

聊天力就是社会竞争力

[日] 斋藤孝 著 雯 姝 译

交谈上的
101 个小改变
人生的 180 度
大转变

超级聊天术

实
战
篇

雑談力が上がる大事典

改变人生的 101 个说话技巧

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

超级 聊天术

实战篇

[日] 斋藤孝 著

雯 妹 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

超级聊天术. 实战篇 / (日) 斋藤孝著; 雯姝译. -- 北京:
北京联合出版公司, 2018.4
ISBN 978-7-5596-1575-6

I. ①超… II. ①斋… ②雯… III. ①语言艺术 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第013828号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2018-0817号

超级聊天术: 实战篇

选题策划: 李珊珊
责任编辑: 孙志文
出版统筹: 谭燕春
特约监制: 高继书
特约编辑: 牟莉莉
内文排版: 蒿薇薇
装帧设计: 格·创研社

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京联合天畅发行公司发行
北京美图印务有限公司印刷 新华书店经销
字数150千字 700mm×1000mm 1/32 9印张
2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-1575-6
定价: 45.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832

前言

只要能说出“第一句话”，
谁都能轻松成为聊天达人

家人、亲戚、朋友、熟人，在学校里或工作环境中认识的人，甚至还有那些关系不是很熟的点头之交或彻底的陌生人，我们每天都生活在周围的各种人际关系之中。而在这种复杂的人际关系中，能够让我们不断进行交流的基础是“日常对话”，也就是聊天。

然而——

邻里之间冷漠无交流；在网店或便利店里购物，不需要开口跟店员说一句话就能买到东西；比起打电话，更喜欢发信息或邮件。

就这样，现代社会中使用“日常对话”的机会不断减少，聊天的机会也随之变得越来越少。

于是——

“跟面熟的人一起搭电梯，感觉气氛好尴尬啊！”

“独自参加自助餐派对，不知所措，很是苦恼！”

“在客户公司里只会谈论跟工作有关的事情，除此之外，跟上司或客人说些什么好呢……”

诸如此类，在日常生活中，“需要闲聊两句的瞬间”常常突然降临，搞得我们不知所措。

通过这种“闲聊两句”的对话拉近彼此距离、融洽气氛、消除隔阂，构建一定信任关系的能力，就是“聊天术”，是交流能力的一种。

“聊天术”是人际交往过程中不可或缺的一种生存技能。

尽管如此，随着锻炼“聊天术”的机会越来越少，苦于“无法好好聊天”的人却越来越多。

在《超级聊天术》一书中，重点围绕“什么是聊天力”“聊天的基本是什么”进行了阐述，承蒙大家喜爱，该书在日本的销量已经突破40万册，成为一本超级畅销书。

有的读者买那本书，是为了给自己的工作带来帮助，按照书中的指导，先试着和妻子聊上一番后，发现夫妻之间的关系竟然变得出人意料的好。我陆续收到不少读者反

馈说“实践之后发现效果比想象的更好”，这让我十分欣慰。

随着图书的畅销，在电视节目、杂志采访和演讲等场合，有越来越多的人问我“提高聊天术的方法”，最常听到的就是下面这个提问。

“我知道聊天术很重要，可我就是不知道到底应该怎么开口啊！”

电梯里、上班或上学的途中、久别的亲友聚会等，在这类需要开口闲聊几句的场合，却往往不知该如何开口。结果，只能沉默着挨时间，感到尴尬异常。在那种场合下，如果能轻松地开口，聊点什么，想必能度过一段更愉快的时间吧。

哦，原来有这么多人苦于“明明心里知道，却不会聊天”。

“没错，要是能开口说出‘第一句话’，聊天和交流都会变得非常轻松有趣。”

这就是促使我写这本书的契机。

本书将以提问回答的形式，解决大家提出的“日常生活中的聊天困境”。而且，为了方便读者朋友能够快速实践，还会在每个场景中提供“可以从这句话开始聊哦”的具体

实用例句。

只要知道“第一句话”该怎么说，你的聊天术就能得到明显提升。

书中出现的场景，既有大家实际遇到过的、让你感叹“是啊是啊，这种时候很头疼”的情况，也有一些情境可能和你没有直接关系，像是“我又不是跑业务的”“我还没结婚呢”。

但是，我不建议抱有“跟我无关的例子就跳过吧”的态度，希望大家一定从头到尾全部看完。

“居然还会有人遇到这么尴尬的事情。”

“原来有人不得不面对这样的麻烦。”

“原来那时可以用这样的办法杀出重围的。”

了解世间的各种聊天场面，对于提升你自己的聊天术也非常有用。

对于这些提问的回答，其实也只是我自己的一种经验。所以，各位读者也不一定要依样画葫芦。“原来还可以这样”“可是我的情况有点不一样，可能还是这样处理比较好”“这种方法在我们老板身上大概是行不通的”，请大家结合自己的具体情况，在实际运用的时候适当地做一些调整。

不是为了别人而聊天

这个话题可能稍微有点深奥——有研究报告显示，人类的大脑中存在“同步现象”。所谓“同步现象”，指的是自己的大脑活动与其他人的大脑活动同步的情况。

很多朋友大概都有过这样的经验：如果自己身边的人干劲不足，自己也会莫名地变得打不起精神。

举个例子，假如某一个人心事重重，那么在场的另一个人也会同样地在心里（大脑里）感到不安。这就是大脑的同步现象。人类的心和心（大脑和大脑）比我们想象的更容易同步。

当你感觉“好尴尬啊”的时候，对方也会同步产生这样的感觉。当你感觉“啊，气氛轻松多了”的时候，两个人的心情都会变得放松。如果能够轻松化解双方同时感受到的尴尬，彼此的压力都能得到减轻。

如果电梯里只有两个人，并且气氛沉默，只需稍微鼓起勇气，开口打破沉默，那种随之而来的压力释放感和空气缓和后的愉悦感会让你感觉特别难得。

“轻松多了”“松了一口气”“度过了愉快的时光”……

这类想法拥有瞬间消除人际交往压力的强大力量。

聊天不仅能够解放对方，同时可以使自己得到解脱，是最佳的治愈方法。

特别是对于“不擅长与人进行语言交流”的人来说，聊天可以大大提升他们的自信。只要能说出开头的第一句话，世界就会变得不同。如果再加上一点技巧和勇气，你就能掌握一种既能治愈自己又能治愈对方的强大力量。

“这未免有点夸张吧！”或许你会这样想。但是，不管怎样，我希望大家都能实践我说的方法，真切地感受一下那种愉悦。

通过让自己感到放松，同时也治愈对方的尴尬。让自己带来的聊天把自己、对方和周围的气氛都变得轻松愉快。

是的，我们并不是为了别人而聊天，但却可以治愈别人。

让我们马上开始实践吧！

目录

序章 每个人都能掌握的聊天术！聊天的五大法则

- 聊天法则① 聊天并不一定要有具体内容 / 002
- 聊天法则② 聊天由“打招呼 + α ”构成 / 004
- 聊天法则③ 聊天应该爽快地结束 / 006
- 聊天法则④ 聊天并不需要结论 / 008
- 聊天法则⑤ 只要经过练习，人人都能擅长聊天 / 010

第1章 化解尴尬气氛！解围的聊天术

- 1 独自参加自助餐派对，如何跟初次见面的人交谈？ / 014
- 2 在路上遇到熟人打招呼，却想不起对方的名字 / 016
- 3 在理发店的对话，对我来说是个负担 / 018
- 4 在电梯里，如何愉快地聊天？ / 020
- 5 一直学不会和的哥聊天 / 022
- 6 没内容的聊天太恐怖，无法随意地聊天 / 024
- 7 想跟年轻同事拉近距离，但很快就没话聊了 / 026
- 8 朋友老是说一些丧气话，怎样转换话题？ / 028
- 9 去探望生病的同事，却不知如何开口① / 030
- 10 去探望生病的同事，却不知如何开口② / 032
- 11 在回家路上，偶遇从没说过话的邻居 / 034
- 12 如何结束保险推销员没完没了的介绍？ / 036
- 13 叔叔不管聊什么，都能扯到自己喜欢的事情上 / 038
- 14 在道口等红灯时，偶遇面熟的人 / 040
- 15 人多的时候聊得很开心，两个人的时候就沉默了 / 042
- 16 如何与喜欢吹嘘的同事聊天？ / 044
- 17 跟亲友的熟人聊些什么好？ / 046
- 18 跟天天见面的物业管理员怎么聊天？ / 048
- 19 没有熟人的婚礼答谢宴上，怎么都聊不起来 / 050

- 20 怎样回应喜欢探问隐私的人? / 052
- 21 遇到状况的时候,如何缓和焦躁的气氛? / 054
- 22 聊天的时候,如何避免性骚扰的嫌疑? / 056
- 23 怎样巧妙地打断客户的性骚扰谈话? / 058
- 24 在健身房里,如何轻松地聊天? / 060
- 25 当对方传八卦和讲坏话时,如何转换话题? / 062
- 26 因为嘴笨而交不到朋友,怎么办? / 064
- 27 和沉默的熟人长时间相处时,如何寻找话题? / 066
- 28 一被人夸就害羞,不能放松地聊天 / 068
- 29 一起学习的人都不喜欢说话,如何找话题? / 070
- 30 婴儿在车上大哭不止,如何和婴儿的妈妈聊天? / 072
- 31 和朋友的老公独处时,总觉得有点尴尬 / 074
- 32 丈夫是典型的沉默人士,夫妻之间应该怎么聊天? / 076
- 33 和一群上班族妈妈聊天时,全职主妇完全插不上嘴 / 078
- 34 带着孩子出去玩,怎样才能融入小集体? / 080
- 35 回家路上碰到一起上课的人,却找不到话题可聊 / 082
- 36 休息日素颜的时候碰到同事,如何掩饰? ① / 084
- 37 休息日素颜的时候碰到同事,如何掩饰? ② / 086

第2章 工作变顺利！让事业变顺畅的聊天术

- 1 电梯里只有我和老板，紧张得不会说话 / 090
- 2 公司的吸烟角特别安静，没法得到放松 / 092
- 3 在地铁商场的员工休息室里，跟别人聊不起来 / 094
- 4 如何才能像金牌销售那样幽默地谈笑？ / 096
- 5 同事小酌变成吐槽大会，如何调节气氛？ / 098
- 6 电梯迟迟不来，等待的几十秒钟真是尴尬 / 100
- 7 和沉默的上司一起出差，感觉很紧张 / 102
- 8 聚会上遇到“上司的朋友”，不知该聊什么 / 104
- 9 在交流午餐会上，被资深女同事包围① / 106
- 10 在交流午餐会上，被资深女同事包围② / 108
- 11 我是一个口拙的销售员，无法跟顾客轻松地聊天 / 110
- 12 客户主管太冷淡，怎么都聊不起来 / 112
- 13 和客户聊天的时候，哪些是禁忌话题？ / 114
- 14 客户公司换了女主管，什么话题才能投其所好？ / 116
- 15 去客户单位拜访，被带往会客室时说点什么好？ / 118
- 16 工作出错被领导痛骂一顿，第二天上班心事重重 / 120
- 17 客户主管暂时离开，如何与对方公司的人聊天？ / 122
- 18 上司是炫犬狂魔，如何巧妙脱身？ / 124

- 19 跟客户方的大人物同坐一辆车时，聊什么好？① / 126
- 20 跟客户方的大人物同坐一辆车时，聊什么好？② / 128
- 21 除了业务不会聊其他话题，无法跟客户搞好关系 / 130
- 22 业内的管理层聚会，不谈业务就聊不起来 / 132
- 23 长时直接待顾客，不知道该聊些什么 / 134
- 24 跟同事和她的朋友吃饭，我完全跟不上话题 / 136
- 25 跟谈崩的客户狭路相逢，想调节一下尴尬的气氛① / 138
- 26 跟谈崩的客户狭路相逢，想调节一下尴尬的气氛② / 140
- 27 被一喝醉就教育人的上司抓住说话，怎么办？ / 142
- 28 被调到之前对立的部门，如何尽快融入新集体？ / 144
- 29 客户的聚餐完全应付不来，感觉没有容身之处 / 146
- 30 我的嘴巴太笨，不会跟顾客幽默地聊天 / 148

复习一下！提高聊天术的九大技巧

- 提高聊天术的技巧① 称赞对方看得见的地方 / 152
- 提高聊天术的技巧② 首先，表示肯定或赞同 / 154
- 提高聊天术的技巧③ 用提问进行回应 / 156
- 提高聊天术的技巧④ 话题比例“八二开”，做好倾听者 / 158
- 提高聊天术的技巧⑤ 面对提问，要一问二答 / 160
- 提高聊天术的技巧⑥ 寻找和对方的共通点，并记在心里 / 162
- 提高聊天术的技巧⑦ 时事新闻的话题，要尽快使用 / 164
- 提高聊天术的技巧⑧ 聊聊日常的困惑也不错 / 166
- 提高聊天术的技巧⑨ 发挥联想，拓展话题 / 168

第3章 让你的节日变得愉快！与亲戚和睦相处的聊天术

- 1 结婚前，寡言少语的双方父母初次见面 / 172
- 2 亲戚老是催我们生孩子，真的很头疼 / 174
- 3 姐姐老抱怨育儿生活，好想换个话题 / 176
- 4 可爱的侄子升初中后变得很冷漠 / 178
- 5 岳父不擅长说话，怎么和他和睦相处？ / 180
- 6 婆婆在电话里说个没完，有解决方法吗？ / 182
- 7 婆婆爱干涉我对儿子的教育，我很想敷衍过去① / 184
- 8 婆婆爱干涉我对儿子的教育，我很想敷衍过去② / 186
- 9 公公的口头禅很消极，我总是不知道怎么接话 / 188
- 10 葬礼后的开斋日，如何寻找合适的话题？ / 190
- 11 父母一看到我就催婚，好想转移话题 / 192
- 12 很想和公婆说话，可是他们的方言口音太重了 / 194
- 13 如何和沉默寡言的大姑子和睦相处？ / 196
- 14 面对唯一的未婚女性时，如何谈论婚姻问题？ / 198
- 15 和女儿说话的机会很少，偶尔碰面也无法聊天 / 200
- 16 女儿反应很冷淡，跟她说什么都嫌烦 / 202
- 17 作为唯一的大学生，如何应对亲戚的冷言冷语？ / 204

- 18 亲戚家的小孩落榜了，如何应对？① / 206
- 19 亲戚家的小孩落榜了，如何应对？② / 208
- 20 面对顽固的爸爸，总是没办法好好交谈 / 210
- 21 女友的父亲很难相处，怎样才能赢得他的欢心？ / 212