

<<开口就能说重点>>

图书基本信息

书名：<<开口就能说重点>>

13位ISBN编号：9787539044354

10位ISBN编号：7539044357

出版时间：2011-8

出版时间：江西科学技术出版社

作者：[日]斋藤孝

页数：180

译者：林欣仪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<开口就能说重点>>

### 前言

你有多少时间推销自己？

斋藤孝 语言，就是机会。

说话方式好，可以掳获人心，可以受人认同，可以安抚对方情绪，好处多多。

反之，如果话说得不好，或是语气用得不对，无论说什么都毫无帮助。

现代社会就像是由无数沟通行为所组成的。

我们正被迫在前所未有的大量言语中浮沉挣扎。

在资讯不断来来去去的状况下，我们渐渐习惯了“合弃”。

只要觉得电视节目不好看，不到一分钟我们就“合弃换台”。

评断、合弃一个人，速度也不遑多让。

我们往往当场就会决定这个人是“笨蛋或精明”、“有用或没用”、“迷人或恼人”、“诚恳或随便”。

时间真的不多。

我认为，我们能够推销自己的时间仅有一分钟左右。

古代的时间单位是一刻钟，大约十五分钟，然而现代的时间却是以“分钟”为单位了。

如今如果不能立即选择取舍大量资讯，那么资讯净化槽就会塞爆。

既然别人只能给你一分钟，那就试着练习把重点浓缩在这一分钟里面，邮件长度也限定在一分钟能看完的程度。

话语的分量跟效果并不成正比，通常能够建立关系的关键句，只有印象最深刻的那一句。

我有学生在教职员录取考试中严重失误，但是最后面试的时候靠着一句话“我会用灵魂来上课！”

”而获得录用。

热情和人格，是会投射在言语上的。

首先要切实感受一下一分钟的长度。

用嘴巴朗诵本书的一页，大概就是一分钟。

请随机使用任何一页，来感受一分钟究竟有多长。

想在这么少的字数之中传达重点，就需要技巧。

比方说在这一分钟的发问。

然后放入三个重点，在一分钟结束前说出解答问题的关键一句，或是让对方看着某样东西或图案，用一分钟做说明。

这种训练应该从小学一年级开始，每天上课都要做，但是绝大部分的人从来都没受过这种训练，就已经出社会了。

说话简明扼要又印象深刻，跟天赋没有关系。

一切取决于要不要练习罢了。

## <<开口就能说重点>>

### 内容概要

本书主要围绕“说重点，一分钟就够”的观点，给出了许多种行之有效的训练方法。作者就工作生活中最常见的提案、发问、商量、教导、道歉、指示、初次见面、责骂八种说话场景为例，具体介绍了如何在一分钟内快速高效地完成这些场景下的说话。

透过本书您将学会：

- 1、在一分钟内讲出话题的关键句；
- 2、用十秒钟提出一个厉害的问题；
- 3、用一句话点出你的提案的诉求；
- 4、明确地表达歉意让人人都气消；
- 5、简洁地下指令让工作分配顺利；
- 6、构图式的商量让沟通更加圆融；
- 7、将负面的责骂转成正面的鼓励！

## <<开口就能说重点>>

### 作者简介

斋藤孝，日本著名的沟通大师。

1960年生，毕业于东京大学法学院，又在该大学研究所修习教育学研究系学校教育学博士课程，担任明治大学文学院教授。

专门领域为身体论、沟通论，目前常年在日本举办讲座“斋藤方式”，教人们如何说话、沟通。

近年来出版《日文最好发声念》《找回体感》（获得新潮学艺奖），《“能干的人”到底哪里不一样》《发问力》《步骤力》《工作力》《沟通力》《斋藤孝的“当头棒喝”系列》《会议革命》《无压力对话术》等著作。

## <<开口就能说重点>>

### 书籍目录

编者序 一分钟，成为令人信服的沟通高手！

作者序 你有多少时间推销自己

第一章 就说话而言，一分钟其实不算短

彻底提升一分钟的密度

时间是共享的宝贵资源

一分钟提议法

用“一分钟训练”锻炼沟通力

“胡塞尔现象学”的应用

开始你的“码表”人生

“自言自语”训练法

检查自己的口头禅

你能做到“所答即所问”吗？

心中要有一张自我检查表

学会结构化，就算英文提案也没问题

检查自己是否“正在说有意义的话”

“那句话有意义吗？”

第二章 万能的“河流模式”锻造讲话高手

说话时的重点信息就像渡河时的“踏脚石”

思考的黄金定律，让听众抵达“不一样的点”

怎样挽救“你说的话好无聊”

用语言激活听者的想象力

唤醒对方的经验，是强化印象的最有效方法

猜测对方对什么感兴趣

什么都拿来“连连看”

开口说出也是最佳的记忆方式

锻炼连接力与脉络能力

谈话跟讲故事不一样

第三章 一个提案不需要十五分钟，一分钟就够！

对大忙人提案，时间越短越好

用一句话点出诉求

准备好勾起对方兴趣的“钩子”

讲话也可用“括弧”

提案时就指出最大的优点和缺点

最可怕的事，就是批准一项不知道缺点的提案

第四章 如何说得既简洁又有感染力

向相声大师借招

模仿：培养谈话能力的捷径

以辩证手法让谈话立体化

电视广告是最好的教材

“圆模式”让一分钟更紧密

第五章 实践！

一分钟活用范例

发问一个问题就能探出实力

## <<开口就能说重点>>

把问题点记录下来  
根据重要程度排出发问顺序  
发问的基础是“十秒钟”  
事先写好发问条目  
发问会产生创意  
用一分钟发问！

商量切忌话题原地绕圈子  
商量让彼此更亲密  
简要绘出谈话结构图，用一张纸厘清谜团  
用“心灵速写”界定问题  
上司也可以找下属商量  
用一分钟商量！

道歉工作犯错，就用工作来补偿  
不恰当的道歉反而让对方更恼火  
“状况解释”先放一边  
辩解与借口少说为妙

.....

第六章 划算的“一分种赞美术”  
后记 废话连篇是污染环境！

## &lt;&lt;开口就能说重点&gt;&gt;

## 章节摘录

彻底提升一分钟的密度 我总是随身携带码表。

无论是在大学上课，还是举办社会人士讲座，都一定会带着码表。

为什么呢？

因为我深深感受过“一分钟”的重要性。

一分钟，一般人通常把它当成很短的时间。

但是对我来说，一分钟其实相当漫长。

只要有这一分钟的容量，就能放进许多重要的话。

可是许多人总是大大浪费了这个容量。

如果一般人有三分钟，就会用这三分钟来思考一分钟的说话内容。

也就是把时间稀释成三倍。

可是，有了三分钟的时间，就应该准备三倍分量的一分钟话题才对，不是吗？

然而，我平时接触大学生与社会人士的时候，发现绝大多数人都缺乏这种“密度感”。

几乎所有人都认为，一分钟就是“很短”罢了。

比方说，大家说起话来前言都很长。

日本人发言时通常会先谦逊一下，例如“或许我讲的会有些不顺……”、“在这短短的一分钟里，真不知道该说些什么……，’之类的。

不然就是像说相声一样，洒了一堆笑点却一直没有进入主题。

我可以了解想铺陈的心情，但是时间上并不适合。

因为开场白如果铺陈了三十秒，那正题也就只能说三十秒了。

所以，重点就是训练自己彻底提升一分钟的密度。

用训练让身体记住“高密度”的感觉。

有了高密度感，再把时间延长到两分钟至三分钟，资讯量就会相当庞大。

当然，人类的谈话内容并非全都是重要资讯，有时候也要调整气氛，炒热场子，引起对方的兴趣，并不是只要密度高就好。

但是我认为，语言既然是沟通工具，现代人多少都应该学习密度感。

时间是共享的宝贵资源 我之所以这么坚持“一分钟”是有理由的，因为感觉上，一分钟的长度比较容易看出开头与结尾。

比方说，我给大学生一项任务，要他们在一分钟之内完成，但是才三十秒我就说“时间到”，那么学生就会抱怨：“还不到一分钟啊！”

如果四十五秒的时候说时间到，大家也会发现“时间是不是短了AJL”。

要是拖到一分二十秒的时候才结束，就会有人说“这一分钟好长啊”。

也就是说，大家其实已经具有“一分钟”的时间长度感了。

但是，一旦我把时间延长到三分钟，在经过两分钟之后，大家就搞不清楚时间了。

交谈的时候情况更明显，通常一定要有人说“三分钟到了”，自己才会发觉。

让学生做三分钟的演说，也没人能刚好用三分钟，说完。

大多数人都是用前面一两分钟说废话拖时间，差不多过了三分钟才打算进入正题，所以很多人都要花上五六分钟。

时间的感觉，就是这么容易流失。

学生演说只要控制时间，问题还不算大。

但是有些演说就不是控制时间能解决的。

比方说座谈会或分组讨论会，每个人的发言时间总是有限。

假设台上有四个组员，每个人分到五分钟的说话时间，加起来就是二十分钟。

而且主持人一开始也这么打算。

但是在这种情况下，如果我是第四个发言人，通常轮到我就几乎没有时间了，因为前面三个人都会讲超过五分钟。

<<开口就能说重点>>

以我的经验来看，年纪越大的人说得越久。

.....



## <<开口就能说重点>>

### 编辑推荐

“会说话”可以帮你交朋友“说重点”才能让你抓机会 说错一分钟，废掉十年功——“怀才不遇”最大的原因不是你没钱、没背景，而是因为沉默寡言或者废话连篇。由斋藤孝编著的《开口就能说重点》介绍了一套在日本推行多年且行之有效的简易方法，教你用“最短的时间，把最重要的事情说明白”的真本事。坚持练习，你一定能体验到句句值千金的分量和能量。

<<开口就能说重点>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>