

表达力

手绘图解版

别输在不会说话上

速溶综合研究所◎著

话说对了，事就成了

90%的人都输在了不会表达上

49个说话技巧，让你的表达更具魅力



中国工信出版集团

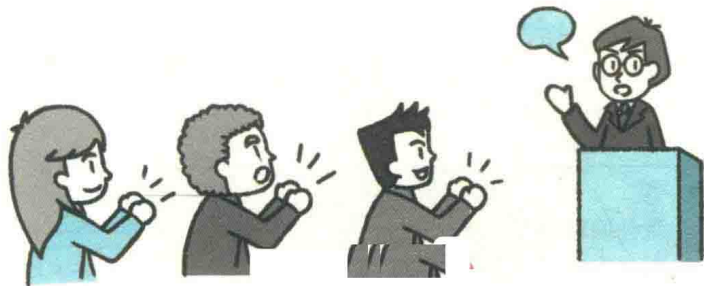
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

表达力

手绘图解版

别输在不会说话上

速溶综合研究所◎著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

表达力：别输在不会说话上：手绘图解版 / 速溶综合研究所著. -- 北京：人民邮电出版社，2018.1
ISBN 978-7-115-46601-3

I. ①表… II. ①速… 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(2017)第183725号

内 容 提 要

在现代的职场生活中，80%的事情大都毁在了不会表达上。你知道如何表达自己才能让人信任你吗？你知道如何通过表达来避免职场中的冲突和突发状况吗？你知道如何表达才能更有效地与对方沟通吗？

清晰的表达不仅是一种个人才能，还是关系到工作效率的一项才能。表达对了，事就成了。一个说话得人心的人，别人对他的评价往往会更好；一个不会表达的人，纵有万千才华却也可能处处遇到阻碍，得不到认同和理解。

本书共分七章，用49个小技巧来告诉大家如何才能让你的表达更有魅力，让你快速掌握交流技能，收获信心。

-
- ◆ 著 速溶综合研究所
责任编辑 李士振
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：7 2018年1月第1版
字数：258千字 2018年1月北京第1次印刷
-

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

本书使用上的小秘诀

谢谢大家喜欢本系列书籍，为了方便大家更好地使用本书，在阅读内容之前，先给大家介绍一下本书使用的几个小秘诀。

使用方法

在每一章的末尾我们都会为大家着重讲解一种思考方法。

简单实践法
SWOT

S	优势	劣势	W
O	机会	威胁	T

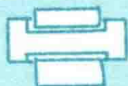
大家可以根据自己思考的内容进行填写，用来帮助大家思考。

使用上的小技巧



每一小节都有一个疑问回答小环节，带领大家一起参与讨论问题，让大家更有参与感。

可以反复使用



我们在“速溶综合研究所”的网站上为大家提供了打印版本，供大家下载使用。



更多精彩内容



关注“速溶综合研究所”微信公众号，更多更新更有趣的“速溶”知识在等待着大家。如果在阅读图书的过程中有不理解的地方，也可以在公众号上进行提问，定期会有研究所的成员为大家解答。

比基涅斯博士

性别：男 年龄：55岁

速溶综合研究所的研究员，专攻社会学。常年带着助手到不同的地方去考察，喜欢在随身携带的手账上记录各种细节。最近对于社会人的自我启发产生了兴趣。最喜欢的身体部位是胡子。



艾玛

性别：女 年龄：25岁

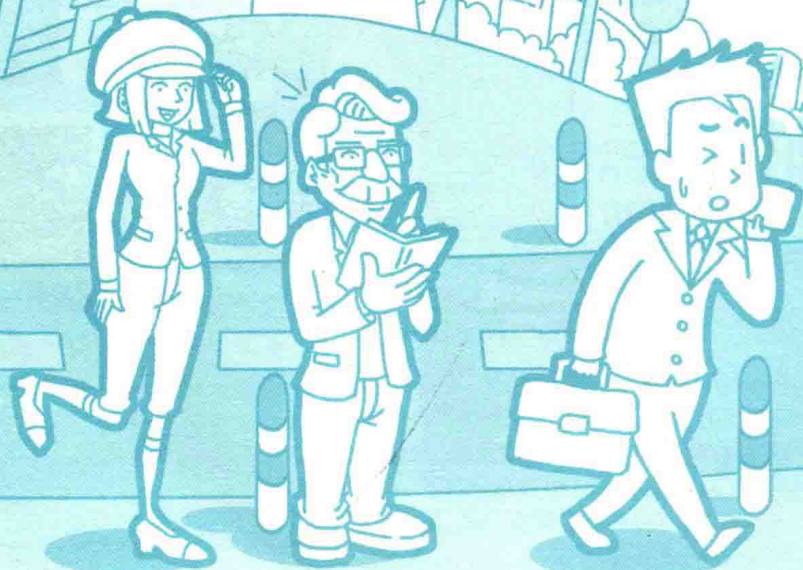
比基涅斯博士的得力助手。由于有新闻记者的经历，所以对于现场的确认特别执着。认真是艾玛最大的特点，所以她说话比较直，但她是个内心非常淳朴善良的女子。



小广

性别：男 年龄：23岁

刚入公司一年的小职员。在大学里没有过社团活动的经验，所以在社交方面不是很擅长。遇到困难时爱独自想象情景，不过最终还是回到现实。他虽然在工作上也容易纠结，但是也很喜欢动脑筋，遇到挫折总能找到战胜的方法。



小星

性别：男 年龄：28岁

在职6年，是小广所在部门的前辈，也是林组长得力的助手。平时性格开朗，乐于助人，经常帮助公司的其他同事。喜欢将自己的有效工作经验与大家分享，受到大家的喜爱。



小步

性别：女 年龄：22岁

与小广同一年进公司，座位在小广的正后方。擅长 Excel 等办公软件，非常乐于在这方面帮助同事。由于重视团队精神，当部门成员在一起讨论问题的时候，她经常积极发言。



公司里的同事

小广公司里的上司和同事们彼此很和睦，经常在一起讨论问题，互相帮助。虽然他们各自的意见不同，但他们的意见成了小广在危急时刻脑洞大开的助力。

小池

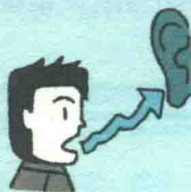
小泽

林组长



目录

第1章 带你认识表达力



- 012 ○ 1.你会表达吗?
- 016 ○ 2.表达力的三个效能
- 020 ○ 3.每天的生活 = 表达的连续
- 024 ○ 4.表达力强与表达力弱的表现
- 028 ● 教你如何恰当地表达

第2章 为什么你总是找不到存在感



- 034 ○ 1.让对方感到喜悦的表达
- 038 ○ 2.不擅长表达只是因为懒
- 042 ○ 3.借助客观事物来表现你的热忱
- 046 ○ 4.如何表扬对方
- 050 ○ 5.熟悉的事物比较好懂
- 054 ○ 6.求人与约人的时候如何表达

058 ● 7.打破尴尬的小段子

062 ● 教你如何进行自我介绍

第3章 话太多容易招人厌烦



068 ● 1.练习把握主题

072 ● 2.表达前先确认“杯子”的大小

076 ● 3.不要把所有的信息都传达给对方

080 ● 4.省略长篇大论的开场白

084 ● 教你如何在不同的场合表达

第4章 摒弃杂乱无章的表达



090 ● 1.预告对方要点有三点

094 ● 2.把想说的事情分成小块

098 ● 3.分配好时间与范围

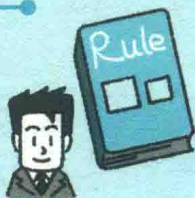
102 ● 4.资料上要标注要点

106 ● 5.用“唯独这个”来聚焦一点

108 ● 6.举完例子后进行简单的总结

114 ● 教你如何整理表达的内容

第5章 如何优雅地对待说明的对象



120 ● 1.用率先说明体现对对方的尊重

124 ● 2.向听者表达歉意

128 ● 3.一边确认对方的反应一边表达

132 ● 4.预测听者的问题

136 ● 5.留下提问的余地

140 ● 6.不要给对方出谜语

144 ● 7.根据听者的反应进行合适的表达

148 ● 教你如何忠于话题

第6章 做一个有趣的人吧



153 ● 1.不要把表达内容一条条写下来

158 ● 2.寻找搭话的契机

- 162 ○ 3.向对方说明理由
- 166 ○ 4.准备让听者发笑的机关
- 170 ○ 5.使用对方能够理解的语言
- 174 ○ 6.对比说明更好懂
- 178 ○ 7.恰当的例子让表达变得高效

182 ● 教你如何运用4种类型思维方式

第7章 提高表达力的小窍门



- 188 ○ 1.让自己动人心弦地表达
- 192 ○ 2.用谚语让对方“秒懂”
- 196 ○ 3.表达出能被接受的理由
- 200 ○ 4.如何高明地表达
- 204 ○ 5.指路也能体现你的表达力
- 208 ○ 6.轻声让对方向你敞开心扉
- 212 ○ 7.巧妙地使用白板

216 ● 教你如何提出建议

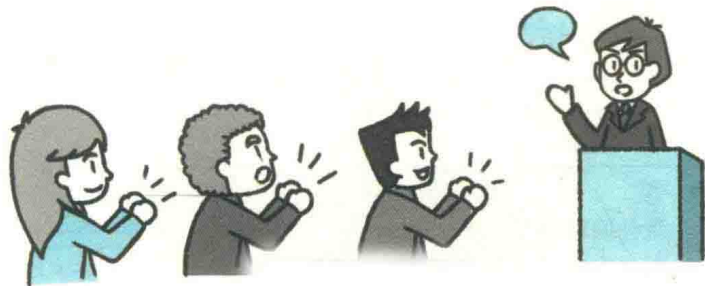
220 ● 主要参考&引用

表达力

手绘图解版

别输在不会说话上

速溶综合研究所◎著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

表达力：别输在不会说话上：手绘图解版 / 速溶综合研究所著. — 北京：人民邮电出版社，2018.1
ISBN 978-7-115-46601-3

I. ①表… II. ①速… 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(2017)第183725号

内 容 提 要

在现代的职场生活中，80%的事情大都毁在了不会表达上。你知道如何表达自己才能让人信任你吗？你知道如何通过表达来避免职场中的冲突和突发状况吗？你知道如何表达才能更有效地与对方沟通吗？

清晰的表达不仅是一种个人才能，还是关系到工作效率的一项才能。表达对了，事就成了。一个说话得人心的人，别人对他的评价往往会更好；一个不会表达的人，纵有万千才华却也可能处处遇到阻碍，得不到认同和理解。

本书共分七章，用49个小技巧来告诉大家如何才能让你的表达更有魅力，让你快速掌握交流技能，收获信心。

◆ 著 速溶综合研究所

责任编辑 李士振

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

2018年1月第1版

字数：258千字

2018年1月北京第1次印刷

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

本书使用上的小秘诀

谢谢大家喜欢本系列书籍，为了方便大家更好地使用本书，在阅读内容之前，先给大家介绍一下本书使用的几个小秘诀。

使用方法

在每一章的末尾我们都会为大家着重讲解一种思考方法。



S	优势	劣势	W
O	机会	威胁	T

大家可以根据自己思考的内容进行填写，用来帮助大家思考。

可以反复使用



我们在“速溶综合研究所”的网站上为大家提供了打印版本，供大家下载使用。

使用上的小技巧



每一小节都有一个疑问回答小环节，带领大家一起参与讨论问题，让大家更有参与感。



更多精彩内容



关注“速溶综合研究所”微信公众号，更多更新更有趣的“速溶”知识在等待着大家。如果在阅读图书的过程中有不理解的地方，也可以在公众号上进行提问，定期会有研究所的成员为大家解答。

比基涅斯博士

性别：男 年龄：55岁

速溶综合研究所的研究员，专攻社会学。常年带着助手到不同的地方去考察，喜欢在随身携带的手账上记录各种细节。最近对于社会人的自我启发产生了兴趣。最喜欢的身体部位是胡子。



艾玛

性别：女 年龄：25岁

比基涅斯博士的得力助手。由于有新闻记者的经历，所以对于现场的确认特别执着。认真是艾玛最大的特点，所以她说话比较直，但她是个内心非常淳朴善良的女子。



小广

性别：男 年龄：23岁

刚入公司一年的小职员。在大学里没有过社团活动的经验，所以在社交方面不是很擅长。遇到困难时爱独自想象情景，不过最终还是会回到现实。他虽然在工作上也容易纠结，但是也很喜欢动脑筋，遇到挫折总能找到战胜的方法。



小星

性别：男 年龄：28岁

在职6年，是小广所在部门的前辈，也是林组长得力的助手。平时性格开朗，乐于助人，经常帮助公司的其他同事。喜欢将自己的有效工作经验与大家分享，受到大家的喜爱。



小步

性别：女 年龄：22岁

与小广同一年进公司，座位在小广的正后方。擅长Excel等办公软件，非常乐于在这方面帮助同事。由于重视团队精神，当部门成员在一起讨论问题的时候，她经常积极发言。



公司里的同事

小广公司里的上司和同事们彼此很和睦，经常在一起讨论问题，互相帮助。虽然他们各自的意见不同，但他们的意见成了小广在危急时刻脑洞大开的助力。

小池

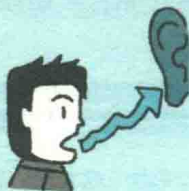
小泽

林组长



目录

第1章 带你认识表达力



- 012 ○ 1.你会表达吗?
- 016 ○ 2.表达力的三个效能
- 020 ○ 3.每天的生活 = 表达的连续
- 024 ○ 4.表达力强与表达力弱的表现
- 028 ● 教你如何恰当地表达

第2章 为什么你总是找不到存在感



- 034 ○ 1.让对方感到喜悦的表达
- 038 ○ 2.不擅长表达只是因为懒
- 042 ○ 3.借助客观事物来表现你的热忱
- 046 ○ 4.如何表扬对方
- 050 ○ 5.熟悉的事物比较好懂
- 054 ○ 6.求人与约人的时候如何表达

058 ○ 7.打破尴尬的小段子

062 ● 教你如何进行自我介绍

第3章 话太多容易招人厌烦



068 ○ 1.练习把握主题

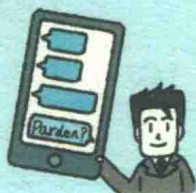
072 ○ 2.表达前先确认“杯子”的大小

076 ○ 3.不要把所有的信息都传达给对方

080 ○ 4.省略长篇大论的开场白

084 ● 教你如何在不同的场合表达

第4章 摒弃杂乱无章的表达



090 ○ 1.预告对方要点有三点

094 ○ 2.把想说的事情分成小块

098 ○ 3.分配好时间与范围

102 ○ 4.资料上要标注要点

106 ○ 5.用“唯独这个”来聚焦一点