

頭のいい人が  
話す前に  
考えていること

安達 裕哉（令和5年4月）

# 目次

## □ はじめに

## □ 第1部 頭のいい人が話す前に考えていること

「知性」と「信頼」を同時にもたらす**7つの黄金法則**

その1～その7 … それぞれで黄金法則を解説

## □ 第2部 一気に頭のいい人になる思考の深め方

「知性」と「信頼」を同時にもたらす**5つの思考法**

第1章 「**客観視**」の思考法

第2章 「**整理**」の思考法

第3章 「**傾聴**」の思考法

第4章 「**質問**」の思考法

第5章 「**言語化**」の思考法

## □ おわりに

## その1 とにかく**反応**するな

- ・「怒っているとき」は頭が悪くなる
- ・キレないためのふたつの技術

(1)すぐに口をきかない (2)相手がどう反応するか、いくつか案を考えて比較検討

## その2 頭のよさは、**他人**が決める

- ・「他者がどのように思うか」を意識
- ・論理的思考が大事

## その3 人はちゃんと考えて**くれてる**人を信頼する

- ・賢いふりをするな、賢くふるまえ

## その4 人と闘うな、**課題**と闘え

- ・相手の言っていることから、その奥に潜む思いを想像する

## その5 伝わらないのは、話し方ではなく、**考え方**が足りないせい

- ・型はあくまで考えるきっかけ

## その6 知識は**だれか**のために使って初めて、知性となる

- ・とにかく相手に話してもらおう

## その7 承認欲求を**満たす**側に回れ

- ・自信を持つ / 結果で自分の有能さを示す

## 第1章 「客観視」の思考法

- ・少ない情報に依拠しない（根拠）  
バイアスを意識 / 反対意見・統計データにあたる
- ・認識のブレが少ない言葉を使う（言葉の意味・定義）
- ・成り立ちを知る

## 第2章 「整理」の思考法

- ・理解する = 分ける / 整理する
- ・結論（相手が最も聞きたいであろう話）から話す
- ・事実と意見を分ける

### 第3章 「傾聴」の思考法

- ・ちゃんと聞く
- ・肯定も否定もしない / 相手を評価しない / 意見を安易に言わない
- ・話が途切れたら沈黙する / 好奇心を総動員する

### 第4章 「質問」の思考法

- ・ひとりでは気づけなかったことに気づく
  - 〔導入質問〕 過去の行動についての質問
  - 〔導入質問〕 仮定の状況判断に基づく質問
  - 〔深堀質問〕 状況に関する質問
  - 〔深堀質問〕 行動に関する質問
  - 〔深堀質問〕 結果に関する質問

## 第5章 「言語化」の思考法

- ・コミュニケーションにおける最大のコスト  
誰が払っているか
- ・言語化の質がアウトプットの質を決める  
人を動かす
- ・再定義する（言語化の質を高める思考の型）  
〇〇ではなく、△△だ。
- ・言語化能力を高める習慣  
名前をつける  
安易な表現（「ヤバい」「エモい」「スゴい」）を使わない  
「読書ノート」「ノウハウメモ」を作る