



少触犯一条禁忌，就会少犯一次错误，
就会少一次挫折，就会少一次失败。



说话

梁齐 编著

交际



100 戒

说话难！交际难！之所以觉得难，是因为你不懂得说话的禁忌，看不到交际需要避开的雷区。只要你深谙说话交际的禁忌，绕开说话交际的雷区，并竭尽全力规避观念上的错误，你会发现，原来说话交际可以如此简单、轻松！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE





梁齐 编著

说话交际 1000 戒



图书在版编目 (CIP) 数据

说话交际 100 戒 / 梁齐编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2008. 10
ISBN 978 - 7 - 80753 - 363 - 4

I. 说... II. 梁... III. 人间交往 - 语言艺术 IV. C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 117019 号

责任编辑: 关 力 曲 晶

封面设计: 古 月

说话交际 100 戒

梁齐 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451 - 87900345

E - mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 19 字数 260 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 363 - 4

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451—87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

P 前言

reface

在当今社会,一个人要想取得事业的成功,除了靠自身的努力之外,很多时候都是需要靠别人帮助的。一个人的成功有很大一部分来自于环境,也就是他所处的人群及所在的社会,只有在群体中游刃有余,八面玲珑,他才能为事业的成功积累丰富的资源。

要获得他人的支持和援助,确实不是一件容易的事情。生活中有很多人在各方面的条件都十分优秀,却永远都打不进别人的生活圈子,永远都形单影只郁郁寡欢。相反,有些看起来资质平凡的人,他的身边却总是充满了欢声笑语,总是有那么多的人愿意出手帮助他。关键就在于后者具备了这样两种能力:一是说话能力,二是交际能力。

说话能力,指的是一种交往和影响别人的能力,也是一个人发挥才智、使自己的魅力得以淋漓展现的能力。一般来说,一个人只要善于说话,善于交流,善于表达自己的思想和意愿,肯定能获得更多的合作与帮助,从而为他自身创造更多的发展机遇。

而交际能力则是指协调和处理与别人之间关系的能力。这种能力可以决定一个人交际圈子的大小和获得别人认可的程度,同时也决定着一个人得到别人帮助和自身发展机遇的多少。

我们生活在竞争激烈的社会里,从某种意义上来说,要驾驭你的事业和生活,拥有出众的说话能力和交际能力比单纯地拥有一纸文凭更加重要。

现实情况往往是,很多人并不注重对说话和交际能力的培养,他们总是片面地认为,说话谁不会,交际又有何难?其实,正是这种盲目自大,才让他们触犯了说话交际的禁忌,踩上了说话交际的“地雷”。结果也就可

P 前言

reface

想而知了。

比如,有些人说起话来总是滔滔不绝,毫无顾忌;说话从来都不看对象和场合,想怎么说就怎么说,一点分寸都不讲;有时还故意戳人家的痛处,揭人家的疮疤,结果与他人造成了隔阂、矛盾,严重的还会形成仇恨。俗话说:祸从口出,病从口入。说话犯戒的人,不仅容易伤人、惹祸,而且最终还会伤害到自己。

交际不慎而犯戒的情况则更多了。有的人倒也喜欢交际,甚至身边聚集了不少朋友,但困难时刻却无人伸手相助;有的人溜须拍马,极力献媚,不但没有得到好处,却招来大家的厌恶;有的人自认为颇有智慧,但交往中却屡屡受挫,于是便心情郁闷,身心受损,产生各种不良后果……

由此可见,不注意规避说话交际的禁忌,不设法绕开说话交际的雷区,不竭尽所能地培养自己的说话交际能力,会让你受尽折磨和伤害。可即使如此,你也不要太过着急,相信《说话交际 100 戒》这本书可以为你排忧解难。

本书立足于说话交际中常常被人忽视的细节,从多方面、多角度阐述了说话交际的禁忌。希望通过阅读本书,能让你说话更加妥当、得体,交际更加顺畅自如,人际关系更加和谐融洽,如鱼得水地畅游在自己所处的社会环境中,使自己的生活、工作充满色彩和活力。

编 者

2008 年 7 月

C 目录

Contents

上篇 说话 50 戒

古人道：“一言可以兴邦”，同时又说：“一言可以丧邦”，可见，这“一言”绝不是闹着玩的，它不但可以决定你人生事业的成败，甚至可以决定一个国家、一个民族命运的兴衰。虽然在今天看来，这话未免有点儿言过其实，但是，其积极的一面仍然是毋庸置疑的。所以，在说话之前，务必要深思熟虑，务必要尽力避免犯说话的忌讳，否则，一旦因说话而闯祸，即便采取补救措施，只怕也是悔之晚矣！

- 第1戒 说话不经过大脑这扇门 2
- 第2戒 把话说得太满 5
- 第3戒 说话不注意场合 8
- 第4戒 说话缺少弹性 11
- 第5戒 说大话 14
- 第6戒 说话太直接 17
- 第7戒 说起话来没完没了 20
- 第8戒 说话晦涩难懂 23
- 第9戒 不会寒暄 26
- 第10戒 与陌生人说话不讲分寸 29
- 第11戒 乱插话 32
- 第12戒 不懂得把握说话时机 35
- 第13戒 在公共场合说话太随意 38

C 目录

Contents

- 第 14 戒 称呼别人欠妥 41
- 第 15 戒 说话犯忌讳 44
- 第 16 戒 说服对方不会将心比心 47
- 第 17 戒 不善投其所好 50
- 第 18 戒 说服他人时不知遵循一定的程序
..... 53
- 第 19 戒 说太多的“我” 56
- 第 20 戒 说易产生歧义的话 59
- 第 21 戒 说话不看对象 62
- 第 22 戒 企图用争论来说服别人 65
- 第 23 戒 不注意说话的速度 68
- 第 24 戒 语态不够谦恭 71
- 第 25 戒 语调与内容脱节 74
- 第 26 戒 驾驭不了语气 77
- 第 27 戒 用鼻音和尖音说话 80
- 第 28 戒 赞美不够坦诚 83
- 第 29 戒 溢美之词太多太过 86
- 第 30 戒 只打巴掌不给甜枣 89
- 第 31 戒 直率地指出对方的错误 92
- 第 32 戒 总把不满挂在嘴上 95
- 第 33 戒 满嘴脏话 98
- 第 34 戒 酒后乱说话 100

C 目录

Contents

- 第 35 戒 在背后说别人不是 103
- 第 36 戒 滥用口头禅 105
- 第 37 戒 同上司说话不够慎重 108
- 第 38 戒 与人谈话乱“抬杠” 111
- 第 39 戒 对下属端着架子说话 114
- 第 40 戒 对朋友说过分客气的话 117
- 第 41 戒 随便开玩笑 119
- 第 42 戒 说“不”不讲技巧 122
- 第 43 戒 板着面孔说话 125
- 第 44 戒 不愿道歉 127
- 第 45 戒 爱逞口舌之快 130
- 第 46 戒 一味要求实话实说 133
- 第 47 戒 聊别人不感兴趣的话题 136
- 第 48 戒 总对别人说“我很忙” 139
- 第 49 戒 在女友面前说不该说的话 ... 141
- 第 50 戒 对孩子否定语用得太多 144

C 目录

Contents

下篇 交际 50 戒

我们生活在一个人际关系重于一切的世界里。人际关系的好坏,往往影响甚至决定你事业的成败,所以交际的重要性不言而喻。但有的人在交际时游刃有余,事事成功;也有的人在交际中步履维艰,时时碰壁。为什么会出现这两种截然不同的结果呢?原因就在于,他们能否躲开交际的雷区。不难想象,只要你能处理好这些问题,你肯定能营造一张包罗万象的关系网,使自己一步步走向成功的巅峰。

- 第1戒 忽略交际的第一印象 148
- 第2戒 看不透表情这张“晴雨表” ... 151
- 第3戒 忘记他人的名字 154
- 第4戒 滥交朋友 157
- 第5戒 在困难时刻抛弃朋友 160
- 第6戒 和朋友黏在一起 163
- 第7戒 好朋友不算账 166
- 第8戒 窥探别人的隐私 169
- 第9戒 厚此薄彼 172
- 第10戒 疏于联络 175
- 第11戒 不愿替别人着想 178
- 第12戒 “冷庙”不烧香 181
- 第13戒 轻视日常生活中的应酬 183

C 目录

Contents

- 第 14 戒 不懂得向别人道谢 186
- 第 15 戒 缺少倾听的耐心 189
- 第 16 戒 “透支”人情 192
- 第 17 戒 不善结交贵人 195
- 第 18 戒 不喜欢与人合作 198
- 第 19 戒 不会推销自己 201
- 第 20 戒 与人交往过于狂妄 203
- 第 21 戒 很少以微笑示人 206
- 第 22 戒 热情过度 209
- 第 23 戒 待人太苛刻 212
- 第 24 戒 帮助他人就张扬 215
- 第 25 戒 不给人留面子 218
- 第 26 戒 抬高自己,贬低别人 221
- 第 27 戒 得理不让人 224
- 第 28 戒 让对方做“配角” 226
- 第 29 戒 不懂软硬兼施 229
- 第 30 戒 轻视身边的小人物 231
- 第 31 戒 轻易树敌 234
- 第 32 戒 触碰“逆鳞” 237
- 第 33 戒 不善控制会面时间 240
- 第 34 戒 只做交往的响应者 243
- 第 35 戒 为人不够随和 246

C 目录

Contents

- 第 36 戒 在失意者面前谈论你的得意 249
- 第 37 戒 让情绪牵着鼻子走 252
- 第 38 戒 怀有嫉妒之心 255
- 第 39 戒 妄自菲薄 258
- 第 40 戒 疑心过重 261
- 第 41 戒 持有过分敏感心理 264
- 第 42 戒 过于自私 267
- 第 43 戒 害怕吃亏 270
- 第 44 戒 失信于人 273
- 第 45 戒 知进不知退 276
- 第 46 戒 不讲文明,不懂礼貌 279
- 第 47 戒 送礼不看时机 282
- 第 48 戒 穿着不够得体 284
- 第 49 戒 漠视打电话的礼仪 287
- 第 50 戒 不拘小节 290

上篇

说话 50 戒

古人道：“一言可以兴邦”，同时又说：“一言可以丧邦”，可见，这“一言”绝不是闹着玩的，它不但可以决定你人生事业的成败，甚至可以决定一个国家、一个民族命运的兴衰。虽然在今天看来，这话未免有点儿言过其实，但是，其积极的一面仍是毋庸置疑的。所以，在说话之前，务必要深思熟虑，务必要尽力避免犯说话的忌讳，否则，一旦因说话而闯祸，即便采取补救措施，只怕也是悔之晚矣！



第 1 戒

说话不经过大脑这扇门

戒除指数：★★★★☆

人生活在社会上，天天要进行社会交往，天天要说话。把话说好，是成功交际的前提。话说不好，不仅办不成事，而且一句不经意的冷言恶语还会让对方寒彻心肺，怀恨终生。有道是：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”

我们都知道，人脑被称为“宇宙中最复杂的机器”、“生物学上的超级电脑”等。要想把话说得恰如其分，不被别人误会或曲解，首先要经过大脑这扇门。

口才大师不是天生的，他是在实践中锻炼出来的。一分天才，九分努力。人若没有良好的口才，是一件很可悲的事，就好像鸟儿没有羽翼。这样的人是很难与他人进行交往的，自然也很难取得事业上的成功。

话有多种说法，把话说得有品位，让人爱听，这就需要你在说话时务必要先在大脑里思考一番。人们常说：“一句话可拒人千里之外，也可使人温暖如春。”这话说的也是实情。

有句话叫说者无心，听者有意。有时候，你不经意说出的一句话，就可能得罪对方。“意”实际上就是对你本意的曲解，甚至会造成不良的影响。同样的一句话，不同的人听到了会有不同的反应：有的人会觉得没什么，一笑了之；而有的人就可能会敏感些，觉得自尊心受到了伤害。

因此，这就要求你应该尽量避免说一些有伤人之嫌的话，以防给他人造成莫名的痛苦。一般情况下，除了为利益而辩，谁又愿意看到自己说出的话无意中伤害了他人呢？所以说，在说话之前，你一定要多思量一番，什么话



该说,什么话不该说,都要经过大脑思考,绝对不能毫无顾忌地信口说来,要不然把别人得罪了,你还不知道自己错在何处。这岂不悲哉!

有这样一则故事,可能很多人都听说过。故事讲的是一个请客,看看时间都快到了,还有一多半的人没来,心里很是着急,便信口说道:“怎么搞的,该来的客人还不来?”一些敏感的客人听到了,心想:该来的没来,那我们是不该来的?于是悄悄地走了。

主人一看这种情况,更着急了,便接着说:“怎么这些不该走的客人,反倒走了呢?”剩下的客人一听,又想:走了的是不该走的,那我们这些没走的倒是该走的了。于是又都走了。

最后,只剩下一个跟主人关系很好的朋友,看了这种尴尬的场面,就劝他说:“你说话前应该先在大脑里考虑一番,否则说错了,就不容易收回来了。”主人大叫冤枉,急忙解释说:“我并不是叫他们走啊!”朋友听了大为恼火,说:“不是叫他们走,那就是叫我走了!”说完,这位朋友头也不回地离开了。

在这个故事中,请客的主人所说的每句话都不是有意的,据此,可能有些人会认为这些走掉的客人都太敏感了。但如果回到说话者角度来看问题,更深层的情况便出来了:这个请客的主人显然是说话前没有在大脑里仔细地考虑过,他根本就没有想到话说出来会不会给客人带来伤害。结果可好,他越是想辩解,越是把剩下的人给得罪了,以致出现了如上那幕连环性的“走客”误会。要是追究责任的话,该责任依然还是要归于主人自己说出了无心之语。

因此,如果你不想让你的话也受到别人的误解,最好学会把话说得恰到好处。你可能会想到去学习一些说话的技巧。只是世上似乎没有说话的专业教科书,也没有在不同场合说什么话的标准答案,所以,要想把话说得很中听,你就只有靠自己勤动脑,本着尊重人、关爱人的心态,与别人友好交往,不断提高自己的说话技巧,从而把事情办得更好。

总之,说话必须要经过大脑这扇门,只有这样,你才能运用语言来与别



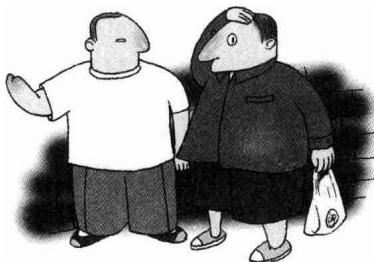
说话交际 100 戒

人进行良好的沟通,才能同别人建立良好的人际关系。



戒除秘方

在与人交往中,要特别注意说话的分寸,多站在他人的立场上考虑问题,为他人着想,尽量不要触怒对方。而且,在不同的场合,还要知道哪些话该说,哪些话不该说,该说的要有选择地说,不该说的要坚决不说。





第2戒

把话说得太满

戒除指数：★★★☆☆

众所周知,吃饭吃个半饱才有助于身体健康,饮酒饮到微醺才能体会到饮酒的快感。很多时候,我们需要给自己留下一点儿空间。留有余地,才会有事后回旋的空间。这就像两车之间的安全距离,要留一点儿缓冲的余地,才可以随时调整自己,进退有据。

说话也同样如此。如果你不懂得给自己留点儿余地,而是把话说得很满,这对你并没有什么好处。这样的事例在现实生活中可谓比比皆是。

比如,某项工作的难度很大,上司将此事交给了一位下属,并问他:“有没有问题?”下属拍着胸脯,高昂着头回答说:“肯定没问题,就请放心吧,三天肯定搞定!”过了三天,上司见没有任何动静,就去问下属进度如何,这时他才不好意思地说:“没有想象中那么简单!”虽然上司同意他继续努力,但对他拍胸脯的举止已有些反感。

这就是把话说得太满而让自己变得窘迫的例子。其实,把话说得太满就像在杯子里注满了水,如果再往里倒就肯定会溢出来;也像把气球充满了气,如果再往里充就肯定会爆炸。当然,也有人虽然把话说得很满,但是最终也做得到。不过凡事总有意外,而这些意外并不是能预料到的,话不要说得太满,就是为了容纳这个“意外”!

如果你是一个足够细心的人,在现实生活中,你就会发现,很多人在面对记者的询问时,都非常偏爱用这些字眼,诸如:可能、大概、尽量、也许、考虑、研究、评估、征询各方意见等,很显然,这些字眼都不能表达肯定的意思。



或许有些人会说,他们这是拿不定主意的表现,其实不然。他们之所以这样做,就是为了留一点儿空间好容纳日后可能会发生的“意外”;否则一下子把话说死了,结果事与愿违,那会很尴尬的。

在工作中,你更应该注意别把话说得太满。当然,上级交办的事首先应接受,但你不要打包票,说什么“保证没问题”的话,而是要有技巧性地说些“应该没问题,我全力以赴”之类的话。这是为了给自己做不到时留的后路,而这样说其实也无损你的诚意,反而更显出你的谨慎,别人会因此更信赖你,即便事情没做好,也不会责怪于你。

在与人交往的过程中,难免会碰到别人让你帮忙的时候,为了表达你的诚意,你当然不能一口回绝,但是你也绝对不能许以“保证”。最好的方法就是用“我尽量,我试试看”等字眼来答应他们。用这些不确定的词句一般都可以降低他们的期望值,你若不能顺利地完成任务,人们会因开始对你期望不高而能用谅解来代替不满,有时他们还会因此而看到你的努力,不会全部抹掉你的成绩;你若能出色地完成任务,他们往往喜出望外,这种增值的喜悦会给你带来很多好处。

有时候,你也可能会与人交恶,记住,这样的時候你切莫口出恶言,更不要说出“势不两立”、“老死不相往来”之类恩断义绝的话语。不管谁对谁错,你最好是闭口不言,以便他日需要携手合作时还留有“面子”。对人不要太早下结论,像“这个人完蛋了”、“这个人一辈子没出息”之类属于盖棺定论的话最好不要说,自己的人生自己把握,一辈子要走的路很长,谁都不知道将来会是什么样。

总而言之,把话说得太满,就等于不给自己留任何退路,像这种要么成功要么失败的简单逻辑显然已不适合复杂多变的现代社会,为此付出的代价有时也是你无法承受的。与其与自己较劲儿,还不如多用一些委婉的说话方式。这对自己也是一种很好的保护。