

A large, light blue stylized clock face is centered in the background. The hour hand is replaced by a pen nib, pointing towards the 10 o'clock position. The clock has three tick marks: one at the 12 o'clock position, one at the 9 o'clock position, and one at the 3 o'clock position. The background is a solid blue color.

正 扬 著

一分钟表达 成就你

清华大学出版社

正 扬 著

一分钟表达 成就你



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

《一分钟表达成就你》主要是告诉我们如何能够做到精准表达,进而让自己在职场如鱼得水,在生活中交流顺畅。适合渴望提升表达能力的广大读者阅读。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

一分钟表达成就你/正扬著. —北京:清华大学出版社,2013

ISBN 978-7-302-32571-0

I. ①一… II. ①正… III. ①表达(语言学)—通俗读物 IV. ①H0-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 109901 号

责任编辑:纪海虹

封面设计:傅瑞学

责任校对:王荣静

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市李旗庄少明印装厂

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印 张:5.25 字 数:93 千字

版 次:2013 年 9 月第 1 版 印 次:2013 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:35.00 元

前言

人生就像一场比赛，成就自我、改变命运往往就在一瞬间。

1996年，一位名叫贝克汉姆的青年凭借中场一记60米开外的超远距离射门技惊四座，举世皆知。而在此前的十几分钟，他还被前队友耻笑“摆乌龙球的终于离开了”。自此之后，贝克汉姆在足球史上成为一名璀璨的巨星。

运动场上，一分钟足以创造奇迹。

在人生的大舞台上，一分钟表达同样会铸就辉煌！

憨豆在成名前，到英国一家著名的马戏团应聘当滑稽演员。考官出的面试题要求是让当场的人捧腹大笑。憨豆使出浑身解数又讲笑话又演哑剧，可考官们没有一人露出一丝笑意。憨豆急了，转身打开面试房间的门，对着外面其他应聘者大叫：“喂，你们都可以回家吃饭了！他们已决定录用我了！”这时，闷了很久的考官们一下大笑了起来。憨豆终于找到了一份可以发挥自己特长的工作，最终成为世界著名的滑稽大师。

当前，中国处于快速发展阶段，人人向往成功。如何在人群中脱颖而出，精准表达绝对是您的一个不可多得的法宝。

《一分钟表达成就你》就是想告诉你如何向名人、成功人士学习精准表达，成就你的精彩人生。

几十年来，我经常应邀参加一些论坛、表演、演讲、会议，和诸多领域的专家有所交流，他们中有教师、领导干部、企业家、艺术家等。我发现，一个人的综合表达技能程度，标志着一个人事业成功、家庭和睦、生活幸福、人际和谐、工作顺利的程度。那些将表达技能运用娴熟的人，往往更有成就。正如一位哲人说的，眼睛可以容纳一个美丽世界，而嘴巴则能创造一个精彩世界。正确而美好的表达是人生的价值和财富。

表达是一切语言形式的综合性表现。表达艺术是人们运用各种语言形式的创造性表现。

因此，我多年潜心研究表达学教育，将“表达”从一个词汇发展为一个体系逐渐完善的学科，创立中国第一个以表达学为主要学科的中国表达学院，以“精准表达让人类更优秀”为学院使命。

表达学是一门研究人类普遍表达规律的，把零散孤立的表达思维、表达行为、表达方式以科学、系统、实用的语言形式表现出来的综合性学科。

表达学的精髓可以总结为一句话：表达之道在于精准，精准表达，充满智慧；精准表达，创造财富；精准表达，铸就辉煌。

“世界上本没有路”，我从零开始创立表达学，源于三个责任：对自己负起责任；对家人负起责任；对社会负起责任。为了弘扬中华经典文化，为了更多人过上健康、快乐、幸福而美好的生活，

为了人们通过学习精准表达成就精彩人生，一切努力都是值得的。

现如今，许多人通过学习表达学在朗诵、演唱、演讲、国学等方面取得了一定的成就，大大提高了各领域专业人才的表达技能。我愿意将这些年来研究成果与更多读者分享，并欢迎广大读者朋友们共同探讨。

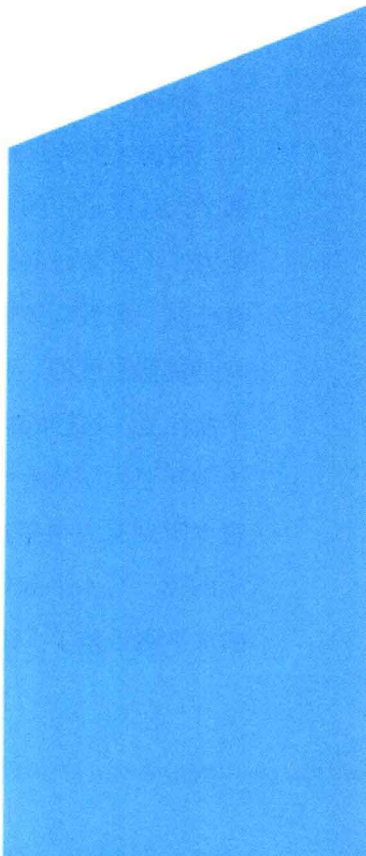
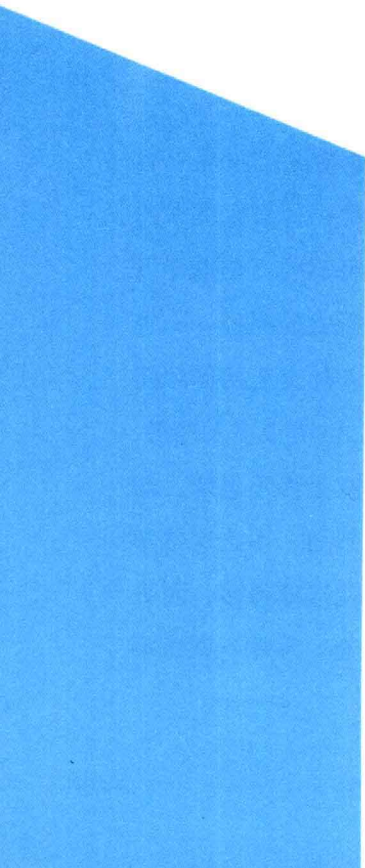
希望读者朋友在看了《一分钟表达成就你》之后，思想受启迪，表达有突破，事业得成就。建议在看本书的过程中，边看边回想令自己难忘的表达或沟通，看看你是否做到了精准表达？试问自己如果换一种表达方式，事情的结果是否会完全不一样？如果运用了书中的表达技能和指导，并且长期坚持下来，相信你一定会成为表达高手，成就精彩人生。

我常说：人，就是一座丰富的宝藏。你可能还没有认识到自身的价值和巨大的潜能。我将帮助你一起挖掘这座世界上最有价值的宝藏。你会发现自己很有潜力，是一个真正能为社会创造价值的人！

目 录

倾听是一门艺术	/ 1	一分钟会议	/ 92
先用阅读“倾听”自己	/ 4	一分钟谈判	/ 98
学会倾听他人	/ 11	一分钟采访	/ 107
赢在定位 胜在表达	/ 17	精准表达 生活沟通无碍	/ 113
一分钟演唱	/ 20	一分钟社交	/ 115
一分钟演讲	/ 24	一分钟教子	/ 121
一分钟书画	/ 28	一分钟分享	/ 128
一分钟舞蹈	/ 33	一分钟故事	/ 134
一分钟考试	/ 38	一分钟推广	/ 140
一分钟咨询	/ 44	一分钟宣导	/ 143
一分钟比赛	/ 54	一分钟服务	/ 146
精准表达 职场如鱼得水	/ 61	表达测试	/ 153
一分钟教学	/ 64	你是一个令人讨厌的人吗?	/ 154
一分钟管理	/ 69	你能在一分钟内成为焦点吗?	/ 156
一分钟就业	/ 73	你会维系人脉吗?	/ 157
一分钟营销	/ 81	后 记	/ 159
一分钟微笑	/ 87		

倾听是一门艺术



我们花了两年时间学会说话，却要花上 60 年学会闭嘴。

——海明威

有时候，在自私心和自重感的心理作用下，我们宁愿打断对方也要发表自己的见解。请停下自己的滔滔不绝，静下心来倾听吧！

倾听，是人类社会重要的语言活动。倾听是一种表达，更是一门艺术。但实验表明，倾听却是被 95% 以上的人忽略的表达技能。

懂得倾听，精准表达已经成功一半。

曾任《大英百科全书》编委会主席的艾德勒说：“世界上有哪个人接受过听的训练吗？大家都以为，听是一种与生俱来的能力，不需要任何训练。这样的看法是多么可笑啊。全世界没有任何一种教育体制中，开设过帮助人改进听力的课程——也就是最低限度的、听懂别人说话的水平，使人际交流的循环能平衡往复。这样的状况又是多么令人可叹呀！常听很多人抱怨，中学甚至大学毕业生所达到的读、写水平实在是惨不忍睹，却很少听到有人抱怨这些学生的听、说水平。然而，不论这些学生的读、写水平如何差，他们说的水平还要比这差得多，而听的水平则最差了。练‘口’必先练‘耳’，没有‘耳才’就谈不

上‘口才’。因此,要想实现成功的表达,必须有一双灵敏的耳朵,成为一个会聆听的人。”

倾听需要训练,那么,我们如何倾听呢?



先用阅读“倾听”自己

一千个读者眼中，就有一千个哈姆雷特。

一个爱书的人，必定不缺少一个忠实的朋友，一个良好的老师，一个可爱的伴侣，一个温情的安慰者。

——巴罗

倾听，不但是对别人，更是对自己。

对自己也要倾听？

是的！

当今社会的人们被工作缠身，忙碌于赚钱养家，忙碌于买房、买车，忙碌于美容、减肥，却忘记了倾听内心的声音。很多高压工作下的员工，工作时突然会流泪，或者去医院检查没有病却感觉身体疼痛，这都是长久忙于外物，而忘记倾听自己的缘故。

那么如何倾听自己呢？我认为，阅读是最好的方式。

提议大家至少每周都抽出时间来阅读书籍、补充知识，给心灵一个喘息的机会，用墨香吹拂心灵的尘土，好好地倾听心灵的呼声。

为什么呢？

一千个读者眼中，就有一千个哈姆雷特。

有人说哈姆雷特孤军奋斗，忧郁跌宕，最后征服一切困难，



一千个读者眼中，就有一千个哈姆雷特

是一位拥有资产阶级萌芽和上升时期精神面貌的王子；

又有人说他是为了把人类从压迫中解放出来，热烈地寻求人生的理想和精神枷锁解脱方式的一位杰出的战士；

还有人说他是为了人类美好的理想，反抗社会罪恶的一位人文主义思想家；

甚至有人说，哈姆雷特不过是一个孩子。

忧郁？聪明？人文主义？懦弱？种种字眼都是我们对自己的影射。

我的一个青少年朗诵班的女学生非常热爱玛格丽特·米切尔的《乱世佳人》，尤其热爱女主人公郝思嘉。当有人说郝思嘉不过是个自私自负、热衷物质的浅薄女子时，她不假思索地辩驳道：“郝思嘉表面看如此，但内在的她热爱着自己的土地，如此坚强地挺过一个又一个苦难，并最终维系自己的家族产业，她的勇敢自立不亚于任何一个男人，现代女性尤其需要她的这种独立坚强、永远打不倒的精神。别忘记你在自己难过的时候也说过‘tomorrow is another day’。”我看了看我的这位学生，笑了。她对郝思嘉的评价难道说的不是她自己吗？

我们再说伟人毛泽东。毛泽东一生阅读无数，比如文学巨著中，他自小就对《水浒传》《西游记》《三国演义》《精忠岳飞》《隋唐演义》等书很着迷。这些书都有一个共性，就是反叛、正义！毛泽东正是靠着这种精神最终开创了一个新的世界。

毛泽东在诸多场合评判过历史人物，他评价最多的人是曹操。尽管在传统戏剧和小说中曹操一直是个“反派人物”，但毛泽东对曹操却有着相当高的评价，毛泽东曾说过，曹操改革了东汉的许多恶政，抑制豪强，发展生产，实行屯田制，还督促开荒，推行法制，提倡节俭，使遭受大破坏的社会开始稳定、恢复、发展。这些难道还不是了不起？

注意，毛泽东用了“了不起”三个字。

有一次，毛泽东听到自己的随行医生说曹操是“白脸奸臣”，

他马上反驳说：“说曹操是白脸奸臣，书上这么写，剧里这么演，老百姓也这么说，那是封建正统观念制造的冤案。笔杆子杀人哪，那些反动文人垄断了文化，写出东西又愚弄毒害了老百姓，这个案我们要翻过来！”

毛泽东非常喜欢曹操的诗，他认为曹操的诗气魄雄伟，慷慨悲凉，是真男子，大手笔。在和他的子女们谈话时，他也说过：“曹操的文章诗词，极为本色，直抒胸臆，豁达通脱，应当学习。”

毛泽东给予曹操多么高的评价！而毛泽东本人也是一位极有魄力、极有才气的伟大的政治家、军事家和诗人。

毛泽东九赞岳飞，1935年3月2日，毛泽东在四川听朱德讲红军遵守纪律后说：“岳飞军，饿死不掳掠，冻死不拆屋。朱毛红军的纪律在井冈山也是这样。”

毛泽东一生常吟、听、手书《满江红》。他在晚年做白内障手术的时候，就是在《满江红》音乐下进行的。毛泽东也曾亲笔手书《满江红》：“三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲，白了少年头，空悲切。”

毛泽东在众多场合说过“老粗出人物”：“刘邦能够打败项羽，是因为刘邦和出身贵族的项羽不同，他更熟悉社会生活，了解百姓心理。自古以来，能干的皇帝大多是老粗出身，汉高祖刘邦是其中最能干的皇帝。”

凡此种种，不一而足。毛泽东对历史人物的喜好与否定，

都是倾听自己内心的声音后选择的，都是自己的真实写照。

所以，我们在阅读的过程中，实际是对自我的倾听。

要做到对自我的倾听，聪明阅读最见成效。如何聪明阅读呢？

表达指导

我们可以从古人那里学习读书之法，比如朱熹的读书方法。

1. 循序渐进。朱熹说：“读书之法，莫贵于循守而致精。”读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。要逐字、逐句、逐段按顺序读，这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深。“所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。”这是在告诉读书人不可急于求成，而要进度适当，方能见效。

2. 熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于不够“熟”和“精”，一味贪多。“读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板”。

3. 虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病：一是“主私意”，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲古人的本来意思；二是“旧有先人之说”，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥新的观点。朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。所谓“涵泳”，就是要反复咀嚼，

深刻体会行中的旨趣。

4. 切己体察。朱熹主张“读书穷理，当体之于身”，就是读书必须联系自己，心领神会，身体力行。要联系实际，将学到的理论转化为行动。

5. 着紧用力。一是指时间上要抓紧，要“饥忘食，渴忘饮，始得”；二是指精神上要振作，要有刚毅果决、奋发勇猛的精神，“如撑上水船，一篙不可放缓”。

6. 居敬持志。读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大志向和顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神。

巴罗曾说：“一个爱书的人，他必定不缺少一个忠实的朋友，一个良好的老师，一个可爱的伴侣，一个温情的安慰者。”而一个爱书的人，他必定更加了解自己，知己知彼，方能百战百胜。



不读书的人，思想就会停止