

XIUKOU
HENGHUI

心理自助丛书



生 辉秀口

★克服语言障碍的心理与诊断★

常 桦
编 著



华文出版社
Sinoculture Press

SHI KOU
HENG CHU



生 辉秀口

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

秀口生辉

——克服语言障碍的心理与诊断

常桦 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

秀口生辉:克服语言障碍的心理与诊断/常桦编著. - 北京:华文出版社, 2004.6

ISBN 7 - 5075 - 1695 - 4

I. 秀... II. 常... III. 语言障碍 - 精神疗法 - 通俗读物 IV. H018.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 056669 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

科普瑞印刷厂印刷

880 × 1230 1/32 开本 8.75 印张 180 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 6000 册

定价: 15.00 元



放在枕边的心理医生

面对日益激烈的社会竞争和光怪陆离、五彩缤纷的世界，朋友，你可曾有过远离至爱、独倚花季的伤怀？可曾有过壮志豪情在现实墙壁上被撞得支离破碎的失落？可曾有过心急如焚的期待？可曾有过为突如其来的凄风苦雨而黯然神伤的消沉？可曾有过末日将至、世界将倾的迷茫……

虽然，并非人人都会随时遇到诸如生离死别、婚姻破裂、病痛失业、经济状况突变等这样一些重大的问题，但那些没有遭遇重大灾难的人，却同样敏锐地感受到了压力、郁闷、绝望、恐惧等等情绪，这些情绪无时无刻不在侵扰着我们的心灵，几乎成了现代人的通病。于是，有些在别人眼里无足轻重的事情，却会令你心神不宁、坐立不安：

也许你是个普通的推销员，却在子夜时分为本月的销售业绩下滑而辗转反侧、彻夜难眠……

也许你是位收入颇丰的企业高管，却在都市上班的路上为交通堵塞而心急如焚、气愤不已……

也许你是一位人人羡慕的国家公务员，却正在为机关里流传的人事变动而紧张与焦虑……

也许你是位标准的北漂族，一面在电话中安慰故乡对你寄予厚望的亲人，一面却考虑是继续漂泊下去还是打道回府……

失落、痛楚、伤感、郁闷，都让人难以忘却。这也许就是处于信息时代人们的悲哀，当科技以无法预测的方式向前飞速



发展之际,外面世界的诱惑和生存的动荡也不可避免地向我们袭来,没有人能够逃避。

但是,我们不该重拾悔恨的旧梦,不该让伤心的泪水再次滑落。沉浸往事,只能倾倒心灵的天平;寻觅过去,只能拾回尘封的梦幻。

人生本来就是欢乐与伤感、成功与失败、付出与回报的混合体,我们又何必寻觅那份感伤的情怀?何必为得不到的或已经失去的而耿耿于怀、念念不忘呢!

失去皎洁的月光,我们却能赢得满天闪烁的繁星。当你还在温柔的梦乡中流连忘返时,黎明已悄然而至。生活赠予我们很多丰富的意蕴,我们岂能被人生的风风雨雨、云迷雾绕而迷住双眼?

一个人是一个宇宙,每一颗心都无法用另一颗心来替代。内心的苦衷,只有自己能真正体味;痛苦的心、凄楚的心、苦涩的心、惆怅的心,只有自己才能予以真正的抚慰。

放松自己吧,不要让俗世的烦恼搅乱了你平静的心!安慰自己吧,不要让心灵的天平随情感的尘风任意摆动!面对岁月之河、尘世之风,人生只有在向彼岸进取的征途中,才能焕发出迷人的光彩……

早在20世纪80年代,医学界就预言:21世纪将是心理学家的世纪。在美国,每年大约有两亿人向心理医生述说自己的痛苦。中国是何时开始有心理医生的,已经无从考证,但是,在中国,几乎没有人愿意承认自己去看过或需要心理医生。人们普遍的观念是:在我们刚离开公费医疗的保护伞之后,在我们遇到类似感冒咳嗽这种小病都不再上医院的时候,有了一时解不开的烦恼或忧愁,居然需要花钱看心理医生,简



直是一种奢侈！

那么，我们如何面对自己的心理问题呢？找朋友聊聊，大多数人遇到心理问题，最常用的方法是依靠友谊和亲情来释放和缓解。但是，人生不如意之事十之八九，可以语人者无一二！我们总有一些心事是无法与人言说的，即使是朋友和亲人，这时就只好在心中对自己说：活得真累！念完这句咒语，就只剩下硬挺了。此时此刻，真希望有本心理自助的书拿来看看，书中没有那么多枯燥的心理学原理和专业术语，而是那种让人信手翻开，一读就懂，立竿见影，受益匪浅的书籍。

其实，现代人早已经意识到，对人类生存与健康威胁最大的将不再是癌症、艾滋病，而是那些剪不断、理还乱的心理疾病。目前，现代人心理问题增长的速度已经超过了社会前进的速度。我们知道，如压力、恐惧、郁闷、焦虑与绝望等情绪，使人容易患上感冒，而且饱尝心理疾病之苦的人患感冒后的症状要比没有心理疾病的人的症状重得多。在患有癌症的人群中，承受压力较重的人比那些压力较轻的人更容易放弃治疗，死亡率也更高。

虽然心理问题不会直接杀死一个人，却可以诱发各种致人于死地的疾病。你肯定也见过一些人放任心理问题的发晨，最终失去调节能力，或者，虽然能够调节却遭遇巨大困难。在繁忙的生活与工作之中，处理心理问题已成现代人的当务之急。与寻求富足与安乐相比，解决心理问题尤为重要，因为，如果精神与肉体遭受心理问题的折磨和摧残，也就无法平静而快乐地工作，无法享受富庶的生活，同样也难以维持融洽的人际关系。

有人针对现在这种普遍的现象开出了一个药方，就是通



阅读正典心理自助丛书

秀口生辉——克服语言障碍的心理与诊断

过学习一些新的理念与方法来调整生活的节奏,以使人们能够完全克服压力、郁闷、恐惧与焦虑等不良情绪。这种心理疗法被证明是行之有效的。但是,所有的改变都需要时间,当人们从变化中受益后,更要持之以恒,把新的理念与方法纳入日常生活轨道,使其变成一种生活习惯。

现今社会人人都忙忙碌碌,有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法,甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。但是,只要你肯抽出时间来阅读这套丛书,你定会从中受益。

朋友,你尽可以将这套《正典心理自助丛书》放置在案头床前,让它成为你随身、随时携带的“心理医生”。当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候,请翻开此书读一段吧;当你遇到朋友痛苦无奈的倾诉,却无法时刻陪伴他之时,送他此书作为礼物吧。在快节奏的生活间隙里,让我们共同来运用这个“心理医生”所教的方法,让自己更轻松地生活吧!套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话:“休息一下,让我们休息一下吧”!

常 桦

2004年4月于北京博雅堂



目 录

第一章 修筑不凡的语言	(1)
一、秀口生辉使你成为一个受欢迎的人	(1)
二、主动引发一场谈话	(4)
三、打开一个话题	(6)
四、简单地表达你的意思	(9)
五、别使你的谈话变成“单口相声”	(10)
六、让你的谈话更精彩	(12)
七、人称是个大问题	(14)
八、精彩的收尾	(15)
九、病从口入，祸从口出	(17)
十、话为情动 言为心声	(19)
十一、培养讲话的胆量	(22)
十二、经常练习	(23)
十三、轻轻松松消除误会	(24)
十四、带着和善的脸色说“不”	(26)
第二章 美化你的声音	(30)
一、每一句话都是重点	(30)
二、包装你的语言	(33)



三、把“谢谢”常挂嘴边·····	(36)
四、切忌滥用专业术语·····	(38)
五、用与身份相符的口气说话·····	(40)
六、幽默是秀口的调料·····	(41)
七、强硬幽默不可取·····	(48)
八、秀口有“魔方”·····	(49)
九、照耀灵魂的巨镜——批评·····	(51)
十、展开自我批评·····	(53)
十一、稳住自己的阵脚·····	(55)
十二、善用精彩比喻·····	(56)
十三、热情是最有力的工具·····	(57)
十四、给人以阳光般的赞美·····	(59)
十五、巧妙的暗示·····	(65)
十六、学会进退自如·····	(67)
十七、让别人知道你在说什么·····	(68)
十八、美化你的声音·····	(69)

第三章 让你的语言更具魅力 ····· (72)

一、用动作告诉对方·····	(72)
二、肢体动作为语言添彩·····	(73)
三、让身体会说话·····	(76)
四、笑容代表你的心·····	(78)
五、让自己的身体姿势美起来·····	(82)
六、走路也要拘小节·····	(84)
七、不要忽视眼睛的作用·····	(86)
八、男女动作有区别·····	(89)
九、塑造良好的形象·····	(90)



十、此处无声胜有声	(92)
第四章 秀口零距离	(97)
一、辩论会使你丧失好感	(97)
二、维护他人的自尊也就维护了你的自尊	(99)
三、别指责别人的错误	(101)
四、站在对方的立场再试一次	(103)
五、一滴蜂蜜和一滴胆汁的不同	(104)
六、每一个人都是重要的	(108)
七、懂得说话技巧	(109)
八、寻找话题的技巧	(113)
九、施予对方同情	(117)
十、营造一个舒心的谈话氛围	(119)
十一、让对方畅所欲言	(120)
第五章 秀口无阻碍	(124)
一、营造秀口氛围	(124)
二、把握秀口时间	(126)
三、制造秀口优势	(127)
四、关心他人是你秀口的基础	(131)
五、微笑能使你秀口生辉	(134)
六、别让误会成为你秀口的障碍	(141)
七、秀口需要“对症下药”	(144)
八、要有应变的头脑	(147)
九、最甜蜜的声音就是叫出他人的姓名	(154)
十、千万别让对方沉默	(157)
十一、谈论他人感兴趣的话题	(160)



十二、为自己预留后路	(162)
第六章 从聆听开始打开缺口	(164)
一、屏息聆听的益处	(164)
二、会说的不如会听的	(166)
三、善于做一个好的听众	(167)
四、倾听有益	(169)
五、成功就是专心听别人讲话	(170)
六、倾听是上帝送给你最好的礼物	(173)
七、倾听是一件很神奇的事	(177)
八、聆听要实心实意	(178)
九、倾听才能成功	(180)
十、会说首先要会听	(182)
十一、倾听是一门艺术	(184)
十二、提出问题是聆听的一种方法	(186)
十三、做一个耐心的倾听者	(189)
十四、聆听也有技巧	(191)
第七章 让自己作秀口的梯子	(195)
一、用良好的心理素质做基础	(195)
二、打好情绪太极拳	(198)
三、做自己情绪的驾驭者	(200)
四、控制自己外露的感情	(203)
五、把情绪捏在手心	(204)
六、帮自己的心理找对位	(206)
七、把你的“气”导向正路	(208)
八、把情绪藏起来	(210)



九、用自信为自己加分	(211)
第八章 给你一个演讲的机会	(215)
一、成功的演讲	(215)
二、充分的准备会让你信心十足	(219)
三、把你的思想融入演讲	(225)
四、把听众拽在你的手心	(229)
五、魔术般的演讲	(232)
六、做一个充满诱惑的演讲	(235)
七、让你的演讲动起来	(240)
八、大庭广众之下的演讲	(243)
九、和听众合二为一	(246)
十、演讲的语言艺术	(250)
十一、演讲准备是关键	(254)
十二、克服演讲中的怯场	(256)
十三、演讲稿的豹头凤尾	(260)
十四、让听众扮演你的一个“角色”	(264)





第一章 修筑不凡的语言

一、秀口生辉使你成为一个受欢迎的人

现代社会的人都不可能以个体的形式存在于社会之中。因此,就必须要与人打交道。能够达到秀口生辉的地步,才能在人生的舞台上信步。一个秀口生辉的人,在任何情况下都是受欢迎的人。

我们生活的这个世界不是真空的,是由各种人群组成的。不同环境下你要面对的是不同的人群,除了身边的亲人朋友,每天都要接触许多的陌生人,当这些原本只是擦肩而过的陌生人,彼此伸出手一握,便不再是陌生了,这正是语言的神奇力量。生活中,每个人的思想都是独立的,即使是父母、夫妻这些朝夕相处的人,如果不能经常地沟通,也是不能完全明白对方的某些想法和意图的。

一位年轻的母亲在圣诞节期间,带着她4岁的女儿到一家大商场购物。她想,女儿看到这家商场的装饰、橱窗展览以及数不清的圣诞玩具之后,一定会十分高兴。这位年轻的母亲拉着女儿的手,走得很快,她女儿那双小腿快要把自己绊倒了。女儿大哭大闹,紧紧抓住母亲的外衣。“天哪,你到底怎么了?”她很不耐烦地斥责她,“我带你来,是要你分享一下圣诞节的快乐气氛。圣诞老人不会把玩具送给那些又哭又闹的孩子的。”



孩子依然吵闹不休，而年轻的母亲则忙着抢购圣诞节大甩卖的物品。“如果你不马上停止吵闹，我以后永远不再带你出来买东西了。”她警告孩子，“哦！对了，是不是因为你的鞋带松了，被鞋带绊住了？”她一边说，一边蹲下来，替她的女儿系鞋带。

这时，她凑巧抬头看了一眼。这是她第一次从女儿眼睛的高度来看眼前的一切。从那个角度望上去，看到的不是各种诱人的商品、珠宝饰物、礼物、装饰美丽的柜台，或是玩具，能看到的全是冷冰冰的过道，以及烟囱似的长腿和背影。对于孩子来说，这些大山似的陌生人，推来推去，又抢又夺，又奔又跑，像在奔命一样。这种情形不仅不好玩，简直可以说是可怕极了！这位年轻的母亲立即决定把她的小孩子带回家，并对自己发誓说，绝对不再把她的想法强加在孩子身上。

在回家的途中，这位母亲看到，一个圣诞老人坐在路边的一个凉亭子里。她想，如果能让她的小孩子与圣诞老人见面，将会使她忘掉方才那可怕的一幕，而让她认为采购圣诞物品是一次愉快的活动。

“孩子，去吧，坐到圣诞老人的膝上。”她这样哄着她的孩子，“告诉他，你希望得到什么圣诞礼物。你要面带笑容地和圣诞老人讲话，这样，我才能替你拍照，并把照片镶入我们家的相册中。”

这个怪模怪样的圣诞老人戴着假胡须和眼镜，身穿红色外衣，红衣里还塞了一个枕头，他把这个小女孩抱在膝上，哈哈大笑，然后用手指轻触小女孩的肋骨，逗她发痒。

“你想要什么圣诞礼物呢，孩子？”圣诞老人很和蔼地问道。



“我想下去。”小女孩轻声回答说。

对小女孩来说,这个圣诞老人只是个陌生人。对一个4岁的小女孩来说,在一间挤满了匆忙的成年人的商场里,进行最后5分钟的大抢购,绝对不是一件好玩的事。这位母亲由于曾经蹲下来替孩子系鞋带,并且目睹了她在面对一个陌生的圣诞老人时所表现的不安,使她得到了很难得的与孩子交流的经验。

秀口生辉的人都知道,我们付出什么给对方,就会从对方那里获得同样的回报。因此,我们最好说出简单、建设性及支持性的语言。如果我们希望受到别人的喜爱,就必须以积极、“可爱”的语言同对方交流。同时,还要掌握秀口的“战术”:

1. 理顺思维

说话中频繁出现“然后”、“接下来”、“还有”这类词的人,其思绪紧凑,很有连贯性。与这类人谈话、聊天,会相当轻松、愉快。同时,也很容易与他们建立亲密关系。

2. 掌握附会语

在对话中,听者可能不时扯一些附会的话,表示对其所言赞同,此即所谓附会语。要想秀口生辉,当然这些也要掌握。大致说来,附会语主要有两种:一是重述对方所言,二是为所言帮衬,其中往往还夹杂着某种赞同的意思。

3. 控制说话速度

说话语气有一个很重要的特征就是速度,说话速度快的人多半伶俐而能言善辩,说话慢的人多半比较迟钝而木讷。因此,秀口生辉还要注意说话速度。

其实,一个话题展开,也是有其层次和节奏的,如果一个话题总是一个劲地往下说,不作任何停顿,谈很久才能告一段



落,那就说明你的心中有某种不安,害怕别人从你话中挑出毛病,故意装出一副很威严的样子。还有一些人总是很快地轻易下结论,这也是害怕别人反驳自己,因此,故意制造一种“没有其他结论”的印象。

4. 掌握声调

声调也是说话语气的特征之一。当人处于激动状态时,声调就会不由自主地提高。有人曾这样说过:“要提出与对方相反的意见时,最简单的办法就是提高自己的音量。”的确,人们在坚持自己的意见时,都想提高自己的声调来压制对方,这样不自觉地音量也会随之增大。

5. 抓住稍纵即逝的机会

讲话时要有察言观色的本领,及时掌握住“切入”的时机,这就要求你必须先找到双方共同关心的基本点,展开话题,并逐步深入,进而达到目的。

二、主动引发一场谈话

有人这样说过,人的谈话 90% 是废话,只有少数是真理,因此,不要想像每分钟都有闪光的语言。有些人,在和人交谈时,常常挖空心思去想一些很有水平的话,以显露自己的本事,但是,你没有顾及到对方,对方在你的这种示强下会怎样呢?他当然是不甘示弱,也找一些有水平的话。他找出了之后,你又怎么办呢?是不是又要搜索枯肠去寻找更有水平的話呢?这样循环往复,你俩就不是在交谈,而是在斗智。太有水平的话在交谈中,有时会给对方造成压抑,使得交谈难以进行下去。