

話し上手な人のアドリブの技術

即兴

说话术



【日】大谷由里子 著

何 涛 译

郑维强 审

来自日本的即兴说话技巧

一年 300 多场授课、收入超
1 亿日元的日本人气讲师教
你说话技巧



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

即兴 说话术



【日】大谷由里子 著

何 涛 译

郑维强 审

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

即兴说话术 / (日) 大谷由里子著 ; 何涛译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-115-29103-5

I. ①即… II. ①大… ②何… III. ①语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第179968号

版 权 声 明

HANASHIJOZU na HITO no ADLIB no GIJUTSU © 2010 Yuriko OtaniOriginal Japanese edition
published by Chukei Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Chukei Publishing Co. Ltd.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

内 容 提 要

本书由日本著名人气讲师为大家介绍即兴说话技巧的思想源泉、话题包袱以及 17 个实践技巧等。学习了这些, 相信你也可以轻松掌握即兴说话技巧。从此之后, 再也不用害怕各种突发场合了, 你也能随机应变, 妙语连珠。你的人际关系也会随之改变。快来学习吧。

即兴说话术

-
- ◆ 著 [日] 大谷由里子
译 何 涛
审 郑维强
责任编辑 张慧芳
执行编辑 徐明静
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 6 2012 年 10 月第 1 版
字数: 71 千字 2012 年 10 月河北第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2012-4000 号

ISBN 978-7-115-29103-5

定价: 25.00 元

读者服务热线: (010)67119329 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

前言

你有没有在与别人交谈的过程中，瞬间无语或者事先准备好了话题却一时语塞，而感到困惑的经历呢？

例如，这些场合：

- ◎ 对方突然说了一句很意外的话，不知道怎样回应才好；
- ◎ 气氛突然变得很尴尬，不知道说句什么话来扭转局面才好；
- ◎ 突然被推到演讲台上，晕头转向；
- ◎ 推销产品时总是那一套事先准备好的套话；
- ◎ 开会时突然让你发言，想说的却说不清楚。

那个时候，你是不是会想“要是会即兴说话技巧，肯定会让说话变得精彩。”但是，往往认为“唉，算了吧。擅长即兴说话的人，天生就是口才好的人……”而放弃了，那就是大错特错了。

即兴说话不是才能，而是技术。这么说，绝对没有错。

我在日本吉本兴业公司担任经纪人时，经常近距离接触搞笑艺人的工作，在幕后观察到他们的一举一动。

还有，我现在每年策划 300 多场演讲或培训，同时自己也作为一个讲师，在众多的听众面前讲话。

基于这些经验可以说，擅长即兴说话的人其实不过是事先准备一些谈话场景或潜台词，每当到了该说的时候，就随机应

变地将其“抖”出来而已。

被问到出人意料的事、突然被推上去演讲的时候，首先考虑说话场景，然后从话题库中选择适当的内容“抖”出“包袱”。

本书详细列举了一些场景，验证即兴说话绝对不是“才能”或“与生俱来”。

即兴说话是一门可以学习、练习，只要用心、努力，谁都可以掌握的“技术”。

其证据之一是越是受欢迎的艺人，首先无疑都是热衷于研究说话方法的人。即便是不擅长即兴说话的新手讲师，只要努力，不知不觉间也可以讲一些睿智的、有趣的话。

这本书基于日常谈话、演讲、喜剧舞台等诸多经验，希望大家都能够掌握绝佳的即兴说话技巧。

掌握即兴说话就会增进人际沟通。

如果掌握即兴说话的技术，在人面前讲话、谈话，就会感觉很轻松有趣。进而，可以与人深入地沟通。睿智的一句话可以挽救危机，让人愉快、给人希望。

掌握即兴说话技巧，不仅可以息事宁人，还可以改善和丰富人际关系。

希望你也能掌握即兴说话技巧，使生命的每一天心情顺畅，过得更有意义！

2010年7月

【精彩试读】

1. 某打工者对快餐店老板说：“工资太少了。”

于是老板反问：“你觉得你们的工资是谁支付的？”

“快餐店啊。”

“那快餐店的钱又是从哪里来的呢？”

“顾客那里。”

“那么，我们就好好地招待顾客吧。生意好了，大家的工资也会越来越多。”

于是，这家店成了所有分店中营业额最高的一家。

2. 某大妈抱怨道：“我家儿媳妇呀，从来不做饭，太令人生气了。”

这时候，你千万不能随声附和。因为，家人的坏话只能自家人说，别人也说说成诋毁了。

你可以说，“哎呀，那还算好的。我家儿媳妇呀，别提做饭了，连房间都不打扫。”

听你这样说完，不仅不会给对方留下什么坏印象，反而能让对方找到平衡感，没准还能促进她们婆媳和睦呢。

3. 某父亲忘记给在外地上学住宿的女儿汇生活费了。

于是，收到女儿的电话催促：“爸，我都没钱吃饭了。怎么还不给我汇钱啊！”

这时候，千万别给自己找借口，不要说“我最近太忙了”、“没顾上去银行”等。

且看这位父亲的妙语“对不起啊，爸爸忘记了。马上给你打过去哦。”

“还好我催了你，那块点吧。”女儿气也消了。

4. 女儿在学校被人欺负了。回家说道：“还不如死了算了，再也不想去学校了。”

妈妈听到后很担心，突然想到女儿讨厌坐飞机，于是灵机一动，“好，那咱们就不去学校了。妈妈带你坐飞机到处旅行吧。我们先去美国好吗？”

“我不想坐飞机。”

“为什么呢？”、“飞机要是坠毁了怎么办？”

“没事的，你刚才不是还说想去死吗？”

“哎呀，与其从飞机上摔死，还不如去学校呢。”于是，女儿又乖乖去学校了。

目 录

第 01 章 何谓即兴说话技巧? \1

1. 口才好的人擅长即兴说话 \1

尴尬场合、尖锐提问、突然演讲都不怯场 \1

即兴说话技巧并非“才能”而是“技术” \3

为何搞笑艺人在什么场合都能够妙语连珠呢 \9

即兴说话技巧就是在合适场合说合适的话 \11

2. 即兴说话技巧能改变你的人生 \14

心态会转向积极乐观 \14

睿智的一句话可以让对方振作 \17

不做恶人、挽救危机 \20

迪士尼乐园中处处都会有会即兴说话的人，令人

满怀憧憬 \24

笑容可以瞬间营造和谐氛围，也是一种

即兴说话技巧 \28

第 02 章 即兴说话技巧的思维方式 \35

1. 思维方式和社会实践是即兴说话的

源泉 \35

即兴说话技巧源自积极向上的生活态度 \35

即兴说话要用符合对方心理的语言迎合

对方心理 \40

通过对话训练即兴说话技巧 \45

2. 即兴说话技巧的三个要点 \49

要点一 了解对方性格 \49

课程一 制作对方的说明书 \51

要点二 尝试改变角度和位置 \56

课程二 学会像儿童那样的自由联想 \60

要点三 灵活的思维方式 \63

课程三 学会动脑筋 \67

注意点一 不要伤人 \71

注意点二 不能自夸 \75

注意点三 不要指责 \79

第 03 章 多储备一些即兴说话的话题与“包袱” \83

1. 巧妙重组储备的话题 \83

从 180 个话题中产生即兴说话 \83

备好台词，在适合的场面拿出来用 \85

2. 即兴说话要尽量简洁 \89

将自己的思想与想法归纳为格言 \89

找一个一听就让人记住的“属于自己的口号” \92

要有“××就是××”的论断式语言 \95

3. 即兴说话要有冲击力 \100

“关键是”的后续短句 \100

尽量用“三个词排比” \103

4. 根据人和时间来进行合适的即兴说话 \107

剧本很重要，但有时要有丢掉的勇气 \107

男女有别 \110

第 04 章 即兴说话的 17 个实践技巧 \113

1. 对无理要求可找理由拒绝 \113

2. 转悲为喜 \118

3. 演讲话题撞车时，重复加补充 \122

4. 用“不是这样的”之类的语句来附和 \125

5. 用“先认同再否定”岔开话题 \127

6. 挨整后笑着回避 \131

7. 面对抱怨不妨先“沉默以对” \134

8. 大脑一片空白时，不妨以“提问”来解围 \139

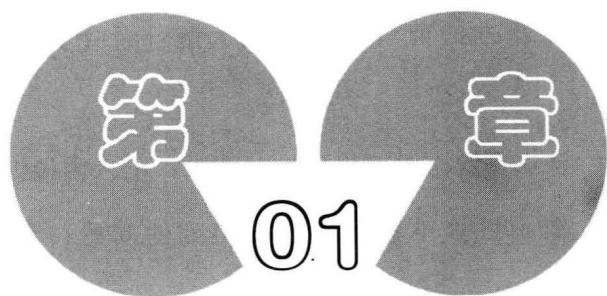
9. 面对不友善挑衅要“忽视并岔开问题” \142

10. 面对埋怨或坏话可以“高抬对方” \146

11. 自我介绍时，不妨微笑着“贬低自己” \149

12. 不管怎么说都要积极乐观回应 \153

13. 敢说大家都难以启齿的话	\157
14. 在“糟糕”状况下装作“忘了”	\160
15. 用让对方语塞的一句话来扭转危机局面	\164
16. “不服输”的性格也是一个即兴说话技巧	\168
17. 用“易被拆穿的谎言”来化解危机	\171
后记	\177



何谓即兴说话技巧?

1. 口才好的人擅长即兴说话

尴尬场合、尖锐提问、突然演讲都不怯场

你在生活中有过这样的尴尬经历吗?

突然被推上台去演讲;



即兴说话术 ○○○○

不知是谁的发言让现场气氛变得紧张；

在众人面前讲话，突然大脑一片空白，话不成句；

谈生意时，对方提出过分要求，陷入困境；

演示过程中被问及不曾料到的问题，不知如何作答。

在这种场合，如果有人立刻用即兴说话技巧来巧妙应对，你一定会非常佩服“太厉害了！”

是不是曾经感慨“自己也想变成那样会即兴说话的人”或者非常羡慕？

在现实生活中，有很多人非常擅长即兴说话。

他们的一句话能逗大家笑，能够调节气氛。

他们在紧急关头，能够不慌不乱、不急不躁，宛如一切都顺理成章似的，自然而然地应对，最终取得完美结局。

不错。自由运用即兴说话技巧，可以让大家更加愉

快，可以为生活增加笑意。

由此，人际关系、人际沟通都会比从前更加顺畅。

那么，你是否跃跃欲试了？是否也想掌握即兴说话的技巧呢？由此，人际关系、人际沟通都会比从前更加顺畅。

即兴说话技巧并非“才能”而是“技术”

提到“即兴说话”，或许有人会联想到搞笑艺人。他们在电视里滔滔不绝、喋喋不休地说话，非常搞笑。

“我要是也能像那样即兴说话多好啊！”

往往会认为“不愧是专业的。说得真好啊！”。

“吉本兴业公司”是一个日本搞笑艺人公司。我曾经在那里工作过。它们有一个被称为“吉本新喜剧”的节目。

住在日本关西地区或者到过日本关西的人士，大概很多人都有过这样的回忆：每周六中午从学校跑回来，



一边吃午饭一边盯着电视看“吉本新喜剧”。

吉本新喜剧是一个以搞笑为主的场景喜剧，场景固定分为几大类。

例如，舞台场景为小餐馆。

主人公是餐馆老板。他对别人给女儿介绍的相亲对象非常满意，对每一个来用餐的顾客，逢人就说。这时有一个保安来用餐。

其实，他女儿早就有别的意中人了。为了不辜负父母的好心，女儿尽管临时性答应了订婚，但还是忘不掉自己的男朋友，非常踌躇。她又不敢直接向父亲说，左右为难。

旁观者清，来用餐的保安观察到了这一点。他想唱一出“独角戏”，间接给老板一个暗示，但没奏效。但是，最终还是非常搞笑地将女儿的心意巧妙地传达给了老板，以一个快乐结局收场。

这样的衔接过渡是吉本新喜剧典型的叙事方式。当

然，整个过程会充满“包袱”。

吉本新喜剧中登场的不都是老艺人，年轻艺人也会经常登台表演，时不时地用擅长的包袱来逗哏。

那么这类新喜剧，哪些是有剧本的？哪些是艺人即兴发挥的呢？

我看过很多新喜剧的剧本。

例如，上一个场景中，只写着：

“一个保安骑自行车过来了”“女儿，‘真是的……’哭着下台”等舞台场景编排，只有一些必要的、表示事态发展的台词。

大多剧本，如果是老艺人们经常表演的场景喜剧，台词中就通常会只写“这段要即兴表演”。

于是，老艺人们经常展示拿手的包袱。任其自由发挥“这个场景用那个来插科打诨”、“对方要这么说的话，就这样捧哏”，往往会收到很好的效果。原因是老艺人们已经演过无数次了。