



# 表达极简

一句




顶

韦甜甜 著



一万句



台海出版社

# 表达极简

一句顶一万句

韦甜甜 著

 台海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

表达极简：一句顶一万句 / 韦甜甜著. —北京：台海出版社，2016.9

ISBN 978-7-5168-0865-8

I. ①表… II. ①韦… III. ①心理交往-通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 227837 号

## 表达极简：一句顶一万句

---

著 者：韦甜甜

---

责任编辑：刘 峰

装帧设计：马小马

责任校对：靳卫星

版式设计：通联图文

责任印制：蔡 旭

---

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码：100021

电 话：010-64041652(发行, 邮购)

传 真：010-84045799(总编室)

网 址：[www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail：[thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

---

开 本：880mm×1230 mm 1/32

字 数：190 千字 印 张：9.5

版 次：2016 年 10 月第 1 版 印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0865-8

---

定 价：36.00 元

版权所有 翻印必究



# 前言 Preface



2016年,人民日报推出——“极简主义生活方式”。定义为:对自身的再认识,对自由的再定义。

“深入分析自己,首先了解什么对自己最重要,然后用有限的时间和精力,专注地去追求,从而获得最大幸福。放弃不能带来效用的物品,控制徒增烦恼的精神活动,简单生活,从而获得最大的精神自由。”

极简生活,有很大一部分由“表达极简”构成。我们每个人每一天,都离不开表达——说话、写东西、要尽可能简单、直接、清楚。

## 1

无论是在生活还是工作中,我们都要注意自己的说话内容、说话方式。不懂得驾驭自己的语言,信口胡来、口无遮拦,自以为洋洋洒洒。其实在不经意间,这些语言中透露出的情

绪,就会令自己的风度尽失。

个人涵养和说话水平与“水涨船高”一样紧密相联,当你的自身素质提高时,说话水平也会见长;同样的道理,如果你话说得漂亮,那么你良好的个人修养也由此可见一斑。说话悦耳一些、谦虚一些、婉转一些,才能让人看出你是个有修养、有涵养的人。“说理切、择辞精、喻世明”——我们不能确保每一句话都说得很深刻,但至少应该让每一句话都说得妥当。

## 2

从某种意义上说,说话高手一定是一个做人高手,一个人如果不改变视说话为“奇淫技巧”的态度,那么就无法提高自己做人做事的层次。

我们一定要注意加强自己的语言修养,以提高个人的整体素质。在说话时,多使用敬语;多说有用、谦虚的话,切忌高谈虚吹、大话连篇。

比如你一拍马屁所有人都坐立不安,那不如不拍。

比如你自以为幽默地说了个笑话,却不知道朋友们都在勉强陪着你干笑,也是够累的。

比如你自以为“我懂你的委屈”,却不知道天下根本没有感同身受这回事,你不如静静地听。

.....

简洁能使人愉快,使人欢喜,使人易于接受,所以,我们“在开口之前,应先让舌头在嘴里转三个圈”。把多余的废话“转掉”。

### 3

除了口头表达外,书面表达、职场沟通也很重要,很多管理者也普遍面临着这样一个问题:面对自己的团队,总无法指挥、协调好每一位下属的工作。

比如管理者绝大多数都患有会议依赖症,虽然他们不愿意承认这一点,但实际上他们很享受在台上夸夸其谈的感觉,很享受发号施令的感觉。为什么绝大多数管理者都不愿意问一问员工:“你喜欢开会吗?”

比如你的电子邮件堆积如山,你忙着和同事插科打诨,对上司品头论足,对工作抱怨吐槽,同时还要刷朋友圈,给这个点赞给那个评论……你有没有想过你每天所做的事情,究竟有多么大的意义?

另外,在家庭中,夫妻、父母和子女之间,简明扼要的表达也是构建和谐家庭关系的要素。作为一个聪明女人,你一定要停止对男人的抱怨和唠叨,而应给他一些鼓励和理解;作为一个智慧妈妈,你更应该想到,面对你的喋喋不休,你的

孩子可能在心里或背着你大喊：“烦死了！”“烦透了！”只是你没听到罢了！

.....

有人说过这样一句话：“眼睛可以容纳一个美丽的世界，而嘴巴则能描绘出一个精彩的世界。”

会表达的人，懂得用最准确、最简单的词汇表达自己的想法；用最委婉的言辞软化对方强硬的态度。他们的语言有逆转风云的力量，有感化人心的魅力。

# 目 录 Contents



## 第一章 走心的话儿,一句就够了 1

古人云:“山不在高,有仙则名;水不在深,有龙则灵。”说话也是如此,话不在多,点到就行,走心就行!

- 1.滚开,我有老婆 2
- 2.出租司机的三个原则 5
- 3.不知道为什么,我对您有点害怕 7
- 4.我是和你持有相同意见的同伴 9
- 5.这不是“我”的,而是“我们”的事 12
- 6.加多个“请”字,你绝对不吃亏 15
- 7.开口之前,让舌头在嘴里转三个圈 17
- 8.话不在多,点到就行,时机对就行 20

## 第二章 说服的话儿,靠谱就成了 25

“说理切、择辞精、喻世明”——我们不能确保每一句话都说得很妥当,但至少从第一句话开始就特别小心,以靠谱的语气来使对方放心。



- 1.反正一只脚都进去了,又何必怕整个身子都进去 26
- 2.留一条窥探的小缝,你扒着门缝看吧想吧 29
- 3.敬酒不吃吃罚酒,请将不如激将 32
- 4.温水煮青蛙,让他难以脱逃 35
- 5.你心里有一棵“开花的樱桃树”吗? 38
- 6.是否和大家有合适的眼神交流? 41
- 7.真情实感,才能一字千金 43
- 8.在自信的前提下,可以故意示弱 46

### 第三章 雷人的话儿,说多了都是泪 50

说者无心,听者有意,说话者的语言稍有不慎,就会让对方感到不愉快。“说错话”就是最容易破坏这个世界的力量。

- 1.开口悠着点,到什么山上唱什么歌 51
- 2.信口开河,覆水难收 54
- 3.“我这月工资……奖金……,你呢?” 57
- 4.闲谈莫论人非,更莫论上司 60
- 5.对人不尊敬,首先就是对自己的不尊敬 63
- 6.与其言而无信,不如别向人承诺 67
- 7.永远别说“你错了” 71
- 8.不揭他人之短,不探他人之秘 73

#### 第四章 你若懂我那该多好,你不懂我听我就好 78

说得越多,了解别人的机会就越少。只有让对方多说,了解他的机会才会越多。

- 1.说得越多,了解别人的机会就越少 79
- 2.世界上不可能有“感同身受”这回事 82
- 3.最好不插嘴,即便插嘴也要讲艺术 84
- 4.有时候沉默的确是金 87
- 5.注意听他的说话速度 90
- 6.假如他的嘴巴不说话,则他会用指尖说话 92
- 7.听声辨人,聪明的耳朵能读心 98
- 8.用心听出弦外之音 101

#### 第五章 你一拍马屁所有人都坐立不安,那不如不拍 105

作为一个赞美者,赞美不适度,反而会适得其反。因此,赞美别人也要讲求分寸和方法。

- 1.人人都需要赞美,就像人人都需要吃饭 106
- 2.要夸他,更要夸他最不为人常知的地方 109
- 3.见了什么都说好,不如不说 112
- 4.小子,不请客你就别想活了 116
- 5.记住他的名字,是对他最巧妙的赞美 120
- 6.好话留着背后说 124
- 7.见人减龄,遇货添钱 127
- 8.不忽略身边每一件值得赞美的“小”事 130

## 第六章 教你幽默到心田,跟任何人都聊得来 133

文学家契诃夫说:“不懂得开玩笑的人是没有希望的人!这样的人即使额高七寸、聪明绝顶,也算不上真正有智慧。”

- 1.鸡蛋在这里并不稀有,国王才稀有 134
- 2.幽默就像抓痒:不轻不重、不多不少 136
- 3.美式幽默:讽而不刺,冷面笑匠 140
- 4.幽默不是恶搞,别赔了夫人又折兵 144
- 5.嘲弄他人是缺德,嘲弄自己是美德 147
- 6.对方很可能被你“笑化” 151
- 7.幽默没深度,不如不开口 153
- 8.运用幽默进行管理 156

## 第七章 高效能管理者的极简表达 161

管理者绝大多数都患有会议依赖症,虽然他们不愿意承认这一点,但实际上他们很享受在台上夸夸其谈的感觉,很享受发号施令的感觉。

- 1.不到万不得已,绝不召开会议 162
- 2.与其说“可否帮忙做这事”,不如说“你来负责这件事”  
165
- 3.说业绩不说方案,说硬数字不说软指标 168

4.关心所有人,关注个别人	172
5.沟通不在乎频繁,在于到位	176
6.学会“说故事”,与下属同步	180
7.必要时可运用危机激励法	183
8.正确启动共同愿景	186

## 第八章 你每天努力的事情究竟有多么大的意义? 192

你应该反思一下,你每天努力的事情究竟有多么大的意义?一次只专注做一件事,尽可能不做Multi-task。

1.你只是“看上去很努力”	193
2.从不喜欢的事情做起	198
3.工作没有条理,蛋糕永远做不大	201
4.一次只处理一件事	204
5.工作可以枯燥,你不能浮躁	208
6.把简单的事情做好,就是不简单	211
7.成功不会光顾那些注意力分散的人	216
8.未雨绸缪,防患于未然	221

## 第九章 男人大可不必百口莫辩,女人实在无须楚楚可怜

225

女人来自金星,男人来自火星,如果两个星球的人不能互相理解,有时候,女人的沉默是最完美的表达。

1.你越说,男人就越不做	226
2.你越追问他,他就越爱撒谎	228
3.给他一顶高帽子,并让他努力达标	231
4.躲入洞穴的男人——请千万不要逼问个不休	234
5.男人需要的不是建议而是信任	238
6.只有傻瓜才会坚持一定要男人先让步	240
7.揪他的“小辫子”,只会让他讨厌你	243
8.哪怕不在朋友面前谈他,也不能谈论他不好的地方	246

## 第十章 这样说孩子才肯听,这样听孩子才肯说 249

也许面对你的喋喋不休,你的孩子在心里或背着你大喊“烦死了!”“烦透了!”只是你没听到罢了!

1.你属于哪一类的“唠叨型家长”?	250
2.喋喋不休,不如问到点子上	256
3.磨破嘴唇,不如动笔交流	259
4.听懂孩子的“话外音”	264
5.善问、巧问、启发式提问	269
6.千万不能嘲讽孩子	275
7.不要对孩子说要求过高的话	279
8.好孩子是“夸”出来的	285

## 第一章

---

### 走心的话儿,一句就够了

古人云：“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。”说话也是如此，话不在多，点到就行，走心就行！





## 1. 滚开，我有老婆

有位名人说过这样一句话：“人的心灵是世界上最复杂的东西，而语言是唯一可以征服世人心灵的力量。”这句话看似夸张，实则不然。语言的确有震慑人心的力量，甚至有改变人心的力量。

一个男子早上醒来头痛得厉害，渐渐想起昨晚自己又喝醉了酒。不过，他感觉今天有些异常，屋里并没有一团糟，也没有妻子对自己醉酒行为的牢骚。房间里一片整洁，桌上放着一杯蜂蜜水，杯子旁边还有一张纸条，上面写着：“亲爱的，厨房里有为你准备好的早点，沙发上有你今天要穿的衣服。记得喝蜂蜜水哟！爱你的老婆。”

男子有点摸不着头脑，便问孩子是怎么回事。孩子回答道：“我也不知道啊，你昨天喝得醉醺醺地回来，妈妈还是边骂边给你脱衣服。”

“那就奇怪了，昨天有什么人来过吗？”

“没有啊。不过，妈妈只骂了一会儿就不骂了。”

“你知道为什么吗？”

“我也不太清楚，但是妈妈在给你脱鞋子的时候，你喊了一句‘滚开，我有老婆’，妈妈突然就不骂了。”

男子这才明白，原来是自己的那句话起到了“力挽狂澜”的作用。在自己坚守“大原则”的前提下，喝醉酒这种行为就变成了一个“小错误”，使得妻子很快原谅了自己。想到这里，他很庆幸自己在无意之中说了那样一句真心话，这不仅改变了一个很可能十分糟糕的夜晚，还让妻子了解到了自己对她的忠贞，加深了彼此的感情。

很多时候，我们的情绪被周边环境所影响，使我们呈现出很糟糕的状态，但往往因人的一句话，就能让我们的情绪来个一百八十度的大转弯，状态变得完全不同。

语言能震撼人心，还表现在它有一种消泯仇恨的能力。人与人之间的摩擦、矛盾、仇恨，有时都能够通过一两句话来化解。正所谓“冰释前嫌”，有时往往只需只言片语，便能让仇恨的大山轰然倒塌。

这个故事是第二次世界大战中的一个小插曲，发生在1944年平安夜。一个母亲和她的孩子正准备吃晚餐，突然门外传来一阵急促的敲门声。母亲打开门，见外面有五个英国军人，其中一个受伤了，躺在担架上。母亲让他们赶紧进来，并将



伤员安置好。不一会儿，门外又传来一阵急促的敲门声，这位母亲开门一看，竟是几个年轻的德国军人。母亲犹豫了一会儿，还是让他们进了屋。

接着，母亲对英国军人和德国军人说道：“今晚你们都是我的儿子，请放下武器，把战争那回事都忘掉，让我们安静地过一个平安夜！”

德国军人和英国军人思索良久，终于全都放下了武器。母亲这才放下心，到厨房去端烤鸡。当出来时，母亲看到了令她欣慰的一幕：德国军人正为英国军人清洗伤口。这一夜，他们谁也没有提起战争，也没有发生任何争执，他们平安过完了圣诞节。

这位母亲能够用一句话就让对阵的士兵将民族仇恨暂时放下，除了因其内心的善良、包容以及伟大之外，还因其语言的震慑力。

那句化腐朽为神奇的话，不仅是那位母亲的福气，使她自己和孩子免于性命之危；更是德国军人和英国军人的福气——在远离家乡、命悬一线战争之中，他们能够享受这样一个美好的夜晚。