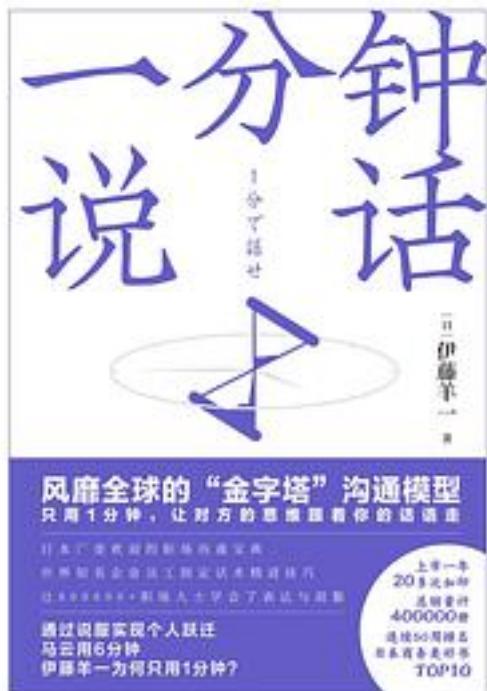


一分钟说话



[一分钟说话 下载链接1](#)

著者:(日)伊藤羊一

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787559632821

【只用1分钟，让对方的思维跟着你的话语走】

日本广受欢迎的职场沟通宝典，
世界知名企业员工指定话术精进技巧，
让800000+职场人士学会了表达与说服，
上市一年加印超过20次，总销量计400000册，

连续50周排名日本商务类好书Top10

◎ 内容简介

《一分钟说

话》是一本沟通表达类图书。主要介绍了如何在一分钟内准确表达自己的主张，并打动对方使其向着自己希望的目标行动。“一分钟内不能表达明白，给你多长时间，你也说不清。”在本书中，作者从实际案例出发，介绍其独家的“调动对方左右脑”训练法，教你用最短的时间，有说服力、有逻辑、清晰明了地表达意图。

◎ 编辑推荐

★日本现象级畅销书，赢得各界好评

上市一年加印超过20次，总销量超过400000册，连续50周排名日本商务类好书Top10。软银总裁孙正义，AKB48成员横山由依、大家志津香等各界人士鼎力推荐。

★职场人士进阶法宝

世界知名企业员工指定话术精进技巧，广受欢迎的职场沟通宝典，让800000+职场人士学会了表达与说服。

★内容扎实，图文互助，好学易懂

独创的“金字塔”沟通模型，经典案例分析，加上辅助图片，帮你用逻辑构思故事，只需1分钟，轻松让对方的思维跟着你的话语走。

★可以活用到生活当中

参与讨论、报告宣讲、向上司提案、和客户洽谈、主持会议等真实场景演练，帮你把握一分钟说话的精髓，活用到自己生活当中。

作者介绍：

伊藤羊一

雅虎学院院长，雅虎股份有限公司企业引导师，格洛比斯经营大学院客座教授。日本国民级宣讲人、对话高手。曾就读于软银学院（寻找并培养孙正义继承者的学校），持续向孙正义汇报工作，并取得了国内首席执行官课程年度第一名的成绩。先后就职于日本兴业银行、Plus株式会社、雅虎，从事行政及员工培训工作。

目录：序言 我真的很不擅长表达

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”

第一章 表达的基本事项

第二章 一分钟表达——左脑制造用于理解的逻辑

第三章 一分钟让对方听明白——表达要“流畅、简单”

第四章 一分钟引起对方的注意——刺激右脑，让人联想到形象

第五章 一分钟内调动对方

第六章 了解“表达方式”的模式

第七章 实践“一分钟说话”

· · · · · (收起)

[一分钟说话](#) [下载链接1](#)

标签

沟通题材

沟通

说话

个人管理

想借

1233

评论

话题阅读，如何说话，如何沟通，如何交互？

在小红书上被喜欢的博主（在哥大留学的北大博士）安利的，本来我也是一个词不达意之人，日本的方法论类书籍真的很实诚。有三个值得被记住的point：1.

你说的话80%都没人在意，所以如果不能在1分钟内达成目的（单纯表达/说服他人/希望对方有行为改变），那么说再多都无济于事；2.

逻辑+感性：用金字塔结构表达（总结论+3个分根据）+图片或行为的感性元素加深听众印象；3.

遇到爱吐槽的人，不妨设置一个无关紧要且不影响专业性的吐槽点，让其找到发泄点，而不影响你想达成的总体效果（比如PPT一页字体略大）。

最后一章提供了公司内部会议，主持，说服客户等各种场景的应用，适合事先再读一遍细细品味和应用。

超级词。表达的目的是打动对方让他做出你想要的行为。sds, prep。给出结论。金字塔。受众导向。

日本人的书都很实诚

超级词的概念不错。

作者主要讲了如何用金字塔模型（主张-根据-例子）来表达，最后用了4个场景事例进一步说明。作者的观点是，你的表达需要设置目标，也就是这场表达能让对方对你的目标靠近或采取行动，为此需要尽力去调动或者打动对方，所以你需要对自己讲的东西抱有自信和热情。最后是练习以做好准备。

书中说到将表达内容用一个超级词即关键词来概括，这会让对方理解并印象深刻，比如作者在一次报告中用到的“精准配送”来说明使销量上升的具体时间送到的快递策略。

喜欢作者，写作方式全面体现了书里想传达的沟通理念和小技巧，读完检视一下入脑入心的程度，就能发现这种表达技巧虽不花哨，但是有用！

金字塔结构了解一下就可以，只看中间哪一章就好。

当我在西西弗拿起这本书的时候，嫌我说话啰嗦的登妈露出了欣慰的表情。这书前半部分讲如何通过构建“结论-根据-实例”组成的金字塔模型，一分钟表达清楚自己，并调动听众。后半部分用主持会议、向上司提案、与客户洽谈等案例，讲如何通过排列“结论-根据-实例”的顺序，以达到更好效果。

看完意识到，我在跟登妈交流时，是习惯把这个顺序完全反过来，最后才讲结论。。

读到有三点的反应，噗的笑出来。让人有收获感就是输出的基本原则。

说老实话，这本书怎么就进入了我的kindle图书馆？莫名其妙啊，花了一个多小时看完了，像是金字塔思维的通俗解读版。确实也符合作者简约不简单的形象，避免了其他日本作者长篇大论的毛病。如果没看过类似的书就看一下，看过的话就不要看了

还可以，有一些有效的意见

总体内容还是有可以学习的地方，包括演讲的结构，演讲语速甚至演讲字体，对于听众的影响。但是要融会贯通，让自己变成一个优秀的讲演者或报告人，还需要自己大量的练习，和琢磨。

商务报告、演讲工具书，金字塔理论，有一定的帮助性

逻辑清晰，作者基本上也是按照一分钟说话方法写的书

不错，最后的沟通实例对大部分人都有启发

1、一件事争取一分钟 2、调动兴趣、打动听众 3、金字塔结构：结论、根据、实例
4、思考=推导结论，加工数据/情报/信息 5、表达=向对方移植自己的金字塔
6、简洁，去掉不必要的词汇 7、怕效果不好？设置前提 8、语言和PPT，务必流畅
9、PPT不用读就能立刻理解 10、带入听众需要形象描绘：视觉+听觉
11、超级词/关键词：容易记、表示整体 12、潜入现场：视线、手势、声音、节奏
13、SDS、PREP 14、实践：决定立场、下套拉回同一战线

还可以

[一分钟说话](#) [下载链接1](#)

书评

省略必要的话，表达不畅。调动对方的情绪。

考虑对方立场，思考对方反应，让对方理解不是目的，怎样表达能有下一步推进。

提前想好，让听众走到哪一步。金字塔模型思考--塔尖为结论，塔基为依据。

事实和数据不是结论，结论需要思考推导。站在听众角度，意思连贯，避免逻...

[一分钟说话](#) [下载链接1](#)