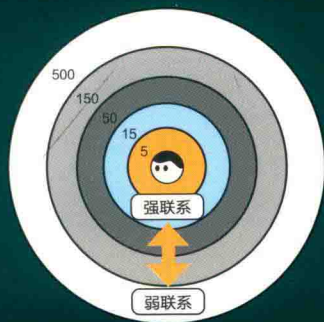


职场中没有解决不了的问题，只有不会沟通的人。

为什么 精英这样沟通 最高效



学びを結果に変えるアウトプット大全

日本特受推崇且善用自媒体的神经科医生，集15年脑科学研究成果
亲授有科学佐证的高效沟通术，不只赢得人心，更能获得职场跃迁

[日]桦泽紫苑◎著 郭勇◎译

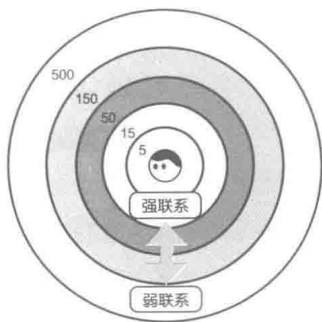


3大沟通方式×80项实用技巧，人人都能快速习得且实证有效

稳居日本亚马逊商业实用类图书榜单前列，累计销量已突破40万册

为什么 精英这样沟通 最高效

[日]桦泽紫苑◎著 郭勇◎译



CIS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

MANABIWO KEKKANI KAERU OUTPUT TAIZEN by Shion Kabasawa

Copyright © shion kabasawa, 2018

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sanctuary Publishing Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by China South Booky Culture Media Co., LTD

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Sanctuary Publishing Inc.,

Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Eric Yang Agency, Inc.

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：图字 18-2019-048

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么精英这样沟通最高效 / (日) 桦泽紫苑著;
郭勇译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2019.8
ISBN 978-7-5404-9126-0

I. ①为… II. ①桦… ②郭… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 056321 号

上架建议: 商业·成功励志

WEI SHENME JINGYING ZHEYANG GOUTONG ZUI GAOXIAO

为什么精英这样沟通最高效

作 者: [日] 桦泽紫苑

译 者: 郭 勇

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 李彩萍

特约编辑: 尹 晶

版权支持: 金 哲

营销支持: 傅婷婷 文刀刀 周 茜

封面设计: 刘红刚

版式设计: 潘雪琴

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 235 千字

印 张: 8.5

版 次: 2019 年 8 月第 1 版

印 次: 2019 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-9126-0

定 价: 45.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

此购书, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

人如果无法有效沟通，
就不可能在工作生活中获得成功。

前言



你认为自己成长的关键在哪里？

“我想准确地表达自己的想法。”

“我想提高自己的谈判和营销能力。”

“我希望自己才思如泉涌，总能想出超群的点子。”

“我想让自己在学习和工作中的努力，都变成现实成果。”

我确信，抱有类似想法的朋友，一定不在少数吧。

实际上，有不少朋友读了很多书，听了很多讲座，总之就是拼命地往大脑里“输入”知识。可是，如果沟通中不会“输出”或者“输出”方法不正确的话，也难以实现自我成长。

为什么会发生这种情况呢？这是由我们人类大脑的构造所决定的。

有能力的人，非常重视输出

在这里，我敢断言：不管在什么领域，只要是能够不断创造出重大成果的人，他们对沟通输出的重视程度，绝对高于输入。

只是单纯地向大脑中输入知识，并不能改变现实。

只要有所输入，就一定要以某种形式进行输出（沟通）。事实上，当我们在“使用”某种知识的时候，大脑会把这种知识认定为“重要信息”，并将其作为“长期记忆”存储在大脑中，以便日后在现实中发挥重要作用。这样一个过程，是我们大脑运转的基本流程，也是人类脑科学中的一个重要法则。

不了解我们大脑的基本构造和运转原理，就会浪费掉宝贵的时间，遭受难以计数的损失。

有人会说：“我上小学、中学的时候，只要读一遍课本，就能把上面的知识全记下来。”可是，我们的大脑像海绵吸水一样吸收知识的情况，只会发生在 20 岁以前。

人一过 20 岁，大脑中神经网络的爆发性发育就结束了。此时，如果不能及时切换学习方式，把输入为主变成沟通输出为主的话，那么再学到的知识很快就会被忘记，根本不能给我们带来进步。

根据我的调查，大约有九成商务人士的学习方法或工作方法以输入为中心。用我的话说，他们的学习、工作效率相当低下。约有九成的人在浪费宝贵的时间和精力。很多人说“我不善于沟通输出”，我觉得这只是一个不愿动脑的借口。

唯有沟通输出，才能改变人生

对不起，刚才忘记介绍自己了。我叫桦泽紫苑，是一名神经科医生。我还有另外一个身份——作家，目前为止，我已经出版了 28 部作品。

我每个月要读书 20 本以上，而且一坚持就是 30 多年。可以说，这已经是一个相当惊人的知识输入量了。可尽管如此，有段时间我还是感觉到成长的瓶颈，“不管往自己大脑里灌输多少知识，都难以进步了”。

从那时开始，我便有意识地强化沟通输出，直到今天。

下面给大家介绍一下我的一部分沟通输出形式：

- 每天在网络杂志上发表文章 连续 13 年
- 每天更新自己的 Facebook（脸书） 连续 8 年
- 每天更新自己的 YouTube（优兔） 连续 5 年
- 每天写作 3 小时以上 连续 11 年
- 每年出版 2~3 本新书 连续 10 年
- 自己新书的讲座，每月举办两场以上 连续 9 年

关于我自己的沟通输出方法，将会在后面的章节中详细给大家讲解，但从结果来说，这样的生活让我每天都能感觉到自己飞跃性的成长。

我创作的一本书——《过目不忘的读书法》成为销量 15 万册的畅销书。另外，所有作品的累计销量已经达到了 50 万册。

看到我如此之大的输出量，肯定有朋友会问：“你每天干那么多事，还有时间睡觉吗？”我可以负责任地告诉您，我每天都能保证 7 小时以上的睡眠时间。

不仅如此，

我基本每天 18 点以后就不再工作了

每月至少看 10 部电影

每月读书 20 本以上

每周去健身房锻炼 4~5 次

每月至少参加 10 次聚会欢饮

每年海外旅行 30 天以上

个人推测，我的休闲、玩乐时间是普通人的三倍以上。

为什么会出现这么大的差距？因为我在沟通输出方法上狠下功夫，协调了沟通输入与输出的比例，使其达到科学的平衡。于是，我的学习和自我成长效率飞速提高，从而为我节约出大量的时间用来享受生活。

人生，要靠沟通输出来改变！

只要学会把工作、学习的重心切换到沟通输出上来，您也可以实现飞跃式的成长，发挥出用之不尽的能力！

作为“日本第一沟通输出大师的神经科医生”，我积累了数万小时的“沟通输出经验”，并在此基础上创造了一套独特的“沟通输出之术”。

在这本书里，我将把自己在沟通输出方面的经验毫无保留地告诉您！

高效沟通不仅可以改善人际问题，
更能将人与人的力量“相乘”。



目录

CONTENTS

第一章 沟通输出的基本法则

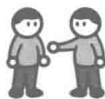
RULES



什么是沟通输出？沟通输出的定义	002
“现实”只有靠沟通输出来改变	
自我成长与沟通输出的关系	004
成长曲线由沟通输出的量决定	
沟通输出是一种“运动”	006
用身体学习的“运动性记忆”，是将记忆长期固定的关键	
沟通输出的基本法则 1	008
两周内使用三次的信息，将成为长期记忆保存在大脑中	
沟通输出的基本法则 2	010
输入与输出的循环——“成长的螺旋阶梯”	
沟通输出的基本法则 3	012
输入与输出的黄金比例应该是 3 : 7	
沟通输出的基本法则 4	014
沟通输出的结果需要反馈，以指导接下来的输入	
反馈的四种有效方法	016
把“成果”和“成长”联系起来的步骤	
沟通输出的六大好处	020
让人生变得更加快乐、更加丰富多彩	

第二章 有科学佐证的沟通话术

TALK



01 说 1	024
把昨天发生的事情讲出来，也是一种很好的输出方式	
02 说 2	026
多用正能量的语言，人生就会变幸福	
03 说 3	028
说坏话是消极人生的开始	

04 沟通 1	030
外表和态度，有时比嘴还管用	
05 用眼睛交流	032
我们的眼睛“能说会道”，眼睛是传达“思想”“感情”的重要器官	
06 沟通 2	036
既能准确传达意思又能缓和气氛的“缓冲说话法”	
07 打招呼	040
打招呼是“认可你”的信号	
08 闲谈	042
与其“聊得久”，不如“经常聊”	
09 提问 1	044
开始前的提问，将决定学习的方向	
10 提问 2	046
“恰当的提问”把讨论引向更深的层次	
11 请求	048
“Give and Take”不如“Give and Give”	
12 拒绝 1	050
为了优先做自己“真正想做的事情”	
13 拒绝 2	052
以“人生的先后顺序”为绝对标准，据此判断是否拒绝	
14 当众演讲	054
把紧张变成伙伴，就能大幅提升自己的能力	
15 辩论	056
您只需要认真准备和一点点勇气	
16 倾诉	060
只是把心里话讲出来，人就会轻松很多	
17 联系	062
和 15 个人建立深厚的关系	
18 表扬 1	064
表扬使人成长	
19 表扬 2	066
高明的“表扬方法”，不会让对方得意忘形	

20 批评 1	070
发怒是为自己，批评才是为了别人	
21 批评 2	072
没有信任关系的话，批评只会起到反作用	
22 道歉	074
“道歉”并不等于“失败”	
23 解说 1	076
从“含义记忆”转变为“情节记忆”	
24 解说 2	078
“自信大方的态度” + “准确的依据”	
25 敞开心扉	080
说出真心话，让人际关系更深入	
26 自我介绍	082
自我介绍要准备“30秒”“60秒”两种方案	
27 营销 1	086
不是“推销商品”而是“传递价值”	
28 营销 2	088
当“价值 > 价格”的时候，商品就会畅销	
29 感谢	090
让一切顺利发展的魔法语言——“谢谢”	
30 打电话	092
非常时刻，可以发挥最大效力的通信工具	

第三章 将能力发挥到最大限度的各种“写”

WRITE



31 写	098
越写大脑越聪明	
32 手写	100
手写比打字效果更好	
33 标注	102
密密麻麻的标注，是我们学习的轨迹	

34 记录	104
趁着还没遗忘，把大脑中的信息像拍照片一样保存下来	
35 涂鸦	106
涂鸦竟然有“提高记忆力”的惊人效果	
36 写清单	108
我们的大脑同时最多只能处理三件事情	
37 怎样写出好文章	110
“多读、多写”，除此之外别无他法	
38 快速写出好文章的方法	112
“设计图”做得好，写作速度可以提高两倍	
39 快速打字	114
快速打字的技巧	
40 制作 TO DO 清单	118
这是我一天中最重要的工作，也是我早晨的第一项工作	
41 瞬间抓住灵感的火花	122
不想错过闪现的创意，成败只有 30 秒	
42 灵感闪现 1	124
放松，才是创意的温床	
43 发呆	126
“发呆”竟然可以提高大脑的活力	
44 灵感闪现 2	128
产生最美妙的灵感需要四个步骤	
45 写卡片	130
要产生一个好创意，平均需要写 100 张卡片	
46 做笔记	134
思考的轨迹，全都保存在一个笔记本上	
47 对思路进行整理	138
先用笔把创意写在纸上	
48 制作演示幻灯片	140
在打开 PPT 软件之前，先把思路整理好	
49 白板的妙用	144
在交流意见的场合，白板是最佳工具	

50 引用 1	146
“引用”可以让我们的话具有压倒性的说服力	
51 引用 2	148
使用专业工具寻找引用源	
52 总结	150
用 140 字练习“总结能力” = “思考能力”	
53 把目标写出来	152
设定一个具体的“可实现的目标”	
54 实现目标	156
把目标印在大脑中，并向世人大声宣布出来	
55 写策划书	158
平日注意收集写策划书可用的素材	
56 插图的妙用	162
“语言 + 插图”比“语言”讲得更清楚	
57 发送电子邮件	164
早晨收发电子邮件的时间控制在 5 分钟以内	
58 开心地写	168
为了更好地自我成长，在“武器”上要舍得投资	
59 解题	170
三分“背诵”：七分“解题”，是学习的黄金比例	

第四章 精英人士的行动力

DO



60 行动起来	174
把“自我满足”变成“自我成长”	
61 坚持不懈	176
成功的终极法则是坚持不懈	
62 教授别人 1	180
实现自我成长最有效的输出方法	
63 教授别人 2	182
为了教授别人，自己要变得更强	

64 集中专注力	184
人类的大脑无法实现“多任务运行”	
65 挑战自我 1	186
没有挑战就没有成长	
66 挑战自我 2	188
让“通过努力可以实现”的状态不断重复出现	
67 不管怎样，先做起来再说	190
开始 5 分钟后，干劲就源源不断地涌出来了	
68 试试看	192
不敢尝试，人生永远原地踏步	
69 感受快乐	194
“快乐”可以提升记忆力和动力	
70 做决定	196
5 秒内做出决定，就选那个令我们“跃跃欲试”的选项	
71 用语言“排毒”	198
痛苦的事情，一吐为快	
72 降低门槛，完成工作	200
先做出“30 分的半成品”，再花时间把它打磨成 100 分的成品	
73 领导能力	202
不以“目标”压迫人，而用“愿景”鼓舞人	
74 笑	204
做出一副笑容，10 秒钟后就会真的开心起来	
75 哭	206
哭泣具有发散压力的效果	
76 控制“愤怒”	208
愤怒的情绪不该乱发泄，而应该疏导	
77 睡眠	210
工作成绩不佳，有可能是睡眠不足的错	
78 运动	212
每周两次，每次一小时的有氧运动，可以充分激发大脑的活力	
79 风险管理	214
尽量消灭“失误事件”	

80 时间管理 216

灵活运用每天 15 分钟的“空闲时间”

第五章 提高沟通输出能力的七种训练方法 **TRAINING**



其一 写日记 224

最简单、最好的输出训练方法

其二 记录健康状况 230

每天记录“体重”“心情”“睡眠时间”

其三 写读后感 232

读过一本书后，一定要写读后感

其四 在网上发表文章 238

在网上发表文章，好处总比坏处多

其五 在社交媒体发表信息 242

在网上发表见解的第一步，是在朋友圈里发文章

其六 写博客 246

成为“人气博主”的三个秘诀

其七 围绕兴趣爱好写文章 250

自己最热衷的爱好，写成文章最能打动人

后记 252