

修正三观

套路奇袭

生猛有料

人生必修

新鲜有趣的话术精进技巧

马薇薇 黄执中 周玄毅 等著

马东
出品



★ 200000+用户已深受影响 奉之为说话宝典 ★

★ 樊登 李笑来 作序 蔡康永 高晓松 罗振宇 诚挚推荐 ★

中信出版集团

新鲜有趣的话术精进技巧

好好说话

☆ 马东 出品

☆ 马薇薇 ☆ 黄执中 ☆ 周玄毅 等著

图书在版编目 (CIP) 数据

好好说话: 新鲜有趣的话术精进技巧 / 马薇薇等著

北京: 中信出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5086-7150-5

I. ①好… II. ①马… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 299340 号

好好说话——新鲜有趣的话术精进技巧

出 品: 马 东

著 者: 马薇薇 黄执中 周玄毅 等

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 山东鸿君杰文化发展有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

版 次: 2017 年 2 月第 1 版

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7150-5

定 价: 49.00 元

印 张: 9.25 字 数: 191 千字

印 次: 2017 年 2 月第 1 次印刷

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com



推荐序

樊登

关于说话这件事，古人有一个说法值得大家借鉴。说一句话之前要问自己三个问题：第一，我说这句话是真的假的，有没有事实依据？如果是真的，接着问第二个问题：我说这句话会起到什么效果、有没有用？如果你相信会有正面的效果，再问第三个问题：我说这句话是不是出自善意，还是只是为了显示我自己独特的见解？三个问题都问完，觉得自己要说的话既是真的，又是善意，还会有用，这时候再说出来。有一天我想试试这招的效果，真的很不错，那一天都没有说过一句话！现在靠说话为生，真不知造了多少孽。还好，看到马老师和渐彪、执中他们比我说话还多，比我更要污一些，我就放心多了。

年轻时参加辩论赛，决赛的对手就是胡渐彪领衔的马来亚大学。那时候为了赢，为了取悦评委和观众，不知道说了多少不过脑子的话，无数把“刀子”直插对手。现在想想，真真叫作不会说话。所以看到这群昔日的辩友写了本教大家好好说话的书，我是蛮担心的，恐怕他们不能教会大家好好说话，教大家狠狠吵架还差不多。不过，当看到书稿后一块石头才算落了地，原来这几位也渐渐（快）

过了不惑之年，言语竟然也柔顺了很多。他们有一件厉害的武器，就是专注。不做别的事，几个人在一起住在朝阳公园的一个公寓里（他们是有多么爱着对方啊），每天就研究怎么说话。说实话，比我做樊登读书会累得多，我只是知识的搬运工，他们却是知识的伐木工。甚至黄执中的专业都是大陆少有的“口语传播”，把说话上升到理论层面的高度！所以这本书里还真是有很多属于他们的新发明和新发现。而且因为马老师的写实落地的风格，他们想解决的问题都还挺“俗”的：怎么谈判、怎么搭讪、怎么把坏人噎回去、怎么夸人……哪一个不是你经常捶胸顿足、觉得自己拙嘴笨腮的场景？这种场景化的写作，既可以当工具书看，也可以当章回小说消遣。以他们奇葩般的表达能力，保证你拿起来就不想放下。

一个人为什么不能好好说话？大半是因为他的大脑处在自动驾驶的模式中，用自己最熟悉、最不用动脑子的方式回应着眼前的人和事。这就是为什么我们对最亲近的家人常常最不客气的原因，其实这是最不明智的做法。当你用冷漠的语言伤害了周围人的时候，他们的负面情绪会在这个空间里游荡，最终回报在你身上，这就是所谓的报应。但想想一个人瘫在沙发上下意识地按着遥控器那种很爽、很自在的感觉，你就很难干掉自动驾驶的选择了。面对着明明知道天天在玩伤害与被伤害的游戏，却无法自拔的你，我只能说一句“活该”！改变需要动力，也需要智慧，不学习、不改变的人注定要不断伤害与被伤害。所以我挺佩服“好好说话”团队，他们已经可以很自动地说出很美好的话了，但还要不停地反思总结，把成功的经验变成可复制的套路。这真是需要足够的慈悲态度才能做的一件事啊，就像我看到别人不读书就会替他忧心一样，马老师和渐彪他们看到不会说话的人就想赚他们的钱，是一样慈悲的。

那天有人给我演示了一下人工智能是怎么学我说话的，吓我一跳！和我的声音一模一样，语气都惟妙惟肖。今后会有更多人工合成智能出现，它会学我们做事、学我们说话。如果你说话总是自动驾驶，人云亦云，恐怕将来和机器都没什么分别了。幸好，机器是学人的！因此，有这么一个在不断研发说话方式方法的团队是多么幸运的一件事，推动我们要不断进化说话能力，让机器无法猜测其后的情感、意图和语境！

没错，好好说话就是这么重要，它关乎你的幸福，乃至你在这个世界的地位——再不好好说话，连机器都小看你！

推荐序

李笑来

“好好说话”真的不容易。

说来好笑，即便是我已经在台上讲演挥洒自如许多年后，我依然是个经常不会说话、一不小心就说错话的人。

在新东方工作的第五年的某一天，当时的北京新东方校长约见我，说是有事儿要聊聊。我就去了，同去的还有当时北京新东方国外部的主任。聊什么事儿呢？校长听别人说笑来对语料库这事儿很有研究，于是就找我来聊聊，看看我能不能为学校建一个语料库。一路聊得挺高兴，最后校长问了这么一句：

“那你看，笑来，你需要什么样的支持？”

我认真想了一下，说：“其实这事儿花不了多少钱，主要是耗时费力，所以我希望这不是个换了个校长就不见了的事儿……”

天知道当时我脑子是怎么转的，可那眼前发生的一切到今天都栩栩如生——

校长的脸色当场就变了，愣了一下，什么都没说；而与我同去的国外部主任都快急死了，只好在边上给我打圆场：“笑来的意思是说，这事儿是个慢活，得持续做……”

他差一点就把“其实笑来没有别的意思”都说出来，然后也是脸上红一阵紫一阵的……

事实上，在刚刚我说完的那一瞬间，也知道发生了什么，也知道自己“这都在说什么呢”，可说出去的话，就是泼出去的水，是没有办法收回来的——只好硬着头皮扛下去。结果当然是所谓的“不欢而散”，为学校建语料库的事儿也就不了了之了。

后来这事儿成了新东方内部广为流传的段子，人人都知道笑来说话不得体，最后甚至出现了这样的效果：若是哪句话特别不得体，一定会有人问：“这话不会是笑来说的吧？”

其实吧，我也不是以不得体为荣的，这事儿真的很难不以为耻、反以为荣——谁愿意是个经常在关键时刻并不招人喜欢的人呢？可“会说话”这事儿真的好像是个完全没地儿去学的东西呢！——我很怀疑对某些人来说，比如我，更是无所适从、无所可依。

在新东方，有一位叫张旒的同事，是我这辈子见过的最会说话的人。有些话其实是很难当面说的，但即便是这样的话，就看张旒边说边哈哈，大家也跟着哈哈，一路哈哈，她就说完了，然后大家一点点的尴尬都没有——简直就是奇迹。

有一次我们聚餐，张旒开车，我和另外一个同事坐在后座，提起一个笑来最近说话不得体的典型案例，大家又是哈哈地把这个事儿当作段子，既然大家开心，我也就跟着乐。然后，我就问张旒：“其实我真的很羡慕你，我很想知道你是怎么做到的？”

张旒的回答非常认真：“我妈妈是个很厉害的销售，她是我见过的最会说话的人。我记得小时候，刚上学那阵，我妈妈天天纠正我说话，基本的句型就是‘你要表达的是这个这个吗？那你应该这样这样说’，后

来，后来就这样喽！”

哦！这不是天生的，这是练出来的。

这个念头给我带来的惊喜很快就被接下来想到的事实扑灭了——

事实上，这个方法我天天在课堂上讲给学生听。因为我教得最好的是写作课，在写作课上，我总是告诉学生，所谓的“炼句”，其实很简单，无非就是想尽一切办法把同样的意思用许多种方式表达出来，最后选择最为精练、最为恰当、最符合上下文语境的那一个。我快被自己蠢哭了！

人就是这样，很多道理，貌似自己懂，可实际上就是做不到举一反三，哪怕在一个领域里用得很熟练，换了个其他领域就跟白痴一样，就好像从来都不知道、从来都没听说过那个道理一样——你看，这么多年里，我可以在写作里天天使用，可竟然在与人沟通的过程中却从来没有用过！

又过了很久——至少是半年多以后——我才突然反应过来，过去的我，从骨子里过分低估了与身边的人沟通的复杂程度及其重要程度，于是从未向练习写作那样刻意过，于是呢？于是跟白痴一样呗。

就像马东老师的这本书里一再强调的，说话其实是一个综合格斗，需要掌握全息话术。作为一个曾经在一些领域常常说话不及格的我，深知不会说话的恶果——真的很可能会因此错失一个升职机会，或者因此错过一个投资机会……其实最要命的是，不会说话的人常常并不知道自己说话的方式有问题，甚至会理直气壮，比如我，很久之前曾经“不以为耻，反以为荣”地这样为自己开脱：“我这个人说话不会拐弯抹角，只会直来直去。”

许多年后，等我挣扎着改了过来、进步了许多之后，发现当年的

托词有多么可笑。这有点像那些相貌丑陋的女生对自己收不到情书的解释，并不是“我丑所以没人给我写情书”，而是“我才没有她们那么不正经呢”！

马老师的这本《好好说话》以他一贯的新鲜、有趣的方式传授了说话的核心技巧，一口气读完，感觉很过瘾。我觉得说话技能的修炼，学无止境。我自己也知道自己的德行，知道自己不是进步太大了，而是岁数大了、环境变了，没那么多机会让自己出丑而已，在会说话，尤其是得体地与人沟通这事儿上，必须要活到老学到老，并且还要练到老。

总体上，我是个相信“道”比“术”重要一万倍的人，可在好好说话这事儿上，我却认为“道”这个东西常常用处不大，或者说，常常真的不够用。“为人要真诚”，就是“道”；“坦率及效率”，也是“道”，但由于这世界就是极其复杂的，而语言本身就是模糊含混、凑合着用的工具（虽然也是极其复杂精巧的工具），乃至坑太多、沟太深、堑太宽，乃至不掌握各式各样的“术”、不频繁操练，就可能一不小心追悔莫及。

总而言之呢，从《好好说话》这本书，我确实学了很多很多，也实践了很多很多，希望你也能学到。

祝大家好运！

李笑来微信公众号：学习学习再学习、新生大学、一块听听



序 言

马 东

古代的时候出一本书，大约是没有写序这个程序的。洛阳纸贵，写内容都不敢啰唆，要言简意赅，言不尽意，哪有地方去写序。后来从容了，书画碑帖都有了题跋，敢下笔的往往是一时人望的专家权威，在前面写一篇序，有点“光大门楣”的意思。好比一座房子，进深宽窄不知道，门口张灯结彩，至少引得你翘首张望。这本书封面上写着“马东出品”，其实我很尴尬，因为这本书一不是我写的，二不是我出的，写一句“马东出主意”倒是十分贴切。

《好好说话》源自一种观察、一群头脑和嘴巴、一次技术进步带来的可能性，还有把这些东西聚集在一起的运气。我们发现自古以来，中国社会都教育自己的孩子要少说话，敏于思而讷于言，因为祸从口出，宁肯鸡贼也不要犯二，省得惹事儿。究其原因可能是农业社会，人一生的活动和生活范围都比较封闭，说错话别人记一辈子，成本太高。今天天下之大，让更多人认识自己的好处可想而知，能言善辩、巧舌如簧，也不再是完全的贬义词，取而代之的是沟通能力和说服力这些词儿，也是醉了。年轻的父母辈不再希望自己的孩子是个闷葫芦，良

好的沟通表达能力是今后行走江湖的重要生存技能，这是世道人心和文化结构的改变。

书名叫《好好说话》，其实叫“好好思考”更贴切。这本书的作者们，都长了一颗异于常人的大脑，他们是辩才无碍的表达者，对话题和场景剥茧抽丝是强项，他们把从工作汇报到初次约会、买菜砍价，再到搞定客户的种种场景，分门别类地为你支着，还把这些小招数，无论多么复杂都用1、2、3说清楚，好记好用，收点钱还美其名曰知识消费，是消费升级大背景下的时髦花钱方式，你不买都不好意思。MBA课程总是告诉我们，你买的不是电钻，而是墙上那个洞。相比之下，本书作者们卖的是货真价实的思考和脑洞，他们卖的既是一个工具，又是那个结果，真心不贵。

我自己近些年有一个明显的变化，眼花了，对于印刷品的阅读，行为成本提高了（这句话的意思就是看书有点费劲）；听有声书，成了一个重要的“阅读”方式，感谢技术进步，我觉得阅读效率并没有降低。《好好说话》是一个收费音频产品，正是应时当令，干吗要出书？一鱼两吃就是为了多挣一份钱吗？我也没敢问马薇薇、黄执中、周玄毅、胡渐彪、邱晨，但是我理解他们作为一群自以为是的“知识分子”，对印在纸上的文字有一种病态的执着，而文字本身又是对这个音频产品的一个很好的补充，至少他们重新校订，发现了很多自己的信口开河，吓出了一身冷汗，想想我就开心。

最后要感谢运气，让我遇到了这群有趣的人。看完这本书，你一定会有些改变，更好或者更坏。写序已经没词儿了，赶紧翻篇儿，去看后面的内容。

2016年6月，马东领衔《奇葩说》智囊团，推出线上音频课程《好好说话》。在中国最大的音频平台上，这款现象级产品，迅速跃居付费内容销量榜首。

个中原因，作为主创的《奇葩说》“金句女王”马薇薇，做了最为精准的总结：“因为我们教的东西，大学没有，人生必修。”

一直以来，我们以听话的方式被教育，却又以说话的方式被考核，这很尴尬。我们所学的东西无不以表达为指向，他人对我们的看法也几乎都以表达为依据，可是作为最直接表达方式的说话，却始终处于极其边缘的地位，这也很尴尬。

尴尬之所在，正是机会所在。况且，在成功所需要的一切因素里，相较于出身、机遇、精力、智力、意志品质，我们最能控制的其实就是说话这件小事。以说话为切入点，可以给自己的人生开启一个辽阔的新世界。那么多年轻人被《好好说话》节目吸引，这本身就是明证。

问题是，“好好说话”应该怎么学？传统的教法，是让我们从“好好做人”自然达至“好好说话”。想法是好的，只是现代社会对我们的要求，

无法仅凭温情和善意来实现。高度竞争的复杂人际关系、快节奏的学习和工作环境，要求我们掌握更加智慧、更有锐气、更强调科学性与可操作性的“好好说话”之道。

所以，本书要告诉你的方法是：从错误中学，从场景中学；以分析的心态学，以通融的智慧学。

关键词 1：错误

常被人诟病的“不会说话”，比如紧张怯场和言语冲撞，其实只是冰山一角，也容易改正。而大多数的说话问题之所以会成为问题，恰恰就是因为很难被意识到。能听出问题的人，大多都是“老油条”，打个哈哈、给个软钉子也就是了，不会因此跟我们抬杠；而听不出问题在哪里的人，会本能地觉得不爽，跟我们斗气，给我们穿小鞋，却让我们说不出个所以然来。

本来只是说话的错，最后变成我这个人不好，岂不冤枉？所以，学会“好好说话”的第一步，就是认识到工作和生活中那些隐而未现的误区。本书对于说话问题的相关分析，几乎都是从误区着手，正是基于这个原因。

关键词 2：场景

学说话就像习武，一方面，练套路只是为了加强肌肉记忆，所有的运用都要在具体场景中进行；另一方面，只停留在直觉反应层面的技巧又太过狭隘，换一个场景就完全失效。简言之，说话要在场景中学，但是停留在既定场景，又很容易东施效颦。传统的口才教育，也存在这种理论与实践的断层。

因此，本书的具体案例教学会按照这样的节奏进行：第一，围绕

具体场景来讲原则；第二，把一个场景中提炼出的原则，落实到新的场景中去。所以你会看到，情侣沟通的技巧，同样可以用在商务谈判中；说服的基本原则，对演讲也同样有效。使读者举一反三地落实到自己生活中的其他场景，是本书教学方法的精髓。

关键词 3：分析

评估状况，是“好好说话”的题眼。可是，像“审时度势”“有眼力见儿”之类的说法太过模糊，无法帮助我们客观评价说话的局势。所以，除了启迪和悟性这类老生常谈的智慧之外，我们还要教给你一套有关话语权力关系的可视化分析方法——语际关系图。这种简单易用的图像化技巧，能帮你做一个心里有谱、说话靠谱的人。

关键词 4：通融

和健身一样，说话能力也是以全面发展为目标进行分项训练的。有侧重点、有全局观，才是通融的学习方式。沟通、说服、谈判、演讲、辩论，构成了我们的“五维话术体系”，五维俱全，就能在任何场景下“好好说话”。五个领域之间的联系和转换，是掌握好好说话之道的钥匙。

总之，在这本书里，我们会发现过去没有觉察的误区，掌握过去不曾了解的方法，以全新的视角看待熟悉的场景，从更高的维度破解说话的迷局。

来，和我们一起，好好说话。

目 录

推荐序

好好说话这事儿有多重要 / 樊 登 V

说话是个“技术活” / 李笑来 IX

序 言

好好说话，其实是好好思考 XIII

引 言

这个时代要怎样好好说话 XV

01 五维话术 在任何场景好好说话

说话，是一项综合能力。当我们把一种能力发挥到极致的时候，自然就会感觉到它需要进一步的别的能力的补充，达到五维俱全的圆融状态，才能使我们在任何场景下都能成为一个好好说话的人。

说话之伤都是暗伤 003

说话的底气来自实力 005

每句话，都是权力的游戏 011

话术能力是全景的 020

02 沟通

将双方置于同一平面

人与人之间本是不相连的个体。唯有通过沟通，我们内心的认知才能有机会摆在同一个层面。因此，沟通不只是一般人眼中的说话技巧，更是一种帮助你打破自身局限、在交流中实现自我，并且进一步帮助他人自我实现的技能。

承上启下的工具性沟通	031
冲突时不要寻求结论与解答	056
承认自身情绪，引导他人情绪	066
通过自我沟通把弱点当成铠甲	081

03 说服

将观点植入对方心中

一切的说服都只是为了找到一个切入点，好让对方能从为自己找出一个去做的理由。所以，当我们要说服别人的时候，第一步就是要意识到，每个人都必须拥有对自己行为的选择权，确保它，并且善用它。

用选择权启发对方	091
诉诸需求触及对方痛点	105
创造压力改变双方立场	124