

伶牙俐齿

说话的
艺术

云中天 熊春华 编著

一人之辩，
重于九鼎之宝；
三寸之舌，
强于百万之师。

拥有一张能说会道的嘴
就如同拥有一笔取之不
尽的财富。



伶牙俐齿

说话的
艺术

hi...

HELLO

hi...

云中天 熊春华 编著

一人之辩，
重于九鼎之宝；
三寸之舌，
强于百万之师。

拥有一张能说会道的嘴
就如同拥有一笔取之不
尽的财富。



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目(CIP)数据

伶牙俐齿:说话的艺术/ 云中天 熊春华.编著.——南昌:百花洲文艺出版社,

2006

ISBN 978-7-80647-814-1

I. ①伶… II. ①云… ②熊… III. ①语言艺术-青年读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 027357 号

- 出 版 者 百花洲文艺出版社
- 社 址 南昌市阳明路 310 号江西出版大厦 邮 编:330008
- 书 名 伶牙俐齿:说话的艺术
- 作 者 云中天 熊春华编著
- 责任编辑 郑骏 敖萌
- 经 销 全国新华书店
- 印 刷 北京市德龙公防伪印刷厂
- 开 本 787mm×1092mm 1/16
- 印 张 20.25
- 字 数 300 千
- 版 次 2006 年 8 月第 1 版
2013 年 4 月第 2 版
- 印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷
- 定 价 43.80 元

ISBN 978-7-80647-814-1

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)



目 录

第一辑 打造伶牙俐齿

- 第一节 冲破心理障碍,语言表达自如/002
- 第二节 锻造自己的语言魅力/012
- 第三节 靠幽默的语言拉近距离/022
- 第四节 语言交际中的危机处理/033
- 第五节 掌握语言沟通的技巧/047

第二辑 因人制宜巧说话

- 第一节 情人交往的语言艺术/068
- 第二节 夫妻幸福美满的语言艺术/079
- 第三节 朋友来往的语言形式/089
- 第四节 家庭交际的语言技巧/093

伶牙俐齿说话的艺术

第三辑 说话如打仗

- 第一节 求职中的说话技巧/109
- 第二节 职场中的说话技巧/121
- 第三节 社交中的谈话艺术/139
- 第四节 如何在谈判中获胜/152
- 第五节 商务谈判的语言艺术/166

第四辑 说话要有分寸

- 第一节 赞美美到人心/174
- 第二节 让人心悦诚服的批评/187
- 第三节 说服别人的语言艺术/201
- 第四节 让麻烦止步的拒绝方法/218
- 第五节 道歉与安慰的语言艺术/256

第五辑 演讲是表达自己的利器

- 第一节 演讲选材与表达的技巧/266
- 第二节 如何打破演讲过程中的心理障碍/270



- 第三节 行为举止在演讲中的作用/275
- 第四节 让演讲开头吸引人的技巧/279
- 第五节 名言、警句润色增辉/283
- 第六节 演讲入题的语言技巧/287
- 第七节 演讲破题的语言技巧/290
- 第八节 演讲点题的语言技巧/293
- 第九节 演讲结尾的语言技巧/295

第六辑 论辩是维护权益的利器

- 第一节 论辩中反客为主的技巧/301
- 第二节 事实胜于雄辩/304
- 第三节 善用数据进行论辩/305
- 第四节 巧用比喻可增强论辩说服力/306
- 第五节 利用正反逻辑进行论辩/308
- 第六节 运用对比进行论辩/310
- 第七节 反诡辩的语言艺术/312
- 第八节 论辩收场的技巧/314

第一辑



第一节 冲破心理障碍,语言表达自如

克服害羞心理

1. 害羞的表现

害羞的人过多地约束自己的言行,不能充分表达自己的思想感情。一个人有点害羞心理是正常的,只要不影响正常地交往就不过分。有些人的害羞是短时间的,比如未成年的孩子,他们在来到一个陌生环境时,总免不了“老实”或“安静”一会儿,待混熟以后,便会与其他人像老朋友一样相处了。很多青年女子,在异性面前总是显出几分害羞的样子,低头不语,偶尔说几句话也面带羞涩之色,很招人喜爱。那些在生人面前从不害羞的女子,有时反而让人接受不了。一些人在任何时间、任何场合都有害羞心理,他们不愿与人交往,不敢与人交往,这就属于不良的个性表现,需要加以克服和改变。

2. 害羞的原因

(1)先天原因。有些人生来性格内向,气质属于粘液质、抑郁质类型,他们说话低声细语,见到生人就脸红,甚至有一种胆怯的心理,举手投足、寻路问津也思前想后。

(2)教育不当。有些家长对儿童的胆小不加引导,孩子见到生人或到了陌生的地方,便习惯性地害羞、躲避,没有自信心。儿童进入青春期后,自我意识逐渐加强,敏感于别人对自己的评价,希望自己有一个“光辉形象”留在别人的心目中。为此,他们对自己的一言一行非常重视,唯恐有差错。这种心理状态导致了他们在交往中生怕被人耻笑,因此表现得不自然、心跳、腼腆。久而久之,便羞于与人接触,羞于在公开场合讲话。对此,应给予正确的指导,鼓励青少年大胆、真实、自然地表现自己,否则便会愈演愈烈。

(3)缺乏自信。有些人总认为自己没有迷人的外表,没有过人的本领,



属能力平平之辈,因此他们在交往中没有信心,患得患失。长期的谨小慎微不仅使他们体验不到成功的喜悦,而且使他们更加不相信自己的能力。这种低估自己的认知偏差常常是导致害羞的最重要的原因。

(4)挫折经历。据统计,约有四分之一害羞的成人在儿时并不害羞,但是在长大后却变得害羞了。这可能与遭受过挫折有关。这种人以前开朗大方,交往积极主动,但由于复杂的主客观原因,屡屡受挫而变得胆怯畏缩、消极被动。

3. 辅导

(1)丢下包袱。就是要抛弃一切顾虑,大胆前行,不要过多计较别人的评论。许多害羞者在行动前过于追求完美,担心失败,害怕别人的否定性评价,这样的自我否定和自我暗示肯定会影响能力的发挥。结果越担心、害怕,失败的可能性就越大。

(2)树立自信。要看到自己的力量,不要只看自己的短处。否定自己是对潜力的扼杀,是能力发挥的障碍。虽然我们不能盲目乐观,但起码要看到自己的长处。发现了自己的闪光点,在以后的交往中就可以扬长避短。要鼓起勇气,敢于迈出第一步。万事开头难,当害羞者迈出可喜的第一步后,伴随着从未有过的成功体验和对自我的重新评价,便会开始相信自己的能力。如果有第二次、第三次的成功,害羞者就会对自己形成一个比较稳定的自我肯定模式,害羞心理就会悄无声息地消失。

(3)学会交往。交往可以帮助一个人慢慢地摆脱害羞。害羞者可以一边与人交往,一边观察别人是怎么交往的,在实践中学会交往的技巧。

(4)意念控制。每当到一个陌生场合,感到有可能紧张、羞怯的时候,就暗示自己镇静下来,什么都不去想,把面前的陌生人当作自己的熟人一样。研究表明,一个非常怕羞的人,当他在陌生场合勇敢地讲出第一句话以后,随之而来的将不再是新的羞怯,而很可能会滔滔不绝起来。用自我暗示的意念控制方法来突破这开头的阻力,是一种有效的措施。

(5)增强体质。户外锻炼,是增强神经系统最有效的方法。性格内向、气质为粘液质或抑郁质的人,神经系统比较脆弱,容易兴奋,一点小事就会闹得脸上红一阵、白一阵。通过体育锻炼,增强了体质,过度的神经反应会得到缓和,害羞程度就会自然而然地减轻了。

克服谈话中的卑怯心理

在别人伶俐的口舌、独到的见解、逼人的语势面前,有些朋友产生卑怯心理,或缄口沉默,或支吾其辞,一副笨嘴拙舌的样子。作为谈话场面的一分子,出现此类窘境,不仅有碍自身能力的发挥,也不利于各抒己见的良好气氛的形成。下面具体谈谈几种说话卑怯现象及克服方法。

1. 说话卑怯现象三种

(1)在别人独到见解面前的卑怯现象。对每一个谈话者的发言,我们感到都是真知灼见,给人以启迪,甚至有振聋发聩之效。整个谈话场面此类发言层出不穷,我们置身其中,不觉心有所动:别人的水平那么高,见解那么独到、深刻、精辟,我是无法比及的。我要保持沉默,不要说出来闹了笑话,败了别人的胃口,淡了场面的品味。结果越想越别扭,错过了许多说话的机会,把自己弄成了多余的角色。其实谈话有若干人组成,每个人都会围绕话题认真思考,发表一孔之见。这是他认识最深刻、最急于发表出来、感觉上最应与别人交流的东西,自有其精辟、深刻之处,这是很正常的。我们只要认真听取他人意见,并作积极思考,也会有自己的见解和认识,发表出来也会对他入产生启迪作用。如果仰面看人,自惭形秽,小觑自己,怎能不出现卑怯现象呢?某校文学社经常组织文学沙龙活动,别看这些青年学生稚气未脱的样子,但谈起文学话题,个个高谈阔论,不乏精彩之论。某女生自入社以来很想与同学们交流,可每次活动她都在别人的高见面前丧失信心,有些意见到了嘴边又犯起嘀咕,打了退堂鼓。其实这个女生在文学上还是有见解的,创作上也有所收获。稍加分析,我们就会发现她是在别人独到见解面前产生错觉,出现卑怯心理。如果她能意识到这些,同样会发表令人耳目一新的见解。

(2)在别人说话优势面前的卑怯现象。人千姿百态,其说话也各具特色,其方式、角度、特点都不尽相同,说话形式的差异表现为说话时的争奇斗艳,这就形成一个人的说话优势。比如有的口齿伶俐、有的严谨清晰、有的音色悦耳抑扬顿挫。在别人这些优势面前,有人可能会想:我能有这样的说话能力吗?我如何比攀得上他呀?如果听听我的发言,岂不大煞风景,让人难堪。还是不说为好,免得丢人现眼。其实这是心理上对别人说话优势放大所致,是被对方镇住了,不知不觉地将自己的说话劣势与对方优势



进行参照。实际上每个人都有自己的优势,坚持自我,认真说话,同样会赢得别人的良好反应。有一个年轻人说话一板一眼,虽语速缓慢,却很清晰,富有节奏感,还是很能打动人的。可他在大家面前总是说话不多,那胆怯的样子让大家大惑不解。后来大家才知道,他十分仰慕别人说话的幽默俏皮、轻松灵巧,感到自己相形见绌。他只看到了别人说话的优势,却忽视了自己的优势,由此产生卑怯心理,实在大可不必。

(3)在别人心理优势面前的卑怯现象。说话表面看是一种嘴皮子功夫,实际上与人的思维状况和心理活动密切相关。而说话能力、思维状况是稳定因素,心理活动则是变化因素。因此一个人的心理活动常常是一个人说话水平发挥程度的决定因素。面对不同的说话对象和说话关系,说话心理常会出现微妙变化。地位、身份、关系是影响这种变化的重要因素。比如一个领导,他在部属面前谈话就具有心理优势,说起话来,思路大开,气畅语酣,妙语连珠,能充分发挥,通常能超过平常水平。此时我们会感佩不已,觉得对方说话水平就是高人一筹。自己未等开口,早已先泄了气,应有的水平也削了一半,只好洗耳恭听,勉强说几句也气弱语虚,缺少底气。

2. 说话卑怯现象的克服

(1)从生理的角度进行心理调节。生理与心理是互动互制的。心理的变化会引起生理的相应变化;同理,生理的调节也会对心理产生影响。当说话产生怯懦现象时往往难以控制,通过生理上一些调节措施往往能取得良好效果,比如通过深呼吸、搓手、舒展四肢、走动、洗涮等方式,都可以使卑怯紧张的心理消除、缓解。有个青年在公众场合说话出现卑怯心理时,采用漱口、扭拧皮肤等独特方式缓解和转移自己的卑怯情绪,效果也很显著。一次面对几位专家,他开口发言时口舌哆嗦,他喝了几口水,狠扭了自己几下,顿时卑怯心理没了踪影。

(2)以心理暗示进行心理放松。心理的毛病用心理的方法去矫治最直接最有效。心理卑怯现象是心理夸张性感受所致,必须让心理感受重新归位。要达到这一要求,需要采用心理暗示的方式,对对方做客观、正确的认识,对自己做准确、公正的评估,这样就能保持清醒,树立信心。如当别人说话显示出我们所无法达到的优势时,我们可做这样的暗示:这是他的优势所在,我同样也有优势,一样是他比不上的。一个女孩对一个善搭腔会交友的青年羡慕不已,但她暗示自己:我会分析善演说,他比得上我吗?结

伶牙俐齿说话的艺术

果她在这个青年面前不再有卑怯心理,守住了分寸。

(3)加强对对方的认识,提高自信心。说话的卑怯现象,从本质上说是对对方评估过高引发的。过高地评价了对方,从而看轻了自己,产生距离意识和崇拜意念,此时既卑又怯,也就自然而然了。我们要加强对对方的认识,切勿对对方过高认定,更不要神化,要还其本来面目,把他看作一个平常人。同时谈话者都是平等关系,发言时也以讲民主为宗旨,不要人为地把双方关系拉开。正确认识自我,摆正自己位置,提高自信心,这样还谈得上卑怯心理吗?有个青年教师生性懦弱,在领导和德高望重的老教师面前常有卑怯现象。如果他能把对方看成平等的交往对象,视作自己的同事,卑怯现象就会彻底消除。

(4)克服表现欲望,注重表达效果。有时我们说话产生卑怯现象,并不是小觑自己的缘故,而是极强的表现欲望造成的。说话之初就想着一鸣惊人,压倒他人:当发现别人口才卓绝、见解精辟时,心理上产生失落感、挫折感,情绪上就受到冲击而一落千丈。对此,要培养朴实、自然的说话风格,把自己的意思圆满地表达出来就行了,期望值不要太高。只要心态平稳,卑怯意识也无从谈起。有个教师参加省里的一个教研会,发言时挥洒自如,从容自若。一个初出茅庐的青年人何以如此练达?关键是他心态平稳、正常,没有过高的期望。

(5)增强责任感,消除退却情绪。在别人出色的表现面前,一旦产生了卑怯现象怎么办?打退堂鼓草草收场,难免尴尬,给以后说话也带来恶性循环。此时要增强说话的责任感,以力陈己见为职责,坚持下去决不退却,怯懦心理反会得到克服。人往往就是一口气,顶了下去,口舌也随之麻利起来,卑怯现象会自动克服。

克服说话紧张的毛病

不少人在众多的人面前说话时,表情十分不自然,除了易怯场之外,还常常说出几句自己也没想到的难听的话或词汇,这令他们自己也大为吃惊。其实,导致这种现象出现的原因主要是缺乏心理准备和实际训练,通过下列训练方法完全可以克服:

1. 努力使自己放松

人前说话紧张的人大都是想要说话时呼吸紊乱,氧气的吸入量减少,



头脑一时陷于痴呆状态,从而不能按照所想的词语说出来。

在某种意义上说,“呼吸”和“气息”是一个意思,因而调整呼吸就是“使气息安静下来”。

说话时发生不正常情况通常都是这样的顺序:怯场——呼吸紊乱——头脑反应迟钝——说些支离破碎的话。因此调节整个呼吸会使这些情况恢复正常。

说话时全身处于松弛状态,静静地进行深呼吸,在吐气时稍微加一点力气。这样一来,也就踏实了。此外,笑对于缓和全身的紧张状态也有很好的作用。微笑能调整呼吸,还能使头脑反应灵活,话语集中。

2. 练习一些好的话题

在平时应酬中,我们可以随时注意观察人们的话题,哪些吸引人而哪些不吸引人?为什么?原因是什么?自己开口时,便自觉地练习讲一些能引起别人兴趣的事情,同时避免引起不良效果的话题。

3. 训练回避不好的话题

哪些话题应该避免呢?从你自身来说,首先应该避免你不完全了解的事情。一知半解、似懂非懂,糊里糊涂地说一遍,不仅不会给别人带来什么益处,反而给人留下虚浮的坏印象。若有人就这些对你发起提问而又回答不出,则更为难堪。其次是要避免你不感兴趣的话题,试想连你对自己所谈的都不感兴趣,怎么能期望对方随你的话题而兴奋起来呢?如果强打精神故作昂扬,只能是自受疲劳之苦,别人还可能看出你的不真诚。

4. 训练丰富话题内容

有了话题,还得有言谈下去的内容。内容来自于生活,来自于你对生活的观察和感受。我们往往可以从一个人的言谈看出他丰富的内涵及对生活的炽烈情感。这样的人总是对周围的许多人和事物充满热情,很难想象一个冷漠而毫无情致的人会兴致勃勃地与你谈街上正流行的一种长裙。

5. 训练自我评价语言方式

词意是否委曲婉转?话题是否恰到好处?言谈是否中肯,把握要领口齿是否清晰明白?说话是否不犯唠叨琐碎的毛病?说话音量大小是否适度?说话速度是否不急不缓?话中是否不带口头禅?说话是否简洁有力?措辞是否恰如其分、不卑不亢?话中是否带有多余连接词?说话是否真实具体?是否能充分表达说话目的?言谈时是否能设身处地为对方着想?说话是否心无

伶牙俐齿说话的艺术

旁骛、专心一致?话中是否含有自我吹嘘成分?是否一人滔滔不绝地说个不停?是否出口伤人?是否能真诚地与人寒暄客套?是否能掌握说话技巧?是否能巧妙掌握说话契机?是否能专心一意地听人说话?

虽然,我们在和人应酬交谈当中,不可能时时都能使对方感到既愉快又有趣,但是训练有素的谈话方法的确能帮你赢得社交,给人留下好印象。在公共场合与人交谈是一种社会行为,像其他社会行为一样,谈话也有一定的规矩,每个有教养的人都应该遵从。与人谈话,哪些可说,哪些不可说,也都有很多讲究。

这些,有专家将其归纳为以下几项:不谈对方深以为憾的缺点和弱点;不谈上司、同事以及一些朋友们的坏话;不谈人家的秘密;不谈不景气、手头紧之类的话;不谈一些荒诞离奇、黄色淫秽的事情;不询问妇女的年龄、婚否、家庭财产等事情;不诉说个人恩怨和牢骚;不讲述一些尚未明辨的隐衷是非;避开令人不愉快的疾病详情;忌夸自己的成就和得意之处。

要敢于丢脸

在我们周围有些人,没开口便怕人笑,若与陌生人在一起更是闭口无言,结果是有话不敢说,甚至事无成。

不敢说话是人际交往中的一大心理障碍,一定要有勇气和胆量坚决克服。这里首先要求说话者客观分析自己的交际情况,找出产生说话胆怯心理的原因,然后对症下药。下面不妨介绍几种非常简单而又行之有效的方法。

方法之一,仔细回忆,把以前自己被人笑过的事实追忆出来。不敢说话的人也许在某个年龄的时候,在什么人面前因为什么事,受了某种刺激,如果他把那以前笑过他的人,或使他人笑话的某些话,在回忆中找出来,让自己认识怕羞的来源,挖出怕羞的根,这样就觉得没有什么可怕的了。

方法之二,解剖事实,分析情理,寻求解决途径。说话怕羞的人可以这样想想:如果某一个人取笑了你说话,不等于每一个人都取笑过你;如果你的话可笑,那并不是你所说的每一句话都会让人取笑;如果你的话可笑,那别人笑的只是那句话,而不是你本人。而且,谁都知道,谁都被他人笑过,这是很平常的事。还有,如果那个笑你的人是一个以取笑别人为乐的人,那么大部分错则不在你身上,而在喜欢取笑人的那个人身上。要想

摆脱这种处境,最好是以后尽量避免在这个人面前说话。

方法之三,把自己在现实生活中的遭遇,特别是关于说话之类的事反复地想一想,认真地清醒一下自己的头脑,正确地对待一些是非问题。比如,自己可以反省一下:自己为什么怕人笑呢?自己说的话真的值得被人取笑吗?怎样才能避免被人笑话呢?是不是自己说话缺乏自信而致使别人笑话呢?究竟怎样才能克服自己的弊端,提高自己的语言交际能力呢?如果说话者能够真正地把这些问题分析清楚了,查出了问题的症结,一切也就容易解决了。

正确认识自己的说话能力

胆量是一种重要的心理现象。要训练好说话的胆量,说话者必须具备良好的心理素质,说得具体一点,就是要求说话者既不盲目自信,也不妄自菲薄,做到不骄不躁,不卑不亢。

一个人如果想不断树立自己说话的信心和增强自己说话的魅力,真正做到既不盲目自信也不妄自菲薄,认真检查并评价自己的说话能力,是必不可少的。

生活中,像哑巴一样不能用口说的人毕竟寥寥无几,屈指可数,绝大多数的人,并非对谈话之事一窍不通。但是,我们一般的人也不能说是很会说话、很会驾驭语言的人,尽管大家或多或少有些长处,懂得些谈话的常识与方式,但很难说有多少普通人去郑重其事、科学地分析、研究过它,所以对我们绝大多数人来说,或多或少在某些场合具有不敢说话的毛病。

对于那些平时不敢说话的人,随时随地都有训练他们说话胆量的机会。有位专门从事语言探索的学者,提出了如下 20 个问题帮助分析他们的说话能力:

- (1)我是否口齿不清?
- (2)我的声调是否悦耳?
- (3)我是否见了别人就觉得好像无话可说?
- (4)我是否在某些人面前就有很多话说,而在某些人面前就一句话也说不出来呢?
- (5)我是否遇见别人不同意我的意见时,只有再已经说过的话呢?
- (6)我是否喜欢与他人发生争执?

伶牙俐齿说话的艺术

- (7)我是否常常被人认为“固执”呢?
- (8)我是否常常忘记他人的姓名?
- (9)我是否常用一些不太文雅的俗语?
- (10)我是否狼狈地看到自己的话使人产生反感情绪?
- (11)我是否能运用不同方式来对不同对象谈同一个问题?
- (12)我是否很难找到一个大家都有兴趣的谈话题材?
- (13)我是否常说些别人禁忌的话?
- (14)我是否在话中不注意尊老敬贤?
- (15)我是否未留意自己跟人谈话的态度?
- (16)我是否根据别人的态度来调整自己的态度?
- (17)我是否不能引起别人的发言?
- (18)我是否不能使谈话很顺利地进行而不中断?
- (19)我是否能够很自然地改变谈话的题材?
- (20)我是否不知道在何处结束我的谈话?

这位学者还指出,假使说你真有诚心解决自己不敢说话、说话胆小的问题,不妨按照如下方法坚持练习三个月,其说话胆量便可得到惊人的提高。

用一个笔记本逐项地记下上面的每一个问题,并把自己过去的经验如实记录下来,例如,找出你自己在什么人的面前不敢说话的原因记录下来,再仔细想一想,记下自己跟别人说话时的情形,然后记下自己认为应该最先要改进哪一项。若说话者照此一个星期一个星期地做下去,一边看笔记本,一边研究自己的情况;一边看笔记本中讲的20个问题能否解决,一边又把自己的经验所得记在笔记本上,这样就功到自然成了。

总之,认真分析并正确评价自己的说话能力,有利于说话者看到自己的长处,认识自己的不足,并扬长避短,增强信心,迅速提高自己的说话信心,增强自己的语言魅力。

消除交往障碍

现代人希望自己有良好的人际交往能力,学会调整和消除有碍于交往的不良心理,才能与他人和谐相处,这也是提高自己交际能力的基础。下面是一些消除有碍于交往的不良心理的方法。



1. 害羞心理的消除

害羞者最重要的是缺乏交往实践和成功的交往感受,需加强交往实践训练,广交朋友,在实践中消除羞涩的弱点。可利用自我暗示,多想:没有什么可怕的,要勇敢些!也可用心模仿那些泰然自若、善于交际的人的举止风度。

2. 自卑心理的消除

自卑者要学会正确评价自己,根据自己的实际能力及水平,制定切实可行的发展目标,缩小“真实自我”与“理想自我”之间的距离,为自己创造成功的情绪体验。打破强烈的自我意识的束缚,不要过多地关注自身的缺点和不足以及别人对自己的看法,避免产生消极暗示。适当地表现自己,克服“只想不做”的倾向,一旦对某个问题考虑成熟了,就要敢于发表自己的看法。

3. 孤僻心理的消除

要消除孤僻心理,一定要改变自己高傲、冷峻、尖刻、不容人的性格,敞开自己的心扉,用坦荡、真挚的感情赢得他人的理解,从而获得友谊。

4. 多疑心理的消除

要达到这一点,一定要抛弃成见,真诚待人,用善良之心待人,开诚布公地交流感觉,培养冷静待人接物的态度,在交往中纠正自己的歪曲判断。

5. 嫉妒心理的消除

这就需要加强积极自我暗示,牢记“虚心使人进步”的观念,抛弃自私自利的思想意识,也可请友人帮助自己消除嫉妒心。

6. 社交恐怖心理的消除

可暂时转移对引起社会交往恐惧的外界刺激的注意,逐步调整内心的不平衡状态,逐步消除恐惧心理,并用鼓励、肯定的自我暗示增强自信,不断强化和巩固。也可求助于心理医生,采用行为治疗方法排解交往时的恐惧心理,同时学习社交技能,并在实践中运用,逐步获得成功体验。

在与他人交往时,学会倾听也很重要,即在别人说话时能聚精会神地听,而且能体察他的心情和感受,理解他所表达的真正含义,同时将你的关注、理解和态度通过眼神、身体语言及时反馈给对方,从而达到沟通的目的。