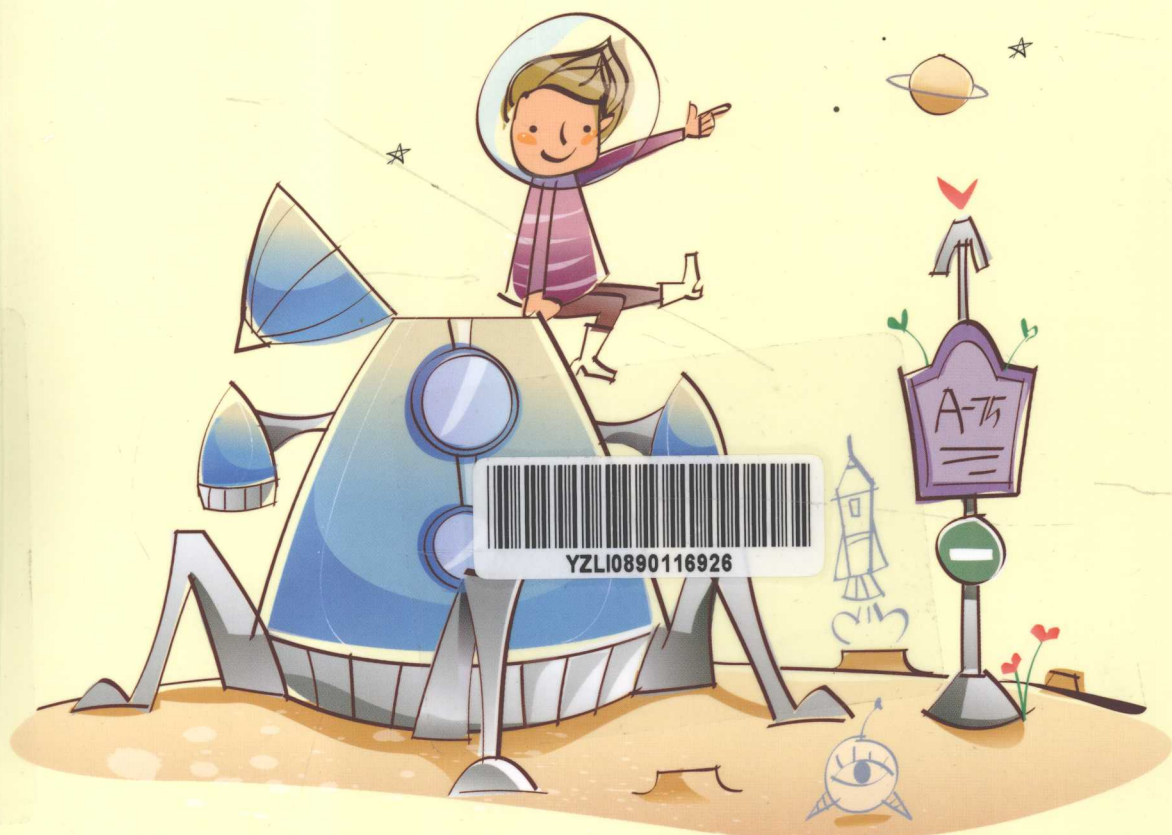


● 读·品·悟®

卓越中学生成长励志馆

专门让中学生 学会与人沟通

主编 高长梅 本册主编 王清泉 的 美文精选



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

● 读·品·悟®

卓越中学生成长励志馆

专门让中学生



学会与人沟通

① 美文精选

主编 高长梅 本册主编 王清泉



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

专门让中学生学会与人沟通的美文精选/高长梅主编.

-北京:九州出版社,2010.4(2011.4重印)

(“读·品·悟”卓越中学生成长励志馆)

ISBN 978-7-5108-0391-8

I. ①专… II. ①高… III. ①散文-作品集-世界

IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048212 号

专门让中学生学会与人沟通的美文精选

-
- | | |
|-------|--------------------------|
| 作 者 | 高长梅 主编 王清泉 本册主编 |
| 出版发行 | 九州出版社 |
| 出 版 人 | 徐尚定 |
| 地 址 | 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037) |
| 发行电话 | (010)68992190/2/3/5/6 |
| 网 址 | www.jiuzhoupress.com |
| 电子信箱 | jiuzhou@jiuzhoupress.com |
| 印 刷 | 北京振兴源印务有限公司 |
| 开 本 | 720 毫米 × 1000 毫米 16 开 |
| 印 张 | 16 |
| 字 数 | 258 千字 |
| 版 次 | 2010 年 4 月第 1 版 |
| 印 次 | 2011 年 4 月第 2 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5108-0391-8 |
| 定 价 | 29.80 元 |
-



目 录



第一辑 让交流来治愈身心：

人是需要交流的,不论地位,不论财富,不论长相,不论性别,每个人都是独立的个体,都有独立的人格和尊严,都有生活的权力,都需要被尊重和理解,当然,更需要沟通与交流,因为,人是有感情的。交流可以使人增进感情,消除误会,交流可以让我们共享果实的甜美,让我们不再关注自己的狭小空间,让我们获得更多的善意与友情,我们可以与人分享快乐,分担痛苦,从而变得不再孤单。

半尺情缘 >> 002

捅破那层纸 >> 006

误会了50年 >> 008

公共汽车里的说笑声 >> 009

一个人不能长期孤独地生活 >> 011

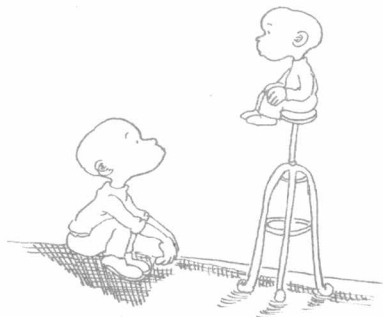
没有人拒绝微笑 >> 012

一泡童子尿 >> 014

让交流来治愈身心 >> 017

朋友从陌生人开始 >> 019

世界上最伟大的推销员 >> 021





第二辑 如何让别人接受你：

语言是一门艺术,掌握了语言的艺术,如何与人交流的问题也就迎刃而解。俗话说“良言一句三冬暖,话不投机六月寒”。尊重对方是进行成功谈话的前提条件。当然了,同时还要掌握一些重要的谈话技巧。不论在日常生活或是公共场所,良好的沟通都是人际关系的第一步,有了良好的沟通才有机会与他人建立起良好的人际关系,才能让别人更好的接受你。

智慧的语言创造财富 >> 024

一句话死里逃生 >> 026

如何让别人接受你 >> 028

抽烟的“好处” >> 033

优孟哭马 >> 034

“回避”也是生活的艺术 >> 036

从巧妙交流中获得“回报” >> 038

好口才助我面试成功 >> 041

诸葛恪妙对孙权 >> 043

保住自己的“裤头” >> 044

不喊冷的男孩 >> 046

不妨“虚晃一枪” >> 048

口才决定命运 >> 050

穷朋友巧讥朱元璋 >> 051





第三辑 沟通，从“心态”开始：

有句话说：“心态决定一切。”这句话意在提醒人们无论做什么都需要拥有良好的心态，否则，话难讲，事难成。我们每个人都有自己的喜怒哀乐，都有着区别于他人的心理活动。与人沟通时如果忽视了这种心态因素，信口开河，往往会出现“人际危机”，最终使自己遭人厌弃。所以，要高质量地沟通，我们必须从正确的“心态”开始。

善意的提醒 >> 054

当推销大师碰到老和尚 >> 056

偶遇 >> 057

采摘一缕阳光 >> 060

等待那只手 >> 062

善待别人 >> 064

沟通，从“心态”开始 >> 066

把阳光投射给别人 >> 069

爱说大话的和尚 >> 070

最后的点拨 >> 072

别让你的心迷了路 >> 073

挫折往往蕴含着成长的契机 >> 076



第四辑 让道谢成为一种习惯：

国外有个“感恩节”，它的设立就是让人们时刻怀着一颗真正感恩的心去对待社会，记得在闭幕的2008北京奥运会上，很多的外国运动员在领奖台上用生硬的汉语道出了对中国人乃至世人的“谢——谢”。

向别人真诚的道谢，是对别人付出的肯定；向别人真诚的道谢，是对别人劳动的鼓励；向别人真诚道谢，更是对别人付出的劳动最起码的尊重。一声“谢——谢”，会让沟通的桥梁演变



成情感的纽带,从而让你我之间走得更近。

- 这是我的错 >> 080
- 只会说“谢谢”的老外 >> 083
- 指尖上的语言 >> 085
- 柏拉图擦椅子 >> 087
- 玄机 >> 088
- 别“消费”掉了自己的品格 >> 090
- 礼貌与机会 >> 091
- 让道谢成为一种习惯 >> 093
- 我的加拿大房东劳伦斯 >> 095
- 令人难忘的苏联小姑娘 >> 097
- 推拉之间 >> 099
- 别忘了使用敬辞 >> 100



第五辑 改变一生的四个字:

要想获得良好的人际关系,就要学会不失时机地赞美别人。当然,赞美必须发自内心,因人而异,情真意切。同时应注意赞美的具体行为和细节,而不只是简单地夸对方好。合乎时宜,充满真诚和善意的赞美在现实生活之中很受欢迎。有很多时候你的赞美可能只是简单的几个字,却可以像阳光普照一样给他人的生活带去希望,甚至改变人的一生。

- 只需要一句赞美的话 >> 104
- 鼓励 >> 106
- 改变一生的四个字 >> 108
- 赞赏效应 >> 110
- 把赞美挂在嘴边的美国人 >> 112
- 学会鼓掌 >> 115
- 一朵栀子花 >> 116





谈判专家科恩的“乐购” >> 118

简单的赞扬 >> 121

学会鼓励他人 >> 123

5英里 >> 125

干吧 >> 128

贝多芬之吻 >> 130

那些曾经被我看轻的赞美 >> 132



第六辑 善待别人的高度：

在与别人沟通时，我们要放低自己的姿态，不能以自己的高度去苛求别人，尽管对某件事的看法并不一致或存在差异，但我们应用理性、善意、爱心和责任去与别人交流，只有善待他人，你才能把自己融入人群，获得友谊，获得信任、谅解和支持。

别讥笑不幸的人 >> 136

听取别人的意见 >> 138

宽恕 >> 139

善待别人的高度 >> 142

宽容别人就是宽容自己 >> 144

学会倾听 >> 146

识人 >> 148

原谅别人等于解脱自己 >> 149

练就一双识人的慧眼 >> 152

成人之美 >> 154

路窄人心宽 >> 155





第七辑 给别人一个体面的台阶：

在公共场所，每个人都展现在众人面前，因此都格外注重自己的形象，会有比平时更加强烈的自尊心。在这种心态的支配下，一旦自己或对方言谈举止出现失误，尴尬局面会十分强烈。这时，如果你能适时为对方搭建一个恰当的台阶，使他或她那一方免丢面子，巧妙、委婉地走出尴尬境地，不仅可以使对方心存感激，对你产生好感，而且也有助于你在众人面前树立良好的形象，此时也是对你智商和修养的体现。

尊重好意 >> 160

永恒的“半分钟” >> 161

给别人一个体面的台阶 >> 163

体贴的心 >> 165

搭桥 >> 166

谢谢你的沉默 >> 168

叫出对方的名字 >> 170

善良在人心 >> 172

粉白色的风衣 >> 174

有时，接受比施与还高贵 >> 176

一张没下发的试卷 >> 179

充满尊重的爱 >> 181



第八辑 信任是最美的原谅：

信任是一种可贵的品质，是连接人与人之间的纽带。如果双方之间缺乏信任，那么沟通肯定是无效的、失败的。在与人接触时，有些人沟通起来非常地通畅，而有些人就很难沟通。一个重要的因素，就是你和不同人之间的信任度不一样。如果缺乏信任，沟通效果就不好，难以解决问题。信任是沟通的基础，只要用一颗信任的心与别人交流，相信你会收获很多。



要“才子”，不要“面子” >> 184

真心识真人 >> 187

信任 >> 189

两美元 >> 191

传递信任 >> 193

装满信赖的葡萄酒 >> 195

友谊之旅 >> 198

信任是最美的原谅 >> 200

推销信赖 >> 201

信任他人也是一种美德 >> 203

关于信任的一堂课 >> 205



第九辑 好的坏的都是舌头：

在交流中有些人属于那种冷漠型的，说话比较刻薄，遇到这样的人时，一定要明白，他（她）并不是针对你，而是对每个人都那样，也无需往心里去，当耳旁风一样，吹过去就是了。

如果说错了话，不妨自嘲一下，别怕自己说错话，也不要担心自己说的别人怎么想，因为友善始终是交流的前提，所以要重在相互理解。

人生的距离 >> 208

好的坏的都是舌头 >> 209

在“散散步”中送客 >> 211

错了就承认 >> 213

友情不能用来做交易 >> 215

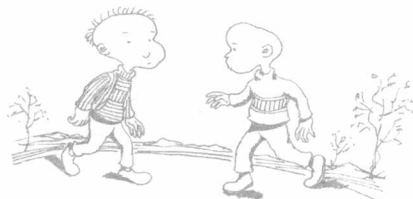
不受欢迎的过路人 >> 217

别把事做绝了 >> 218

捡起地上的鸡毛 >> 220

找出心理防线 >> 221

大蛇的教训 >> 223





第十辑 话语是一个美丽的陷阱：

有些人一开口对方的人生没希望了，有些人一开口对方的信心全没了，有些人一开口对方的快乐全跑光了。很多时候我们一不小心就把人给伤了，如何才能避免这一点呢？开口说话要注意以下几点：说话要给人成就感，如果做不到这点，则要给人信心或希望，如都不能做到，至少也要给人带来快乐……

杰克的微笑 >> 226

抬杠 >> 229

可怕的伤害 >> 231

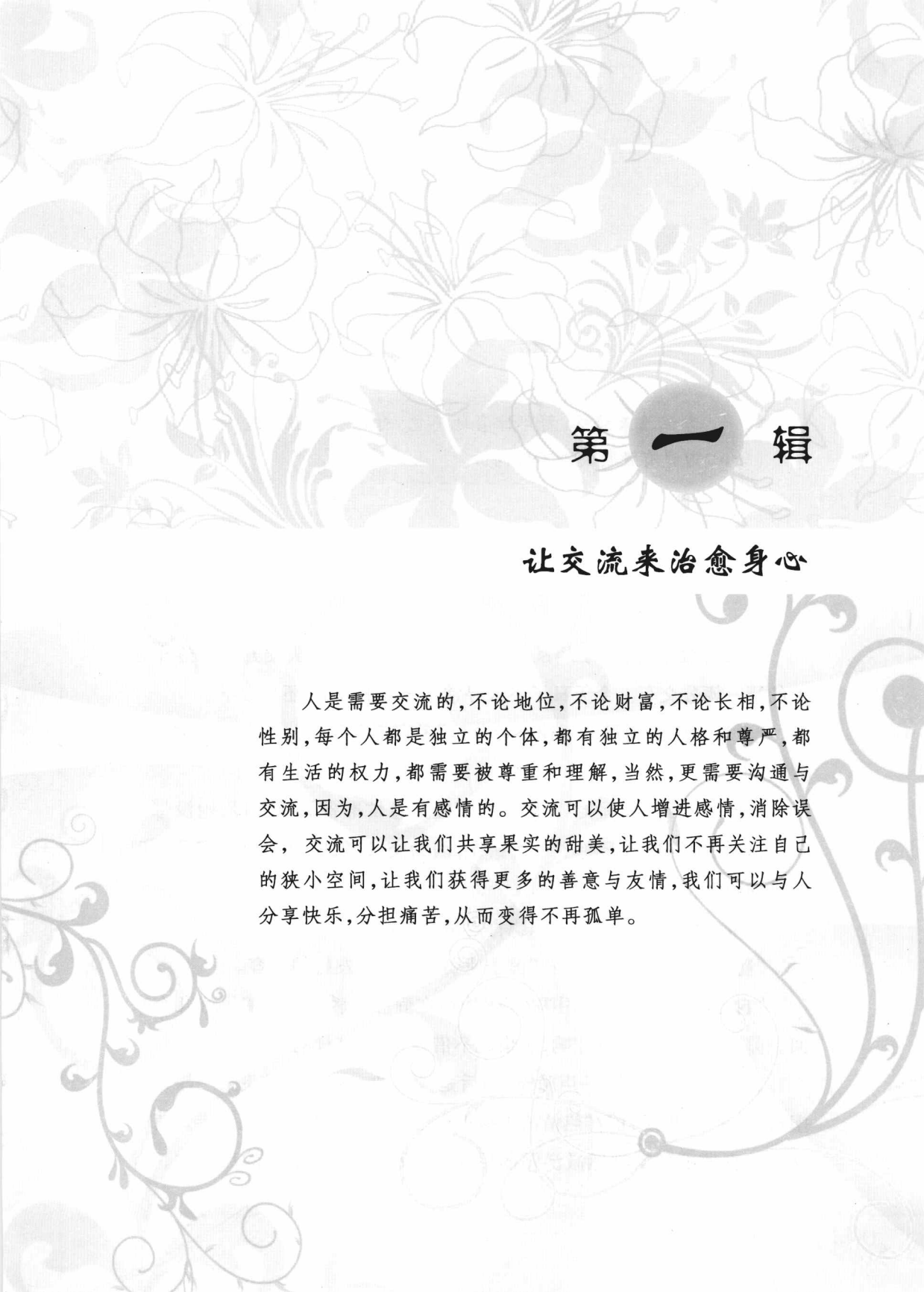
枕头底下的信 >> 233

一个“臭”词儿 >> 235

世界并不只有我和你 >> 236

过度关心也是一种伤害 >> 238





第一辑

让交流来治愈身心

人是需要交流的，不论地位，不论财富，不论长相，不论性别，每个人都是独立的个体，都有独立的人格和尊严，都有生活的权力，都需要被尊重和理解，当然，更需要沟通与交流，因为，人是有感情的。交流可以使人增进感情，消除误会，交流可以让我们共享果实的甜美，让我们不再关注自己的狭小空间，让我们获得更多的善意与友情，我们可以与人分享快乐，分担痛苦，从而变得不再孤单。



半尺情缘

考试结束铃响，蔚华惊喜地感觉，自己从未温暖过的心田竟有股股暖流不停涌出。

半把尺子

早饭还没吃呢，茵子胡乱在早点摊上抓了两个馒头便开始追逐车道上的第一辆公交车。今天日子不太寻常——期中考试，还是数学。

“考试画图不用尺的一律不计分！”考官带着几分装出来的严肃对大家嚷。

“开……开什么玩笑？”茵子吞下馒头急忙准备寻求支援，她没带尺子。这时，她发现自己犯了个大错误，因为交叉考试，自己前后都是些理科班的陌生脸。

找谁？后面那女生长发飘飘肯定是个善解人意的乖乖女。

“嗨！能借一下尺子吗？”茵子使劲挤出一丝友好的笑容。

“自己不带别人就不用吗？”爆炸声在静静的教室四壁撞了好几个来回。茵子的心吓得咚咚作响，不借就不借嘛，至于这样吗？

忽然，只听“咔嚓”一声脆响，随后是“啪”的一声从前排飞来一深紫色塑料物——半把尺，前排热情的男孩把自己的尺子折断给了她一半。茵子又惊又喜地准备奉献感激涕零的目光，却只见到一个陌生的后脑勺。奇



了,他给我尺子难道不图本靓妹一个暧昧的眼神吗?

发试卷了,在他回头的一刹那,茵子看到了一双暗淡忧愁的大眼睛,透着几乎悲凉的眼神。

与怪人交锋

接连几天,那双忧愁的眼睛一直在茵子心头晃悠,青春的眼睛里为何藏着悲凉呢?茵子的眼睛里从来都只有快乐。

午餐铃响过后,一群搓手缩脚直叫冷的人冲进了食堂。茵子的任务是占4个人的位,她黑眼珠子四下那么一扫描,在不远处发现一张桌子,只有一个人。茵子连跑带跳地蹿到桌前,问了声:“同学,这里有人吗?”

那人抬起头,是他,在考场断尺相赠的人。茵子嚷起来:“你还记得我吗?上回谢谢你的半尺之恩,我叫……”茵子的话像爆米花一般蹦出来。

可她还是慢了,最后几个字没来得及爆成花,他蓦然起身,一声没吭,弓着腰低着头抱着饭盆离开了饭桌。

迎面一个男生朝他点点头:“吃完啦。”他竟毫无反应,头也不抬地自顾自走了。

茵子的三个食友与他擦肩而过,她们不约而同地回头带着奇异的眼光望了他一眼,然后不约而同地张大了嘴,问茵子:“你认识他?钱蔚华!”

茵子被食友的夸张吓住了:“怎么啦?”

“听说他的房间总是黑漆漆的,窗子也从不开。”

这天吃完了饭,茵子独自一人上楼,远远地看见对面一个孤独的身影穿越时空般的朝她挪动着脚步。又是他!当他低垂的眼神正随楼梯弯道而拐弯时,不可避免地遇上了茵子那会说话的炽热目光。

他头也不抬,破天荒地抛出一句:“上回在食堂里,对不起。”

说完就准备匆忙而逃。茵子哪能放过这机会?她扯开大嗓门:“对不



起就行了，让你白看了回猴戏？不行不行，陪我打羽毛球去。”

“没这习惯。”他绕过她准备走，茵子一把拉住了他：“你这副尊容太过分了吧！讨厌我就直说，干嘛……”

“你的想象力太丰富了吧！可惜这世界上伟大的思想家里边就没几个女的。”

“谁说的？瞪大眼睛看看这不是一个吗？”茵子微带笑意的眼瞪了他一下，钱蔚华真不明白这个女孩为什么这般爱笑，下意识地也淡淡笑了。

黑屋里的阳光

期末考试来临了。蔚华依然坐在茵子前座。茵子突然对蔚华说：“等会儿，我传纸条给你，一定要看。”

“别干这么无聊的事！”蔚华半带笑意地看着茵子。茵子狠狠地踢他的凳子嘴里轻声叫着：“你敢不看，你敢！”

还剩下不到 10 分钟。一个小纸团落在了卷子上。蔚华赶紧压进卷子，最后忍不住小心翼翼地打开纸条：“生日快乐！”

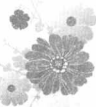
考试结束铃响，蔚华惊喜地感觉，自己从未温暖过的心田竟有股股暖流不停涌出。

“去我家给我过生日，行吗？”蔚华破天荒不结巴地约一个女孩了，他觉得跟茵子说话没压力。

“行，我有礼物给你，不去你家礼物就派不上用场了。”一会儿，茵子拎出一大袋很沉的东西，神秘地冲蔚华做了个鬼脸。

来到蔚华家，屋里空荡荡的，堂前供着一男一女两个中年人的遗像。年迈的奶奶正在厨房里准备午饭，看见孙子有同学来，老奶奶特别高兴，一个劲儿地用手比划着。蔚华笑嘻嘻地走过去，同样用手那么一比划，老人下楼而去。

阵阵惊涛在茵子心中汹涌，原来蔚华父母早逝，多年来无声地伴着聒



哑的奶奶度日，难怪性格如此孤僻。

“有废报纸吗？越多越好。”茵子自顾自地大嚷，“对了，再找两件旧衣服，没用的那种！”蔚华不知这小女孩又要搞什么鬼了。

房间一片黑暗，蔚华按亮了灯，只见四壁果真是黑漆漆的，地板，房顶，还有从顶上挂下来的灯罩也都是黑的，仿佛这房间从不允许任何艳丽的色彩。

茵子说：“你这房子有艺术潜力，今天本画家来一个抽象画！”

“你是说，用白漆在我墙上画画？”

“当然，快垫报纸！”蔚华明知这事荒唐却没有阻止，只是在心中惊叹，她竟能改变如此多的东西。

茵子在墙上画了一个心，“喜欢吗？”茵子冲他一笑。

“喜欢！”蔚华傻傻地直点头。他拾起茵子丢下的毛笔，在墙上胡乱地画起来，边画边像小孩般的“嘿嘿”笑了。



沟通悟语

自我封闭，会阻隔了阳光的温暖。接受别人的好意，乐于与别人交往，我们才能走出阴影，重拾往昔的快乐。没有朋友的交流，只会从一个极端走向另一个极端，最后被黑暗吞噬。





捅破那层纸

其实,人与人之间往往只隔着一层薄纸,把它捅破后,你可能会收获真挚的友谊。

在这栋楼上,好多人本着老死不相往来的古训,互不来往。

他家和他家也是这样,只知道彼此对门,他姓张,他姓刘,都有孩子,除此之外一无所知;当然,也是懒得知道——大家工作都这么累,有时间窝在家里歇歇算了。

那天,刘家来了客人。因为是老家的来客,老刘送客到门口时,没有说普通话,而是用家乡话与其告别。恰好老张回家,听了此话心中激动——原来彼此是老乡!

就这样,老张和老刘用乡音聊上了,聊得不过瘾,就聚到张家去聊。老乡见老乡,两眼泪汪汪。过去半年,彼此都是陌生人,现在才几分钟,彼此却好像是老朋友了……

这次聊天,他们还达成了一项共识:既然老乡都这么忙,孩子又都在同一个幼儿园上学,就轮流来接送孩子吧,一家一周。

孩子们很高兴,结识了小老乡,再也不孤单,于是不再为上学的事哭闹了。

几天后,刘家的孩子对爸爸说:“张叔叔很会讲故事和笑话,不知不觉就到了学校,上学的路好像变得短了。”老刘很惊讶,原以为老张是那么