

别输在了 不会说话上

一个人的成功，约有15%取决于技术知识，85%取决于口才艺术。

——戴尔·卡耐基

小城青空◎著



说好话能让你的生活锦上添花

好口才能让你的成功走些捷径 | 会说话能让你在职场如鱼得水

北京工艺美术出版社

别输在了 不会说话上

小城青空◎著



北京工艺美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

别输在了不会说话上/小城青空著. — 北京:北京工艺美术出版社, 2017.8
(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1218-7

I. ①别… II. ①小… III. ①语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第041326号

出 版 人: 陈高潮

责任编辑: 李 雪

封面设计: 天下装帧设计

责任印制: 宋朝晖

别输在了不会说话上

小城青空 著

-
- | | |
|-----|--|
| 出 版 | 北京工艺美术出版社 |
| 发 行 | 北京美联京工图书有限公司 |
| 地 址 | 北京市朝阳区化工路甲18号
中国北京出版创意产业基地先导区 |
| 邮 编 | 100124 |
| 电 话 | (010) 84255105 (总编室)
(010) 64283630 (编辑室)
(010) 64280045 (发 行) |
| 传 真 | (010) 64280045/84255105 |
| 网 址 | www.gmcbs.cn |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 三河市天润建兴印务有限公司 |
| 开 本 | 710毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 18 |
| 版 次 | 2017年8月第1版 |
| 印 次 | 2017年8月第1次印刷 |
| 印 数 | 1~6000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5140-1218-7 |
| 定 价 | 39.80元 |

要懂得适时闭嘴

- 003 别人在说话时，请自觉闭嘴
- 012 理解复杂，选择简单
- 016 不是所有的话我们都要说出口
- 021 学会恰到好处的沉默
- 026 等别人把话说完是一种素质
- 030 有些话要三思而说，适可而止
- 034 不懂安慰就别瞎安慰了，不如沉默微笑
- 037 赢在嘴上输在了心里又何必
- 040 做到这些，让你的沟通少走点弯路
- 047 适时的沉默也能带来不一样的结局
- 050 聆听也是不可缺的沟通之道
- 056 你们的关系还没有好到你要说那么多

CONTENTS

说的话有价值些

- 061 不能好好说话就别说了
- 066 所有的微笑与脸红，你终是一个人
- 069 学会做一个好的倾听者
- 073 哪怕陌生人，也是有话可聊的
- 076 拍对马屁也是一种实力
- 080 说对话，你的人生将截然不同
- 083 你不用次次有求必应
- 086 情商低，就别说话秀下限了
- 088 说话也要懂点儿人情世故
- 093 不知道怎么说话时可以不开口
- 096 大家都很忙，请有效的说话
- 100 有效的沟通能让你事半功倍
- 105 有时要站在对方的立场去说话
- 108 精力有限，废话请少说
- 112 别一不小心就让你的嘴巴跑了火车

目录

控制说话的情绪

- 117 学会控制你说话的情绪
- 123 把说话练好，是最划算的事
- 126 少一点年少气盛，多一份体谅包容
- 129 心情不好，就不要发朋友圈了
- 133 别让你的梦想只是纸上谈兵
- 138 心情不好，发泄得也要有度
- 142 控制脾气也是一门大学问
- 147 别用言辞犀利的言语伤害最爱你的人
- 150 请温柔点说话
- 155 学会幽默也是一种修行
- 159 你的愤怒可没人想看
- 164 越是生气越要控制自己的言语
- 168 心平气和的说话也是一种教养

不该说的话不说

- 175 别让你的不懂分寸坏了沟通
- 180 好好说话能让你少走些弯路
- 185 肯定别人，是一种强大的能力
- 189 请管好你的嘴巴
- 194 说话也要给别人一点儿方便
- 199 别拿“毒舌”当幽默
- 204 说对话才能办对事
- 207 好好说话，就是你最大的优势
- 211 让你的话也如花朵一样美
- 215 有些话适合烂在肚子里

目录

话有时别说太满

- 223 有些话我们听听就算了，千万别当真
- 229 让所说的话少一点虚情假意
- 235 该说NO的时候就不要YES了
- 240 你的不懂拒绝迟早会害了你
- 246 别让你的话多欠了人情
- 249 别闲着去干涉他人的事
- 256 朋友之间有些话并不需要说那么透
- 261 学会在自我上找问题
- 264 不是一个圈子又何必强挤进去
- 269 别让你的唠唠叨叨坏了你的好意
- 274 不该说的话就不要追着去说

要懂得 适时闭嘴

我们用最快的速度站上高度，
但是也在瞬间失去态度，
当喇叭声遮盖了引擎声，
我们早已忘记，
谦谦之道才是君子之道。

{ 别人在说话时， 请自觉闭嘴 }

[1]

今年的生日，我是在工作中度过的。上午在公司加班开会，商讨新的广告案，中午赶往电台录下一周的六档节目，傍晚又回到公司改文章，做最终企划，等到忙完才注意时间已经过了凌晨。打开手机看到许多未接来电和信息，很多朋友发来生日的祝福，这时我才察觉，这一年的生日就在这样与平日无异的忙碌中，过去了。

公司空荡荡的，没有人，只有我办公室的灯还亮着。长时间坐在电脑前肩膀酸疼，站起来的时候浑身骨头嘎嘣嘎嘣响，没有吃晚饭也不觉得饿，倒一杯水，站在办公室21层的落地窗前向下望，这个时候，自己的心里是不同往日般的平静。

整座城市都睡了，窗外远处的霓虹灯已经熄灭，只剩下星星点点的路灯在照亮夜归人的道路，世界安静得像是没有小朋友的幼儿园。但依然有人隐藏在这寂静的深处，放肆地哭，放肆地笑，也有人会和我一样，在浓雾一般的夜色里，平静地望着这个仿佛与自己无关的世界，心里有一片化不开的深情。

人是很奇怪的动物，心情经常会随着周围环境或天气的不同而变化，比如晴天时会觉得开心，阴天会容易伤感，有阳光时会活泼好动乐此不疲，在夜晚时就会感觉孤独寂寞冷冷清清。

「要懂得适时闭嘴」

我就是如此，有时在周末的上午慢慢醒来，如果阳光通过厚重的窗帘透出来，心情就会很好，愉快地起床，清扫家里，写文字看书。但如果是阴天，就会懊恼地把被子拉过头顶，一整天都可能赖在床上。这些在我们看来平常的事情，仿佛是内心的小把戏，用来蒙蔽自己，或是为一些行为找到一个适当的理由。

就像此时此刻，夜晚的路灯将黑暗截出一个口子，照亮了很小的范围，有人顺着光走去，但不久就会重新陷入黑暗，我看着那些反反复复的光影，不禁哑然失笑，这种矫情的细微察觉，像极了我们心情的起伏。那些黑暗，只有在遇到了下一个路灯，或者偶尔有一阵风吹来，才会漂浮不定，起起伏伏。

在生日已经过去的这个凌晨，我有一种豁然开朗的感觉，独自站在办公室俯视黑夜中的这座城市，和白天是完全不同的感觉。白天会觉得城市在脚下，或者无法融入这里，而到了夜晚，更多的感觉是城市就在心里，它犹如鬼魅一般刺破阻碍，伴着你生，伴着你死，伴着你到来，伴着你消失。

我曾经想象自己像现在这样站在这里，但此情此景，我却没有想象中那般骄傲或是激动，因为我知道，无论在梦里在路上，总有一个时刻要醒来，也总有黎明在等待。

无论是一片坦途的光明，还是绝望寂静的黑暗，人总是不断向前走，你想到达到明天，那么此刻就不要停下脚步。

[2]

前几日在群里和几位朋友聊天，说到一些内心的话题，大家打趣说：远近就是一副心理医生的做派啊，内心好强大。我在电脑这头笑了，这个世界上哪里有生来就强大的人，一切的一切不过是成长之后的领悟。我开玩笑告诉他

们：“没办法啊，这都是让社会逼出来的。大家深以为然。”

曾经我也做过许多荒唐的事情，为了让别人记住，为了和别人不一样，穿奇装异服，染奇怪颜色的头发，写不是自己想写但很特殊的文章，我一次又一次塑造着并非本意但却不同的自己。如今我才懂得，真正改变自己的，或是所谓与别人不同的，并非是那些刻意为之的做作，而是这个世界给予自己的艰难。

初中做社会实践课，被安排在街头卖报纸，隆冬时节骑车去郊外的工厂搬运，然后拉到街头叫卖，一块钱一份，买三份送一包牛奶。已经忘记摔了多少跟头，也忘记那时到底有多少辛苦，只记得那些来往行人异样的目光，还有就算是厚重大衣也无法遮住的寒冷，通红的鼻子和裂开的手背。晚上回家冷得说不出话，写实践日记时忍住不让眼泪流下来。

大二时参加各种兼职，做了许多工作，各种各样奇怪的工种我都愿意尝试，在电器城外推销冰箱，举着旗子顺着街道展示新款手机，在各个路口给人塞广告传单。很多同学都诧异我为什么要做这样辛苦的工作，赚不到多少钱，也没有实际的工作经验，我都只是笑笑说，提早感受一下生活的艰难，才能知道以后的路要怎么走才会轻松。

大三开始在一家著名的传媒公司做兼职策划，现在电视上非常火热的一档娱乐节目，就是我曾经策划的雏形，熬夜写栏目策划，安排通告，给正式的员工跑腿买东西，做各种琐事……领导夸我办事认真又勤奋，我最初得意扬扬，但渐渐地我闻到了空气里变质的气味，而当我最终被排挤离开公司时，我清晰地听到了身后放肆夸张的笑声，也清晰地听到了自己咬牙切齿的声音。

也曾经给一个摄影师做第二助理，深冬的夜晚陪他去酒店参加酒会，我穿着当时最好的衣服，却被他嫌弃地丢在酒店门口不让进去，我就在寒风中最显眼的位置等了四个小时，没有带钱，穿得单薄，冷得浑身发抖。后来同行的

第一助理看我可怜，花了十三块钱给我买了一份牛腩盖饭，叮嘱我趁热吃。我蹲在酒店旁边的花池旁，就着冷风一口一口吃光了已经变凉的那顿晚饭。

毕业时有一份很好的工作机会，在一家杂志社做市场执行，起薪5000元，在我的同学还没有找到工作或者薪资只有2000元时，我已经把他们甩在了后面。我把它看作是对这几年大学辛苦兼职的报答，一路过关斩将过了三试，人事部已经通知我周一上班。我在上班前一天高兴地请同学吃饭，就在大家觥筹交错间我接到电话，通知我不用来了，已经有人替代了我。那个时候，我清晰地听到了心里“咯噔”一声。

那时我百思不得其解，匆匆赶往公司，求着见随便一个负责人都好，可是前台的姐姐正眼都不看我就把我轰了出来。市场部的总监不忍心偷偷出来见我，在建外SOHO楼下请我喝咖啡，跟我说了很多事情，包括我的工作。最后她说：“你还是太年轻了，不谙世事，替代你的是公司最大投资老板的女儿，你又怎么能扛得过她？”那时的我听到这样的话，痛恨自己的无能，更痛恨这个世界的不公平。

工作一年后的我被上海一家传媒公司挖去。跳槽过去工作顺利，人际关系也不错，但后来主编找我谈话，说愿意给我机会让我去更大的地方发展。我当时信以为真，可后来我才知道主编已经在人前人后说尽了我的坏话，说我欺瞒公司接私活，说我随便要求涨薪资，说了那么多我从未做过的事情。当时我们许多共同的好友从此和我断绝了来往，有部分人后来和我化解了误会，而有一些，却带着这样深深的误解，从此远离了我的生活。

还有很多难以启齿的往事，那些都是我几乎不再提及的过往。在这样一个初春的子夜时分，在这个瞬间，在这座城市隐秘在黑暗中时，他们仿佛死而复生，点燃了我心里最后的一点不堪。

我曾经不断安慰自己，那些我们所经受的痛，都来源于我们深深的爱。

有人感谢苦难伴随前行，因为它让你成长，让你变得坚强。但是，曾经的艰难却更多地让我不断看清自己，有些事你当时遇到，未必会明白它的含义，只有在心里长久发酵后，才会呈现不同的模样，一再地提醒自己。

我们一天天，就这么矛盾而复杂地过来了。曾经，父亲对我说，你的人生可以选择，但你的内心不能改变，世界的一切也要接受。于是我学会了不去选择而去接受，在以前尚且年幼的时光里，我把它叫作世界或者是天地，而在经历世事蜕变之后，当那些艰难让自己变得坚不可摧之后，我叫它——人间。

所谓的人间烟火，就是这样一个可以时而温暖时而冷漠的词语；所谓的人间，就是这样时而光明时而黑暗的时刻。

是的。它们附着在我们身体的周围，缱绻而来。

[3]

有朋友曾经愤愤地问我：“有人误解你为什么不去解释？本属于你的东西被别人夺走为什么不去抢回来？你是傻子吗？”

也有朋友问我：“为什么我努力了那么多，却没有人知道？为什么我做了那么多事情，却总有人不满意，我到底是哪里做得不够好？”

曾经我也是这样，我也羡慕别人的拥有，我也觉得自己不被理解，我也在乎别人的眼光，我也尝试去报复和怨恨，我也会对自己说他算个什么东西，我也会用尽全力去证明我也可以。

有人诋毁我就言辞激烈去辩驳，有人误解我就气急败坏去解释，有人不喜欢我就去质问到底为什么，有人辱骂我就用更加恶毒的语言去回敬。我努力过，放弃过。我也有许多黑暗的心理和情绪，也曾心里记恨一个人，也会恶毒诅咒这个社会，也会在高压力下无力。我的确做过许多现在看来无法理解的事情。

、 没错，我曾经活生生把自己变成了自己最讨厌的那种人。

这没有什么不敢承认的，我只有承认了过去不完美的自己，才能走向更加好的自我。一位前辈后来告诉我，不要这么着急，去学学心理学，看看佛经，读读古书，让自己平和下来，带着锋芒去行走，会刺痛别人和自己，只有收敛起自己，才能发光。

在不断学习、往内心探寻和自省之后，我终于明白，这个世界不会因为你的付出就必须给予回报，也不会因为你以怎样的方式对待别人，就要求他人同等对待你。人活在这世上，最难的就是保持一份谦卑和平和，而这份谦卑，来源于内心的真诚和踏实的努力。

所以，不要试图去解释这个世界上任何的误解和扭曲，存在的都是真理。任何人的成功，都不是虚头，他们一定付出了你没有想到的努力和代价，才华、机遇、运气、努力、外貌，甚至是不光彩的事情，都是存在，没什么值得怀疑。

每个人都不是你所看到的那个样子，他们都是这样，一边是长着翅膀纯洁善良的天使，一边是拿着夜叉面目狰狞的恶魔。他们心中的脆弱和胆小，他们不想承认的虚荣和懦弱，都躲在了那些光鲜之下。他们也有潦倒的时候，他们也看过人间的疾苦，他们也会在选择前犹豫，他们也曾愚蠢地放弃机会，他们也在对自己的下属横眉冷对时，突然想起曾经也有人这样对待过自己。

这么多年过去了，我过上了自己想要的生活，在别人看来已经春风得意的自己，更要承认自我的卑微和浅薄，更要直面曾经自己的不堪。只有当你看到黑暗，努力冲破它，才会进入新天新地，发现不一样的自己。

这个世界本就邈远，所以没有什么可怕，每个人都有无法发泄的苦涩，都有无力排解的抑郁，而生活在这里的我们，哪一个不是拼尽全力，甚至不择手段地活着？

这些年，我已经逐渐学会接受，接受意外，接受变故，接受误解，接受努力却暂时得不到回报，接受这个世界的残忍，接受我们身上的那些残缺。我们无法改变这个世界，但我依然选择不妥协，我还是让自己努力去爱，去为自己心中所想不顾一切。因为只有这样，我才能感觉真实，会快乐一些。

如果生命把本属于我的东西拿走，一定是认为我还没有足够的资格拥有它；如果有人会因为流言蜚语误解和诽谤自己，那么这样的人远离也是好事。是我的，终归是我的，不是我的，再去争取也会灰飞烟灭。何必呢，还是默默在角落做好一个旁观者，顺其自然，随遇而安，好好过自己的生活。

如果生活伤害了你，也不要灰心，人生必经的道路必定是多磨难，但我们依然要按照自己的方式去经历、去感受、去接纳，为它曾经给予我们的那份优厚，为它曾经给予的泪水和温暖。

《开头与结尾》里写道：真实人生中，我们往往在大势已定无可更改时才迟迟进场，却又在胜败未分的混沌中提早离席。是啊，一切尚未尘埃落定成败不明，你又为什么心甘情愿做那个放弃的迷失者？

曾经我怀疑过，痛苦过，犹豫过。而现在，我选择原谅曾经，原谅了过去的自己，我学会把这一切，当作成长。

懂的人始终都会懂，不懂的始终都会误会。这是我对朋友最后说的话。

[4]

当走过了曾经隐忍的年月再回首时，我才发现，曾经觉得难以启齿的往事，都不过是沧海一粟。生命给予我的，不是那些艰难，而是成长，是学会举重若轻，是将曾经无法释怀的那些过往，统统放下。

你要相信，你生命里遇到的每个人每件事，都有它的价值和意义。有些人