

《非你莫属》HR嘉宾，资深猎头专家解密职场“潜规则”
教你玩转职场进化游戏，打造专属于你的个人品牌

ONLY
FOR YOU

刘佳 著



三分钟打造高效职场沟通术

非你不可

知名猎头专家亲授说话之道

手把手教你从职场菜鸟逆袭成大咖



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

非你不可

刘佳 著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

非你不可 / 刘佳著. —北京: 北京联合出版公司,
2017. 5

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9920 - 7

I. ①非… II. ①刘… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 036292 号

非你不可



项目策划 斯坦威图书

作 者 刘 佳

责任编辑 管 文

策划编辑 李佳妮 向 慧

封面设计 异一设计

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)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

150 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8 印张

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 9920 - 7

定价: 36.00 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 - 82561773

推荐语

好口才的基础是真诚，只真不诚，是逞口舌之快，只诚不真，是违心谄媚！

——著名主持人、情感导师、正爱奶爸 涂磊

说话是一门艺术，发言是一门学问。作为电视人，我深知无论是普通的工作语言，还是专业的电视语言，都需要良好的逻辑思维和表达方式。每一次发言，每一次演讲，如果没有自己专属的标签，其实很难让人记住。年轻人，是时候做你自己的“代言人”了！

——《非你莫属》《老板变形记》《合伙中国人》

知名金牌制片人 刘爽

在信息泛滥的“快”时代，“以貌取人”早已成为常态。

大家没有时间再去“日久见人心”，很多事情的成与不成仅仅取决于“一面之缘”留下的印象好坏。

如何快速在第一次接触就留下正面深刻印象？我想，除了“倾国倾城”之外，还应该做到“口吐莲花”。

然而，大多数人都不够“倾城”，所以我们只能选择在“口吐莲花”这方面多下功夫。

就像我通过在《非你莫属》录制节目，经过与各位 BOSS 唇枪舌剑后，最终赢得了“犀利哥”这个标签。如果没有节目中这些观点的碰撞、直面人性的问答，大家就不会知道陈昊是谁，不会知道优胜教育是个性化教育第一品牌，不会知道优胜教育做公益很多年，不会知道优胜教育除了关心孩子成长还关心家长成长。

“优胜教育陈昊是位有情怀的犀利哥”这个标签的成功打造，皆源于我善于为自己“代言”。我成功了，你呢？不妨从翻开这本书开始，好好学习一下如何“做自己的代言人”，也许下一个因此取得成功与辉煌的就是你！

——优胜教育集团创始人、董事长、《非你莫属》知名 BOSS 陈昊

似乎每个人都会说话，但又似乎许多人不会说话。开口容易，出口成章不易；表达容易，妙语连珠不易。《非你不可：三分钟打造高效职场沟通术》教你如何精彩发言！

——福能集团董事长、《非你莫属》知名 BOSS 刘佳勇

同样都是说话，有人言简意赅，但入木三分；有人长篇大论，但毫无重点；有人发言就成为焦点，有人发言却让人厌烦。如果你也想通过讲话来提升自己的魅力，那这本《非你不可：三

分钟打造高效职场沟通术》你不容错过。

——盈科律师事务所全球董事会主席、《非你莫属》

知名 BOSS 梅向荣

你可以不完美、但绝不能甘于平庸！你不用像任何人，但一定要代表你自己！你不必模仿别人的沟通方式、但必须学会“为自己代言”！

——虎跃营销创始人、著名营销战略咨询、品牌管理专家、

《非你莫属》知名 BOSS 韩虎

人生就是一条路，是路，就注定有崎岖不平，人生是一个多棱镜，总是以它变幻莫测的每一面反照生活中的每一个人，不必介意他人的流言蜚语，活出自我的真正价值，这个世界没有绝对的对与错。看《非你不可：三分钟打造高效职场沟通术》为自己负责，自我肯定，找回遗失的自我！祝福新书大卖！

——亚洲超人气美学专家、明星御用形象导师、中国最具影响力

风尚领袖、全能艺人、《非你莫属》知名 BOSS 马锐

好好说话的确是一门学问，这个坚持做自己的年代，如何表达自我也变得尤为重要！《非你不可：三分钟打造高效职场沟通术》会让你知道通过表达如何让自己丰满，如何打造自己的专属

标签，如何生动而丰富地行走在社会和生活的每一个角落。

——思凯乐品牌创始人、CEO、《非你莫属》知名 BOSS 曾花

接二连三写书也是个力气活，你都坚持出第三本了，说明你做事还是很执着，佩服。希望你的第三本书可以给到职场中人一些帮助和价值，那就更好了！加油！

——伊力诺依影业董事长、《非你莫属》知名 BOSS 史晓燕

无论生活还是工作，良好的语言组织和表达能力，都能让我们事半功倍。在人人都是自媒体，人人都可以是主角的今天，这本《非你不可：三分钟打造高效职场沟通术》定会祝你一臂之力！

——朋友印象、义学教育创始人，黑马会上海会长、

《非你莫属》知名 BOSS 栗浩洋

我是 90 后的创业者，我热爱生活，享受工作。我敢于表达，敢于沟通。因为我乐观自信，因为我一直在路上。强烈推荐刘佳老师这本《非你不可：三分钟打造高效职场沟通术》，如果你看了，你也可以跟我一样，我是吴心怡，我为自己代言！

——高级服装定制品牌 PULLY 创始人、

《非你莫属》知名 BOSS 吴心怡

这本书结合案例和刘佳丰富的职场经验，简直可以作为学习“沟通”的典型范本，亦可以作为人际交往的参考手册，其中提到的很多方法值得慢慢内化成习惯，值得反复阅读。

——北京美尔目眼科医院院长、董事长、
《非你莫属》知名 BOSS 叶子隆

从事婴幼儿早期教育行业多年，无论是与孩子交流，还是和家长沟通；无论是在课堂上，还是在课堂外，我都深切地感受到好好说话，用心表达的重要性和价值所在。《非你不可：三分钟打造高效职场沟通术》是一堂方法论的实践课程，教你如何讲话更有味道，如何演讲更有魅力。

——东方爱婴创始人、董事长、《非你莫属》知名 BOSS 贾军

语言可以是攻击的利器，语言也可以是温柔的双臂。如何游刃有余地使用语言，如何通过语言来提升自己的水平，提升自己的魅力，这本《非你不可：三分钟打造高效职场沟通术》一定可以让你找到答案！

——西默科技 CEO、《非你莫属》知名 BOSS 黄基明

2000 年，马云用 6 分钟说服孙正义，给阿里巴巴投资 2000

万美元；2008年，千橡互动CEO陈一舟拜访孙正义，交谈了10分钟，拿到了4.3亿美元的投资；2011年，PPliveCEO陶闯用7分钟打动孙正义为PPlive投资2.5亿美元。说到这里，我们应该明白。如果我们的发言足够出彩，完全可以创造无限可能和精彩。《非你不可：三分钟打造高效职场沟通术》你不容错过！

——暴风影音副总裁、《非你莫属》知名BOSS 王刚

美国教授约翰达利曾说，为自己代言，意味着捍卫想法并影响他人。我一直认为，每个人都是一颗独立的小星球，他按照自己轨迹和逻辑旋转在无边的宇宙里，自成体系，自圆其说，有着自己的风云变化，坚持自己看到的世界，坚持自我人生的意义。在《非你莫属》舞台上招聘大概有6年时间了，可能现在很多人心里都把“我”和“咖啡之翼”划上了等号，在提及“咖啡之翼”时都不约而同会想到“神仙姐姐”——那个在屏幕上时刻元气满满、常常春风化雨、勤奋努力也偶尔会热血偏执陷入理想主义的“神仙姐姐”……你也是一样可以，不随波逐流、不附庸风雅、不懈怠、不颓废，忠于自己，不忘初心，骄傲于自我的存在。

——咖啡之翼集团股份有限公司董事长、《非你莫属》

知名BOSS 神仙姐姐尹峰

推荐序

个人品牌，你摸着什么过河？

智立方品牌营销集散群董事长、知名网红 杨石头

石头曾经说过：“品牌就是瞬间联想。”不知你是否想过这个问题：当你不在场的时候，你的亲朋好友是如何描述你、评价你的呢？当他们提到你的时候，他们会在第一瞬间想到你哪方面的特质呢？石头告诉你，如果你某一方面的特质成为了大家对你瞬间联想的对象，这就是你的个人品牌。而这种印象映射到你自己身上时，就会给你带来溢价、产生增值，成为一种专属于你的无形资产，这也是个人品牌的价值。

那么，你可能会想，我们应该如何打造出专属于你的个人品牌呢？石头想说：你的 performance 决定一切。至于如何打理你的 performance，你可以在本书中找到答案。

本书作者刘佳是知名职场专家，目前也在多档职场真人秀的

电视节目担任常驻嘉宾。他在书中提出了一个很有意思的观点：打造个人品牌并不是轻易就能成功的，但使用你的口才来为自己代言，却不失为一条捷径。也就是说，个人品牌的积累谈不上容易，但口才作为一项必不可少的技能，却可以迅速提升你的品牌形象，因为你的形象不止需要做和想，更要说出来。

那么如何让他人通过与你的沟通来了解你，从而奠定你在他人心中的形象，这是一门高深的学问。本书则对这个问题进行了详细的剖解：从如何锻炼口才，到如何在辩论、演讲、谈判、营销、职场、社交等不同场合展现你的口才，最后通过你的口才来建立你的个人品牌。如果你正处于事业的上升期，如果你也在寻求打造个人品牌的最佳方式，那么这本书无疑会成为你最正确的选择。石头真心希望，希望读完这本书之后的你也能成为那个站在镁光灯下，为自己代言的人。

市场靠爆发，品牌靠深扎。在你确定品牌核心概念时，有两个关键思考评估点。第一个是有没有深意，是不是能深扎人心，成为价值观的一部分。第二个是能不能演绎，成为各种语境的表达方式，渗透率很高。产生最大共鸣。说到底，品牌是哲学，管理是科学，操作是艺术。

个人品牌不一定让你马上挣到钱，但一定会让你更值钱！

序言

我个人的第二本书《猎战》出版发行后，虽不敢说好评如潮，但也很受欢迎。有超过 1000 位读者加了我的微信。目前，《猎战》的网剧也即将开拍。在许多人期待《猎战 2》尽快创作出版的时候，我却迟迟没有动笔，因为我还没有准备好。就在这个时候，我突然有了想法：写一本关于如何“说话”，如何锻炼“口才”，如何“演讲”的书。我之所以这么想，倒不是因为我的口才多好，演讲多棒，而是我想把这些年在职场和生活中，与形形色色的人打交道的一些关于人与人沟通、交流的感悟和心得写出来。

我步入职场已经十余年，由于猎头工作的关系，几乎每天都要跟不同的，或熟悉、或陌生的人产生交集。最近这六年，我一直参与辽宁卫视《超级面试》《领袖峰会》，搜狐《职场一言堂》《商界非常道》的节目录制；2016 年 9 月，开始参与天津卫视《非你莫属》节目的录制。通过各类电视或视频节目的录制，我

开拓了自己的眼界，更重要的是，我锻炼和提升了口才，因为节目录制，需要你有良好的应变能力、语言的组织和表达能力。也正基于此，我才有想写这样一本书的念头。

《非你不可：三分钟打造高效职场沟通术》，是一本跟《猎头笔记》、《猎战》完全不同类型和风格的书籍。无论男女老少，无论职位工种，无论情商高低，无论能力几何，只要你开口讲话，只要你想去表达，只要你想成为全场焦点，只要你想为自己代言，那么，这本书就是你的不二之选。

感谢为本书写序的杨石头老师，感谢给我写推荐语的著名主持人、情感导师涂磊老师，感谢《非你莫属》的金牌制片人刘爽先生，感谢《非你莫属》14位知名BOSS。感谢我的出版社。

目 录

第一章 你就是你，不一样的烟火

- 01 好口才为你赢得好人缘 / 003
- 02 说到做到，用诚信打造你的专属品牌路线 / 009
- 03 保持逻辑性，为你的口才加点料 / 015
- 04 精心打磨你的自我介绍 / 018
- 05 适时沉默，无声胜有声 / 021
- 06 保持幽默，适度自嘲 / 025
- 07 练就专属于你的语音和语速 / 031

第二章 用辩才为你的提案保驾护航

- 01 面对讽刺，别用“针尖”对“麦芒” / 039
- 02 把误解变成美丽的误会 / 043
- 03 先发制人，还等什么？ / 046

04 有时候，你需要以退为进 / 049

05 有效破斥诡辩 / 054

06 牵着对手的鼻子走 / 060

第三章 告别 PPT，来一场 high 爆全场的演讲

01 让你的开场白独具匠心 / 065

02 幽默，再多一点幽默 / 069

03 老生常谈的破题与点题 / 076

04 准备一个出人意料的结尾 / 081

05 把握节奏，制造一些沉默 / 085

06 演讲时，这些禁忌不能碰 / 090

第四章 商务谈判，赢家非你莫属

01 摸清底细，做好谈判前准备 / 095

02 营造良好的谈判氛围 / 100

03 进退有度，给自己留下余地 / 105

04 调整情绪，避免僵局 / 107

05 学会“投其所好” / 111

06 以退为进，掌握主动权 / 114

07 绵里藏针，破解诡辩 / 117

- 08 运用迂回术，让对方无从捉摸 / 122

第五章 大吃一惊！ 你的方案让人无法拒绝

- 01 创意的开场白 / 127
- 02 迎合目标受众心理，激发其好奇心 / 134
- 03 用柔性的态度突破对方的心理防线 / 138
- 04 “赞美作料”给你的方案加味 / 142
- 05 反问让你更主动 / 146
- 06 创造“不吵不相熟”的机会 / 151
- 07 巧妙化解同事的异议 / 154
- 08 让对方愉快地接受你的提案 / 157

第六章 玩转职场进化游戏

- 01 与同事“化敌为友” / 163
- 02 功劳面前低头说话 / 166
- 03 向上汇报很重要 / 169
- 04 有效交流，避免无用功 / 171
- 05 如何说服你的上司 / 175
- 06 巧用“人情话” / 180
- 07 老板犯错，巧送台阶 / 185

08 做一个有心的人，避开职场语言“雷区” / 188

09 和老板成为知己吧 / 195

10 成人之美，不揭短 / 198

第七章 社交场所，你就是那个镁光灯下的人

01 说出有创意的赞美 / 203

02 巧妙地拒绝他人 / 209

03 善意表达你的忠告 / 214

04 批评也需要艺术 / 221

05 不要让承诺成为“空头支票” / 228

06 善解人意地安慰你的朋友 / 233

07 坦然面对自己的失误 / 238