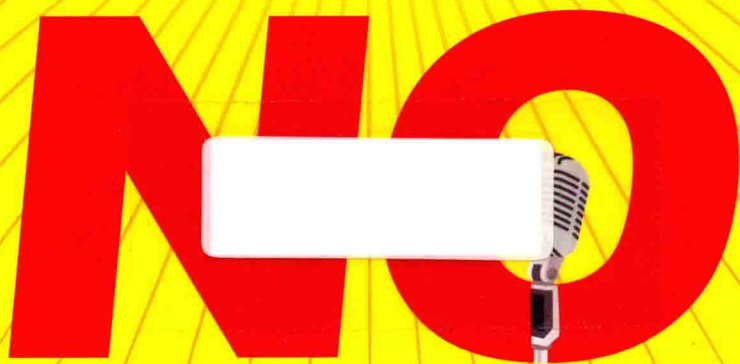


拼职场， 决不能说的 100句话

< 不会说话，你就只能干到死 >

陶乐斯◎著



不做老黄牛 不做背锅侠 不做软柿子

会说话，你的人生就是另一番样子

拼职场， 决不能说的 100句话

陶乐斯◎著



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

拼职场,决不能说的100句话/陶乐斯著. --天津:
天津人民出版社, 2016.7
ISBN 978-7-201-10518-5

I. ①拼… II. ①陶… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第130082号

拼职场,决不能说的100句话

PIN ZHICHANG, JUE BU NENG SHUO DE 100 JU HUA

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
特约编辑 孙倩茹
装帧设计 沈加坤

制版印刷 三河市兴达印务有限公司印刷
经 销 新华书店
开 本 690×980毫米 1/16
印 张 18
字 数 200千字
版次印次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
定 价 35.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题,请致电联系调换(022-23332469)

你嘴上说的人生就是你的人生

说话，是世界上最简单的事；说话，又是世界上最难的事。所有的人都会“说话”，然而，并不是所有的人都“会”说话。一句话会让人笑，一句话会使人跳。职场上也是如此，一句话可以成就你，一句话也可能害了你！如果口不择言，一不小心就会成为炮灰，“尸骨无存”都有可能，人在职场，要么别说，要么别说错，说对话，人生才能从此不同。

马东曾说过：“讲话是我们生活中最常用的交流方式，但是会不会讲话，在工作和生活中起着关键的作用，就像一辆汽车，在爬坡的时候，真正决定它能爬多高的，不是汽车的排量有多大，而是扭矩，它能在瞬间爆发出一个力量。在我们平时的交流中，扭矩就是扭过来的那句话，在关键时刻，你把这句话给扭过来，这一点非常重要。”

这是不是意味着我们要花言巧语呢？当然不是。事实上，无论是什么谎话，总有被揭穿的一天。有善言也有善行，方才是一个人在职场的立身之本。

在充满竞争的职场，说话不仅仅是交流的工具，还起到了show（展示）、promotion（提升）个人价值的作用。可见，语言实实在在

地影响着你的生活。如果你的话得罪了老板、伤害了同事，造成了工作上的不顺利，那时再表达善意就迟了。说不定你会感觉特别委屈，在心中喊着“我对你是好意啊，为什么你领会不到？”甚至还会觉得这个世界特别不公正。其实，并不是因为世界不公正，而是因为你的嘴巴掩盖了你的好意。想要得到公正的对待，想让自己的好意换来老板的认可、同事的关心，就一定要确保别人能看到你的好意。而最好的办法，就是修炼自己的职场说话之道。一句话说出口，就再也收不回来了。所以，三思之后再开口吧！

本书归纳了职场上100句千万不能说的话，告诉你别人听到这句话，实际上会产生什么感觉，如果你说过或者听过，请对号入座，了解这句话背后隐藏的心理意识，将过耳不忘的毒舌彻底忘掉，消融心中的不快和负能量，放下，解脱，释怀；或者就此改变自己不好的口头禅。切莫小看语言的力量，那是一个人潜意识和思维的直观反应。说积极的话，每天都会过得非常顺利；相反，整天嚷着“真倒霉”的人，运气也会特别糟糕。因为那些可怕的语言，重复强化之后，就会影响你的思维方式，最终成为现实，变成你的人生。

有的时候，你的语言水平，会拉低你的业务能力，让你得不到老板的赏识和客户的青睐……本书集中了让大家体会如何掌握对方的心理特点、如何满足对方的心理需求等心理学方面的知识，提醒大家不说错话，并且把话说到对方心坎里。

我们需要建立这样的心理定位：我们一定要摒弃那些充满负能量的话，用积极的语言，为我们创造美好的人生助力。

你每个当下都在创造自己的未来，你是你人生这出大戏的主演，这是你的人生，你自己说了算。

第一章 高效沟通： 一个人的成功，85%取决于沟通

你的人生就是你说出来的 / 002

请远离负面的心理暗示 / 005

用提建议的方式让人接受 / 009

两年学说话，一生学闭嘴 / 013

不要把过去挂在嘴上 / 016

有理不在声高 / 019

柔和的语言比指责更有力量 / 022

嘴上不会放弃，内心才能坚持 / 024

用适当的关怀拉近距离 / 027

常说不舒服会让你真的不舒服 / 029

懂得认输的人最懂说话 / 032

别败在自己嘴上 / 035

保持沉默不如毛遂自荐 / 038

不做别人的传声筒 / 040

第二章 向上沟通要有脑： 在什么位置说什么话

不表达，就会被表达 / 044

太爱自我表现往往适得其反 / 046

别总说“我都懂了” / 049

主见就要说出口 / 052

言出必行 / 055

让人厌烦的“十万个为什么” / 057

做错了，就别诡辩 / 060

抱怨，只会暴露你的无能 / 062

推诿的话少说 / 065

智者善用赞美 / 068

口气透露底气 / 071

别跟老板谈交易 / 073

让你做事时你该怎么说 / 076

上级告诉才去做，就晚了 / 079

老说“都行”可不行 / 082

第三章 向下沟通要有心： 说得多不如说到位

下属有话，让他说 / 086

别用“很忙”打发人 / 088

语气犹豫难服众 / 090

猜疑的话显怯懦 / 093

累也别喊累 / 095

别急着给别人下定论 / 097

否定一切就是否定自己 / 100

咄咄逼人，孤家寡人 / 103

不要把别人当成出气筒 / 105

别放马后炮 / 108

你真的有这么多不满意要表达吗 / 110

别让说话决了你情绪的堤 / 112

好汉不提当年勇 / 115

第四章 平行沟通要有度： 多说我们少说我

“大家”不是完美的挡箭牌 / 118

不要拿“没有人告诉我”当遮羞布 / 121

这一句话降低了你的人格 / 123

不发牢骚，自有回报 / 126

烦心话只会给自己添堵 / 129

炫耀是另一种自卑 / 131

总抱怨薪水低只能证明你能力不足 / 133

诺不轻许 / 135

别拿“别人家的……”逼自己 / 138

掩饰只会越描越黑 / 140

自我标榜，只能骗得了自己 / 143

迁怒的话损人不利己 / 145

出口伤人，将永远留下疤痕 / 147

牛总是会吹破的 / 150

可以提要求，但别狮子大张口 / 153

别让借口毁了你 / 155

第五章 外部沟通要有识： 站在对方的立场上看问题

渲染压力，错失机遇 / 160

贬低他人抬高不了自己 / 163

无理要求会透支友情 / 165

辩解是最大的推卸 / 168

好的拒绝会让人欣然接受 / 171

欲贬先扬好过直截了当 / 173

与其忙于撇清，不如勇敢承担 / 176

不要总开空头支票 / 179

爱唱反调的人容易坐“冷板凳” / 182

过分吊胃口容易倒胃口 / 185

不说无准备之话，不打无准备之仗 / 188

不以改正为目的的道歉都是耍流氓 / 191

示弱带来意想不到的效果 / 193

第六章 说话之前要三思： 别让那些话毁了你

别被自己的幽默幽了一默 / 198

放狠话不如狠狠努力 / 201

怨天尤人难翻身 / 203

说乐观的话，做幸运的人 / 206

开口之前，先学会聆听 / 209

不要拿记性差当挡箭牌 / 211

不能一竿子打死一船人 / 213

别说人难做，好做难做都得做 / 216

无端指责极不负责 / 219

少一些推脱，多一些承担 / 222

既然有温暖的心，就不要说冷漠的话 / 224

话不说满天地宽 / 226

饭能随便吃，话不能随便说 / 229

不要用成见下结论 / 232

言辞是最好的个人名片 / 235

第七章 说话艺术： 说出生命的最好可能

说话太强势，是发生争执、冲突的根源 / 238

没明白就说懂，是一种沟通障碍 / 241

果断说话才能抓住机会 / 244

爱打赌是病，得治 / 247

危言耸听，都是在自寻烦恼 / 249

“免责声明”免不了责 / 252

别说那些你自己都不信的话 / 255

先考虑他人的感受，再决定要不要开口 / 258

求人之前先求己，独立思考 / 260

说话武断，不代表态度鲜明 / 263

不认同，就没有被认可的机会 / 266

总说以前好，当下好不了 / 268

说话不模糊，做事才不含糊 / 270

话说三分满，事就十分圆 / 273



第一章

高效沟通： 一个人的成功，85% 取决于沟通

卡耐基曾经说过，一个人的成功，约有15%取决于知识和技能，85%取决于沟通。在职场上，沟通就是力量，能说就是武器。人们可以因语言受到赞赏，也可以因语言遭到打击，话说对了，事半功倍；话说错了，无可挽回。

你的人生就是你说出来的

禁语 1：“我真是失败。”

有些人喜欢把“我真是失败”挂在嘴边。经常这样说的人，心情也常常处于沮丧的状态，认定自己是个失败者，所以他们往往无精打采，对于未来毫无信心。

早晨，当大家都准备开始忙碌的时候，小林面带愁容地走进办公室，把包重重地往桌子上一放：“唉，我真是失败。”

大家关心地问他怎么了。

他摇摇头，低沉地说：“又迟到了5分钟……我就是一个失败者！”

需要注意的是，“我真是失败”比“真失败”更可怕。“真失败”也许只是针对某次事件，表现了说话人对某件事没有办好的懊丧。而“我真是失败”判断的是“我”这个人。

一个人无论有多少缺点，总还是会有一些长处，也许比上不足，但一定会比下有余。再失败的人也不可能没有任何优点。

如果一个人认定自己是个失败者，那么这种评价很可能是主观的，说明他的心情非常沮丧，已经到了悲观的地步。一个人长期处于这样的心态中，势必要影响他的工作状态、个人情绪，乃至身体健康。所以，

如果你发现自己经常这样感叹，请及时调整自己的心态，以免影响自己的工作和生活。

或许你会怀疑：有这么严重吗？答案一定是：是的。

蔡康永说过：“贵人不一定能改变人生，外表不一定能决定魅力。但是——说话可以。”是的，说话能改变人生，很多人的人生就是自己说出来的。

小罗尔斯出生于纽约的贫民窟里，在贫穷和暴力的环境下，他成了一个不良儿童，经常逃学、打架、偷窃。

一天，他和同学打架被校长保罗逮个正着。小罗尔斯本以为会被校长狠狠地训斥一顿，出乎意料的是，校长并没有那么做，而是摸着他的头，语重心长地对他说：“小罗尔斯，我相信你是一个聪明的孩子。我一看你修长的手指就知道，你将来一定会成为纽约州的州长。”

小罗尔斯不敢置信地抬起头来问：“校长，你说的是真的吗？我真的会成为纽约州的州长吗？”

校长笑着点点头，说：“会的，只要你相信。”

小罗尔斯记住了这句话。从那天起，他一直把“我会成为纽约州州长”这句话挂在嘴边。当他和同学再发生冲突时，他一遍遍对自己说：“我会成为纽约州州长，我不和他们一般见识。”同学嘲笑道：“你做白日梦吧？你能成为纽约州州长，除非公鸡会下蛋！”

小罗尔斯大声反驳说：“我一定会成为纽约州州长的，不信你等着。”

慢慢地，小罗尔斯不再打架，他说话不再含糊不清，他的衣服不再沾满泥土，他的行动不再拖沓。在此后的40多年间，他每天都按州长的标准严格要求自己。

在他51岁那年，终于成了纽约州的州长。

“我会成为纽约州州长”，这句话就像一颗种子，经过无数次重复后，终于根深蒂固地埋在了他内心的土壤里，最终长成了一棵繁茂的大树。

积极的语言如同魔法飞车，可以把你带向美好的人生境遇里，而消极的语言就像炸弹，往往具有毁灭性的效果。

正所谓“不作就不会死”，你有没有发现，当一个每天嚷着“完了完了”或者“太糟糕了”“真的是没办法了”的人，他所遭遇的倒霉事也特别多。

你自己，或者你周围的朋友们是不是也常常经历着这种事呢？比如，一个不善言辞的人，他们往往会跟别人说：“我这个人嘴笨，不会说话。”实际上，他们往往会继续不善言辞下去。

从一个人每天说的话中，往往能判断出他每天的生活状况，以及他对待生活甚至对待生命的态度，从而可以预测他未来的人生。话语是你未发觉的潜能，你的人生就在一张嘴的范围内。

你的人生就是你说出来的，每天多说积极的话，给自己以积极的心理暗示，你的人生就可能一片光明，否则，可能会陷入黑暗。

不要小看说话的力量，它可以潜移默化地改变你，将你塑造成你嘴上所说的你。

请远离负面的心理暗示

禁语 2：“我就是命苦。”

很多人在遭遇挫折时，经常会感叹“我就是命苦”“我的命怎么这么苦呢”……他们把自己的不幸归因为一种不可抗拒的力量——命运。

同事赵梅被私下里称为“祥林嫂”，因为她天天挂在嘴边的一句话是“我这个人，就是命苦”。

工作不顺利，她自怨自艾地说：“我就是命苦，什么难事都被我遇上了！”

与丈夫吵架了，她气愤地说：“我的命怎么这么苦呢！”

孩子考试成绩不好，她又说：“我真是命苦啊，摊上这么个倒霉孩子！”

……

大家对她这种说话习惯纷纷表示很崩溃，而她的生活似乎也在慢慢地印证她这句话，越来越不如意。

提到命运，人们通常认为是存在于我们身体和心灵之外的某种神秘莫测的力量，它主宰着人们生命中的一切际遇和轨迹，可以带给我们幸福或痛苦、成功或失败。在命运的面前，我们的努力似乎显得如此软弱