

[日本] 斋藤孝 著 李静宜 译

# 超级聊天术

雑談力が上がる話し方

交谈上  
的小修炼  
人生的180度  
大改变

## 你会聊天吗？

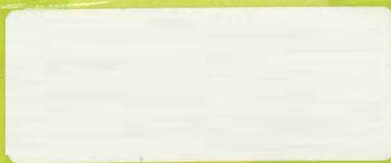
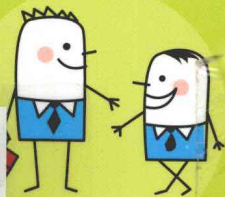
会聊天=拥有“社会竞争力+良好的人际关系+生存能力”

一本谈聊天的书，却让生命都跟着蜕变，风靡日本的聊天书

给每一个想改变自己的人 ➤

提升社会竞争力，马上就会的聊天方法与诀窍

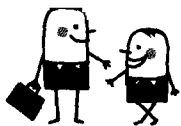
建议阅读人群：上班族、大学生、管理者、教师、心理咨询师等




译林出版社

# 超级 聊天术

(日本) 斋藤孝 著  
李静宜 译



 译林出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

超级聊天术 / (日) 斋藤孝著; 李静宜译. — 南京: 译林出版社, 2012.5  
ISBN 978-7-5447-2792-1

I. ①超… II. ①斋… ②李… 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 (2012) 第086841号

ZATSUDAN RYOKU GA AGARU HANASHIKATA -30 BYOU DE UCHITOKERU  
KAIWA NO RULE by TAKASHI SAITO

Copyright © 2010 TAKASHI SAITO

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Phoenix-Edita Media Co.,Ltd

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc. through  
Future View Technology Ltd.

著作权合同登记号 图字: 10-2011-694号

书 名 超级聊天术  
作 者 (日本) 斋藤孝  
译 者 李静宜  
责任编辑 陆元昶  
特约编辑 高 媛  
原文出版 钻石出版社, 2010  
出版发行 凤凰出版传媒集团  
凤凰出版传媒股份有限公司  
译林出版社  
销售电话 010-84910228  
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
集团网址 <http://www.ppm.cn>  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
电子邮箱 [yilin@yilin.com](mailto:yilin@yilin.com)  
出版社网址 <http://www.yilin.com>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 中国电影出版社印刷厂  
开 本 880×1230毫米 1/32  
印 张 7  
字 数 54千字  
版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5447-2792-1  
定 价 28.00元

## 前言

### “沉默很恐怖，可是我不擅长闲聊”

进入电梯时，你和住在同一栋公寓、偶尔会照面的邻居已经在那里，他说：“早。”你也马上回他“啊，早”，然后就低下头假装看手机。因为，接下来，你们没办法继续聊了……

上学、上班时，你在离学校或公司最近的地铁站、公交站，恰巧遇到不算特别熟的同学、同事，于是，两个人一起往学校或公司走去，平时只是听别人说过他的一些事而已，到底该说些什么好呢？真尴尬。你觉得两个人之间的沉默实在很漫长。

## ● 超级聊天术

新学期的教室、新部门的办公室、读书会、宴会会场……放眼望去，都是不认识的人。虽然是认识人的难得机会，但自己应该怎么开口呢，就是不会掌握时机啊。

有这样烦恼的人，应该很多吧。我所教的大学生们也有这样的困扰，老实说，青春期时的我也是这样的。

事实上，前面所提到的那些场合中，需要发挥的并不是什么谈话技巧，而是**闲聊力**，是要快速缩短与对方的距离，掌握当下的气氛。不过，请记住这一点：“会讲话”和“会闲聊”是不同的。

关于闲聊，人们通常有两种误解：

- ①和初次见面或不太熟的人，不知道该聊什么。
- ②闲聊没什么意义，也没有必要，只是浪费时间。

关于第一点，就像前面所说的，闲聊需要的不是谈话力，而是沟通力。只要知道一点规则和方法，尝试看看，谁都能学得会。因此不擅讲话的人、害羞的人，你们不要担心，具体方法稍后介绍。

此外，也有很多人觉得闲聊是浪费时间。

他们也许是在怀疑，所听到的诸如关于天气或“早上我家的猫啊怎样怎样”这样的话题，到底有什么意义。

这种想法也是不对的。后面我会详细说明：闲聊不是谈话，而是沟通——“没什么内容的话”是有意义的。

说到这里，你应该稍微放松点了吧。

无论对象是陌生人、长者，还是仅见过几次面的人，有些人马上就能消除与对方之间的隔阂，没有奇怪的沉默，一直畅聊下去，而且，看起来好像还很开心。看到这样的人，会有很多人觉得“好羡慕”吧。

老一辈的人，因为有住得近的邻居、亲戚及兄弟姐妹，在交往中能自然地攀谈、闲聊，通过磨练，不知不觉中就具备了较强的这种能力。但现在的人的情况是，住在附近的人常常都相互不认识，与人闲聊的机会自然也变少。

因此，“感觉很尴尬”、“一直沉默下去”、“不知道该说什么”，有着这些烦恼的人就随之迅速增多了。

不过，也有这样的情形：我在大学课堂上进行“闲聊

## ● 超级聊天术

**力锻炼课程”**，特意要学生和他们不认识的同学互相自我介绍。结果，成效马上显现。因为，闲聊力是只需要一点练习，就谁都能学会的能力。

## 只要三十秒，你就会被看穿！

我想对那些认为“闲聊没有意义、浪费时间”的人，再说一句话。闲聊，是将你的个性、人格、社会性等，全都浓缩在一起的行为。所以，这些内容都能在仅仅三十秒的不经意的交谈间，完全被看穿。

假设，你对某个人这样说：“啊，今天是久违的好天气呢！”

这时，如果对方以像是拒绝闲聊的带刺的语气回应：“为什么要说这个？”“那又怎样？”你一定会觉得：“噢，这个人很不友善，离他远一点”，或是：“为什么他对我有敌意？”

如果对方视而不见、不予回应，那种沉重的气氛也让人很难忍受吧。我们跟别人搭话，是在无意识中使用了“闲



## ● 超级聊天术

聊”这个人际上的石蕊试纸，以立刻判断一个人是否容易亲近。

不过，人总有精神状态不稳定的时候，与人对应时也会变得言语尖锐，或异常笨拙。如果有自觉，知道自己“让对方感受到尴尬的气氛”，那也还好。

有问题的是，连这种感觉都没有。简单来说，一般人如果无法和别人维持良好关系，会觉得不太舒服；而有问题的情况是，即使和别人关系不佳，却不以为意，反而觉得“关系不好也无所谓”。这种人，我们就会认为他欠缺社会性。

相反，也有人能让双方自在愉快地谈话，或是让气氛瞬间变得沉稳平和。

法国社会学家布迪厄曾说：“在面试等场合，也能放松地与人自在谈话，这是很了不起的能力。”而想学会这样的能力，在人际关系丰富的环境中长大的孩子，是比较容易的。

也就是说，一个人在丰富的人际关系中成长，人格上具有安定感，这样的事都能通过闲聊传达出来。

一个面对初次见面的人也能放松闲聊的人，拥有精神上的安定感，也就是说他具备社会性。而这些，在三十秒内就能被看穿。前面我也说过，闲聊不只是单纯的谈话术。

你让人觉得信赖、给人安心感，别人也会认为你具备社会性。（而由此衍生的愉快关系与连结再进一步发展，你就能得到许多人的喜爱，也能在工作或其他事情上得到很好的机会。

请切记：（只是三十秒的“无意义”的话，就有如此重要的意义。

## ● 超级聊天术

### 如果具备闲聊力，人际关系和工作，都会一鼓作气地展开

“闲聊是什么？要怎样不尴尬地说话与回应对方？”本书会列举一些想法和具体做法，来回答这些问题。

优秀的业务员几乎不谈商品，可以说都是在和客户闲聊。公司经营者也一样，学校老师也是。很会教课的老师，懂得适度插入一些闲聊，让整堂课更有起伏变化。受欢迎的落语家<sup>①</sup>，在进入主题前使用的引言也非常巧妙。

是的，如果能学会闲聊力，消除与谈话对象之间的尴

---

① “落语”是日本单口相声。

**尬、改变气氛、缩短彼此距离，人际关系和工作都会一鼓作气地展开。**

**而且，你还能得到别人的喜爱、信赖，也因此更有自信，对自己的评价也会提升。**

只需五秒，马上就能做到。只要知道一些规则，拙于谈话的人也能变得善于闲聊。

近来，教人如何不使谈话中断而持续进行的书，似乎很畅销。但是，这些书里将闲聊当成“填补空白时间的方法”的表述，也许会让人觉得闲聊只是一种谈话技巧而已。

事实上，闲聊的本质并非如此。

闲聊能让你变得更好，让你将原本就拥有的魅力发挥至最大程度；它能让你带给周围的人安心感和信赖感，进而拥有更多邂逅与机会；它能让你把具备社会性与沟通能力这个可以丰富人生，并且在工作与其他场合都需要的最强能力，变成你自己的个人能力。

## ● 超级聊天术

你要不要从今天开始试着学习闲聊力？当然，如果只是为了享受轻松聊天或瞎扯乱聊的乐趣，本书也有帮助。

让我们马上开始吧！

# 目录

## 第1章 与用语言表达想法和一般谈话术不同 —— 闲聊的五个规则

- 01 闲聊的规则①  
在“没有什么实质内容”的话里有其意义 21
- 02 闲聊的规则②  
闲聊由“打招呼+ $\alpha$ ”所构成 26
- 03 闲聊的规则③  
闲聊不需要“结论” 30
- 04 闲聊的规则④  
利落地让话题告一段落 35
- 05 闲聊的规则⑤  
只要训练，谁都能做得好 39

## 第2章 这样就不会尴尬了！ —— 闲聊的基本礼仪

06	称赞“你看得到的部分”	45
07	“行为”比“内容”更有意义	48
08	不要说“不”、“但是”，要先表示肯定、同意	52
09	不善言辞就用“问题”来回应对方	55
10	什么是话题支配的最佳比例	59
11	“我们本来是在聊什么？” —— 冒出这句话是最理想的状态	63
12	可以回应的点，就在对方的谈话中	69
13	闲聊不需要最后的笑点，也不必绝无冷场	73
14	只要有桌子和咖啡杯，就能让谈话变得容易	76
15	一问一答，等同拒绝	80
16	最佳时机是，短暂交会的三十秒	85
17	降低“自我意识”、“自尊”的障碍物	

——凡事放轻松	90
18 日常生活中的麻烦，是绝佳的闲聊机会	93
19 以好笑的事和演艺圈话题，代替说别人的坏话	98

### 第3章 马上就会的闲聊训练与 取得话题的方法

20 找出和对方之间的一个“具体挂钩”	105
21 和这个人，就是要聊这个。 用“偏爱地图”掌握万无一失的话题	107
22 最新的实时话题，要马上使用	111
23 日常疑问，可直接当作闲聊话题	114
24 最适合练习闲聊的对象是： 抱着婴儿的人、遛狗的人、大妈	116
25 若无话可说，就利用糖果 ——要拥有自己的沟通工具	119



## ● 超级聊天术

26	“谁说了什么话”，也是好用的闲聊话题	125
27	出租车是收集话题和练习闲聊的最佳场所	129
28	从一个话题衍生出十个话题的具体方法	131
29	注意不同年代的“万无一失闲聊关键词”	136

## 第4章 职场上可用的闲聊力

30	从闲聊中可看出面试者的柔软度与应变能力	141
31	立场中立的人善于闲聊	143
32	一个人在组织中的评价和人望，还要看他有无闲聊能力	146
33	让企划会议像喝酒聊天，让喝酒聊天像企划会议	149
34	“边做事边闲聊”比“禁止聊天”好	152
35	老板或店员很健谈的店，比食物美味的店， 让人“还想再来”	156
36	老板的工作是闲聊和做决定	160
37	闲聊力可成为职场上的安全网	162