

你的说话方式就是你的人生态度

# 说话 体现格局， 决定结局

凌岚——著

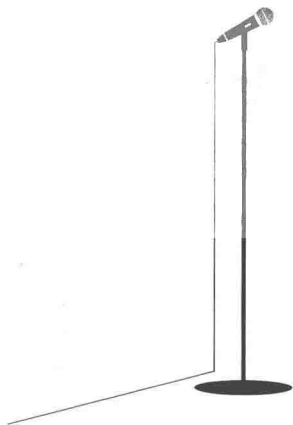


在高度协作的世界里，我们做的每件事都需要沟通

真正的说话高手，既能让别人听着舒服，  
又能让自己获得赞同与尊重

# 说话 体现格局， 决定结局

凌 岚 —— 著



# 说话体现格局，决定结局

图书在版编目 (CIP) 数据

说话体现格局，决定结局 / 凌岚著. — 武汉：湖北科学技术出版社，2019.4

ISBN 978-7-5706-0627-6

I. ①说… II. ①凌… III. ①语言艺术—通俗读物  
IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 043321 号

责任编辑：李 佳

封面设计：胡 博 阿鬼设计

出版发行：湖北科学技术出版社

[www.hbstp.com.cn](http://www.hbstp.com.cn)

地 址：武汉市雄楚大街 268 号出版文化城  
B 座 13-14 层

电 话：027-87679468

邮 编：430070

印 刷：天津旭非印刷有限公司

邮 编：301800

印 张：8

字 数：145 千字

开 本：1/32

版 次：2019 年 4 月第 1 版

印 次：2019 年 4 月第 1 次印刷

定 价：42.80 元

在好好说话这件事上，你的内在格局远比性格与情商更重要。

在人际交往中，情商这个概念越来越受到人们的重视和追捧。大众普遍认为，情商的高低，决定了一个人能不能好好说话，能不能妥善处理人情往来。

不可否认，情商确实对每个人都非常重要，由于它可以通过后天培养得到提高，所以很多人愿意为此付出努力。

但是，就说话水平和口才能力而言，情商起到的作用其实被我们高估了。很多时候，情商提高了，可能让我们变得有些功利、世故，反而不利于我们扩展人际关系。

这是因为，情商只是一种处世手段，它与我们的为人并没有直接联系。如果我们只注重手段，而不加强修养，就不可能真正得到别人的认可和尊重，即便建立了人际网络，也会失去其内在的意义和价值。

举个简单的例子：一个口才平平的人通过情商训练变得能

说会道，但他将这种能力用在了说场面话、假意应酬、博取关注等事情上，而不是凭借真诚、热情、善良等优秀品质去打动别人，试想，他能被别人接纳吗？恐怕不能！这也是那些巧言善辩的人可能会令人反感的原因。

那如何才能成为一个社交高手呢？这就要求我们必须提升自身的另一种强大潜能——格局。

格局指的是一个人在眼界、胸襟、胆识等方面的内在布局。它也可以通过后天培养得到提升，本书主要讲述的是它与说话能力之间的联系。

1. 高格局的人，能轻松实现高难度沟通。任何沟通，都需要频繁互动。有问，就有答；有说，就有听；有主动，就有被动……一个有格局的人，会对自己说的话负责，而且懂得倾听，懂得换位思考，懂得亦庄亦谐，因此，无论面对多么有难度的沟通，他都能轻松应对。

2. 高格局的人，能采用非暴力沟通。每个人都有心情不好的时候，但有格局的人，绝不会对他人施加语言暴力。遇到挑衅时，不让愤怒控制理智；遇到冲突时，不逞口舌之快；遇到误解时，不咄咄逼人……这并不是软弱，而是胸襟。

3. 高格局的人，能精准表达自己的意愿。有些人习惯唯唯诺诺，低声下气，主要原因是他们没有格局，以至于缺少主见，无法表达自己的意愿，只能依附于别人。提高格局，能让我们

更有自信，更有魄力，在任何场合都不怯场。

4.高格局的人，能包容也能拒绝。对于别人的无心之过，高格局的人会一笑而过；对于别人的无理要求，高格局的人会巧妙拒绝。高格局意味着认知能力很强，在社交中能分清什么是求助，什么是套路，从而进行妥善处理。

5.高格局的人，能从容调整交谈的氛围。尴尬地聊天，气氛陷入冰点，有格局的人绝不会让这样的事情发生，因为在聊天之前，就已经洞悉可能发生的各种状况，所以能从容调整氛围，把控节奏。

6.高格局的人，能在话语中展现魅力。一个人有什么样的格局，就会说什么样的话。高格局的人，一言一语都显得睿智、得体、大方、亲切、真诚。如此多的优点，自然魅力四射，让别人愿意和他说话，愿意听他说话。

生活中，我们所做的每件事几乎都离不开沟通，提高说话水平和口才能力，是成为高效率人士的关键。但我们必须具备一个前提，那就是高格局。

本书将按照以上6个方面，着重讲述格局在沟通中的应用，让每一位读者都获得实用的技巧，从而获得人际上的成功。

## Part 1

### || 高难度沟通：格局低的人，情商再高也无法好好说话

不想听别人说话，怎么能成为社交高手 / 002

打招呼这件小事，在社交中很重要 / 008

摆着冷漠脸，没人愿意跟你热情交流 / 013

对自己说的话不负责，别人当然不想听 / 018

打动人心，要以换位思考的方式说话 / 023

明白对方的喜好，聊天会更有温度 / 028

能力出众的人，首先表现在口才上 / 033

别因为一点小摩擦就大吵大闹 / 037

逞一时口舌之快只会让他人不愉快 / 042



## Part 2

### || 非暴力沟通：你不是脾气太坏，而是格局太小

你以为的说话直，可能是格局低 / 048

面对挑衅时，动怒是最差的反击 / 052

遇到“情绪垃圾”，你更要从容 / 057

为什么大家都讨厌没有包容心的人 / 062

高智商的人反而容易患“情绪病” / 066

当心，别让你的反抗情绪影响了社交 / 070

无谓的冲突可能会给你造成严重伤害 / 075

盛怒之下更要注意自己的言语 / 080

## Part 3

### || 精准表达：一开口就让别人明白你的意愿

会说话，别人更愿意尊重你的意愿 / 086

学会安慰人，容易赢得他人的好感 / 091

聪明人都喜欢谈论别人感兴趣的事 / 096

求人帮忙，说些恭维的话也无妨 / 100

强行插话，只会让别人厌恶你 / 104

不要用命令的方式跟下属对话 / 108

别担心，吵架有时也是一种沟通 / 112

说话是否幽默会决定一个人的魅力 / 117

## Part 4

### || 拒绝要趁早：有些话不说出来，就会给自己添麻烦

- 隐忍要有限度，当心憋出内伤 / 122
- 看不惯就说出来，没有谁故意为难你 / 126
- 用温言巧语拒绝他人，可以不伤感情 / 131
- 力不能及的事，干吗要答应 / 135
- 有想法就大胆说出来，不要总压抑着 / 139
- 容易心软的人更要学会拒绝 / 143
- 坦率地拒绝，胜过违心地答应 / 148
- 不懂拒绝就是自寻烦恼 / 152
- 你可以对上级的不合理要求说“不” / 157
- 会拒绝的人不会让别人难受 / 161

## Part 5

### || 应变对答：在任何场合都能与任何人愉快地交谈

治好“公主病”，说话才不会显得幼稚 / 166

任何时候，都不要打听别人的秘密 / 173

不聊八卦，是人际交往中的常识 / 178

多人聚会时，少说一些悄悄话 / 181

别人可以自嘲，但你不能附和 / 186

缺少主见的人，在社交中没有存在感 / 190

心存偏见，怎么能好好聊天 / 194

用玩笑话巧妙化解尴尬气氛 / 199

## Part 6

### || 格局口语：你说什么样的话，你就是什么样的人

如果公司……我就可以做到…… / 204

好了，不用多说，我明白了 / 208

他这个人啊，一无是处 / 212

行了行了，好了好了…… / 215

没问题，交给我你就放心吧 / 219

你说行，那就行吧 / 222

这年头，道义能卖几个钱 / 225

是我的，我就一定要拿到手 / 229

其实我很尊重你…… / 233

哎，我这个人就是时好时坏的 / 236

Part 1

**高难度沟通：**

**格局低的人，情商再高也无法好好说话**

## 不想听别人说话，怎么能成为社交高手

情商这个词，我们再熟悉不过了。在我们的认知里，情商高的人与人相处时，绝对不可能冷场，更不可能把天聊“死”，他时刻都能找到话题，滔滔不绝地说下去。因此，我们总是羡慕、欣赏那些情商高的人，希望自己也能够像他们一样，成为聊天高手。

可是，我们忽略了一件事，单单会说话，并不能有效沟通。有说的一方，就有听的一方。情商高的人，确实能把话说得很漂亮，但对方是主动听你说，还是被迫忍受呢？如果是后者，那肯定无法实现高质量的交流。

可见，在说话这件事上，情商的高低，并不会彻底影响双

方谈话的质量。假设一个人情商虽然不够高，但他能清楚认识到自己的格局，喜欢倾听别人说话，而不是大放厥词，相信别人也是愿意跟他交流的。

有格局的人，即便不擅长说话，但如果懂得倾听，懂得在关键时刻进行回应，一样能跟别人达成高质量谈话。

倾听并非像我们以为的那样，一个人在单纯地用耳朵听，另一个人在不停地用嘴说。倾听需要全身心地投入，感受对方在谈话过程中表达的言语信息和非言语信息。

然而，我们最常见的是唠唠叨叨、说个不停的人，或者咄咄逼人的。

为什么安安静静坐下来听别人说话的人很少呢？这其中最大的原因就是，我们总是偏爱那些能说会道、看似情商高的人，却忽略那些沉默寡言的人。在大部分人的认知里，能说会道的人都是精明的，比如，在招聘时，很多面试官都会看重面试者的说话能力。

现在看来，能说会道的人虽然受人偏爱，但是懂得在适当的场合保持沉默的人更容易受到别人的尊重和欢迎。在一个大家都议论纷纷的场合，懂得倾听的人会更有格局，能意识到认真听别人说话比自己说个不停，更能彰显自己的情商。

李婉茹是一个非常安静的女子，她跟别人交谈时喜欢听别人说，自己却不怎么说话。令人意外的是，李婉茹有很多善于交际的好朋友，这也让不熟悉李婉茹的人感到非常不理解。其



实，原因很简单，她非常善于倾听。

有一次，李婉茹受邀参加一个关于动物保护研究的宴会。会上有很多人都热爱动物，而且对动物保护方面的问题都有一定的研究。李婉茹在这方面了解得并不多，但是她非常感兴趣，所以当那些人侃侃而谈时，她一直在认真地倾听，偶尔发表一下自己的见解。等到宴会结束后，李婉茹收到了好几个人的邀请，请她参加下一次聚会，甚至还有人夸赞她是一个“极富鼓励性”的人，是一个优雅的女人。

在动物保护方面，李婉茹是一个知识非常匮乏的人，在宴会上没怎么讲话。但是，就因为她懂得倾听，很多人愿意和她做朋友。由此，我们知道，会说话的人固然受人欢迎，但有的时候，懂得倾听的人会更受人喜爱。

现今社会，懂得倾听的人越来越少了。很多人都在参加各种演讲补习班和线上的付费口才培训课，希望自己变得越来越能说，希望凭借自己的“三寸不烂之舌”让生活越来越好。

当我们与人交谈时，一般都会“恭维”别人一番，但有的时候，与“说”相比，人们更需要的往往是“听”。对一些人而言，倾听，才是对他们最好的“恭维”。

如果有人仔细地、安静地听我们讲话，一直对我们的讲话保持着浓厚的兴趣，我们才有更大的动力维持这场谈话。

雷哥是一个能说会道的人，他随机应变的能力经常让旁人为之折服。但很不幸的是，雷哥的朋友非常少，他自己也非常