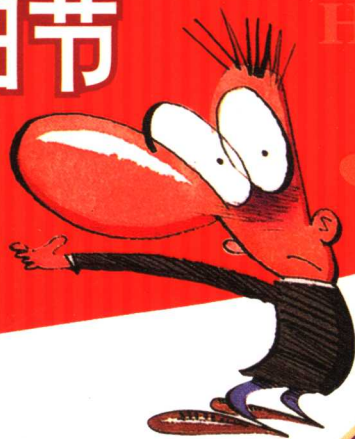


会听比会说更重要的 101个细节

说话是一门艺术，倾听式的说话就更是一门艺术。在现代社交中，倾听是搞好人际关系的一个有效手段。越是善于倾听他人意见的人，他的人际关系也就越理想。



会听是金 会说是银



◎ 赵晓军 编著

**让你在生活和事业中
左右逢源的终极法宝**

如果你会说话，那么你可以成就一时的事业；
如果你会倾听，那么你可以拥有很多朋友；
如果你会说还会听，那么你可以成就完美、成功而幸福的人生。

地震出版社

HUI SHUO SHI
YIN

HUI TING SHI
JIN



金 会听是 银 会说是

◎ 赵晓军 编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会听是金 会说是银/赵晓军编著. —北京:地震出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5028-3111-0

I. 会… II. 赵… III. 人际交往-通俗读物 IV .C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 064502 号

地震版 XT200700091

会听是金 会说是银

赵晓军 编著

责任编辑: 吴德慧

责任校对: 庞娅萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 48467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印制: 九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2007 年 6 月第一版 2007 年 6 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 262 千字

印张: 17

印数: 00001~15000

书号: ISBN 978-7-5028-3111-0/Z·530 (3748)

定价: 32.00 元

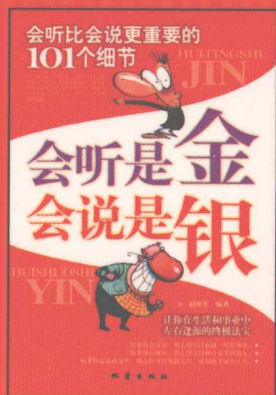
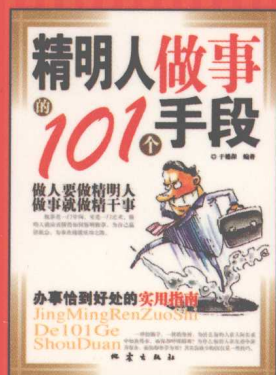
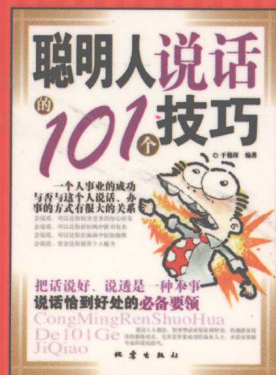
版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

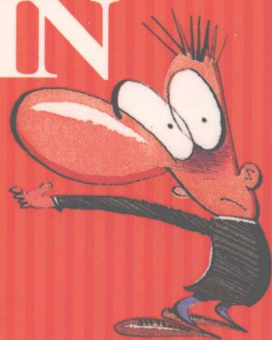


HUITINGSHI JIN





HUI SHUO SHI
YIN



责任编辑：吴德慧

封面设计：红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614



前言

这是一个沟通的时代。沟通也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。

人与人之间的交流与沟通，当然离不开耳朵与嘴巴。然而，我们每一个人都有两只耳朵，而只有一张嘴巴。因此，从人的生理结构上，也告诉了我们倾听的重要性。因此，我们说会听是金，会说是银。

其实，倾听并非仅仅是一个简单的利用双耳去接受声音信息的生理功能，而是牵涉到诸多方面的一个综合的复杂过程。如果我们学会了倾听，善于倾听，便可以从倾听中获得许多有用的信息，并以之来指导自己的言行。从某种意义上来说，倾听具有重要的艺术性和应用性。

倾听需要我们发自内心地、主动地去获取信息，人们不仅仅可以从倾听中得到为己所用的重要信息，而且，倾听也是人们之间沟通的桥梁，是构建良好人际关系的根本。因此，如何倾听，善于倾听，做到有效倾听，对每一个人都是至关重要的。

同样，语言的力量是巨大的，它能征服世界上最复杂的物质——人的心灵。语言的成功表述，可以使陌生人变成知己，可以使长期形成的隔阂自动消失……

在当今社会，会说话已成为现代人必不可少的交际手段之一，能把

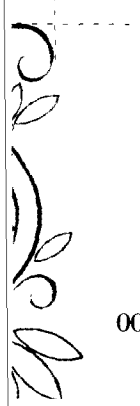




话说到别人的心窝里，把话说到位，说得滴水不漏，就会使人在社交场合中脱颖而出、左右逢源、如鱼得水，顺利地成就事业。因此，对于生活在现代社会的人们来说，一定要认识到好口才的重要性，并且提升自身的语言表达能力。言语表述恰当，就是要能把话说到别人心里去。

因此，本书以“会听是金，会说是银”为线索，阐述了人们在沟通交流中应该注意的一些关于有效地听与说等方面的技巧与方法，以便你把自己打造成一个会听会说之人。

前言





目 录

第一章 上帝给了我们两只耳朵，而只有一张嘴

——会听是金，会说是银

要想营造和谐的人际关系，必须懂得耐心地倾听。倾听比说话更重要。那些能成大事的人最重要的特质之一，就是在人际交往中善于倾听别人的谈话，他们知道，为了使自己的话语为人重视，又不惹人讨厌，唯一的办法是在别人说话时少说话，安静地、耐心地倾听。

有价值的人善于沉默	002
不会倾听就不会说话	004
倾听并不只是一言不发	005
多听少说之人往往能成就大事	008
君子讷于言而敏于行	010
沉默是一种巨大的力量	012
不要过分相信自己的眼睛	013
倾听比说话更重要	015
多听他人意见，使你受益匪浅	017





做一个“听才”	019
让自己成为信息的“富翁”	020

第二章 努力做到暂时忘我

——倾听的核心

倾听绝非仅仅是一个简单的利用双耳去接受声音信息的生理功能，而是牵涉到诸多方面的一个综合的复杂过程。所以，要学会倾听，有效倾听，从倾听中获得最多的有用信息，并以之来指导我们的行为。可以说，倾听是一门很有讲究的应用艺术。

以谦虚的态度去倾听	024
真诚是倾听的第一要义	026
用心才能听得见	028
如何做到用心倾听	030
做到暂时忘我地倾听	032
倾听也要考虑优先等级	036
排除倾听中的干扰	038
有效倾听的几个技巧	041
倾听每一个人的声音	044
有效反馈是有效倾听的体现	046
培养你的倾听能力	048

第三章 聆听他人的心声

——听话听声，锣鼓听音

俗话说：听话听声，锣鼓听音。人们可以通过对方发出的不同声音，说出的不同话语，来了解他话语的真正意图，从而透视一个人的内心。对每一个人来讲，倾听是从我们听到别人讲话声音开始的，但倾听并不能简单地等同于听。





“说者有心，听者无意”是一种尴尬，“说得巧妙，听得聪明”是一种艺术。也正如彼得·德鲁克所说，沟通中最重要的是能听出没有说出的信息。因此，听话者要能听出“字里行间的意义”，也就是说，听话者要对说话者的感觉产生反应，而不是对其话语本身。

倾听不是只听表面	054
捕捉说话者的真正意图	056
听懂言外之意	058
谎话也会暴露心思	062
从倾听中分析对方性格	064
幽默语言有玄机	068
语音、语调、语速反映出的内在情感	070
倾听他人的笑声	074

第四章 在倾听中寻找突破点

——倾听他人的行为语言

一个人的心声通常会在其无意之间，以多种形式的身体语言体现出来，因此，通过倾听他人的行为语言，可以有效地获得你所需要的信息，从而找到事情的突破点。

从行为语言中倾听他人心声	078
言未出而意已生	081
从说话者的动作中辨其真伪	086
从身体姿势洞悉他人	090
从手势上传递信息	095
不经意的身体语言暴露了心迹	096
穿着也可以暴露其心声	097





第五章 平衡人生，倾听是桥

——倾听是塑造人际交往的根本

说话是一门艺术，倾听式的说话就更是一门艺术。在现代社交中，倾听是搞好人际关系的一个有效手段。越是善于倾听他人意见的人，他的人际关系也就越理想。有一句名言说得好：“善言，能赢得听众；善听，才会赢得朋友。”

做一个倾听艺术大师	102
懂得倾听的人最受人欢迎	103
善听才会赢得朋友	106
倾听胜过倾诉	107
倾听是最精明的投资	110
做一个会倾听的智者	111
倾听比表达更有效	113

第六章 在尊重与平等中达成共识

——倾听是一种社交态度

目

录

在人与人的交往中，我们每一个人都渴望被他人尊重，渴望得到他人的认可与承认。但是，在现实生活中，我们只有首先尊重他人，才能再得到他人的尊重，并与之形成一种共识。

通过倾听让他人感受你的诚意	116
关注听者的表情	118
掌握听者的心里	119
把对方看做主角	121
发自内心的倾听	123





第七章 怎么说比说什么更重要

——把话说得滴水不漏

在人与人的沟通中，懂得如何说话、说些什么话、怎样把话说得滴水不漏，这些都是非常重要的。有时候，看似雕虫小技的一些说话方式与技巧，却有可能因此扭转一个人的一生。

修炼你的说话技能	128
说得多不如说得巧	131
掌握好说话的节奏	134
动感的语言更有魅力	137
射箭要看靶子，弹琴要看听众	139
学会化解言语危机	143
言之有物是根本	145
不知如何说不如不说	146
修正你的说话习惯	150
会说话的人懂得事先准备	153

第八章 说话幽默是天才

——诙谐的表达更有效

幽默的谈吐是彰显一个人社交能力的重要标准。在适当的时机和场合，讲个笑话，开个玩笑，既能活跃气氛，又能消除疲劳。幽默能化平淡为笑料，化乏味为神奇。

笑并不是幽默的目的，而在于人们笑过之后所得到的深刻哲理与启发，换句话说，幽默存在于笑的背后。

善谈者必善幽默	158
幽默是一种说话技巧	159





培养你的幽默能力	161
幽默给你的生活添光彩	162
幽默是语言通向心灵的桥梁	163
幽默也要适度	164
幽默的六种技巧	167
说话幽默可以化解矛盾	169
幽默的几种形式	170

第九章 说话方圆要适度

——把握说话的尺度与分寸

说话是一门学问，一门技巧，更是一种本领。如果不掌握技巧，没有分寸，就会招来不必要的麻烦。因此，在人际交往中，要懂得怎样才能把话说到位，把握好说话的分寸，做到言之有度。只要我们肯下工夫去提高自己的说话技能，那么，即使是一句非常普通的话语，也能达到不凡的效果。

目 录

把握说话的火候	174
恰到好处的说话技巧	175
诚实说话，礼貌为先	177
从说话可以看出一个人的智慧	179
要让他人明白你在说什么	181
说话也要讲策略	182
练就迷人的说话技巧	183
良好的说话方法给人留下好的印象	185
大巧若拙，大辩若纳	187
赞美他人要拿捏好尺度	190





第十章 说话场合有讲究

——语随境迁是高手

我们在说话时，一定要顾及场合，做到语随境迁。这不仅是一种修养，更是一种艺术。因此，在任何时候，切忌不分场合，随心所欲，想说什么说什么，否则，再好的话题，再优美的话语也收不到好的效果。

说话要顾及场合	194
面试说话很重要	196
切勿忽视酒桌上的语言	197
特定场合的说话技巧	199
说话力求切情切境	202
善待你的有感而发	203
看望病人，说话有学问	204
批评也要看场合	205
善于利用自然环境增强说话效果	206

第十一章 为对方着想，替自己打算

——换位思考是有效交流的基础

在与人的交往中，总有一些人认为自己的利益是最重要的，只有满足自己的利益之后再去考虑别人的利益，以为只有这样才是赚，岂不知别人早就看穿了你的为人，而不愿意与你合作了。说话也是一样，那些只关心自己的观点，只图自己一时痛快的人，是不可能为对方所接受的，而只有站在对方的立场上，多为对方着想，才能建立有效、积极地交流平台。

做好换位思考，沟通无烦恼	210
--------------------	-----





倾听也是一种沟通 214

捕捉对方感兴趣的话题 216

会说话可以缩短双方的距离 217

让别人体面地接受拒绝 220

肯定他，请大声说出来 221

站在对方的立场上说服他人 224

说出对方想听的话 226

有效交流，赢得他人好感 228

说话要做到谦虚谨慎 231

说话的态度很重要 233

第十二章 冲动是魔鬼，恶语最伤人

——任何时候都不要伤害他人

所谓“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，有很多人说的话，立足点和出发点本来是不错的，但由于说话时不尊重对方，因而导致无谓的误解和争端。人都是有自尊的，渴望获得他人的尊重，聪明的人懂得先理解和尊重别人。

目
录

说话要以尊重他人为基础 236

说话也须避其锋芒 238

说话最忌口无遮拦 239

对他人的错误不要轻易指责 240

恶语伤人，闭紧嘴巴 244

培养令人喜悦的讲话能力 245

切忌触到对方的忌讳 247

切勿用放大镜看人 249

不要带着成见看问题 251

玩笑话不能过分 252

批评他人最忌没完没了 253



第一章 上帝给了我们两只耳朵，而只有一张嘴

——会听是金，会说是银

ShangDiGeiLeWoMenLiangZhiErDuoErZhiYouYiZhangZui

要想营造和谐的人际关系，必须懂得耐心地倾听。倾听比说话更重要。那些能成大事的人最重要的特质之一，就是在人际交往中善于倾听别人的谈话，他们知道，为了使自己的话语为人重视又不惹人讨厌，唯一的办法是在别人说话时少说话，安静地、耐心地倾听。





有价值的人善于沉默

智者们都从沉默中得到了好处，只有他们理解沉默的价值。所以，甘地说：“沉默是信奉真理者的精神训练之一。”吉辛则说：“人世愈来愈吵闹，我不愿在增长着的喧嚣中加上一份，单凭了我的沉默，我也向一切人奉献了一种好处。”

愚蠢的人以为只有高声叫卖学问见识才是进取之道，他们对沉默不以为然，不屑一顾。

有一则幽默：某人参加会议，一言不发，事后，一位评论家对他说：“如果你蠢，你做得很聪明；如果你聪明，你做得很蠢。”这个评论似乎很机智很有见地：蠢人因沉默而未暴露其蠢，所以聪明；聪明人因沉默而未表现其聪明，所以蠢。仔细琢磨，其实不然。聪明人必须表现自己的聪明吗？他必须把自己的才智暴露于众人之前，就像暴发户披金挂银唯恐别人不知道他暴发吗？没有这个必要。

有内涵的人绝不会像暴发户一样轻易显耀自己的聪明，在没有必要的情况下，他们宁可一言不发。结果，他们在沉默中获得了更大的价值。

1. 沉默是天才的标志之一

一个爱唠叨的理发师给马其顿王理发，问他喜欢什么发型，马其顿王答道：“沉默型。”这是一个很有意思的故事，大多数天才皆喜缄默。明朝李笠翁说：“智者拙于言谈，善谈者罕是智者。”当然，沉默寡言未

