SPEECH

最強職場表達力

聲調×眼神×肢體語言
讓人願意聽你說的高效溝通公式

岡本純子 著　　陳姵君 譯

序文　轉瞬間「能在人前侃侃而談」的世界最強說話術

「在人前說話」是全球共通的煩惱

有沒有讀者覺得「在人前說話時會很緊張，無法順利表達」呢？

身為**日本頂尖菁英的「家教」**，我至今**指導過上千名高層人士「說話技巧與祕訣」**，協助他們「破繭而出」。

此外，我還針對新生代領袖創辦「世界最棒的說話術學校」，致力培育學員的溝通力與領導力，同時亦在日本全國舉辦研習與演講活動。

每當詢問學員或參加者們「有關溝通的煩惱」時，最常聽到這三種回答：

「很怕在人前說話。」

「無法好好跟陌生人閒聊或對談。」

「沒辦法有效傳達自己想說的話。」

其中**「在人前說話」**這件事則是**全球共通的煩惱**。

「無法在人前侃侃而談」容易成為人生的阻礙

英文中，甚至還有「Glossophobia＝公開發言恐懼症」一詞。Glossa為希臘文的「舌頭」之意，phobia則是指「恐懼」，而且居然有數據資料指出，全球有75％的民眾具有此症狀。

尤其是在幾乎未推行溝通表達教育的日本，這個比例更高，**有84％的社會人士表示「害怕在人前說話」**。

即便是沒有那麼多機會發表簡報或致辭的人，在日常生活中應該也會經常遇到**參加派對、婚禮、送別會、職場上的寒暄、講座、上課、朝會等需要在眾人面前進行自我介紹，抑或參加面試、會議、負責說明等必須在少數人面前說話的場合**。

在這種時候，一顆心七上八下，緊張萬分，無法整理自己的思緒、無法確實表達想法……。這樣實在非常可惜。

就算擁有不輸給任何人的才華、品德或創意，若無法好好向他人傳達這些優點或魅力，這些強項便形同不存在於世。

這就像是連不上網路的手機一樣，無法發揮其價值。

另一方面，有些人明明沒什麼特別的才能，也不算聰明，但光是談吐充滿自信，落落大方，便很吃香、占盡優勢。相信大家身邊一定有一兩位這種類型的人。

由此可知，**「無法在人前好好說話」有多容易成為人生的阻礙**。

「人前表達能力」是置身AI時代的「最強人類武器」

為何如今會如此重視「在人前說話的能力」呢？

除了「得以展現自我存在價值」這項原因外，還有以下這些好處：

「表達能力是領導者用來說動、鼓舞人心時所必備的技能。」

「能鍛鍊思考力，提升構想的完善度。」

「能增強膽識與自信心。」

尤其今後是人生百年的時代，更講究不依靠公司，自行開創人生的實力。

在公司內言行謙遜，與他人融洽相處的溝通力固然重要，**想過上自立自強的生活，就必須具備妥善展現自身強項與競爭優勢的能力**。

一般都說「許多白領的工作將被AI取代」，然而「在人前即興發言，展現自身魅力」的行為，**目前很難「被AI取代」，是最容易與他人形成差異處的加分點**。

換言之，這可謂是**身處AI時代的「最強人類武器」**。

「人前表達能力」是與對方搭建心靈橋梁的「最後百米距離」

英文有句俚語為「Judge a book by its cover」（根據封面來判斷書的好壞），遺憾的是，人在大多數的情況下，往往僅因為當下予人的印象而輕易受到判斷，不會被深入了解內在。

最初以及最能強力傳達個人市場價值的，即為「人前表達能力」。

比方說，以販售物品為例，相較於產品或服務品質，很多時候最終關鍵是身為銷售者的你賦予對方的直覺印象與信任感。

「人前表達能力」無異於與對方搭建心靈橋梁的「最後百米距離」。

而這門學問則是能廣泛應用於生活中各種場景的技能，磨練這項技能，整體溝通能力將向上提升，可望帶來驚人的「推進效果」。

為何日本人會對「在人前說話」這件事感到卻步呢

然而，明明是如此重要的技能，但**幾乎所有的日本人都不擅長「在人前說話」，實際上善於此道者少之又少**。

結果導致，習慣表現得含蓄低調的日本人，在國際競爭上不敵毫不畏怯積極展現自我的海外人士。

比方說以美國為例，外國人多半有著落落大方、能在人前侃侃而談的印象，這是為什麼呢？

原因① 兒時開始的徹底教育

第一項原因為**「從小時候就受到徹底的教育」**。

在美國從幼兒園階段就會讓兒童進行口頭發表，上小學後會受到更為紮實的一整套訓練。

1. **訊息是否明確**
2. **內容結構是否完整**
3. **是否做到眼神接觸**
4. **聲音是否宏亮清晰**
5. **是否搭配手勢動作**

在課堂上會根據記載著這些項目的檢核表，頻繁地測驗學童的表達能力，就像日本的漢字小考般。

不只如此，教導說話術的補習班或研討會、工作坊遍布大街小巷，即便已長大成人，下課後或下班後定期去進修實屬家常便飯，就像上健身房或居酒屋般那麼自然。

正因為這是一生中最重要的技能，才要終身持續鍛鍊與磨練。

另一方面，日本的學校會花上數百、數千個小時來學習「讀寫」、英文與古文，但是**幾乎沒有機會能系統化地學習日文的「表達方式」、「聆聽方式」、「對話方式」這些人生中最重要的技能。**

這實在令人感到遺憾。

原因② 懂得「正確答案」

第二個原因則是**「他們知道什麼是『正確答案』」**。

溝通其實是一門「科學」。溝通交流存在著基於腦科學、心理學、人類學、社會學、行為經濟學等領域的實證所建構出的鐵則。

例如「這麼做就能打動人心」、「能與人建立融洽的關係」、「討人喜愛」……。

人際溝通存在著無庸置疑的**方程式**與**法則**，只要確實加以實踐，便能輕鬆提升好感度或說服力。



個人經驗分享

我曾擔任報社記者與公關顧問，從事「溝通表達的工作」將近20年，接著在2014年為了「精進溝通表達力」而遠赴美國紐約取經。

實不相瞞，從前每當要在眾人面前說話時，我總是緊張到膝蓋發抖，喉嚨乾澀，只能整個人緊貼著講桌，照本宣科念出事先準備好的講稿，而且光是這樣都感到吃不消。

赴美後，我報名工作坊、進修班、訓練課程，每天跟著百老匯演員、肢體語言專家、作家、心理學家、溝通表達教練等口才專家中的專家、世界頂級溝通行家，學習放諸四海皆準的溝通表達精髓。

與此同時，我還鑽研大量的學術文獻，解讀溝通表達的科學理論，開發出獨門的「改善溝通能力心法」。

皇天不負苦心人，**現在即使要在公開場合說話，我也完全不再感到緊張**，甚至有幸能教導日本的頂尖菁英們在人前說話的祕訣。

僅僅歷經1～2小時的訓練課程，就讓許多人達到「奇蹟式大變身」，進而建立自信心，談吐變得落落大方。

每當親眼見證這個「Before and After」的巨大差異，總令我深刻體會到：

「『說話方式』並非個人素質，而是隨時都可以輕鬆學會的技能，是改變人生的最強武器！」

「完全攻略」能讓人獲得無可動搖的自信

我在前幾本著作《最高說話術》（春天出版社）、《世界第一的聊天術》（平安文化）、《世界第一表達術》（暫譯，東洋經濟新報社）講解了能在各種人際交流場景即刻見效的溝通祕訣，而這次則將焦點鎖定於**我的專業強項與本業——「人前說話術」**，鉅細靡遺地為大家介紹相關必勝法。

除了在日本的教學經驗談外，亦援引許多目前在海外最為成功的頂級領袖事例。學會帶領這些領袖登峰造極的溝通表達超必殺技，相信各位讀者也一定能發現自身新的可能性。

「不知道該說什麼，該如何表達才好」、「很在意別人的眼光」、「缺乏自信」、「好難為情」……。

我從前也是覺得要在人前說話的壓力很大，備感煩惱。

正因如此，我堅持為大家帶來**立基於科學實證，具備世界水準而且最新的「絕對正解」與「具體且能立即實踐的方程式」**，而非高談透過某些經驗、才能、成就所導出的「個人見解」抑或「抽象的『應該怎麼樣』理論」。

含括**手勢動作與聲音等條件的「該如何說話」**，以及有關**談話內容的「該說什麼」**為溝通表達的兩大支柱。

本書前半段會先針對**「秒速」讓好感度暴增，受人喜愛、信賴的「言行舉止」、「展現風采」與消除緊張的方法**，亦即對焦於**「該如何說話」**進行徹底解說。

若說在人前說話能力的拙劣取決於此祕訣，其實也一點都不為過。

接下來在後半段會針對**「該說什麼」**來講解**遣詞用字與組裝句子**的方法。

能讓人在不透明、不確實、充滿不安的時代生存下來的最強武器。

那就是**「人前說話能力」**。

殷切期盼能讓更多人透過本書所網羅的「完全攻略」獲得無可動搖的自信，並轉化為人生的養分。

CONTENTS

最強職場表達力

聲調×眼神×肢體語言，讓人願意聽你說的高效溝通公式



CONTENTS

序文　轉瞬間「能在人前侃侃而談」的世界最強說話術 —— 3

第1章 肢體語言的入門基礎。「如何說話」決定予人的第一印象 —— 21

- 人的身體會發出無數的「信號」 —— 23
- 予人的印象取決於「如何說話」，遠勝於「說了什麼話」 —— 25
- COLUMN 語調比內容更具「影響力」 —— 26
- 「放大音量、慢慢說」已是過時的概念 —— 28
- 發聲重點有九成在於抑揚頓挫。遇到關鍵字與「2N」時應放慢語速，說清楚 —— 31
- 3秒讓聲音中氣十足的「哈囉法則」 —— 36
- 「○」會透露出個性好壞？ —— 38
- 眼神接觸的祕訣為「傳接球」與「0-3-50-70-100」方程式 —— 40
- 不建議鞠躬「道謝」的原因 —— 44
- COLUMN 學習中田敦彥先生的線上會議說話術 —— 46
- 不用「嘴」而是用「眼睛」笑。擺脫「皮笑肉不笑」！升級至「真誠笑容」的方法 —— 48



第2章 轉瞬間變得落落大方。「秒速」提升個人魅力的手勢動作全攻略 —— 51

- 「表演型簡報演講」成為標配的時代 —— 52
- 手勢動作能帶來什麼驚人的好處 —— 53
- 手勢動作的關鍵在於「手」 —— 55
- 手的基本位置在哪裡？避免放在胯下前方 —— 58
- 不說不知道？麥克風拿法新常識 —— 61
- COLUMN 可不可以「雙手抱胸」？ —— 62
- 打開肩膀，如鳥居般站立 —— 63
- COLUMN 何謂形象的兩大軸心？ —— 65
- 透過肢體語言來塑造形象 —— 67
- 在面試或會議上脫穎而出坐姿肢體語言的祕訣 —— 68



第3章 毫不緊張，自信說話的方法 —— 71

- 這個世上只有「臉皮薄」與「厚臉皮」兩種人 —— 72

●流的汗與出的糗多到數不清時，就會變得「不怕丟臉」 74

不緊張，從容說話的方法

❶出糗的次數與經驗值造就人前說話的實力 75
COLUMN 日本聽眾世界第一冷漠？ 79
❷從躲避球轉變為傳接球 81
❸化身靈媒，穿上隱形人偶裝 83
❹將「提心吊膽」轉化為「雀躍期待」 85
❺化身「熊媽媽」。利他精神能轉變為勇氣 87



第4章 「御神籤架構」即為人前說話術的最佳範本！ 91

●令聽者迷失方向的「爬格子遊戲說話法」 92
●說話方式的基本為「結論→內容→結論」的三層架構 95
●將「爬格子遊戲」轉化為「御神籤」，徹底終結「不知所云」狀態！ 97
●擲地有聲的「關鍵訊息」自帶光芒。「江頭」的精彩致辭 99
●世界巨星大谷翔平「神乎其技的一番話」 102
COLUMN 天生的說話高手抑或努力造就？愛子公主的超強溝通表達力 104
●打造「金句」的「4S」與「2V」 106
●亞馬遜、谷歌……全球知名企業主打哪些關鍵訊息 109
●簡報發表、演講的必勝開場與結尾方式 111

第5章 絕不再當迷途羔羊！按照順序一一解決表達方式的煩惱 115

●將資訊分門別類，收進「抽屜」裡 116
●令說服力暴增的「OREO」說話法 118
●演講活動、購物頻道必用的說服絕招「PESO」說話法 122
COLUMN 何謂矽谷式「最強推銷方程式」？ 127
●不用就虧大了！經典不敗的「3 Points」說話法 129
●確實遵守「幹→枝→葉」的順序 133
COLUMN 善用連接詞與引導語，明確指出「目前所在地」 137
●任何談話場景皆適用的超萬能「SBI」說話法 139
●面試的常勝說話法！有效強調個人優勢的「STAR」說話法 142
●如何培養即興表達力 145

提升「自我價值」的「世界最棒自我介紹」表達法

❶用2句話交代「目前的自己有何來歷」 147
❷搭配重點介紹來說明過去的實績 152
❸從對方視角來表達自身的未來願景或今後的目標 154

第6章 談話內容變得超好懂！把話說到對方心坎裡的祕密絕招 157

●別一直講「世界情勢」和「日本經濟」
——讓演說從「超催眠」轉變為「超醒腦」的內容 158
●人們為何會對藝人的外遇八卦感興趣呢
——何謂吸引聽者的3K要素 160
●從「自身視角」切換為「對方視角」 163
●貝佐斯、賈伯斯……頂尖菁英運用自如的說故事技巧
——不是「某餐館」而是「丹尼餐廳」 165
●打造獨一無二故事的「4個C」
——最強範本為「英雄旅程」 168 172



COLUMN 透過軼事、小故事，擺脫「說教」風格 176
●泰勒絲的超強比喻力
——提升話語解析度的方法 179
●「簡單來說＋比喻」組合，能產生「認同感」 182

第7章 令談話內容有趣百倍，與聽者建立心連結的魔法祕訣 187

●何謂抓住聽眾之心的頂級「引言」 189

撥動聽者心弦的「引言」技巧

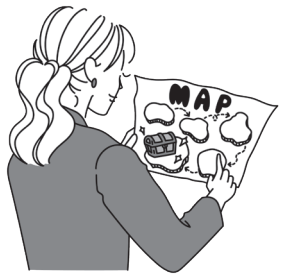
❶發問、提出問題是開場的超經典招式 190
❷對「幽默感」有自信的人可直接出招 192
❸透過「出人意表的內容」、「其實我……」來製造驚喜 194
❹以故事、奇聞軼事、情景描述打開話匣子 196
❺引用著名的台詞或名言 198

COLUMN 精湛洗鍊的18歲學子畢業致辭 199
●把演講會場變成音樂節?!炒熱現場氣氛的最強「引言」5選 202



- 不是「對你」而是「與你」。簡報演講是一種對話 207
- 兩位「Akira」的嗎、呢法則 209
- 「。」與「?」的黃金比例——將「乾麵」與「湯麵」區分使用 211
- 為何建議使用「湯麵」方式 214
- 「重點在這裡！」說出重要資訊前的插旗法 216
- 徹底清除「灰塵」！用詞遣字的掃除大作戰 218
- COLUMN 清楚易讀、容易理解的簡報投影片製作技巧 222

結語 224



第1章

肢體語言的入門基礎。「如何說話」決定予人的第一印象

