

聆

听是一种智慧，专心倾听才能滔滔不绝……

听的技巧

听说高手第一定律

聪明人说：雄辩是银

智者说：沉默是

金

生活的华彩乐章里做一名聪明的听众！

诸事不顺的阴霾也就挥之而去，

所以快来做个听说高手吧！

让耳朵学会跳舞……

东山宏久/著





聆听 的技巧



中国民族摄影艺术出版社

图字: 01-2004-2524 号

图书在版编目(CIP)数据

聆听的技巧/(日)东山宏久著;红色旌旗译. —北京:中国民族摄影艺术出版社, 2004.4

书名原文: The Art of Listening

ISBN 7-80069-594-8

I. 聆… II. ①东… ②红… III. 人间交往-通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026820 号

本书原版权拥有者为“PUROKAUNSERAA NO KIKU GUYUTSU, Copyright©2000 by Higashiyama Hirohisa. 由贝塔斯曼亚洲出版公司提供在中国内地独家出版之中文简体字版权。

聆听的技巧

作 者 (日)东山宏久

总 策 划 红色旌旗

责任编辑 殷德俭

版式设计 践诺电脑

出版发行 中国民族摄影艺术出版社

地 址 北京东城区和平里北街 14 号 100013

印 刷 北京世图印刷厂

开 本 32 开 双色印刷

印 张 7

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80069-594-8/Z·49

定 价 20.00 元

本书之文、图未经授权不得转载或翻印



序

我是一个临床心理学家，听别人讲话，诉说他们的烦恼，这是我的工作。因为作为一个专业的顾问，听别人说话是我的工作，所以每个人都觉得我应该是一个听力高手。那么，一般的人为什么也想成为听力高手呢？为了解答这个疑问，您可以一边阅读本书一边思考，或者您可以读完本书后再慢慢思考。也就是说，“想成为一个听力高手”已经成为你阅读本书的动机。如果当你无法领悟别人在说什么，或者当你不想听别人说话时，请您再一次回到书中解答这个疑问。我想你一定会得到些许启发。

“沉默是金，雄辩是银。”“言多必失”“说之前先认真听”等谚语，都是在强调比起“说”，来“听”更加重要这一道理。



如果我们以佛像为例,你会发现,耳朵大,嘴巴小的佛占绝大多数。从这一点上,也很能说明刚才所说的道理。也就是说,神像是为了聆听我们的愿望而存在的。同样的道理,喋喋不休的圣人是没有的。因为圣人没有向凡人解释自己的必要。也许是因为圣人应该具有一种领袖人物的超凡魅力吧,至少在我看来,喋喋不休的圣人是难以令人相信的。对于像我们这些既不是神又不是圣人的凡人来说,同样是聆听比诉说更加重要。我们经常会反思自己“说过头了”,但很少有人说“听过头了”,这可以算是一个证明。为什么“聆听”非常重要,而说却在其次呢?

让我们从发送信息的人和接收信息的人,他们二者之间的关系为例。这样会更容易明白。如果发送信息的人没有收到接收信息者的回应,那么他就无法知道对方对信息的看法。接收信息的人无论是接受信息还是拒绝接受它都是根据自己的意志决定的。如果你不需要它甚至可以丢掉。就像你收到邮寄广告那样。从这个意义上来说,虽然我们平时认为发送信息的人应该是控制信息的人,可是实际上,接收信息的人才是真正可以控制信息的人。

人与人之间的关系是以相互理解作为基础而存在的。



当我们开始注意对方的一举一动，想要和他开始交往的时候，首先要了解对方。为了了解对方，你要收集各种各样的信息，最后你还有必要和他直接面对面的谈一谈。因为如果没有自己的亲身体验，当你从其他地方，其他人那里得到关于这个人的信息时，也许那些信息里面会含有别人的主观意见。而有时你会被这些偏见所误导。让我们来看一个例子吧。当你要表达同时具有1.大眼睛2.有知识的3.美丽的这三种特征的女性时，你可以说“这是一位有着水灵灵的大眼睛，而且有教养的、很可爱的女孩。”或者说“眼睛大而圆，有头脑，虽然漂亮，但不容易接近”这两种说法会给人完全不同的印象。所以，如果你真的想了解她，想和她交往，就必须用自己的眼睛去观察。

但是，可以说以上两种表达方法没有一个是完全正确的。你需要观察的仅仅只是你对她的判断是否恰当。如果你对她有好感，那么你会认为第一种表达方法是正确的；相反，如果你讨厌她，你会认为第二种表达方法是正确的。那么，如果你想更进一步了解她的话，我想你去聆听她讲话那是最好的方法了。

现在我们假设已经有一个可以和她见面的机会。那么

从现在开始,你要非常重视这个机会,如果你单方面的,光顾着说自己的话,当然,这样她可以充分的了解你,但是对于你来说,对她还是一无所知。通过这次见面,你也就仅仅知道她是一个很好的聆听者,当然这次会面对于你来说,还是有价值的。但是,从她的角度看,会和你的想法相反,她会觉得你是一个喋喋不休的人而厌烦你。那么可不可以这样说,如果一旦产生这样的情况,就只会使你和她产生误解了。如果真是这样的话,二人之间由于交流而产生的偏差就成为了决定两个人关系的关键因素了。

我们常常期盼人与人之间可以拥有一种真诚的,没有虚伪的,可以信赖的关系。为了实现这一点,聆听对方讲话是非常重要的一个方面。“听”这个词,不仅仅指别人说的话被动,含糊地进入你的耳朵。除此之外,听还意味着理解。听声音,听话是非常简单的事,可是要理解对方却是有一点难度的。只要你没有自闭症或害怕见人,你会觉得说话是一件令人愉快的事。可是聆听有时候甚至会变成一件非常痛苦的事。但是,要理解别人就只能靠聆听。

那么下面就让我们一起练习怎么成为听力高手吧!

目录

1、听力高手应该不讲话	7
2、全神贯注听别人说话最多只能一小时	14
3、学会附和对方	21
4、附和有很多种	28
5、附和应该合乎时机	35
6、像避雷针那样	42
7、过去的家庭主妇都是听力高手	50
8、不要说关于自己的事	58
9、不要越俎代庖	65
10、不要说对方没问到的事	72
11、问题可以分为两种类型	79
12、不能提供信息的建议毫无作用	87
13、抱着兴趣听对方讲话	94
14、抱着请教别人的态度	101
15、老实地听对方讲话是一种秘诀	109
16、听力高手不会在意上下关系	116



目录

17、沉默寡言和“现在,这里”的感觉	124
18、不要说谎,不要掩饰(就是要坦率)	131
19、对方说的是他自己的事(理解万岁)	137
20、不要做评论家	144
21、同感起源于戏迷	151
22、只要听,不要问	158
23、跟着说话人的节奏	165
24、不要找借口	172
25、不要说明	178
26、说话时要有小道具	184
27、茶室是最适合谈话的场所	190
28、越是不想说的话开场白越是长	196
29、不要总是想提问	202
30、隔墙有耳	208
31、沉默和间隔的效用	213
后记	220



1

听力高手应该不讲话

比起“听”，大多数的人还是喜欢“说”当然，也有一些人会说：“不、不、不、我说不好。”在这些觉得自己说不好的人当中，绝大多数是害怕在很多人面前说话。但也确有一些不仅在很多人面前，甚至当着少数人的面也害怕讲话的人。这些人不喜欢参与小团体的谈话，或许，他们还会说：“不、不、不、即使只有两个人，我还是不太会讲话。”所以像这类人总是会觉得自己说的话是不得已才说的，或是会讨厌和人打交道，多多少少会和说话的人产生一种紧张的气氛。但是，无论这种人多么不擅长，不喜欢说话，只要遇到一个能和他轻松的谈话，认真聆听的人，并且在一个适当的环境里，那么也许他会在不知不觉中滔滔不绝起来。

对于我来说,听别人说话是我的职业。在迄今为止的四十年中,我还没遇见过喜欢“听”胜过喜欢“说”的人。因为即使他不太会说话,但从他的内心来讲,还是喜欢“说”胜过喜欢“听”的。并不是说,因为自己不太会说话,所以就喜欢“听”而不喜欢“说”,在向我进行心理咨询的人当中,有一些是害怕与人相处,在别人面前不敢说话的人。可是到了我这里却能一刻不停地和我聊上近一个小时。

有句话叫“能说就会听”。但这并不是指一个人喜欢“听”。而是指能说的人可以站在对方的立场,理解对方的感受,想法。但是就算是能说会道的人,还是喜欢“说”胜过喜欢“听”。这是因为比起“听”来,“说”的时候心理上会感到比较轻松和简单。

人们都知道在自己烦恼的时候,如果可以向别人诉说,也许就会感到轻松许多。除此之外,当一个人有什么幸运的事,高兴的事,以及有什么令人激动的信息时,都会有向人诉说的欲望。

那么,与之相反,人们会在什么样的情况下产生聆听的欲望呢?大概大家都喜欢聆听自己心上人说的话吧!但是即使是听心上人说话,如果一下子听几小时,你也会有说的欲

望吧！所以，只有音乐、电视、广播节目等才会让人自发的，主动的去聆听。因为听这些内容的时候不会给人带来负担。像广播、电视节目等只需要单方面听的内容，不会让人觉得是一种负担。可是听别人说话和听音乐或广播节目不同，因为当你听别人说话时，必须要理解和领会对方的意思和说话时的心情。

要成为一个听力高手，你要训练自己在听别人说话时不要感到紧张，不要把它作为一种负担，而且还要训练自己静静地听别人说话，不要輕易的开口。在本书的以后几个章节中，我写了一些要成为听力高手所必须训练的技巧。所有的这些技巧都是成为听力高手所不可或缺的。像说单口相声的人或者播音员之类的职业都是以说来赚钱谋生的，在我们看来已经觉得非常不容易了。但请你想像一下，如果一个人单单以“说”作为职业来谋生的话，你就会明白这是多么难的一件事。所以，从这个意义上来说，以“听”作为职业的人要接受和以“说”作为职业的人一样的，甚至需要接受比他们更多的专业训练。

虽然我在书的一开始就提醒大家这不是件容易的事，但请大家不要因此而害怕，甚至放弃。如果按照本书中介绍



的方法循序渐近的训练，那么你自然而然地会成为一个听力高手。因为本书中详细、具体地介绍了成为听力高手的技巧，你可以从简单的开始，每天练习一点。当你成为了听力高手后，你的人际关系会有前所未有的改观。

这一章节的题目是“听力高手应该不说话”。下面让我们具体地看一下吧！

我们假设今天你和某人有个约会，那么我们就把他作为你练习的对象。如果你想表现出一个听力高手的姿态的话，那么你就要做到不开口讲话。在你作为练习对象的面前，应该尽量放松，具备了以上的条件后，很自然地对方会和你谈起来。而你只要老实，安静地听他说就足够了。你千万不要忘记，只要老实，安静地听。那样一来，你们谈话的模式就是他说，你听。也就是说应该是一种对方说，你静静地听，以对方为主导的谈话模式。

总之，你要做到除了附和之外不要再说说话。如果对方有什么事询问你的意见，应该尽量简短地回答。如果一时回答不出，你可以说：“嗯”然后考虑一下。或许不用过30秒，对方就会主动说出自己的想法，或者提示你应该怎么样回答。

我们所说的30秒看起来很短，可是当你实际去感受的

时候会发觉原来这也是非常长的一段时间。一个专业的听者可以在对方说话之前营造出一种融洽的气氛，然后静静地等待，直到对方开口说话。有时候，也许你们之间会有长达15分钟的沉默，但如果你可以使对方不感觉到那么长的话，你就是一个高手了。等你阅读完本书后，我非常希望你能成为一个一流的听力高手。

要想达到这个目标，就请你始终牢记“听力高手应该不说话”这一句话。因为如果听的一方不停地说话，那么想说的一方就难有机会说了。

我们经常可以看到一些政治家相互讨论的电视节目，当中也有一些人不听别人在说什么却只顾自己说。因此经常会出现二、三个人同时说，却根本没人在听别人到底在说什么的情形。如果观众一直看这样的节目，肯定会觉的厌烦。当然，进行政治评论的人都是属于不同党派的人士，也许他们只顾申明自己的主张而不顾别人的意见。而在普通生活中，应该不会出现这样令人难堪的场面。

如果一个真正听力高手参加讨论活动时，他只会在主持人给予他发表意见的机会时，才会简单、明确地表达自己的想法。这样一来，其他的与会者一定会最最认真地听他的



发言。这是什么原因呢？这是因为如果你总是认真聆听别人讲话，那么同样，在你讲话时，别人也一定会尊重你。而如果你不能认真地听别人讲话，那么当你说话时，别人也不会愿意听。但是，如果当别人反对你的意见时，你一定会忍不住要去打断他，再一次说明自己的意见。这也许是人类的一种本能。但是人们在这种情况下总是会忘记如果你在别人说的同时就迫不及待地想要反驳的话，又有谁能听清楚呢？

所以，你首先要练的就是老实、安静地听。甚至当你想反驳的时候，也请你让对方把话说完。也许有的时候，对方的态度也会平和起来，你也就不用和他争辩了。这就是作为一个听力高手的乐趣所在。

通过以上这些内容，你还会在应该安静地聆听的时候喋喋不休吗？如果还是那样的话，就请你去找一位听力高手，把积在你心里的话完完全全地告诉他。等你把想说的话都说完了之后，就不会再有想说的欲望了。然后，你就做好安安静静听别人说话的准备吧。



2 全神贯注听别人讲话 最多只能一小时

如果集中精神听别人说话，一定会很累的。一般来说，听的人要比说的人累的多。所以，当人已经很疲劳了却又不得不听别人讲话时，恐怕没有人不会感到厌烦的。当你下班回到家觉得终于可以喘一口气的时候，你的孩子或妻子却要和你说话，你当然就无法集中精神听他们在讲什么了。于是你就随便回答他们，当他们还想继续说下去的时候你就想快点把话题结束。结果你把对方的心情都破坏了。我想，这种情况在谁的身上都发生过。当然这还算好。有时候你甚至根本就不想听他们在说什么，希望他们等到以后再说。如果一而再再而三地出现这样的情况，那么你们夫妻之间或父子之间的关系就一定会产生问题。