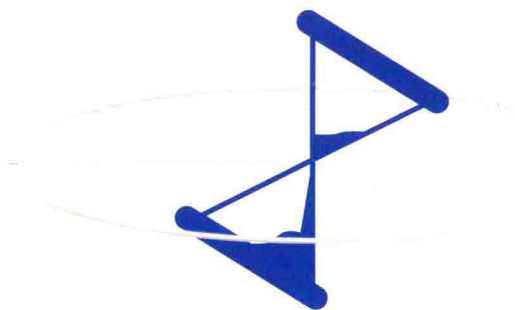


一分钟 说

1分で話せ



〔日〕伊藤羊一

著

泊舟

宛渠

译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

一分钟 说话

[日] 伊藤羊一 著

泊舟 宛渠 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟说话 / (日) 伊藤羊一著; 泊舟, 宛渠译. —北京: 北京联合出版公司, 2019.8
ISBN 978-7-5596-3282-1

I. ①—… II. ①伊… ②泊… ③宛… III. ①人际关系—语言艺术—通俗读物 IV. ①C912.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第100934号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2019-3355号

1 PUN DE HANASE

Copyright © 2018 by YOICHI ITO

First published in Japan in 2018 by SB Creative Corp.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
SB Creative Corp. through Eric Yang Agency

一分钟说话

作者: (日) 伊藤羊一

译者: 泊舟 宛渠

产品经理: 于海娣

版权支持: 张婧

责任编辑: 龚将 夏应鹏

特约编辑: 郭梅

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅文化传播公司发行

天津光之彩印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 93千字 787mm×1092mm 1/32 印张 7.5

2019年8月第1版 2019年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-3282-1

定价: 49.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-57933435/64258472-800

「
请比较一下以下两段话。
」

这是与从前 × × 先生负责的案例相似的，以 30 岁左右的女性为目标的商品，但本商品和 × × 先生所负责的商品有所不同。虽然原来的那款商品也很畅销，但我认为新商品必须与之前的商品有所区别。其不同之处在于，我想将推特（Twitter）上很受欢迎的插画家的插图作品设计到产品包装上。这位插画家之前使用过我们的商品，他在自己的照片墙（Instagram）上也介绍过。所以，我觉得八成的人是可以接受的。还有一点，就是在比上次的商品有何创新这点上，我瞄准的是与上次不同的顾客层。这次的商品所针对的是更注重健康的人群，产品中添加了在科学上得到验证的有效成分，应该能得到思想超前的用户的青睐。

那么，再看一下下面这段话。

这是一款以我们公司长期畅销的商品为基础，改良了包装设计，添加了改善成分，以30多岁的女性为目标客户，旨在进一步提升销售量的商品。

哪一个更容易理解呢？你更想多听一下哪个呢？

当然是后者。

你可能会觉得“这是理所当然的”吧？

但是，从我的经验来看，因不能省略不必要的话，95%的人仍处在表达不畅的状态。而且，这些人甚至没有注意到这件事。

这太遗憾了。

如果削减一些不必要的话，简短地表达，那个提案可能已经通过了。

如果你能简短地做报告，上司工作起来会更轻松，可能也会更信赖你。

如果你能适当地给对方留下印象，就会得到平时难得一见的经营者的认可，抓住千载难逢的机会。

这真的是很重要的事情，但是大家都没有做好。

这也是正常的，因为没有好的教科书。

世上所谓的“逻辑性的说话方式”和“演讲”的书中缺少了些什么呢？

我就把表达的“根本”传授给大家好了。本书

就是这样一本书。

如果读了本书，我想你会有“这样会让表达方式好很多”的体会。

我真的很不擅长表达

我步入社会已经二十八年了。现在，我是雅虎学院这所企业内部大学的校长。作为各种孵化器项目组的成员，我开设过各种各样的课程，也做过各种演讲指导。另外，作为格洛比斯（GLOBIS）经营大学院^[1]的客座教授，我也面向商务人士授课。

虽然我现在把“表达”和“演讲”当作工作，但刚毕业进入日本兴业银行的那几年，我很不擅长演讲。在公司向上司提议案或在会议上向相关人员说明发展方针的时候，我紧张到随时想逃走。即便事前做

[1] 英文名称为 Graduate School of Management, Globis University，位于东京都千代田区二番町5番地1号的日本私立大学，于2006年成立。——译者注

了准备，讲解也都不顺利，如果是突然被要求讲解，那几乎一定会遭遇失败。

“我完全不能理解你说的话。”

有好几次人们都这样对我说。

这样的我之所以能在改善表达方法上有所顿悟，是因为我在格洛比斯的课上学到了“讲故事”的方法。

对原本不爱说话的人而言，原来还有这样的说话方式。

“虽然昨天部长那么说了，但现场出现了B这个问题，所以我想这样做，可C先生又有了别的意见……”

如果像这样表达，则完全谈不上讲故事了，就只是在罗列事实和自己的意见而已。总之，就是在啰啰唆唆地讲话罢了。这样一来，你必然会讲很多，对方也不知道哪里是重点。

如果以故事的形式来表达的话，就需要好好考虑“什么是重要的”，以及“怎样才能将信息传达给对

方”。如此，你才能提炼出可以在一分钟内表达完毕的浓缩语言（虽然这听起来困难，实际做起来却很简单，请一定要看一下正文）。

我一边实践着所学，一边慢慢地磨炼着“表达的技能”。

对我来说，2011年以培养软银董事长孙正义的接班人为目标进行的“软银学院”的招生是很关键的转折。我对软银和孙董事长都不是特别感兴趣，但选拔都是以演讲形式进行的，且孙董事长说：“我会去看最终的选拔报告会。”“也许能见到那个知名的、厉害的管理者”“好像很有趣”，我因为这样简单的理由就去报名了。参选者要进行三次演讲。第一次和第二次由软银的领导层做评审员，我轻松地通过了这两关，进入了最终预选。最后一次，我在孙董事长面前做了报告，然后合格了。“哎呀！难道我现在变得擅长演讲了？”我不禁这样想道。

在入校后的第一次报告会上，我在孙董事长和软银的领导层，以及其他软银学院的学员面前做了报

告，并在所有出场者中取得了第二名的成绩。出席者们纷纷评价道：“演讲很厉害！”“能量好强！”而且，我还得到了孙董事长特别的评价：“真有意思，让人想把工作交给你呢！”我收获了一段很开心的经历。最重要的是，我为自己具备了“表达的力量”，能被人说“很有意思！”这件事而感到特别感激。

在本书中，我想把自己花了很长时间才习得的个人技巧毫无保留地传授给大家。本书以让大家掌握世界上最简单的“表达能力”为目标。如果你看完本书能产生“啊，这么简单吗？”的感觉就好了。

那么，让我们一起出发，去享受“通过交流打动对方”的旅程吧。

2018年2月 伊藤羊一

序 章

“表达”应该考虑的事——

比起顺利地表达，更重要的是“调动对方” · 1

你说的话，80%都没人听 · 3

用一分钟讲完 · 6

让右脑和左脑运转起来 · 8

第一章

表达的基本事项 · 11

对方是谁？对什么事情感兴趣？ · 14

目标是什么

——“让对方理解”不是目标 · 17

为了实现目标，要全力打动对方

——“讲得漂亮”不是目标 · 22

一分钟表达

——左脑制造用于理解的逻辑 · 25

你是没有塔尖的金字塔吗

——让一分钟故事符合逻辑 · 28

思考=推导出结论

——事实和数据并不是结论 · 34

根据要有三条

——使用金字塔模型共享“框架” · 44

意思连贯即成“逻辑”

——一分钟不产生误解地表达 · 52

去掉“基本上”这种词

——如何削减不必要的语言 · 60

不要谈自己的努力

——影响表达的六种多余的话 · 64

在讲不通的时候，请设置前提 · 70

一分钟让对方听明白

——表达要“流畅、简单” · 73

为了让听众集中注意力，表达要“流畅、简单” · 74

语言和幻灯片都以“流畅”为铁律 · 80

简 单

——只使用中学生能理解的语言 · 88

一分钟引起对方的注意

——刺激右脑，让人联想到具体的形象 · 91

光说正确的话，人是不会行动的 · 92

人在想象具体形象的时候，感情会激荡 · 96

描绘形象要做的两件事 · 100

金字塔要有三段结构

——“结论”→“根据”→“比如”的三段式
金字塔 · 105

“请想象一下”

——让听众走进具体的形象 · 110

一分钟内调动对方 · 115

用“超级词”来概括 · 119

“潜入现场”

——做报告也要像艺人一样 · 124

构建“小本田”

——如何站在“对方的立场”上说话 · 130

无论是事前疏通还是售后跟踪，

有需要就去做 · 136