

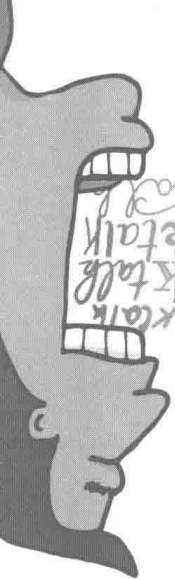
成为有趣人的 55条说话公式

[日] 吉田照幸 / 著
郑舜珑 / 译

「おもしろい人」の会話の公式

- ★ 从无聊到有趣，就差这本书的距离！
- ★ 一步到位解决各种沟通问题，让你跟谁都能聊得来！
- ★ 转变说话思维，让你一开口就成为众人眼中的社交大咖！
- ★ 日本著名喜剧导演教你用「聊天」提升人际魅力，让你职场、情场、交友、演讲、自我介绍……处处无往不利！

课外借

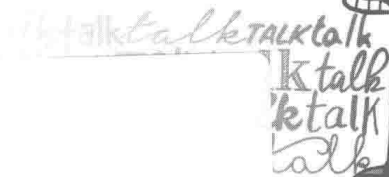


成为有趣人的 55条说话公式

「おもしろい人」の会話の公式

〔日〕吉田照幸 / 著

郑舜珑 / 译



中国传媒大学出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

成为有趣人的55条说话公式 / (日) 吉田照幸著;
郑舜珑译. —北京: 中国传媒大学出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5657-2154-0

I. ①成… II. ①吉…②郑… 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222010号

“Omoshiroi hito” no Kaiwa no Koshiki

Copyright © 2015 Teruyuki Yoshida

Originally published in Japan in 2015 by SB Creative Corp.

Simplified Chinese Translation rights arranged with SB Creative Corp.

through jia-xi books co., ltd., Taiwan, R.O.C.

Simplified Chinese Translation copyright © 2017 by Beijing Jinrijinzhong Bookselling Center

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2017-7098号

成为有趣人的55条说话公式

CHENGWEI YOUQU REN DE 55 TIAO SHUOHUA GONGSHI

著者 [日] 吉田照幸
译者 郑舜珑
总策划 北京今日今中图书销售中心
责任编辑 欧丽娜
责任印制 阳金洲
封面设计 北京今日今中图书销售中心

出版 中国传媒大学出版社
地址: 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编: 100024
电话: 86-10-65450532 65450528 传真: 65779405
<http://www.cucp.com.cn>

出品发行 北京今日今中图书销售中心
电话: (010) 51336038 邮箱: tmsy188@163.com

经销 全国新华书店

印刷 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂
开本 787mm × 1092mm 1/32
印张 7
字数 110千字
版次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5657-2154-0/H·2154 定价 32.80元

版权所有 侵权必究 印装错误 负责调换

献给曾经沮丧地对自己说“我一点都不有趣”的你——这本书将告诉你，和谁都能愉快聊天的秘诀！

前言

就算你不够有趣，也可以说出趣味十足的话！

下班回家的路上，我被市场部的大红人A叫住，只好和他一起去车站。但这期间老找不到话题，气氛有些尴尬……（他会不会觉得我很无聊啊？）

在喝酒聚会的场合，由于气氛不活跃，我灵机一动，跳出来说了一件自己过去的糗事，结果现场气氛反而被我搞得更冷了。（糟糕！后面要怎么收场？）

旁边的人因为我说话无趣而不搭理我，却转身和另一个人聊得很起劲。（明明我已经很努力地表现了，可为什么对方不理我呢？）

我想，任何人都有过类似的烦恼吧？

人的烦恼十之八九都来自人际关系。那么人际关系问题一般都出在哪里呢？当然出在沟通上，比如无法将自己想表达的意思传达给对方、易遭对方误解、

聊不到一块儿、无法使人发笑等。

那怎么才能解决呢？反过来想不就得了！只要聊天有趣，使人发笑，就能聊得起劲，并将想要表达的意思传达给对方，获得对方的理解。换句话说，有趣可以一口气解决沟通上的所有问题！

身为电视导播和电视剧导演的我，曾经执导过《菜鸟新鲜人》（サラリーマン NEO）和《小海女》（あまちゃん），最近则负责执导志村健（日本著名戏剧表演艺术家，被誉为“日本喜剧之王”）首次在 NHK（日本广播协会）主演的搞笑短剧《隔壁的志村》（となりのシムラ）。我的工作几乎都和制作搞笑的节目有关，每天满脑子想的都是什么东西好笑，什么东西无趣。

渐渐地，我的日常沟通也开始发生变化，大家觉得我说话越来越有趣了。

在这本书中，我会将自己的秘诀一一传授给你。

35 岁以前的我一直很困惑，为什么自己无法把心中想说的话准确地传达给别人？我虽然很努力地想把话说得有趣，但大家却都不觉得好笑。我对此感到很不满。

由于制作节目的关系，我必须和演员、工作人员进行互动。在这个过程中，我认真思考了以下问题：我真的在听对方说话吗？在制作节目时，我是不是一直想表现出自己很幽默，也希望别人觉得我说话很有趣？

经过思考，我突然意识到，要学会推己及人，既然希望别人欣赏我的幽默，那首先就要学会欣赏别人的幽默之处！结果周围人的反应出现了剧烈的变化。

由此，我学到了一点，那就是，**顾虑别人的心情、替人着想才是变得“有趣”的关键！**

只要能做到这点，任何人都能成为有趣的人。

读到这里，可能有人会想退缩，心想：哎哟！我做不到啦！我嘴巴很笨，以前看过很多类似的书，但我还是学不会啊……

可是我要告诉各位，这本书不一样！因为这本书教的，**是让无趣的人也能说出有趣幽默的话的方法。**

每个人的笑点不同，因此这些方法未必能戳中所有人的笑点。但至少用在你希望交好的人身上，可以发挥极佳的效果。

本书讲授的并不是一般大学教授或讲师常讲的沟通理论，而是本人从**工作的实战经验中总结出来的沟通妙招**。不过我保证，这些方法绝非只适用于职场，也适合日常生活的沟通。

想要拥有丰富快乐的人生吗？那就通过这本书，学习怎么样变得“有趣”吧！

吉田照幸



THE RULES OF
THE FASCINATING TALK

CHAPTER 1

想和别人聊得开心，就要先转变 5 个错误的观念！
为什么你说话不好笑？

能带动气氛的人有何与众不同？	2
〈错误观念 1〉愉快的聊天需要有趣的话题	4
→ 愉快的聊天不需要有趣的话题	
〈错误观念 2〉情绪高涨才能炒热气氛	8
→ 保持自然状态，别勉强装嗨	
〈错误观念 3〉一定要有“喂”才好笑	10
→ 有趣的话题不一定非要用“喂”	
〈错误观念 4〉只有聊正能量的话题才能聊得开心	13
→ 有趣的话题不是“人的不幸”，就是“背后的真相”	
〈错误观念 5〉等现场气氛热烈起来，再加入圈子	17
→ 不要在气氛热烈时加入圈子	
只有替人着想，才能与人聊得开心	21





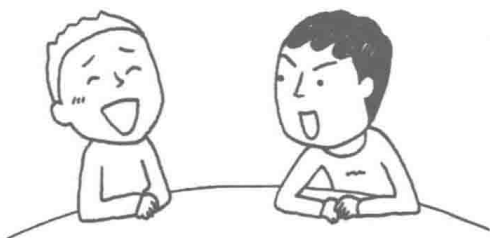
THE RULES OF
THE FASCINATING TALK

CHAPTER 2

越聊越起劲！闲聊的 7 条公式

第一步，营造有趣的氛围！

有趣的对话从闲聊开始	24
绝对不要说“我也是”	26
不要问可以用“YES”或“NO”回答的问题	29
与其问“几点、哪里、谁”，不如问“为什么、怎么会这样”	35
将对方所说的信息具象化，就能发掘出新话题	38
不要死板地解读对方的话	42
回答的内容要具体	44
反问对方同样的问题	48





THE RULES OF
THE FASCINATING TALK

CHAPTER 3

稍微改变说话方式
就能让对话变得有趣的 12 条公式

为什么他说话这么有趣?	52
有趣的人懂得转换说法	54
找出话中的“矛盾”和“新意”	60
吐槽之前,先肯定对方	65
听完对方的讲述后,回应相反的经历	68
在自夸中加入自嘲	71
“第一名”“优秀”“精英”都是很好用的笑料	76
举例有两种——“狐假虎威”和“发现共通点”	79
节奏感和具体性很重要	83
遭遇尴尬的时候,搬出主眼来化解	86
为什么大家总爱听出乎意料的事?	91
秃头有分:讨喜的秃头和不讨喜的秃头	93
自己觉得很有趣,但现场反应却很冷淡时的 3 个应对策略	97



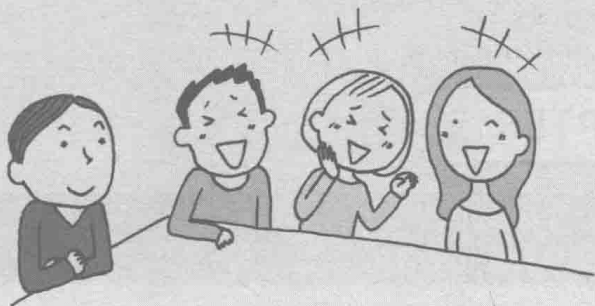
THE RULES OF
THE FASCINATING TALK

CHAPTER 4

情境篇

20 条有趣之人的说话公式

- 实践！有趣的对话需要充分的准备和足够的勇气 102
- 〈两人交谈〉八分听，两分说 104
- 〈与朋友闲聊〉好事以坏事收尾，坏事以好事收尾 107
- 〈与朋友闲聊〉聊聊最近的小爱好 110
- 〈在职场受欢迎的秘诀〉对上吐槽，对下装傻 112
- 〈与上司或前辈说话〉肯定+吐槽，成为受人喜爱的下属 114
- 〈对下属或晚辈说话〉说一个比对方更加失败的经历——“MORE 失败理论” 120
- 〈开会〉在保证可行性的前提下，思考有趣的提案 125
- 〈开会〉神奇吧？只要接纳对方的意见，就能成为有趣的人 130
- 〈接待客户，与客户聊天时〉自我介绍时，要学会适度自嘲 133
- 〈接待客户，与客户聊天时〉越是大咖，就越要跟他闲聊 138



- 〈获得表扬时〉一句“不是我要求这么做的哦”，让你既不树敌又达到目的 140
- 〈联谊〉受人欢迎的关键不在“吐槽”，而在“贴心” 142
- 〈找结婚对象〉必胜恋爱法则——从表达“我喜欢你”开始 146
- 〈约会〉与其逞强耍帅，不如坦诚相待 150
- 〈约会、接待〉浏览美食指南之类的网站时，顾客评论比排名更重要 153
- 〈约会、宴会〉翻阅杂志找话题 156
- 〈约会、宴会〉称赞男性的手表，夸奖女性的挎包 159
- 〈冷场〉吐槽要及时，转换话题要慢半拍 161
- 〈遇到找不到餐厅或堵车等突发状况〉用“怎么可能”四个字来缓和气氛 163
- 〈道歉〉加上肢体动作，更容易传达心意 168

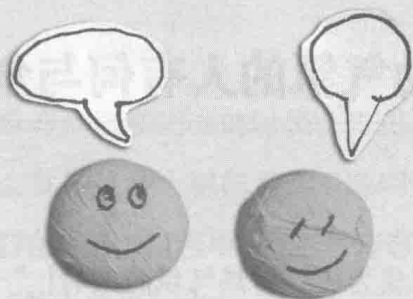


THE RULES OF
THE FASCINATING TALK

CHAPTER 5

在演讲、主持等场合
展现说话魅力的 10 条公式

演讲不用太卖力	172
〈演讲〉鼓起勇气，说出眼前的事实	174
〈演讲〉越是擅长演讲的人，演讲的语气越淡定	180
〈演讲〉反话法——说出与事实相反的话	182
〈演讲〉多点具体，少点客套	185
〈演讲〉谈谈自己的失败经历	189
〈演讲〉临时被叫上台也不怕，试着说出记忆中的小插曲	192
〈主持、撑场〉不要留恋，朝下一个话题迈进	194
〈自我介绍〉善用别人对你的印象	198
〈人前〉逗笑众人的 4 个方法	201
〈人前〉巧妙化解“包袱”不响的尴尬	204
结语	208



THE RULES OF
THE FASCINATING TALK

CHAPTER 1

**想和别人聊得开心，
就要先转变 5 个错误的观念！**

为什么你说话不好笑？

能带动气氛的人有何与众不同？

“好想成为能够炒热气氛的人啊！”“如果我说话能有趣一点，可以将话题延续下去该有多好！”我想，许多人都曾有过这样的念头吧。

其实，每个人都有能力炒热气氛。只是由于很多人一想到自己既没有什么有趣的经历，又没有什么幽默细胞，就不敢积极主动地说话了。

实际上，想要炒热气氛，并不需要大谈特谈有趣的经历，也不需要幽默的天分。

不可否认，有些人和搞笑艺人一样，拥有逗人发笑的幽默天分。但即使是一般人，只要稍下点功夫，动点脑筋，也能在日常聚会中炒热气氛。

很多人都误以为说话有趣的关键就是让自己成为众人的焦点，然后把气氛搞热。

但实际上，说话是否有趣，由听众说了算。因此，能不能察言观色，有没有替人着想，才是说话是否有

趣的关键。

有些人总有办法在适当的时机，迸出一句绝妙的评语。我们会觉得这种人脑筋灵活、聪明睿智，其实这是因为他们在对话的过程中，懂得秉持客观的态度，并拥有一颗“替人着想”的心。

另外，说话有趣并不意味着说话好笑。

比如有些综艺节目的主持人，说话不一定好笑，却能把现场气氛炒热。

我觉得，我们对愉快聊天这件事有很多误解。

在本章中，我会列举出许多人认为是对的，但实际上是错的概念。