

怎样提高说话时的瞬时反应能力？

如果做到这 5 条，还是反应慢，说话磕巴让人尴尬，那你直接来打我。

我就不信了，像我这种反应慢到被怀疑有抑郁症都能治好，你竟然还会改不了。

一、你为什么反应慢

在开始说方法之前，我们需要先弄清楚，为什么我们讲话反应慢，老是想来想去半天，说不出个所以然。

下面这个场景你一定很熟悉：

朋友问你，男人是不是都花心，你的大脑立马开始运作，

- 花心是什么，是就在心里想想，还是外面住了好几个
- 男人指哪些？我爸，我男朋友，偶像剧中的王沥川算吗？
- 都是指我认识的，还是全世界的
- 我说的不具有权威性敢说吗？

这 4 个问题想下来，能快速作答就怪了。所以真不是你反应慢，而是你的思考有问题。

不是先天脑瓜子导致了我们的「慢」，而是后天方法不对，让我们快不了。

那应该怎么思考呢？

这里需要先给大家补充一个知识，

《慢思考》一书说提到，人拥有三套脑系统，分别是反射脑、思考脑和存储脑。

反射脑：对感官世界的反射，反应速度最快，是自发、无意识的。

思考脑：有意识地思考、逻辑分析、综合考量、回顾过去、做出预判等。

存储脑：对信息进行筛选、分类和存储。

当有一个问题抛过来时，「反应慢」的人，往往会用「思考脑」进行逻辑性十足的分析，但是思考脑为了确保万无一失，运行速度很慢。

最后明明是在认真想问题，却被朋友、上司视为反应迟钝，甚至会被误以为跑神，没认真听讲。

所以，为了可以快速回答，遇到问题时，咱先不把它交给思考脑，而是给储蓄脑和反应脑。

怎么做呢？

就是通过对方提出的问题，进行感性想象，联想出自己曾经遇到的类似问题，接着用储蓄脑回想当时情况，根据过往经验提炼出看法。

看不懂没关系，看个例子，保准明白。

拆书帮的赵周老师一次参加会议，见到一位互联网大佬在讲台上，一口气回答了二十来个刁钻问题。

正当他要佩服对方强大的知识储备时，却发现了其中「套路」。

原来，这个大佬几乎次次都是听到问题后，沉思一分钟左右，就开口说：

我先给你讲一个我经历的和你刚刚讲的很像的一件事/处理的一个案子。最后再绕回到对方问题上，给出建议。

这样的回答有具体场景，有事后复盘分析，更利于听者摘取有用信息，满意地点点头。

下次，再有人问你「男人是不是没有每一个东西的时候。」

如果你单身，就立刻想一下你爸、你偶像、你的男同事，男同学

如果你有伴，就即刻想一下你男盆友，然后再是你爸、你偶像……

反应慢的底层逻辑给你放在这了：

不是你反应慢，而是在用讲求严谨、正确性的思考脑进行深刻地逻辑分析。

为了提高反应速度，接收到问题后，立马感性想象是否之前有过类似经历，用储蓄脑将经验调出，再加以整理分析。

二、有条理地整理观点——「金字塔原理」

这时，你一定要问了，确实想到了一件类似的事或人，可是它们细碎如一地鸡毛，我该从哪开始捡起？着重捡哪几种？，

这问题问得贼好，毕竟，朋友在问「男人是不是都花心时」时，重点在是否专一，钟情。

并不想听你讲他东西乱放，讲话直男。

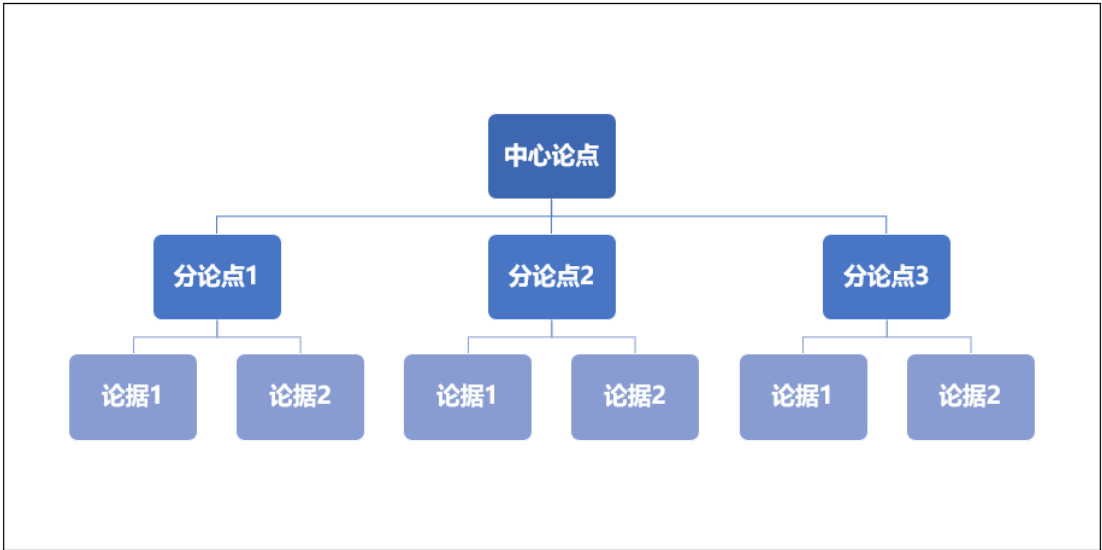
所以，联想+回忆事件后，还有极其重要的一步，就是好好组织一下这些陈芝麻烂谷子。

如何整理，可以跟《金字塔原理》这本书学学。

《金字塔原理》在写作界名声多大，我就不说了，几乎人人一本，做写作老师不推荐它，就是不专业。

而写作上的一些方法，用在讲话中也是如鱼得水，毕竟写跟说之间的距离，有时候，就差一个「和」我们总结一下「」。

一个金字塔结构，从横向和纵向两个方向扩散，纵向是自上而下的顺序进行，横向按照演绎或者归纳推理来进行，有归类的作用。



还举那个例子「男人是不是都花心」，该如何整理信息呢？

先结论：不能这样说，要分人了。

分论点一：我男票不花心；

分论点二：但我闺蜜的男票就花心。

分论点一的论据①：

我和男票在一起 5 年，至今未发现变心迹象，

分论点一的论据②：

时不时就夸我，主动和异性保持距离；

分论点二的论据①：

闺蜜男票留校考研，闺蜜出来工作半年，男票就和学妹好上了。

分论点二的论据②；

闺蜜男票时常提醒闺蜜，约会要化妆，精心打扮。

如何整理生活经验？

一句话总结：先联系身边人提炼出观点，然后分情况，接着讲故事作为论据即可。

三、提高大脑反应速度——「A4 笔记法」

可是可是！俺想悄咪咪地问一下，如果迟迟想不出与场景类似的经历，是不是就没救了。

当然不是！想不出来，真的太正常了。

如果有人每次都能立马想到，那你一定要拜他为师，这人不是神仙就是偷偷锻炼过！

他怎么练的我不知道，但是我有一个方法能帮你炼成「神仙」。

这个方法叫做 A4 笔记术：

就是为了锻炼我们瞬间认清现状、整理问题、考虑出解决办法的能力。

让你明白你不是知识匮乏，而是没有及时想到。

怎么能立马就想到，下面就教你！

方法落地实操性强，小伙伴一定记得点赞收藏，收入囊中呀！

- 拿一张空白 A4 纸横放在面前（你外甥的作业本纸也不是不行）；
- 先写日期再写一个主题
- 根据主题，写 4 到 6 个想法，每个想法不超过 30 字；
- 每张纸在 1 分钟内写完，每天写 10 页。

举个生动的例子让你明白得妥妥的：

日期：2021.6.26.

主题：反应慢，总是词穷就没救了吗？

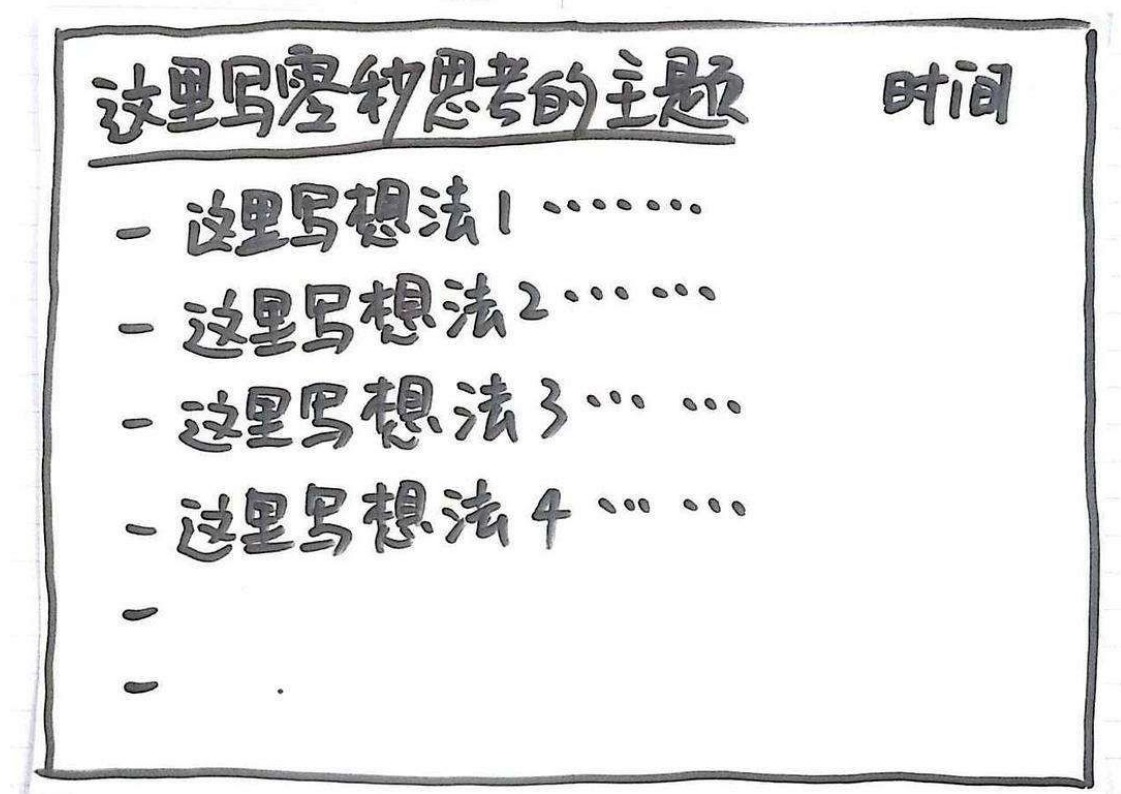
想法：1. 反应慢的根源在于，遇到问题都先用思考脑去想问题

2. 建议多多联想日常生活经验

3. 用金字塔原理去整理信息

4. 用 A4 笔记术锻炼瞬间思考能力

5. 不剧透，往下看



提醒：一定要计时，进入头脑风暴的状态！

初期学习者务必反复告知自己：

完成比完美更重要，先把反应速度提上了，思考质量也会随之上去。

所以，有时真不是我们没有相关经验，而是没有提前准备。

四、专治一时语塞——《即兴演讲》讲话构架

我我我，我觉得吧……我再想想怎么说啊……

就是吧……我忘了我想说啥了……

那个……等一下，我再捋捋……

这些话，你是不是经常说！

我为何如此清楚，哎，还不是因为我之前曾是一个说话慢到，结巴到被怀疑有抑郁症的人。

明明在脑海里的想法，骨架立体，肉身丰满，咋说出来就成了一团乱麻！

甚至在脱口而出那一刻，还在纠结：先说哪个字比较好？

这个问题的救星是《即兴演讲》这本书，里面提到的一个讲话思路框架，用起来体感贼好。

他的框架思路包括：

- 抓手（你刚刚说的 XX 观点，我很赞同，我也说说我的想法；针对 XXX，我是这样看的；我和大多数人想得不一樣，我是觉得）；
- 陈述要点（这部分讲你的观点，一个观点就行，太多，会讲不清楚）
- 建立结构体（提供论据，也就是能证明观点的故事）
- 以呼吁行动结束（讲话要点转化为行动，讲自己接下来要如何做，或者呼吁大家怎么做）

对！这就是一个模板，套进去用就完事了！

就像让刚入职的小年轻去写邀请函，他可能半天憋不出来一个字，但如果给他一份模板，分分钟给你整一打。

可以看出来，和金字塔原理有相似之处，但使用阶段不同。

金字塔原理是在整理信息阶段，这里切中在怎么说。并且后面以「呼吁行动」结尾也十分自然，更符合我们讲话的语境。

还拿上面「男人是不是都花心」例子来说，在讲完闺蜜的例子后，顺着接一句：姐妹们擦亮双眼，好男人在等着你呢！

瞬间你就是个，积极阳光又正能量的女孩纸了！

五、破解紧张——享受「想不通的 15 分钟」

以上全做到了，是不是就能成为「讲话大咖」？

还不能！

为啥呀？因为我们会紧张。

曾看过一本书《认生的人》，副标题直戳人心，叫：对不起，我可能对人过敏。



术都学到了，但是能否升级为「道」，还得看心里障碍克服没。

我真是不能再懂你了。因为反应慢，怕说错，我们说话更慢，引来他人白眼后，时时都在察言观色。下一次说话，还没开口，先盯着对方瞅半天，观测他眼底有没有流露出一不耐烦。

冥想、深呼吸啥都我都试过，但对我来说最有用的，是《认生的人》这本书里的：「享受想不通的 15 分钟」。

就是每次需要你讲话时，无论是同学聚会，还是与男票约会，或是与父母博弈。都提前给自己 15 分钟时间，设想一下，最坏的情况，一定可劲往坏了想。然后再想，最好会怎样？

这个方法尤其适合担心自己说错话，做不好的伙伴！

比如，我！

那次，和老师以及老师的两个朋友吃饭。老师我不熟，那两个朋友都不认识。但久仰老师大名，格外珍惜这次见面。

深呼吸了十次，还是紧张得不行。然后我就在脑中想象了一下，最糟糕的情况：讲话结巴，说病句，平翘舌音不分，词不达意，脸红脖子粗。

老师从此不再联系我，俩朋友在心里取笑我。

然后怎么？可以接受呀！当然不接受也不行。并且我意识到能和老师见上一面已经达到目的，后面如何都无所谓。

同时又想了，还不错的情况：淡淡微笑声音甜美、准确幽默接话、大方发表独到见解。

然后怎么？觉得自己自信满满呀，虽然是想象的，但肢体已经不自觉地舒展开来，展示出自信姿态。

讲话的紧张感，主要来源于我们对未知与突发状况的恐惧。

预设最坏的状况，相当于让大脑提前有了准备，心里有谱，甭管这个谱好不好，都能踏实很多。

如果你等会就要去见朋友，不妨现在就快速在脑中过一下，最糟和最好的情况，毫不夸张，一定会舒畅很多。

最后我们再来总结一下：

不是你反应慢，也不是你脑袋不灵光。而是你总用慢速的思考脑来回答问题，事实上，调动日常经验更快速也更靠谱。

以上 5 个方法，就是不断地让你联系日常生活，之后把生活经验，有结构地铺排。然后用模板把它讲出来。最后通过想象最坏和最好的结果，不抱希望地，不不，错了，是不过分紧张地坦荡应答。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有