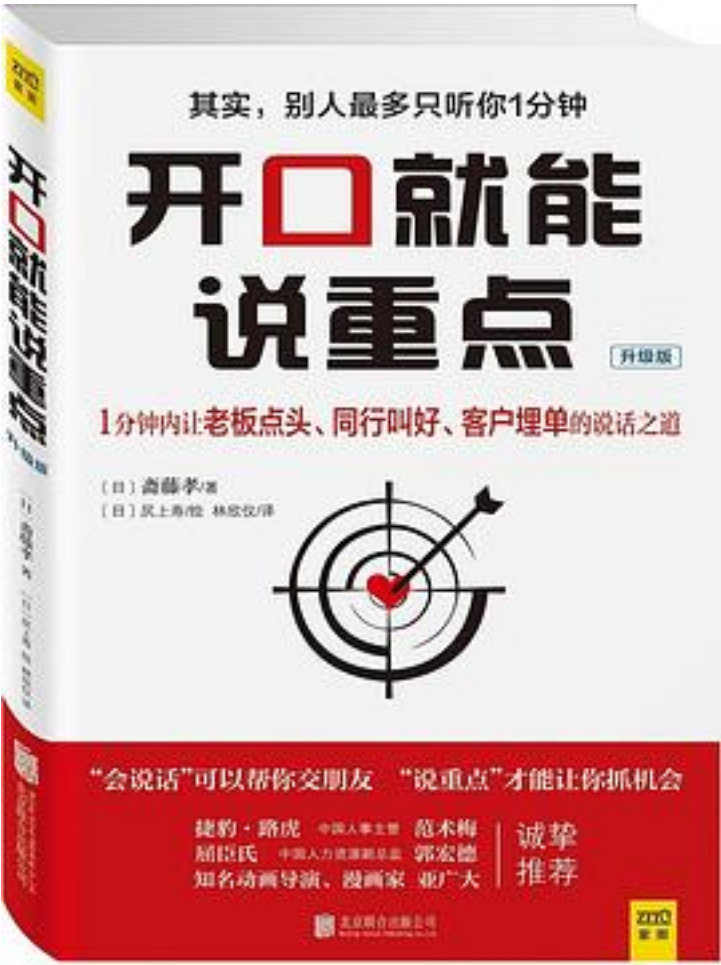


开口就能说重点



[开口就能说重点_下载链接1](#)

著者:斋藤孝

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9787550250956

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快速高效地完成这些场景下的说话。

作者介绍:

斋藤孝，日本著名的沟通大师。1960年生于静冈县，毕业于东京大学法学院，又在该大学研究所修习学校教育学博士课程，后担任明治大学文学院教授。专门研究领域为身体论、沟通论。代表作：《日文最好发声念》（获得每日出版文化奖）《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》（全十三册）《会议革命》《无压力对话术》等书。

译者:

林欣仪，成功励志书籍翻译家，乐于在工作中吸收新知识。译有《思考不关机》《业务员要像算命师》《0.5秒挑中你》《站着开会比坐着好》等书。

绘者:

尻上寿，日本漫画家，发表过众多的随笔，并在报纸上进行漫画连载，风格幽默十足。

目录: 编者序1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，1分钟其实不算短

彻底提升1分钟的密度

时间是共享的宝贵资源

1分钟提议法

用“1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15分钟，1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1分钟更紧密
第五章实践！1分钟活用范例
发问一个问题就能探出实力
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“10秒钟”
事先写好发问条目
发问会产生创意
用1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1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“1分钟赞美术”
后记废话连篇是污染环境！
• • • • • ([收起](#))

[开口就能说重点_下载链接1](#)

标签

沟通

口才

沟通技巧

职场

自我成长

交际

思维提升

刻意练习

评论

读了斋藤孝的好几本书，大部分是关于阅读及技巧的。这本书如题主要是关于说话，针对平时在工作里的场景，提出了很多有用的小贴士。虽然小贴士的建议很好，但需要把这些融入自己的行为 and 思维里，还是需要花一些时间，推荐。

不一定要局限于1分钟，重在说要点。演讲需要联系，河流模式应用范围广。讨论的部分值得细读。

里面有个河流和垫脚石理论，特别形象，一本实用书籍，多学习多练习才行

多练才是王道

很精炼，很有用

今天重读，有点其他感悟。模仿：培养谈话能力的捷径，发问的基础是10秒，用一句话点出诉求等几篇，突然正适用。说再多都不能偏离中心点，你最想说的，最想问的，一直要牢牢抓住不放，那才不会跑偏。
还有是以输出为目的地输入，不管是学习，工作还是阅读，这条都非常有用，看了很多书读了很多文章，但用句完整的话概述都概述不出来，那就白读了。

“不浪费别人的时间是最好的礼貌”。说得再多，不如掌握“开口就能说重点”的能力，也会让别人在与你交往的过程中感到更加轻松、高效。

我发现很多都是我常用的。。但是我依然效率不高

每个人说话通常都是在无意识地表达，而不去考虑对方是否听得懂，能否听得进去。运用书中几个技巧加上刻意练习，并且通过录音找出自己的问题所在，当然要客观准确地认知自己存在的问题，进而改进自己的说话技巧真的是非常有必要的事情。简洁的表达，不浪费对方的时间，才是沟通必须具备的礼貌。加强练习，才是自我提升的关键。

- 1.说话的密度——一分钟。
- 2.自我检查表——技术面，效果面。
- 3.随身携带“欧美人”。随身携带秒表。
- 4.说话时的重点，像渡河时的“踏脚石”。
- 5.训练自己什么都拿来连连看。输入的当下注意输出的结构，同时加工。
- 6.“圆模式”让一分钟更紧密。
- 7.培养发问力——做笔记：2/3的对方观点（重点），1/3的自己想法和疑问。
- 8.废话连篇就是污染环境！

讀的時候還默默的買了秒錶

篇幅简洁，操作性强，“河流模式”让我印象深刻，特别期待在工作中尝试后的效果~

还可以，虽然我不想说话，但是也可以转换成写作提炼，有一点的实践性。

技能类书籍，还是要学以致用

老书新看：1，说话要有密度感，抓重点，避免口头禅。自我练习和自我检查。2，逻辑点清晰递进，找共情。3，提案要讲核心，讲诉求，优缺点都要分析。4，发问，做笔记，问题按重要性排序，提问介绍要简洁，说明有几个问题。5，培养气氛，自信，辩证，

范本。由此及彼，避免固步自封的自大感。

工具书不错

你可以拿一篇最近讀過的文章進行概括練習，利用手機的錄音功能，方便自己回顧檢查。因為在回聽錄音時，我們更容易清晰客觀地發現自己的問題。

《开口就能说重点》 一、一分钟训练法 1、一分钟演讲训练法
需要很多人一起完成，确认一个主题，需要准备纸笔。可以锻炼表达能力。
第一步：三到五分钟准备时间（纸笔写出关键词，圈出来重点的，最后选出最重要的一个观点）
第二步：秒表计时一分钟，四个人轮流讲，投票选出最好。再穿插演讲比，这样最后就能选出来语言表达能力最强的 2、自言自语训练法 一个人独处使用，简单高效。
步骤：将最近看到的文章用一分钟表达出来。用手机录下来，再进行第二三次训练，知道一分钟内说出七八成意思。需要说出来，有没有口头禅，检查讲话语速。
二、如何利用河流成为讲话高手
具体做法：利用视觉效果，画出河流，然后设置三个踏脚石

授人鱼不如授人以渔，作者不光手把手教人说话，关键是从思想上让人重视1分钟的密度，从逻辑上让人懂得如何安排1分钟说话内容的架构，从内容上让人把握住关键词从而突出重点。看完受益匪浅，关键还是要在生活和工作中不断刻意练习，争取每分钟都做到言之有物，这样的话同时培养了一个人的逻辑性和思想性。

本书对我最受用的就是抓关键字、归纳、然后大声说出来的“输出学习法”。其实，我们想做到“说话简明扼要又印象深刻”，方法其实很简单，就是“练习”！“练习”！“多加练习”！

[开口就能说重点_下载链接1](#)

书评

书里还是有干活的，譬如听自己说话，去掉口头禅，随身携带秒表，一分钟把事情说清

楚。记得以前实习的时候，刚开始打销售电话，晓宇哥就会在旁边听我跟客户说话，就说我喜欢说“然后”这个口头禅。很多东西可能自己不会意识到，要有别人在旁边指出才会注意到。紫图官网每本书...

一、有效

只有一个人的时候进行一分钟训练，你可以拿一篇最近读过的文章进行概括练习，利用手机的录音功能，方便自己回顾检查。因为在回听录音时，我们更容易清晰客观地发现自己的问题。开始训练的时候请注意，不要追求十全十美，第一次能够概括三成，第二次能够概括五成，最后...

- 秒表人生，去掉口头禅 -

跨越知识隔阂。勾起听众兴趣方法：循序渐进，生动有趣，引起共情 -

工作应用：只说提案最大的优点和缺点 - 日常应用：

询问：重要问题优先问，带着目的问

道歉：先道歉表明诚意，再说明原因，再说行动方案

商量：构图式沟通法（问题+答案），结构化沟...

这是一本日本人写的，怎么样高效沟通的书。

其中提到，我们在很多场合里废话连篇，导致沟通低效，甚至扭曲原本意思。所以需要学会一种说话方法——一分钟讲话法。那就是把要说的内容，精简到一分钟能说完的话。练习用最短的时间，把最重要的事情说明白。坚持练习，你就可以提升...

[开口就能说重点_下载链接1](#)