

刘墉
少年成长智慧书

别输在 不会表达上

刘墉 著

成长有方法，“华人励志导师”“青少年心灵沟通专家”刘墉
献给少年的成长全书

CSB



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & YOUNG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



小博集

010047-8310

刘墉
少年成长智慧书

别输在 不会表达上

刘墉 著



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



小博集
BOON KIDS

图书在版编目(CIP)数据

别输在不会表达上 / 刘墉著. — 长沙: 湖南少年儿童出版社, 2018.5
(刘墉少年成长智慧书)
ISBN 978-7-5562-2257-5

I. ①别… II. ①刘… III. ①语言艺术—少年读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 055651 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2017-321

本书经刘墉授权中南博集天卷文化传媒有限公司在中国大陆地区独家出版发行。

BIE SHU ZAI BUHUI BIAODA SHANG

别输在不会表达上
刘墉 著

责任编辑: 阳 梅
策划编辑: 张苗苗
营销编辑: 史 崧
封面设计: 潘雪琴
内文插图: 阿 修

策划出品: 小博集
特约编辑: 姬亚楠
版权支持: 文赛峰
版式排版: 潘雪琴

出版人: 胡 坚

出版发行: 湖南少年儿童出版社

地 址: 湖南省长沙市晚报大道 89 号

电 话: 0731-82196340 (销售部)

传 真: 0731-82199308 (销售部)

常年法律顾问: 湖南云桥律师事务所 张晓军律师

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

定 价: 29.80 元

邮 编: 410016

0731-82194891 (总编室)

0731-82196330 (综合管理部)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

印 张: 9

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394 团购电话: 010-59320018





翻开一本好书，像是打开一扇窗，总能看到风景。

翻开一本好书，像是点亮一盏灯，总能见到光亮。

翻开一本好书，像是走进游乐园，里面的趣味无穷。

翻开一本好书，像是去探险，

充满神秘！充满机会！充满神奇！

——给博集天卷的小读者



刘坤

Contents

目录

1

倾听心灵的声音

聆听的学问 · 002

当大家脸色不好的时候 · 005

倾听心灵的声音 · 010

非礼勿听，非礼勿言 · 016

嘿！你好吗？ · 019

主动关怀 · 023

2

说话的技巧

说到心灵的深处 · 028

你的嘴甜不甜？ · 033

说话的技巧 · 038

从容的秘诀 · 042

为什么不说不？ · 045



3

把话说到心窝里

偷偷下功夫 · 052

废话少说 · 055

开门见山 · 059

电话泄密案 · 064

莫测高深 · 068

围师必阙 · 072

4

一句话让你成功

换个角度看世界 · 078

看人说话 · 088

演讲的艺术 · 092

做个冷面笑匠 · 096

“老虎”面前说话 · 101

一句话让你成功 · 105

5

说话的魅力

令人惊艳 · 110

怎样避免别人疑心 · 115

蒙古草原唱首歌 · 118

刘墉分享时间 · 123





倾听心灵的声音

人人都会说话，但不是人人都能把话说好。

一句不合适的话，可能产生严重的后果；
而一句恰到好处的话，
往往能出奇制胜，力挽狂澜。

聆听的学问



你要学着去尊重、去容忍、去谅解，也必能因此而获得对方衷心的感谢。

在人们聊天的时候，经常会出现这么一个现象：

其中一人正兴高采烈地对众人讲述，却发现大家突然交头接耳，岔到别的话题，原来的听众似乎一下子全转向了。

正当他尴尬得不知如何是好的时候，如果你能做他唯一的忠实听众，甚至大声地追问：“继续说啊，下面的事情怎样发展？”他一定仿佛溺水时突然抓到援手般，眉头一扬，又恢复了精神，续完他的故事。

每个人都可能碰过这样的场面，都可能是那个故事说到一半，不知如何是好的人；也或许是那及时为人脱困的朋友；更可能是另起炉灶，岔开他人话题，而换成自己发挥的人。

但是我相信，最令你感激难忘的，应该是那追问你“继续说啊，下面的事情怎样发展？”的朋友。最让你咬牙切齿的，则是泼你半盆冷水，大家突然转变话题的场面。

说话时，使听众注意力集中，是一门学问。

听话时，集中注意力于说话者，更是一门学问。

因为前者是一种才能，后者是一种德行。

这种德行，可能包含着尊重、体谅与忍耐，并不是人人都能做到的。

当我们听演讲或音乐会时，知道要准时入场，中途不能讲话，也不该离座，因为这是对台上人的尊重。

如果这台上人的演出实在差得很，而你能维持风度地听下去，不就是一种忍耐吗？

问题是，忍耐对你来讲只是一时的，如果你半途离场，对台上人的伤害，却可能是永远的。

有位舞台剧的演员对我说，他一辈子也不会忘记，有一回在戏中独自到台边，突然听到下面传来嗑瓜子的声音，虽然只有一声，他却气得差点从台上跳下去，掐住那个人的喉咙。

他为什么那样气？

因为他觉得自己没有获得尊重，那嗑瓜子的一声，伤了他的自尊心，而这种伤害常是永远的。

至于我说聆听人讲话，也是一种体谅，就更值得你深思了。因为“事不关己，不关心”，你会发现许多在述说者心中最了不得的事，在外人的耳中，却是极无聊的。

譬如遭遇情感问题的人，谈她少收到几封信、白打了几通电话；得意的父母，说他的孩子又考了多少第一，得了几个甲上；甚至沉迷于宠物的，谈他的猫狗如何通灵懂事。如果你没有体谅，不知道伴侣心、父母心乃至宠物心，再加上不会忍耐与尊重，是极可能无法长久听下去的。

我有一位朋友，会在长途车上用几个钟头说他研究制作纸花的心得——仿佛他已经是世界上最伟大的纸花艺术家，并计划如何打开全球市场。

隔了几个月，他又改变话题，说他得到一种祖传秘方，将可以大量生产，且会得到诺贝尔奖。事后同行的人怪我，为什么一直听下去，而且有搭有唱的，明明知道他在做梦，为什么不拆穿，又何苦做他的唯一听众。

我说，因为这是他再三遭遇挫折后，唯一做梦的机会，有些人的梦可以早早打断；有些人做梦的权利，却不是我们应该去剥夺的。

这种听话的忍耐力，是因为我了解他的苦，也可以说是一种体谅。

从以上这些例子，你应该知道，聆听人讲话，是一门多大的学问！你要学着去尊重、去容忍、去谅解，也必能因此而获得对方衷心的感谢。

当大家脸色不好的时候



今天晚上我和女儿一起看了一部哈里森·福特早期的电影《关于亨利》。他在片子里饰演一个纽约的名律师，思想细密、词锋锐利，能够在陪审团面前侃侃而谈，把明明会输的官司都打赢。

他不但在法庭上凶悍，连对十二岁的女儿都不放松，他把孩子送进严格的住宿学校，挑剔孩子的一举一动，连孩子打翻一杯果汁，都要被他当作罪犯来审问。而且在训完话之后，得意地说：

“看！我赢了！”

但是，片子里哈里森的运气不好。有一天晚上他去买烟，遇上抢匪，被打了两枪，一枪打在前额，造成他左半身瘫痪；另一枪更严重，因为打中腋下的大血管，造成大出血，脑缺氧……

在医院醒来，他什么都不记得了。不能说话、不能行动，甚至连妻女都不认识。

他得一切从头开始，学说话、学步、学识字、学认人。他真是“重新做人”，连个性都改了，成为一个“新人”。

当他重新能够阅读，看到自己以前的档案时，他惊住了：“为什么我以前把重要的证物藏起来，昧着良心打赢官司？”

他居然偷偷把证物送给“苦主”，使苦主能够平反。

然后，他辞去了过去热爱的律师工作。

看完电影，我问女儿：“这电影里你印象最深刻的是什么？”

“是那律师生病回家之后，女儿打翻了果汁，他不但不生气，还说：‘那有什么关系？每个人都会犯错。’接着开玩笑地把他自己的杯子也推倒。”女儿说。

“对！我也觉得那最有意思。”

“好奇怪！他生病之后全变了。”女儿又歪着头说，“要是以前，他一定会把女儿骂死。”

“是啊！”我一笑，“所以有时候你觉得爸爸妈妈脾气大，要想想，说不定那只是一时的情绪。所幸我和妈咪的脾气多半的时候都很好，对不对？”

“对！”

我们的情绪确实多半时间都很好，但是我必须承认每个人都有情绪高潮与低潮的时候，那是无法避免的，可能像片中的哈里森·福特，因为工作压力太大而脾气不好，也可能因为身体太累而情绪不佳。

上上礼拜我们一家去花圃买花，回程我问太太要不要换儿子开车，太太说不必了。然后我对儿子说：“你妈不舒服，换你开。”

儿子不信，问太太是不是不舒服，太太摇头说没有。

可是当我坚持要太太在路边停车，换儿子开之后，太太终于承认她的头好疼。

儿子当时不高兴地问太太为什么不早说，又很奇怪地问我：“你怎么知道妈妈不舒服？”

“因为她在花园的脾气有点急，所以我急着往回赶。”

还有，前几天郑医生请客，吃到最后一道鱼，我说鱼太好了，要女儿无论如何吃一点，然后给女儿夹的时候，太太阻止我说：“她吃饱了，就别勉强她了。”

那时候我就知道太太一定胃痛，因为她的脾气急了。

果然，才回家，太太就抱着肚子，躺在床上。

不但太太如此，我也常有情绪不佳的时候。

记得太太有一次跟儿子打电话，对他说：“你爸爸最近总提到你，他一对你放心不下，我就知道他的老毛病又犯了。”

你说奇怪不奇怪？当我操心儿子的时候，太太反而回头来操心我。

问题是，她说得一点没错，我确实在身体不好和情绪低潮的时候，特别会操心儿子。

我说这些，是要你知道，每个人都有他隐藏的情绪。当你关心一个人的时候，不但不能对他失常的行为不高兴，反而要替他考虑：“他是不是身体不舒服，是不是遭遇了什么事？他今天对我这么不好，是不是因为他考试考坏了？他今天这么凶，是不是因为在家里挨了骂？”

当你这么想的时候，你不但不会怪他，还会去同情他、安慰他。这

比你去怪罪他、责难他，使他雪上加霜，不是好太多了吗？

孩子！人是很奇怪的动物——耳朵不好的人，常对你说话特别大声；眼睛不好的人，常怪你的字写得太小；堵车的人常脾气急；饥饿的人常火气大；健忘的老人常多疑；疲困的小孩常爱哭。

所以每当父母的脾气急、外公的脸色坏、外婆的声音大、老师的情绪低、同学的礼貌差的时候，都想想我今天对你说的。

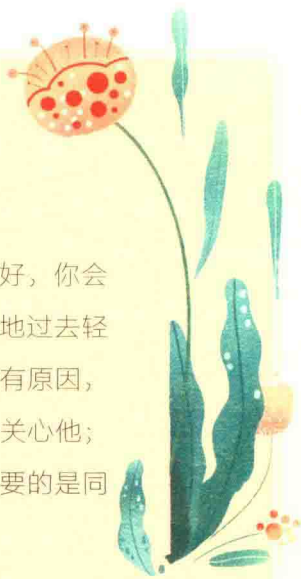
你一定就能像个小太阳，从那些乌云的背后，露出你的笑脸了！

成长的智慧

控制情绪

能控制情绪的人，才能有大的担当。

如果你家人进门神色不太对，说话语气也不好，你会骂他“讲话什么态度？没人欠你的！”还是关心地过去轻声问“有什么不顺心的事吗？”每个反常都应该有原因，每个责备都可以化为关怀。怨一个人之前，先去关心他；骂一个人之前，先把旁人支开。因为不幸时最需要的是同理心和关爱心。



刘墉
少年成长
智慧书

