

平衡人生
PINGHENG RENSHENG

陈宪星◎著

沟通是桥

今天，沟通正在成为左右一个人生活品质的重要艺术。和健康、知识一样，沟通在 21 世纪将成为人们提及最多的名词之一。不管你喜欢不喜欢，善于沟通的人将成为社会中的精英，将拥有更多社会资源，将面临更多的成功机会。

中国出版集团
东方出版中心

平衡人生

PINGHENG RENSHENG

C912.1/126

沟通是桥

陈宪星◎著



中国出版集团
东方出版中心

前言

(一)

倚在上海南京路步行街的大理石长凳上，眼望着熙熙攘攘的游人；站在香港机场的候机大厅中，注视着形形色色的旅客；坐在新加坡希尔顿酒店的大堂沙发里，旁观着匆匆来去的客人；身处澳大利亚凯因斯海滨度假别墅的会议大厅，观察着参加跨国公司地区会议的经理们，我总是在想：在这个纷杂的、不分人种、不分肤色、不分国籍的世界上，怎样才算是一个有意义、成功的人生？

在20世纪的大大部分时间里，成功，是这个世界上使用最多的词汇之一。不同国度的人都在谈论着成功，谈论着如何成功。各种各样的人都在追求着同种同样的成功，崇拜它、羡慕它、愿意为它付出一切。在好莱坞影片中，成功的人生有叱咤风云的政治家、有一掷千金的商人、有呕心沥血的艺术家的、更有梦想成真的平凡人物。在现今的中国，书店充斥着介绍成功诀窍的书籍，电视节目尽是对成功人物的访谈，公司都在做着成功的努力，人们都在做着成功的梦……

在大多数人的心中，成功人士多半是靠个人奋斗、最终成名成家的艺人、体育名星或企业名流等。虽然没有一个统一衡量成功的尺度，但不难看出，各种文化所推崇的成功，均可以用四个字所代表，即“金钱”和“名气”。

然而，仔细观察，整个世界正在为这四个字付出沉重的代价。为追求金钱和名气，人们施展着浑身的解数：有的透支健康，

有的牺牲家庭,还有的投机取巧,更多的人则是走着各不相同的生活捷径。笔者认为,正是这种以金钱和名气为代表的成功观,导致现今世风日下、各种犯罪增多、道德水准低、笑贫不笑娼等诸社会问题。每当想到此处,笔者便有一种冲动,要拿起笔来,提出自己的人生理念。

在20世纪最后的二十年中,笔者有幸目睹了飞速发展的中国大陆各个生活侧面、新兴经济中的国民生活状况、以及老牌资本主义发达国家的人文现实。笔者看到,许多国家的政府和人民,对流行了许多代的成功理念,正进行着这样或那样的反省。

长期以来,笔者一直在抓着一条看不见的绳索,向前向上攀爬,它即是蠕动在心底最深处的对生活意义、对生命彼岸的渴求与探索。

实际生活光怪陆离,谬误真理鱼龙混杂,无数的人让这种生活的真真假假搞得迷迷混混,即使在清醒的时候有所悔悟,但无奈走错路的人声势浩荡,最终,宁愿在庸庸碌碌的洪水中顺流淹没,也不愿孤独地为追求真理逆流而行。追求金钱和名气意义上的成功,就是这样一条汹涌流淌的洪水。

笔者并不鄙视金钱和名气,但鄙视对它的虔诚追求,因为它给我们每个人赖以生存的社会带来的种种恶果。笔者在自己的生活实践中,一直试图摸索一条完全不同的道路,一条笔者称之为“平衡人生”的道路。

健康、知识和沟通,是构成幸福人生的真正基石;只有健康、知识和沟通,才能赋予生命真正的价值、给生活带来持久的快乐。

(二)

宇宙万物,无时不处在一种精细的平衡中。地球要维持上面

的生命,就要以现在速度、现在的距离围绕着太阳旋转,以获得不多不少的热量;地球附近的其他星球,也都要在一个不和地球轨道重合的固定轨迹上运动,以免相撞;地球上有多少动物,就要相应有多少植物,植物需要呼吸动物吐出的二氧化碳,动物需要呼吸植物吐出的氧气,植物需要动物的粪便为其提供养料,动物同样需要植物为其供应所需的营养;人体的健康需要体内酸碱平衡、水电平衡、营养平衡、进出平衡,否则人就会生病,身体就会感到不舒服,生命就会变得脆弱。

幸福的人生不能靠单一发展而获得。独身尽管为自己争取到最大的个人自由,但过多的孤独催人衰老;注重事业,虽然可以给人带来成就感,但会因为对家庭的疏漏而失去天伦之乐;倾心家庭,虽然可以享受平静安稳的生活,但由于生活的局限,限制自身潜能的发挥,错过许多人生的精彩;有钱自然让人感到无所不能,但钱多容易使人落入陷阱,失去做平常人的乐趣。

人体需要的营养元素、维生素和矿物质有几十种,而且需要量各不相同,如果我们依此来研究每日所需摄取的食物配比,恐怕还没等吃到嘴就要累死了。所以,我们的办法是:集中在能给我们带来最多营养的几种食物,这样就能满足人体90%以上的需要。幸福这件事也是这样。如果将所有能带来幸福的东西罗列出来,想必很多。人们凭感觉一生就集中做几样事,以期获得最大的幸福。可是,大多数选错了这几样事,一生为名利、金钱、地位奔波忙碌。正如所看到的,它们并没有给人们带来期望的幸福。

追逐名利的成功观向人们展现的,大都是不顾一切、沿着一路走到底的例子,像是照着一个方向挖洞,直至把大山挖通,又像是集中在一个点烧割,直到把钢板烧穿。要在体育上成名,七八岁时就要开始训练,要把自己禁闭起来,要忘掉读书,要与

世隔绝,十几年如一日地在家和训练馆两点之间穿梭,把全身弄伤无数遍,直到某天一鸣惊人;要在文艺上有成就,须把全部精力都献给一件事,要晚结婚,最好不要结婚、不要有孩子;要在商业上有所作为,就要去掉知识的酸气,就要把家当酒店、把酒店当家,就要让生物钟调整到以夜间为主的生活,就要把身体献给酒桌;要在政界风光,就要把家门大开、让全部私生活曝光,要磨练一副能够承受辱骂、讽刺、攻击的神经,还要铁面无私、六亲不认,扫除一切仕途的障碍。如此这般的成功告戒大众:要有钱、过体面的日子,就要准备做出各种各样的牺牲,哪怕这些牺牲包括青春、家庭、子女、教育、读书、知识、道德、饮食、健康、朋友、良知等方方面面,牺牲的东西越多,你成功的规模可能就越大。

平衡人生的理念,提倡利用人的综合素质,兼顾生活的重要因素,平衡发展,决不是只将门面粉饰得金碧辉煌,而任由内部千疮百孔。好似田径中的十项全能,作为一个全能运动员,你可能不及短跑冠军跑得快,不如跳高冠军跳得高,不如跳远冠军跳得远,但你比短跑冠军跳得高得多,比跳高冠军跳得远得多,比跳远冠军跑得快得多,综合看来,你要比单项的冠军综合素质更好。生活也是同样道理,你如果有健康、有知识、善于沟通,你将在最大界面上享受到生活与生命的内涵,尽管你可能不如亿万富翁有钱、不如歌星影星有名气、不如企业家政治家有地位,但你可能拥有富翁们所没有的健康、明星们所不具备的知识、企业家政治家所不存在的宁静。

获取名利的成功让平常人很难仿效,它是造就少数富人、少数英雄、少数天才、少数明星的成功。要取得金钱概念下的成功,一个人必须具备所谓的成功三要素——条件、努力与机遇。但是,倘若你不是生在美国,倘若你不是处在一个信息时代,倘若

你不具备创业才能,你不可能通过任何努力而成为第二个比尔·盖茨;同样,你如果只有1米70,你很难通过其他任何方法,把篮球打得像乔丹一样好。除了努力以外,条件与机遇是我们个人所无法控制的。

平衡人生观则不同,它的要素是人们自己可以驾驭的。你不需要出身名门,你不需要具有超常的聪明才智,你不需要天时地利,只要你愿意,只要你努力,你就能够为自己塑造一个用健康、知识与沟通铺垫的,在家庭、事业、爱情、理想诸方面平衡发展的幸福人生。

目 录

前 言	1
-----	---

沟通是桥梁	1
-------	---

- 沟通激发潜能 3
- 沟通营造有利环境 8
- 沟通促成协作 11
- 沟通使人身心放松 14
- 沟通创建幸福家园 16

享受表达的乐趣——沟通的最低要求	21
------------------	----

- 先弄清人们为什么要沟通 22
- 让书为我们提供弹药 23
- 打好语言基础 25
- 注意自己的气质形象 27
- 知己知彼,促成沟通 29
- 认清沟通的目的 32
- 协调沟通的风格 34
- 不要轻易批评他人 36
- 学会善意的批评 38
- 恰当的自我批评 43
- 主动表达沟通的愿望 44

- 对别人感兴趣 47
- 真心帮助别人 53
- 让赞美常挂嘴边 54
- 彼此鼓励带来快乐 57
- 牢记别人的好处 61
- 忘记别人的恶行 63

使别人感到愉快——沟通的高级阶段

67

- 寻求双赢 68
- 学会随时让步 71
- 培养合作精神 72
- 设身处地,体谅他人 75
- 注意倾听 78
- 不要妄下结论 80
- 给予的力量 82
- 让他人感到安全 84
- 投资的道理 86
- 有舍才有得 89

让更多的人受益——沟通的最高境界

93

- 观察与思考 95
- 历史的镜子 98
- 思维锻炼 100
- 将事情概念化 103
- 逻辑思维 106
- 管理中的沟通艺术 112

对教育感兴趣 117

个人公共关系 121

公众讲演 128

示人以健康 131

授人以知识 138

后记

145

A CM 60/02



沟通是桥梁

谈话的艺术,是衡量人真实品行的尺度。人类活动中没有比谈话更需要如此小心谨慎的了。不过我们的成败输赢都取决于此。

葛拉西安

除了健康之外,人际关系是现代人最忧虑的问题之一。儿童之所以无忧无虑,是因为儿童没有人际关系的困扰,父母几乎是他们生活中惟一需要打交道的人,而你永远不用担心和父母搞不好关系。随着年龄的增加、社交面的拓展,成年人面对的交往人群,在不知不觉中复杂起来,而任何一个有障碍的沟通,都会给我们带来心理负担。要是能够把人们夜间床上失眠时所想的,像电影一样放映出来,我们会惊讶地发现,白天所发生的那些不愉快的事件,在我们心里刻下多么深的痕迹,而这些烦恼,又是多么紧密地与他人的沟通相连。就连 18 世纪近乎完人的歌德也有同样的烦恼,他曾这样感叹道:“名传四海、地位高贵,这些当然都是好事。可我尽管有了地位和名声,却还是怕冒犯别人,不得不对别人的看法保持缄默。这样一来,我是取了巧,使我了解别人的想法而别人却不了解我的想法;倘若不是这种结局,那便是开不高明的玩笑了。”

沟通是一个古老的话题。但由于落后的生产方式所限,古代普通人之间,谈不上真正的沟通,因为大家都一无所有,没有通过交流解决任何问题的需求。在上层社会,权利斗争产生沟通的需求,但比起当今人们对沟通的普遍理解来,那时的沟通,更多

的是一种谈话技巧,或社交艺术。

进入 21 世纪,人类交往活动与日俱增,沟通正在成为像看书识字一样,每个蝇头小民都须具备的生活技能,而这种技能的优劣,正越来越多地决定一个人的成功与幸福。

每一个活着的人都在沟通,只不过层次不同罢了。如果按听、说、写、动等人类普遍的沟通手段去测量,可以分出几十个层次,即有的人偏说,有的人善听,有的人能写,有的人会做。此外,我们还见到一些人同时具备其中几项技能的,比如既能说又能写,既善听又善言,既会说又会做等。可要是这样区分的话,我们会很糊涂,面对这么多的层次与分支,我们不知道如何下手去改善。

但是,分析一下自己所认识的人,我们似乎又能很容易地把人们的沟通能力归为这样三类:1)很会说话,但不管别人的感受。当我们和这样的人交谈时,都是他们在喋喋不休,并且所谈的都是有关他们自己,他们从来也不会主动问到我们情况;2)很会说话,同时又很体谅别人。这样的人往往以问寒问暖的方式开始谈话,开始时,我们说的多,但在不知不觉中,我们成了他们的忠实听众,并且过后你还有“听君一席话,胜读十年书”的感觉;3)很会说话,同时又非常雄辩。听这样的人说话,我们感觉心灵被震撼,我们感到受教育,我们感到自己渺小,我们感到心潮澎湃,我们感到热血沸腾。

沟通激发潜能

父母沟通子成材

每个人都有大量未发挥的潜能。现实中,绝大多数人自身潜能的发挥,连 10%都不到。我们注意到一个有趣的现象,那就是,在对名人的采访中,当被问及他们小时候的情况时,令人惊讶的是,许多人说自己小时候很腼腆,甚至被人欺负。他们现在却都是顶尖的政治家、企业家、文体明星等风云人物。在这里,我们很难把一个不敢说话、或不会说话的小孩,与一个后来在万众注目下生活、面多黑压压的听众口若悬河的公众人物联系在一起。那么,是什么让他们有如此大的变化呢?答案是沟通,与自己及与别人的沟通。不能沟通的人,犹如被锁在笼子里的狮子,空有本领。

我坚信,任何一个生来身智健全的人,都有成为歌唱家、运动员、企业家或外交家等的潜力,条件是,把他们从小放在一个相应的环境里。据我的观察,至少 60%以上的优秀运动员、演员、商人、学者、政治家、小提琴家、钢琴家等我们常称之为的人才,来自相应的家庭或环境背景。由于有家庭成员的榜样、数载的熏陶,他们很早就认识到,如果他们愿意,他们就能够步父辈的后尘,取得至少同样的成就。

一个游泳冠军,会把他刚满月的孩子放在浴池里练憋气;身为钢琴家的父母,会让婴儿在肚子里的时候,就听惯钢琴的声音,更有可能让孩子在第一时间去敲打真正的钢琴而不是玩具

木琴；一个杂技演员，可能会把自己3岁的孩子，每天清晨带出去练劈叉、倒立；一个歌唱家的孩子，恐怕在学会说话前就先学会了七个音阶。这些父母每日都在和他们的孩子做着沟通，在孩子遇到问题时鼓励他们，遇到困难时帮助他们，迷茫的时候指点他们。因为都是成功走过来的人，所以他们清楚，他们的孩子也一定可以沿同样的道路走过来。

梵高，是名画家中大器晚成的。27岁前，他一直尝试着做其他事情，但都没有成功，并且失败得很惨。最后他下决心学画画。他的这一选择并不是心血来潮。他的祖上显然有画画的基因。他的叔父是当时欧洲著名古比尔公司的老板，该公司在伦敦、巴黎、阿姆斯特丹等地拥有自己的画廊与分号；他的表哥是一位不错的画家；他情同手足的弟弟，也是一家画廊的经理；此外，在他家族众多的亲戚朋友中，不乏画品鉴赏家、收藏家。梵高本人的第一份工作，就是在叔父的伦敦分号里卖画，以后多年他虽心不在画，但一直生活在绘画的氛围里。难怪在痛苦思索了数日之后，他毅然地选择了画画，并从此义无反顾。

不同于已经成功的人，普通家庭的父母，大多没有足够的信心鼓励他们的子女成为和自己完全不一样的人。生活在这样的家庭，当孩子意识到可能在某个方面有发展时，往往发现自己已经二三十岁了，错过了起步的最佳时间。想想此时的基础，还不如世家出身的一个乳臭未干的孩子，十有八九的人都会打退堂鼓，更何况周围的人，泄气的多，鼓气的少。

自己不行，靠远见把孩子培养成出类拔萃的人，不是不可以，但要艰辛得多，一旦做到了，下一代将进入世家行列——成功者的摇篮。美国有一对普通的父母，两人虽只读到高中，但却不遗余力地为子女营造了良好的学习环境，像一个成功的父母

那样引导孩子学习热情,培养孩子的综合素质。工夫不负有心人,他们的五个孩子,一个接一个地以优异的成绩考进了哈佛!

自我沟通扬潜力

2002年世界杯足球预选赛亚洲十强赛,曾是中国体育界最热门的一个话题。中国足球长期不能入围世界杯,在外人眼里,一直是一个谜。从球员个人素质上看,他们是13亿人中的20几位佼佼者,其平均身高、速度、体力及技术,均属亚洲一流。然而,中国队的球员一直都不能稳定地发挥自己的潜能,他们的情绪忽高忽低,心理脆弱。表现在他们受到舆论吹捧时会忘乎所以、夜郎自大、目中无人、缺乏自律,而当舆论批评时,又会怨天尤人、相互指责、自暴自弃、士气低落。先赢球,队员马上会踢得保守,转向保赢,结果往往被对手扳平或反超;先输球,又会方寸大乱,球员急于扳平,踢得急躁,配合失控。经过多任教练的努力,均收效不大。原因是这些教练治标不治本,总是将注意力放在战术、技术、体能的训练上,忽略球员的基本沟通问题。

没有自我沟通好的人,像是从山上滚下的石头,失去控制,一路跌跌撞撞,落到什么地方就是什么地方。会自我沟通的人,对自己的目标与方向有清醒的认识,周围环境的影响不能让他们脱离手中的方向盘,即使外力再大,他们也会顽强地从偏离的方向驶回正确的航道,像是江河中的水,虽蜿蜒起伏,但总能朝着即定的方向,奔向大海。回顾中国队以往的表现,我们看不出他们抱有明确且统一的目标。有些球员把取得教练信任、打上主力作为目标;有的出发点则是进球,提升自己的名气;还有的干脆把不管结果如何,只要能进国家队视为目的。不难想象,心怀

如此各异目标的球队结果会怎么样。一场球赛打得好坏、输赢结果,对这些持不同目标的球员来说,并无统一的意义,这就是为什么过去,中国队每场比赛下来,球员总会有一些千奇百怪的议论。

南斯拉夫人米卢带队以后,最大的变化,并不是来自他与众不同的训练技巧与战术思路,而是来自他本人明确的目标,以及全队对这一目标的有效沟通。他清楚自己的首要目标是把中国队带入世界杯,其他一切都是第二位的。他所做的一切,就是使球员和全国关心足球的人明白这一目标。这就是为什么十强赛前,中国队在热身赛上表现差而国人不满意时,米卢仍能一笑了之,并反复告诫媒体,一场比赛的胜负不能说明问题。试想,米卢的目标如果是尽力保住自己的帅位的话,他在中国的教练生涯定会战战兢兢、犹犹豫豫、顾此失彼。舆论说他狡猾、老练,这仅是表象,实质是他心怀目标。他明白,如果与舆论计较每一城一池的得失,他的队伍定会军心涣散,最终被舆论搞垮。

很多人不知道,给自己定目标是一个自我沟通的过程。这一过程,不是简单地回答自己想要得到什么,而是要认真分析自己“到底”想要什么。一个刚从大学毕业的学生,可能会不假思索地说,日后想成为职业经理。这样算不算给自己定目标呢?不算。因为一个好的目标,是建立在深思熟虑、冷静分析的基础上的。职业经理的确是一个不错的职业,该职业似乎涵盖了年轻人的各种向往,但职业经理不是每一个人都可以当的。如果不顾自己的世界观、价值观、幸福观、人生观,以及自身的先后天条件,盲目选择一个所谓“吃香”的目标,往往会事与愿违。

有一位朋友的朋友,本来是学美术的,画画得不错,收入也满丰实。但他更羡慕歌星的风光与收入,38岁后开始练歌,每日

不问百事,在家里对着麦克风和电视屏幕,演练各种流行歌曲。几年过去了,原本富足的家境经济变得拮据,太太因忍受不了每日的哼哼呀呀,也和他离了婚。他最终的演唱水平,也仅是能在歌厅唱卡拉 OK 而已。

最近看了一个电视连续剧《机灵小不懂》,其中“不懂”(剧中主人翁的名字)老师教一个后进班的过程,颇令人发省。该班学生中,有出身贫苦、虽呕心沥血,但功课不长进的;有家富一方、聪明过人,但不思学业的;有尚书之子、视前程如粪土的;有当朝太子、对治理国家失去信心的。“不懂”老师没有去抓他们的学业,而是通过大量示范与感化活动,与每一个学生进行深层次的沟通。先是使大家明白做人的责任,然后帮助学生建立目标与自信。结果如何?通过痛苦的心灵沟通,那个功课怎么考都不及格的穷苦学生,放弃了读书做官的目标,回家向父亲学艺,后来成了远近闻名的种梨大户;富商的儿子,不再玩世不恭,从商后一改父亲横霸一方的恶习,做了受人尊敬的商人;尚书之子,

上一条 P0

日日磨刀,走向成功

人们对自己的身体资源,普遍存在着忽视与滥用。对蕴藏在体内种种最宝贵的资源,人们习以为常、熟视无睹。对人们的这一态度,“物以稀为贵”,“失去时才觉宝贵”,两句谚语很能说明问题。因为人人都有两只眼、两条腿、一双手、一对耳朵,我们便不觉它们有什么稀罕之处。一旦我们突然失去某一部件或功能的时候,就会痛感身体的每一部分都是如此的珍贵。

下一条 P13