

“闲谈”是耽误时间和浪费时间
实在是一大误解

闲谈不闲

●●● 职场高效润滑剂

〔日〕 多湖 辉◎著



 科学出版社
www.sciencep.com

“闲谈”职场沟通的润滑剂
职场沟通一大法宝

闲谈不闲

职场高效润滑剂

张其成 著



中国言实出版社

“闲谈”是耽误时间和浪费时间
实在是一大误解

闲谈不闲

●●● 职场高效润滑剂

〔日〕 多湖 辉◎著
陈 刚 于 丽◎译



科学出版社
北 京

图字: 01-2007-1195

内 容 简 介

千万不要认为所有的闲谈都会耽误休息,会浪费时间,这其实是对闲谈的一大误解。在人际交往中,人们主要是从交谈中了解一个人的思想和修养并获取自己所关心的信息的,即使是非正式场合下的闲谈,也同样具有这种功效。另外,闲谈还可以丰富我们的生活,增加生活情趣,因此有些人会说闲谈就像宝石的原石那样,是未被开发的“宝藏”。本书作者从社会学和心理学两个角度,对闲谈的重要性及如何提高闲谈能力进行了总结和提炼,提出闲谈即是信息收集的过程,是人际关系建立的过程。

本书为大众读物,尤其适合那些想要快乐生活、轻松工作的人们阅读。

图书在版编目(CIP)数据

闲谈不闲——职场高效润滑剂/(日)多湖辉著;陈刚,于丽译.
—北京:科学出版社,2007

(打造成功心理系列)

ISBN 978-7-03-019393-3

I. 闲… II. ①多…②陈…③于… 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(2007)第 107403 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨
责任印制:赵德静 / 封面设计:标点工作室 / 插图绘制:张晚牧

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天竺彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 8 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2007 年 8 月第一次印刷 印张:6 5/8

印数:1—7 000 字数:90 000

定 价:21.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)



职场高效润滑剂
闲谈不闲

著者简介

多湖 辉

1926 年生于日本。毕业于东京大学文学院哲学系（心理学专业），获硕士学位。千叶大学名誉教授。心理学家。原千叶大学附属小学校长。

历任东京都“心之东京革命”促进会会长、（财）中央教育研究所理事长、（财）索尼教育财团顾问、（学）多媒体艺术学院校长等职。

打造成功心理系列

释怀——不再为抑郁孤独烦恼
一切尽在掌握中——心理平衡技巧
解困——不再为人际关系烦恼
掘金——从人际交往中获益
乐在读懂上司
瞬间读懂你
败胜思维
职场解压
谈话技巧
雪中找盐——释放潜在的财富创想

“闲谈”是耽误时间和浪费时间
实在是一大误解

闲谈不闲

职场高效润滑剂

〔日〕多田 雄吉著



科学出版社
www.sciencep.com

前言

preface

如果有人认为“闲谈”就是打发时间、消遣，那么我想告诉大家这种理解完全是错误的。没有闲谈的企业、机关、团体或会议，就像死水一潭，毫无活力。就是身处其中的人其能力也会遭到人们的怀疑。

可以说，“闲谈”是未经加工的矿藏，是一种变化多端、内容丰富的信息，有待人们不断挖掘、开采。我们应该给予充分重视。我希望通过第一部分的论述大家能够理解以上观点。

“闲谈”是人际关系的润滑剂。试设想一下，如果交往中没有闲谈，那么这种交往必定是枯燥乏味、生硬而不愉快的。与之相反，若交往中处处都是令人欢快的闲谈，肯定让人觉得似沐浴春风，温暖而舒畅。

在第二部分，我想让大家了解一下闲谈对于快乐人生是多么重要。

一般而言，闲谈一会儿交谈方便觉得困乏了。然而，有

一种“闲谈力”魅力十足，不知不觉中一两个小时就过去了，交谈方根本不会感到丝毫厌烦。只要我们留意日常生活中的点点滴滴便可具备这种能力。让我们努力锻炼这种闲谈力，度过快乐的一生吧！

著 者

目 录

contents

第一部分 一切闲谈皆“信息”

第1章 闲谈的惊人功效

- | | |
|---------------------------|----|
| 1 闲谈与“失重”有关系吗 | 6 |
| 2 才思枯竭时暂且闲谈吧 | 8 |
| 3 闲谈可以唤醒自身能力 | 11 |
| 4 善于闲谈的人既能活跃气氛又善于倾听 | 13 |
| 5 闲谈即轻松地表达直觉 | 16 |
| 6 该公司为何死气沉沉 | 18 |
| 7 女性间闲谈为何如此热火朝天 | 21 |
| 8 完美的“头脑风暴”——绝好的闲谈 | 25 |
| 9 电子邮件或网络聊天≠闲谈 | 28 |
| 10 外行的意见更有“闲谈”乐趣 | 31 |

11 闲谈使参加者“满载而归”	33
-----------------------	----

第2章 无趣的谈话≠“闲谈”

1 闲谈规则宽松	38
2 何谓“推进闲谈的六色法”	41
3 闲谈时可以“置身事外”	44
4 闲谈对象不拘一格	47
5 设计办公室布局,创造闲谈空间	49
6 闲谈也需要“为了反对而反对”	52
7 活跃闲谈气氛,领导“大智若愚”	55
8 闲谈中多用“我们”,少用“我”	58
9 避免个别人唱独角戏	61
10 闲谈的理想人数	63
11 闲谈的最佳时间	66
12 闲谈的最佳场所	68
13 重视闲谈的“匿名性”	71
14 闲谈的禁忌	74

第3章 闲谈有助于信息收集

1 闲谈是创意还是废话	80
2 “文不对题”闲谈才会妙趣横生	83
3 幽默——闲谈的润滑剂	86
4 “异见”至关重要	89

5 闲谈时不要急于下结论	92
6 会后的闲谈更加热烈	94
7 闲谈“中断”效果翻倍	97
8 闲谈需要“奢侈”投资	101

第二部分 所有闲谈皆“人际关系”

第4章 开展愉快闲谈

1 机器人式对话	110
2 你能做到“评价自己”吗	114
3 闲谈与好奇心	117
4 如何将听众引入闲谈	120
5 多肯定,少否定	123
6 以片概全式评价毫无意义	126
7 畅谈自己的“丑事”	129
8 闲谈时避免“自吹自擂”	132

第5章 聆听也是一种闲谈

1 不善言辞也可成功闲谈	136
2 健谈和倾听,哪个受益匪浅	138
3 闲谈——口授耳听式学习	141
4 知己所不知者皆为“我师”	144
5 重视视线和距离	148

6 善于倾听——闲谈的催化剂	153
第6章 如何获取闲谈的话题	
1 读书有“捷径”也有“岔道”	158
2 书读两遍	163
3 关注书中的经典句子	167
4 报纸素材——闲谈的宝库	171
5 报纸或杂志剪贴	176
6 旅行见闻——闲谈的宝库	179
7 日常生活——闲谈的宝库	182
8 岁时记——闲谈的宝库	185
第7章 语言水平决定闲谈能力	
1 每个人都可以成为闲谈高手吗	190
2 不懂闲谈与不会说话	192
3 试着“归纳”电视节目内容	196
4 儿童语言水平有下降趋势	199

第一部分

一切闲谈皆“信息”

- 第1章 闲谈的惊人功效
- 第2章 无趣的谈话 ≠ “闲谈”
- 第3章 闲谈有助于信息收集

这里的“闲”可以解释为“不齐全、不一致”，具有“杂”的意思。也就是说，越是有各种不同意见、不同话题，才越能称之为“闲谈”。

日本人似乎不擅长提不同意见，而更喜欢效仿别人或附和上级的意见。唯唯诺诺地接别人的话茬，当然不能称之为闲谈。如果顾虑上下级关系而过于客气、害羞的话，也无法进行真正的闲谈。

越是突发奇想就越能各抒己见，因此“闲谈”才会光芒四射。“意见”来源于“异见”，即不同性质的看法。

几个人一起喝酒时，有人说：“把那家伙一起叫过来吧。”或者，在喝酒前说：“跟那家伙打声招呼吧。”这时的“那家伙”，毫无疑问，肯定是一个圈子里懂得闲谈的“开心果”。

小圈子中的“一号人物”，一定很善于闲谈。

所谓“闲谈力”就是能享受闲谈的会话能力。这是每个社会成员最应该掌握的基础交际能力。

掌握了闲谈力，个人能力才会提高，公司才会不断发展。

如果把所有的闲谈都看成“信息”，那么就能提升公司运行状况，改善会议开展方式，增强创造性及策划能力等，这样

第一部分 一切闲谈皆“信息”

才能为我们的工作寻找全新的解决方法。

在第一部分中,我想重点说明闲谈与商业活动之间的密切关系。



第1章

闲谈的惊人功效