

动人心扉的 对话法

TOUCHING
DIALOGUE
THE
HEART

[韩] 尹治英 著
施健 译

话语是灵动的能量，
一句话语也能左右一个人的成败。



动人心扉的 对话法

TOUCHING DIALOGUE
THE HEART

[韩] 尹治英 著
施健 译

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

动人心扉的对话法 / (韩) 尹治英著; 施健译. -- 北京:
光明日报出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5112-7968-2

I. ①动… II. ①尹… ②施… III. ①对话-人际关系-通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第031810号

版权登记号: 01-2015-1541

마음을 움직이는 따뜻한 대화법 © 2013 by Yoon Chi Young

All rights reserved.

Translation rights arranged with Book's Village Publishing Co.
through Shinwon Agency Co., Korea.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015

by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd.

动人心扉的对话法

著 者: 【韩】尹治英

译 者: 施 健

策 划: 双螺旋文化

责任编辑: 黄海龙

责任校对: 傅泉泽

装帧设计: 7 拾 3 号

责任印制: 曹 讷

特约编辑: 唐 许 杨 磊

特约技术编辑: 张雅琴 沈永勤 杨 骏

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)
010-63497501、63370061 (团购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

邮 箱: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京中印联印务有限公司

装 订: 北京中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 700 × 960mm 1/16

字 数: 95千字

印 张: 13.5

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7968-2

定 价: 38.00元

版权所有 翻印必究

沟通、共鸣及愈合

笔者作为话语艺术的专家，常常备感语言的强大威力。确切来讲，语言不仅让人神采奕奕、精神抖擞，还能活血顺气、缓解疼痛。

换言之，语言不仅是沟通的工具，更有不可估量的影响，给人以出乎意料的惊人效果。

从NLP（语言神经工程）层面来看，语言表达思想，思想传递情意，即：语言产生情意。一方面，语言表达的思想，在一定程度上影响人体免疫系统的运转和身体健康；另一方面，人们在生活中说过的一些话语，也常常转变为现实，这可以称之为预言效果。所以，韩国俗语中才会有这样一句话：“话语是一颗种子。”从字面理解，即说过的话，如同即将发芽的种子。中国人常称之为“说你所做，做你所说”。

某些人习惯重复使用某种特定的表达，这着实让人深感惋惜。当然，并非不能使用这些特定短语，事实上，这些短语往往在我们不经意间脱口而出。细想一下，假如这些脱口而出的词语，正是“要命”、“烦人”、“讨厌”等带有负面情绪的话语，那将给我们的人际交往和生活带来多大的消极影响呢？

为什么这样说呢？简而言之，是因为在说这些话的瞬间，人体自身会调整

语言的使用状态，身体状态也会随之改变。更何况，人体在无意识条件下形成的这种恶习，会逐渐侵蚀我们的思想。最终，我们使用的语言，在无形中形成了对他人的某种杀伤力。所以，我们必须谨言慎行，以免祸从口出。

语言既可作为表达某种思想的窗口，又决定着该思想的发展方向。若想养成积极的表达习惯，首先要留意自己平时常说的话。倘若发现使用的否定词语偏多，那么就得开始培养积极、肯定的表达习惯。一旦语言习惯向积极的方向改变，思维方式自然而然也会随之改变，最终将会带给人更加圆满的结果。

毫无疑问，语言是具有自我力量的，它是世间流动着的能量之源。

语言作为实质性的能量，它具有感召力。美洲印第安人有一句至理名言：“把你所想的重复一万遍以上，你就会逐渐成为你所想的那种人。”因为我们所说的话语支配着大脑，而大脑恰巧决定着我们的行为。

正如谚语“舌为利害本，口是祸福门”所说，具有感召力的话语引领着我们的生活。哲学家海德格尔曾说过：“人活在自己的语言中，语言是人‘存在的家’，人在说话，话在说人。”

更为重要的是，语言具有治愈力。如果有一个人始终站在你的立场，听取你的意见，赞成你的行为，那你便会觉得心境安适。而且，当你向他人吐露愤怒、憎恶、委屈的一瞬间，你也许会幡然悔悟，原来自己也有过错。坦率地说出自责感、负罪感、缺点、羞耻、失败等各种负面情绪，才能获得心灵的自我解放。这种真挚对话引起的共鸣，是自我治愈的强大源泉。

如此，内心积攒的委屈、不安等情绪会渐渐消散，心灵受到洗涤，压抑的情感疙瘩会通过行动或话语抚平，精神上的平衡、安定得以渐渐恢复。

我们经常说的创伤是指经历某个事故后，人受到肉体或精神层面的打击而

引发的后遗症。因此，在发生与留给自己创伤的事故相类似的情况时，人就会变得焦躁不安。在心理学领域，受到精神性创伤或留下永久性残疾的打击，一般会伴有清晰鲜明的视觉形象。治疗此类创伤的方法，不是通过隐藏当时的事，而是通过语言把它释放出来（自我解放），从而到达治疗目的。

这种情况，即使认为语言左右着我们的生活也并不为过。更何况，现代人因为变化无常的现实生活及不可确定、不可预知的未来，引起各种的压力，逃避、萎靡的生活状态渐渐凸显。因此，沟通和治疗必将成为当代社会非常重要的关键词。

现在使用较多的词是“沟通”二字，比如“人与人之间沟通”、“隔代沟通”等。“沟通”一词在英语中表达为Communication。这个单词由含有“一起”意义的Comm与含有“一个”意义的Uni组合而成，即合二为一之意。

汉字“沟通”一词由“沟渠”的“沟”与“心灵相通”的“通”组成，寓意为：挖掘出一条水道水就活了，沟通也如这流水一般在心田间自由流淌。若闭塞不通，则如一潭死水，毫无生机。倘若一个人关闭了心扉，那他的生活就像是黑白电视，从此与丰富的色彩绝缘。打开紧锁的心扉，勇敢地展现自己，这样才能做到开诚布公地对待他人。这就是沟通的真正含义。

另外，“沟通”这个词语还暗含共鸣之意，即感同身受。比起沟通而言，感同身受显得尤为重要。要做到这一步并不容易，必须要学会站在他人的立场上换位思考，并且能够细致地感受和领悟。由此可见，只有对对方满怀爱意与关怀，才可能达到此等感同身受的效果。

我们活着的一个重要目标是“快乐”。有时候，即使是付出和牺牲也能让人乐在其中。快乐来自哪里？其实，快乐是源源不断的。体育、音乐、书籍、

电影等，都能给人带来零零碎碎的快乐。快乐大部分来源于能刺激人类生活的事物，但这些事物有时也会产生副作用。凡事过犹不及，不懂节制就会产生问题。一失足，就会像中毒般深陷其中，难以自拔。

那么真正的快乐到底来自哪儿呢？它来自人与人之间的沟通。当然，沟通也分为两大类。关怀他人的沟通能给双方带来心灵的满足；而无法引起共鸣的沟通则是没有价值的。因而，比起怎样进行沟通，怎样引起对方共鸣显得尤为重要。当然，在人际交往中，引起共鸣并不容易。沟通依存于人际关系，共鸣则需要关爱作为养分。也就是说，只有爱才是打动心灵的良方。让我们一起了解一下那些能引起共鸣，并能使人进行自我修复，回到健康生活状态的“治愈”型话语吧！

我们总喜欢等待初雪，为什么呢？因为我们期盼和心爱的人一起迎接美好事物的到来。能和心爱的人一起做某件事，这难道不是一件让人倍感幸福的事吗？无论去多美的地方旅行，只有和爱的人那个人一起前行，快乐才会加倍，幸福才会更甜。日常生活中的小欢喜，也只有和某人分享，幸福感才会更加强烈。让我们一起打开能引起我们共鸣的话语艺术的大门吧！

尹治英

2013.5

目录

前言 沟通、共鸣及愈合 / 001

第1章 设计生活语言

生活如同甩出去的飞镖。我们说过的话、做出的事，总会在某一天，得到相应的结果。

并且，必会准确命中，让人无所遁隐，也无路可逃。话语隐藏着某种神奇的魔力，所以，把你希望的话重复一遍又一遍，使自己梦想成真。

——佛罗伦萨·斯科维尔·希恩

话语为什么重要 / 003

选择高效话语 / 005

一句话改变人生 / 007

话语即事业 / 009

话语即生活方式与面貌 / 011

说强有力的话 / 013

动人的话语如同祝福 / 015

为什么要说漂亮话 / 016

养成良好的语言习惯 / 017

语言习惯让人际关系更广泛、更深厚 / 019

- 沉默是金 / 022
- 平时也要使用规范语言 / 023
- 不说出口的爱称不上爱 / 029
- 理解男女间的差异 / 031
- 为了幸福进行交谈 / 038
- 拥有三个能够吐露真心的朋友 / 039
- 同样的话，不同的意 / 041
- 与其闷在心里，不如说在嘴上 / 049
- 吐露真言 / 050
- 感叹号、问号、逗号 / 052
- 饱含爱与关怀的领袖演讲 / 053

第2章 含有感情的话语

恰当地用字极具威力，每当我们用对了字眼……我们的精神和肉体都会有很大的转变，就在电光石火之间。

——马克·吐温

语言能力卓越，处理情感才会更妥贴 / 059

树立自尊心，不轻易显露情感 / 065

走出否定的情感与思想 / 067

情感是培养语言能力的良方 / 069

复苏感性技能，提高热情指数 / 071

让感性习惯在话语中孕育而生 / 074

掌握温暖人心的说话语气 / 078

絮语是心灵的补药 / 082

话语力量是治愈的源泉 / 087

通过自我催眠，培养积极向上的力量 / 090

坚信一切都将变好的自我暗示 / 097

第3章 克服畏惧和自卑感

总是费心发现他人的优点，就能把罪人转变为圣人。

——《犹太法典》

克服演讲焦虑情绪 / 107

发表焦虑的真实面貌 / 111

180度思想大转变 / 112

如何克服焦虑症 / 113

演讲要领 / 117

满怀自信说服对方 / 123

怎样说才能得到回应 / 125

不害怕留白，给自己充裕的时间 / 130

轻松面对缺点 / 132

提升自信，成熟自我 / 135

自卑来源于自己 / 137

第4章 给人以梦想和感动的对话

以夸张应对夸张，才华横溢的话也要择机而言，这才是智慧之道。

——巴尔塔沙·葛拉西安

给对方好感的对话法则 / 145

像外交官一样对话 / 149

越是亲近，越要注意的六种话 / 150

漂亮的话，给人以抚慰的话 / 159

无法停止的忠告会转变为谴责 / 164

表达期望的文字信息 / 166

对话中不要夹杂辱骂 / 168

决定人格尺度的敬语与非敬语 / 170

突显对方的优点 / 173

与幸福和成功相约的幸运话 / 175

初次见面如何打开话题 / 179

第5章 话语是打开人生的钥匙

人通过话语来评价对方的品行。无论是否愿意，你说的话都如同在对方面前刻画自我肖像。

——爱默生

像孩子一样生活 / 187

无法原谅的三件事 / 188

打破界限，才能无止境地勇攀高峰 / 190

界限是如何造成的 / 191

果断挑战 / 194

寻找倾翻点，翻越人生障碍 / 195

自我形象与自我成功机制 / 199

第 1 章

设计生活语言



生活如同甩出去的飞镖。我们说过的话、做出的事，总会在某一天，得到相应的结果。

并且，必会准确命中，让人无所遁隐，也无路可逃。话语隐藏着某种神奇的魔力，所以，把你希望的话重复一遍又一遍，使自己梦想成真。

——佛罗伦萨·斯科维尔·希恩

话语为什么重要



曾有个书生，为参加科举考试，骑着马向汉阳方向走去。在路上，他偶然遇到了一个算命先生。书生担心此次行程是否顺利，请算命先生给他算一卦。先生便指着马说：“倘若这匹蠢马放三次屁的话，你就会一命呜呼了。”

书生听了算命先生莫名其妙的话感到很生气，带着一肚子火继续赶路。但是，算命先生的话不时在书生脑中萦绕着，一路上，书生神经紧绷，一直留意着马是否放屁。定心一想，“咯噔”把自己吓了一跳，赶忙捡起一块石头，往马肛门处一塞，想要阻止马放屁。

但是，没走多久，马已经放了两次屁，堵住其肛门的石头也飞出去好远。书生内心焦躁不安，索性找了块大石头，把马肛门堵得死死的。万幸，很长一段时间，马走得还不错。但仍然不放心的书生从马背上下来，想再次确认一下石头是否依旧堵得好好的。不看倒好，一看可真出了大事。就在书生弯腰对着马屁股的一瞬间，马突然使劲地放了一个长长的

屁，强大的冲击力把大石块猛地弹了出来，恰巧砸到书生脸上。书生最终真的一命呜呼了。

是啊，如果书生就这样直接去汉阳的话，也许什么事也不会发生。却没想到，算命先生的一句话竟埋下了如此大的祸根。虽然这是很久之前的故事，但在现实生活中，一句话成为祸根的事情也屡见不鲜。可见，话语就像魔法一样，有着神奇的力量。

话语有四种力量，包括感召力、牵引力、成就力和破坏力。通俗来讲，即：激励的力量、引导的力量、成功的力量与破坏的力量。

第一，印刻在大脑中的感召力。有一个脑科学家曾声称：“人体98%的脑细胞都受话语支配。”一些人每天都会大喊：“我可以做伟大的事情。我的体内隐藏着未知的能量。我到现在为止还没有发挥出无限可能！”

像这样每天反复说同样的话，内心就会激荡起莫名的自信与激情。这样的人，最终必会成为干大事的人。

第二，拉扯的牵引力。话语具有引发行动的力量。说话之后，大脑首先进行感知，感知后开始支配人体脊椎，之后脊椎指导行为。所以，话语传达到大脑，然后引领个体行为。你若说“我能做到”，那你便能做到；你若说“我做不到”，那你便真的无法做到。所以才会有“言行一致”这样的说法，不是吗？这让我们充分了解到，生活中要以积极肯定的态度进行表达。

第三，达成某件事的成就力。