

表达力

贺嘉
著



文化发展出版社
Cultural Development Press

表达力

贺嘉 著



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目(CIP)数据

表达力 / 贺嘉著. —北京: 文化发展出版社有限公司, 2019.5
ISBN 978-7-5142-2637-9

I. 表… II. ①贺… III. ①语言表达 - 通俗读物
IV. ①H0-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第083996号

表达力

作者: 贺嘉

责任编辑: 侯 铮

产品经理: 周亚菲

特约编辑: 王云欢

出版发行: 文化发展出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网址: www.wenhua fazhan.com

经销: 各地新华书店

印刷: 天津旭丰源印刷有限公司

开本: 700mm×980mm 1/16

字数: 260千字

印张: 20.75

印次: 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

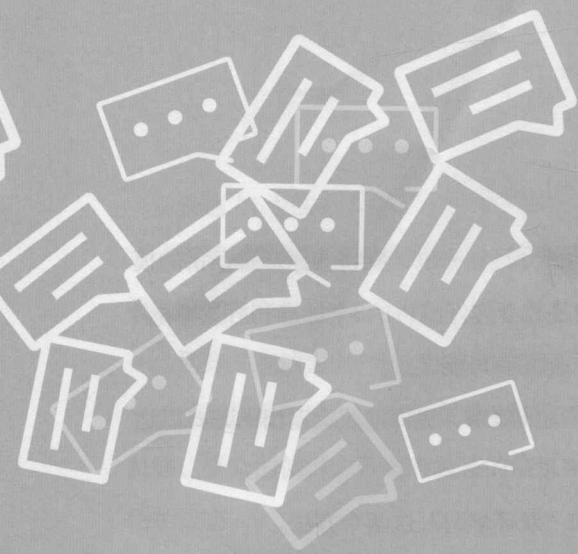
ISBN: 978-7-5142-2637-9

定价: 49.80元

序

感谢我的父母、太太，还有两个小朋友的支持，

你们是我变得更好的意义。



目 录
CONTENTS

第一章

移动互联网带来的表达红利 011

如果每10年有一次致富机会，这是离你最近的一次吗 / 012

如何成为一个有趣的人 / 017

流量时代，如何用表达赢得信任 / 023

你与升职加薪的同事差在这一点 / 030

表达力可以让我们变得更好 / 035

如果我们想提高表达力，需要在哪些方面下功夫 / 040

第二章

表达力模型 049

表达力的跨学科基础 / 050

表达高手不会告诉你的表达力模型 / 060

用好这6个心理学原理，提升表达自信 / 065

第三章

表达的目标 073

如何设定合理的表达目标 / 074

表达的4种目的 / 080

如何提升自我效能感 / 086

以终为始，成为解决问题的高手 / 091

像高手一样拆解问题 / 094

5个表达目标的错误经验，每个至少值1万块 / 099

第四章

输入 105

一开口就被老板骂，因为你没问对问题 / 106

有目的地学习是怎样一种体验 / 112

高质量输入，有什么价值 / 118

表达力的20个素材来源 / 125

为什么你买了一堆网课，还是越来越迷茫 / 131

第五章

如何构建自己的思维体系 137

你和表达高手就差了这关键一点 / 138

如何快速搭建思维体系 / 145

如何深度思考 / 151

如何提升你把握细节的能力 / 158

在构建思维体系过程中，你犯了哪些错 / 164

第六章

语言输出——演讲 169

演讲，也要走群众路线 / 170

好演讲的3个标准 / 176

消除演讲紧张的12种方法（入门） / 182

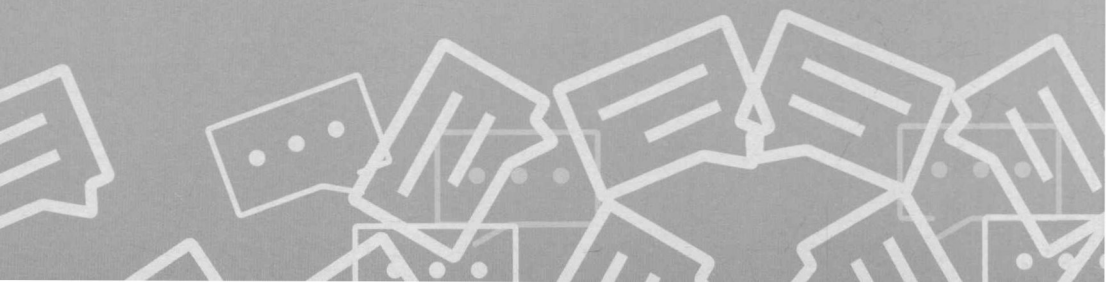
如何做一个让人想加你微信的自我介绍（入门） / 185

看了3年罗振宇的跨年演讲，从中学会的5个演讲套路（中阶） / 190

实战干货：如何准备一场10分钟左右的剧场式演讲（中阶） / 197

清单：高管常用的15种演讲模块（高阶） / 202

如何写出一句容易被人记住的金句（高阶） / 207



第七章

文字输出——写作 215

迷茫的年轻人，我为什么建议你写作 / 216

好文章的3种感觉 / 222

写作的2个模板 | 普通人如何运用写作打造线上影响力 / 226

坚持写作的过程中，你可能碰到什么问题 / 233

文章没人看，是因为你不知道这10种起标题技巧 / 238

写出爆款文章后的几点感悟 / 244

第八章

反馈 249

主动寻求反馈，每天迭代一个版本 / 250

如何借助反馈，提升你的表达能力 / 256

第九章

认知升级，表达力才会提高 267

哪些瞬间让你发现贫穷限制了你的想象力 / 268

为什么有些人的人生像“开挂”了一样 / 272

什么事情是你当了领导才明白的 / 275

有哪些大家不说，但需要知道的社会规则 / 280

别做被小公司毁掉的年轻人 / 283



什么样的人容易当领导 / 288

小姐姐心目中什么样的人算是会聊天 / 292

努力工作的员工会让老板感动吗 / 298

第十章

表达力工具箱 305

高管表达能力模型 / 306

故事画布及使用说明 / 308

演讲内容设计表 / 309

演讲彩排自检表 / 310

向老板汇报的3种套路 / 311

搞定下属的一分钟管理 / 312

结语

会表达的人都掌握了哪些一般人不知道的方法 313

附录 / 318

序

表达力就是影响力 影响力就是变现力

我们定义的创业者，不仅仅是指那些拥有一家公司的人，只要他是试图通过提升自己的认知，和更多的人达成协作，做一件前所未有的事，他在我们的眼里，就是一个创业者。

——罗振宇

表达力就是影响力

我们先来看一些问题，如果符合你的情况，你可以在心里打个钩。

- 你在职场人微言轻，说话没有人听。
- 面对人群发言，你会感到相当紧张。
- 如果有机会表达自己的看法，你一般会躲起来，让给别人。
- 演讲中，你说了很多，但是听众记住的很少。
- 你不知道如何表达才能抓住别人的注意力，让对方对你感兴趣。

如果以上5种问题，你符合的只有1项，那么恭喜你，你的表达力还是不错的；如果你打钩的有2—3项，说明你的表达力有一定的提升空间；如果你打钩的超过3项——你可真的要好好提升一下表达力了。

不难发现，在职场中职位越高的人，讲话的机会就越多：有跟员工非正式的谈话，也有部门会议，或者是公司年会、产品发布会，还有行业里的分享会、媒体采访等。

并且，一个公司里的中层大约70%的时间都在开会，他们其实就是在用语言和文字影响他人。

一个人的表达力关系到他在公司内的影响力。

10倍影响力=10倍收入

我20岁出来赚钱，从一无所有，发展到身无分文，再从身无分文拼搏到负债累累。这就是我，不一样的烟火。我就是我，我看自己都冒火……

——网络段子

新媒体的“鸡汤”喝了几年之后，越来越多的人还是感觉到迷茫、失落、难过，甚至感觉到一阵阵的绝望。

作为一个自媒体人和高管演讲教练，我在两三年的时间里接触了很多迷茫的年轻人和中年人，其中有些人已经是公司的总监了，但是他们对于自己的未来想得还不是很明白。

大多数人所谓的“迷茫”是因为收入无法匹配自己的欲望，想不清收入和自己的工作付出之间的关系。

在这里，我可以明确地说，一个人的收入和自身的影响力是有关系的。

英特尔公司前CEO安迪·格鲁夫在《格鲁夫给经理人的第一课》这本书里写“领导者的绩效应该是以他影响着团队的整体绩效来衡量的”，这就是在考验你的影响力，而你在影响他人的过程中，不可避免地要用到两种工具：语言和文字。

丘吉尔在敦刻尔克大撤退时，“我们永不投降”的演讲大大激发了失败的时刻盟军的战斗士气，这就是语言带来的影响力。

如果你能产生10倍的影响力，它能够带来的是你原先收入的10倍。这一点不仅对于职场人士来说是成立的，在新兴的自媒体领域也成立。

如果一家拥有百万粉丝的自媒体，一年的收入是千万量级，那么千万粉丝的自媒体一年的营收就可以用“亿”这个单位来衡量。

用好5步法，成为表达高手

我发现大多数人的表达问题集中在以下5个方面：

- 缺少目标——说了跟没说一样。
- 缺少高质量输入——讲的故事缺乏细节，也缺少打动人心的元素。
- 思维不成体系——表达缺少洞察。
- 输出时不注重形式——如果缺少一些互动，就没有办法抓住听众的注意力。
- 从不收集反馈——这是最重要的一点，在表达后从不收集反馈。

如果你不收集听众的反馈，你就不知道你的表达是否达成了目标，你也不知道怎么样让表达变得更简洁和有效。

普通人和高手的最大区别就在于“套路”——普通人没有套路，而高手有套路。

表达力5步法：

高质量输入—针对性的目标—完整的思维体系—有套路的输出—不断迭代的反馈

用好“表达力5步法”，就能让表达这件事达到一个良性循环。

①高质量的输入，是指在系统性地表达之前，你要先了解其他人的表达风格、受众的偏好，你要有独特的信息来源，并且能够讲出一些让人恍然大悟的故事。

在本书中，我会教你如何构建5种高质量的信息源，20类搜集素材的方法，通过提问获取有效信息的“4F提问法”（fact——事实，feeling——感受，fantasy——想象、幻想，feat——行动、功绩）。

②针对目标的表达。如果你的目标是针对销售，你可能就要写文案；如果你希望获得传播，你分享的可能是故事。针对不同的表达目标，我们要有不同的套路。

我会针对分享、汇报、激励、销售这4种不同的表达目的，教你4种不同的表达套路。

③构建和完善思维体系。

为什么有人可以把旧话题写出新意？

为什么有人能写出深刻、富有洞察力的文案？

为什么有人可以持续不断地产出段子？

因为底层都是一套思维体系的积累。我会教你构建思维体系3W1H框架，以及3种常见的方法论模型，带着你成为一个思考既有深度，又有广度，而且还能把握细节的人。

④有套路的输出。同样是讲话，有些人讲了很多，但听众能记住的很少。有些人讲的很少，但是听众都记住了。这就是在表达上，有套路的人和

没套路的人的区别。

这一部分我将分成演讲和写作两部分具体来讲，我将教你15种演讲的模块、3种快速写作的套路。更重要的是教会你好演讲的3个标准和好文章的3种感觉。只有知道什么是好的表达，你才有可能做到。

⑤多次迭代的反馈。通过了解表达的效果，更好地改进输出的方式以达到我们的表达目的。

我会在这一部分教你“复盘”和“双环学习”这两个方法。

也许你的表达能力只有60分，通过学习本书的内容并刻意练习，你的表达力可以到80分，再通过不断收集反馈和迭代，你的表达力可以达到90分的水平。

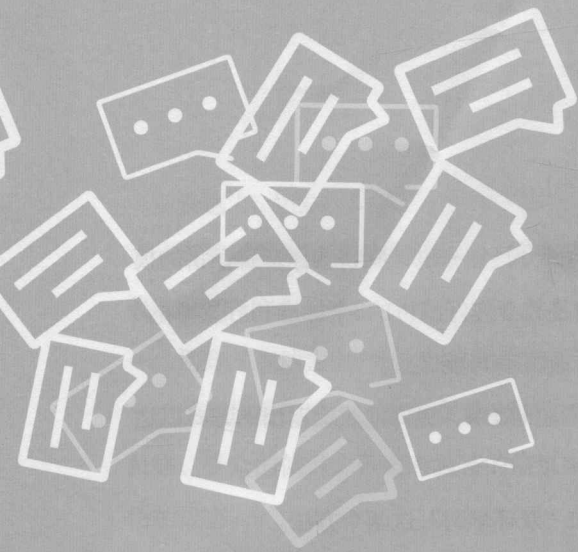
在本书的第十章，我会给你提供一系列的表达力工具。比如用来收集演讲灵感的故事画布，用来准备演讲内容的演讲内容设计表，以及彩排时用于对照提高演讲现场表现力的演讲彩排自检表。这些工具，都是你学了可以直接拿来用的。

我相信，无论是在商场还是职场，拥有良好表达力的人都是稀缺的。

一个人要建立影响力，首先从提升表达力开始。

而10倍的影响力，能够带来10倍的收入。

影响力，将是未来比流量更值钱的“货币”。



目 录
CONTENTS

第一章

移动互联网带来的表达红利 011

如果每10年有一次致富机会，这是离你最近的一次吗 / 012

如何成为一个有趣的人 / 017

流量时代，如何用表达赢得信任 / 023

你与升职加薪的同事差在这一点 / 030

表达力可以让我们变得更好 / 035

如果我们想提高表达力，需要在哪些方面下功夫 / 040

第二章

表达力模型 049

表达力的跨学科基础 / 050

表达高手不会告诉你的表达力模型 / 060

用好这6个心理学原理，提升表达自信 / 065

第三章

表达的目标 073

如何设定合理的表达目标 / 074

表达的4种目的 / 080

如何提升自我效能感 / 086

以终为始，成为解决问题的高手 / 091

像高手一样拆解问题 / 094

5个表达目标的错误经验，每个至少值1万块 / 099

第四章

输入 105

一开口就被老板骂，因为你没问对问题 / 106

有目的地学习是怎样一种体验 / 112

高质量输入，有什么价值 / 118

表达力的20个素材来源 / 125

为什么你买了一堆网课，还是越来越迷茫 / 131

第五章

如何构建自己的思维体系 137

你和表达高手就差了这关键一点 / 138

如何快速搭建思维体系 / 145

如何深度思考 / 151

如何提升你把握细节的能力 / 158

在构建思维体系过程中，你犯了哪些错 / 164

第六章

语言输出——演讲 169

演讲，也要走群众路线 / 170

好演讲的3个标准 / 176

消除演讲紧张的12种方法（入门） / 182

如何做一个让人想加你微信的自我介绍（入门） / 185

看了3年罗振宇的跨年演讲，从中学会的5个演讲套路（中阶） / 190

实战干货：如何准备一场10分钟左右的剧场式演讲（中阶） / 197

清单：高管常用的15种演讲模块（高阶） / 202

如何写出一句容易被人记住的金句（高阶） / 207

