量的。

牛津大学的学生们之所以在大学毕业后能够在各自的领域中大展身手，其原因正是本书前文所提到的“自主思考并表达意见的技能”。换句话说，这都得益于他们在大学就读期间所

掌握的实践“知识”的技能，因此才能在各自的领域中发光发热。那么究竟该如何掌握和发扬牛津大学的这种技能呢？在本书中，笔者尤其重视关于这一点的解说。

在此，请允许笔者做一下简单的自我介绍。

我从日本的大学毕业后，买了单程票，前往美国，在纽约大学研究生院主修异文化交流，并取得了硕士学位。随后进入英国的牛津大学教育学研究生院（GSES）就读。我之所以选择牛津大学，是因为这里聚集了来自全球的精英，在这里能够不断积累和深化知识体系，与他人互相切磋和激励，让自己接受最好的锻炼。

在博士课程中，我主修比较教育学，学位论文的主题是日本与英国的教育政策的比较研究。并且我是第一个在 GSES 取得博士学位的日本人。

我现在任教于东京外国语大学（东外大），教授内容包括比较国际教育学和异文化交流学等学术领域。在东外大，可以学习到大约 30 多个国家的语言和地域社会文化。学生在一二年级的时候，主要学习外语，打下坚实的基础；到三年级的时候，学生们一般会选择去所学语言的国家留学一年左右。回国时，其语言能力已经完全达到自如交流的水准。同时，东外大的校园里还有不少外国来的留学生，营造出国际化的学习环境。



我将在牛津大学就读时所掌握的各种知识技能实践于每日的教学工作中，当我的学生掌握这些知识与技能时，我总是感到无比欣慰。

其实，在出国留学之前，我都不太爱学习（或者说是彻底不爱学习）。现在回头来看，或许是因为我自身并不适应日本的教育制度和学习方式。我真正从“学习”中体验到快乐时，是离开日本，在国外留学期间。

在日本的学校里，老师单方面向学生传达知识的“填鸭式”教学方法非常主流。这个方法能够在短时间内对大量学生高效率地传达一定的知识，这是其优点。但是在这种教学方法中，学生无法自主地发现和解决问题，也无法学会积极地发表个人看法的能力。

另外，在欧美等国家的课堂上，一般是让学生和学生进行交流，老师在一旁提出建议的过程中，学生加深对知识的理解，也就是所谓的“学习者中心型”教学方法。此外，老师会让学生们互相发表意见，互相进行评论，学生从小接触的就是这样的教学方法。这种方法虽然无法实现“填鸭式”教学法中高效的知识传达，但是却能激发学生的“创造力”和“讨论能力”，以及将自己的意见传达给他人并说服他人的“沟通能力”。

很显然，这种教学方法上的区别，对于日本和欧美学生的

人格形成都产生了强烈的影响。尤其是毕业之后步入社会时，这种影响就会越加显著。

在国际性的商业洽谈、学会、联合国部门会议等场合中，拥有各种文化背景的人们正在不断交流。为了让自己的立场处于优势地位，有时候还会展开激烈的讨论。我在国际性的学术讨论中，也曾受到外国研究人员的严厉批评和评论。这个过程会带来巨大的压力，我当时作为初出茅庐的研究人员，实在是够呛。

我在学会发言中曾仔细观察过，我发现欧美的研究人员总是非常虚心地听取他人的批评，并且非常客观地加以反驳。这种氛围就如同小孩在玩某种游戏一般自然。

这种现象的背景在于：人们在不断交流对话的过程中，让彼此的思考升华到“更高的维度”，这是一种来源于古希腊和古代拉丁民族的、关于思考的文化传统。简而言之，互相“批评”是有利于彼此知识扩充的“好事”与“乐事”，这也是一种哲学的见解。



牛津大学教导学生如何“找到突破口”

日本和欧美国家之间在教育方面存在巨大的鸿沟，当然，在商务场合中，交涉方法、讨论方法、行为举止、着装等也存在明显的差异。考虑到这些商务礼仪相关的要素都是由欧美国家制定标准，因此日本实质上处于弱势。

在政治、外交、经济、商业、教育等社会的各种领域中，由欧美国家所主导的全球化势头有增无减。鉴于这样的世界形势，为了能够和欧美人平起平坐地进行竞争，掌握牛津大学式的“自主思考并表达的技能”显然是很有必要的，因为这种技能能够应用于各种社会场合。

在本书出版之前，笔者还写了一本书，叫作《培养改变世界的思考能力：牛津大学的教育方法》（朝日新闻出版社）。这本书主要介绍牛津大学的教育方法，我基于在牛津大学留学的经历，还加入了不少真实的事例。简而言之，牛津大学的教育理念就是“打破常识”（详细内容请见上书）。在这本书中，我对如何培养出不拘泥于常识的人才的“教育方法”进行了详细的解说。

但是本书不是站在“老师”的角度，而是站在“学生”的角度来书写的。书写的过程中，我尤其重视这样一点：在牛津

大学接受教育的学生拥有怎样的“思考方法”，又是如何将自己的思考有效地传达给他人。

关于牛津大学式的“自主思考并表达意见的技能”，其精髓在于“找到突破口”。

我们在每天的日常生活中，尤其是在与人交流的过程中，总要面对各种困难和课题。甚至连夫妻、亲子、兄弟姐妹等比较亲密的人际关系有时候也处理得不太好。显而易见地，上司与部下、老师与学生以及同事之间的关系就更加难处，状况也会更加复杂化和问题化。

牛津大学的学生通过每日严格的训练，主动“break through”人与人交流时的障碍，也就是掌握了出色的“突破”技能。

同时，在牛津大学学习的过程中，学生将“自主思考并表达”意见时所产生的各种障碍，理解为提升自我的机会，并主动地克服障碍、审视障碍，跨向下一个人生高度，而这样的精神在牛津大学备受推崇。



找到突破口的流程

如今在学术和商务场合中，交流方式已经发生了巨大的变化。面对组织的整合与解体、全球化的人才交流、工作方式的多样化等，以往的交流方式越来越不起作用了。

在这样的环境中，牛津大学式的“自主思考和传达的技能”是一种极其有效的武器，它能够让你克服在沟通过程中的各种障碍，让对方按照你的思路行动。

本书将说明5种方法，让你将自己的想法准确地传达给对方，让对方按照你的思路行动，并形成有效的沟通战略。这5种方法分别是：“计划”→“生产”→“包装”→“流通”→“售后服务”。乍一看，就像是某种商业产品的“生产流通管理系统”。

对笔者而言，牛津大学式的“自主思考和表达意见的技能”是一种用于突破沟通障碍的“思考和表达的流程”。

该流程由以下的一系列步骤构成。

①准备（计划）→②思考（生产）→③组织语言（包装）→④表达（流通）→⑤反馈（售后服务）

①为了“自主思考并表达意见”，而必须具备的“准备的

技能”。

②在自由的学习环境中所培养的“自主思考的技能”。

③基于严格的知识拓展训练，将自己的想法“组织成语言的技能”。

④通过和他人的沟通所培养的“表达的技能”。

⑤审视自身的行为，实现自我提升的“反馈的技能”。

综上所述，牛津大学式的“思考·表达流程”是指在做好充分准备的基础上，自主进行“思考”，并“组织语言”，然后“表达”给对方，最后回顾整个流程（反馈）的过程。

在牛津大学就读的莘莘学子身上，也能找到上述“思考·表达流程”。在世界上任何地方，他们都在不断培养自己的技能，来充分发挥自身的实力和存在感，开拓自己的道路。

最近在书店里，笔者常常看到“思考的方法”“表达的方法”和“反馈的方法”（改善方法）等各种按主题分类的书籍。在商业和研究等各种领域中，这些书籍的内容确实都是非常重要的技能。但是将这些技能彼此联系起来，综合性地向人们进行解说的书籍却较为少见。

本书的目的在于：将在“自主思考”后进行“表达”，然后再进行“审视”和“反馈”的流程融为一体，将各个阶段中



所必备的技能简单易懂地介绍给读者。

本书基于笔者在牛津大学就读时的实际经验，将“自主思考和表达意见的技能”分为6章，共30个小节，向读者们进行介绍。此外，从第2章开始，各个小节的标题中都包含了该小节的重点。因此，不管从哪个小节开始阅读，都不影响理解。笔者在编写过程中加入了不少轶事、插图、图片和练习等内容，旨在让读者更易理解和轻松掌握本书精华，因此本书是一种全新类型的社科类书籍。

如果读者在阅读本书后，能够将5个步骤所构成的“牛津大学式自主思考和表达意见的技能”的诀窍实际运用于上司和部下、教师和学生、父母和子女等日常人际关系中，笔者将备感欣慰。

作者

冈田昭人

作者简介

〔日〕冈田昭人

东京外国语大学综合国际学研究所教授。美国纽约大学硕士，牛津大学教育学博士（是首位获得牛津大学教育学博士的日本人）。在东京外国语大学拥有15年以上教学经验，主要面向日本学生和外国留学生进行教育学和文化交流方面的教育工作。

曾任日本国际教育学会前副会长（现任理事）、留学生奖学金财团选考委员、NPO法人理事，以及全球化人才培养官方机构委员。

CN TIME
时代华语国际

图书监制：俞根勇

产品策划：蔺亚丁

责任编辑：陈利辉

营销编辑：郭嘉欣

内文设计：姜楠

封面设计：WONDERLAND Book design
电话：02-344581934

团购热线：010-83670073

购书地址：www.chinamediatime.com