

別被不会表达 拖了后腿

想要不被拖后腿，请会一点儿说话之道！

- ◆ 有时候，一句恰到好处的话，可以改变一个人的命运。
- ◆ 一句言不得体的话，却能毁掉一个人的一生。

小城青空 \ 著



沟通能力和表达技巧是年轻人
闯荡社会的重要技能，
能说会道的年轻人，
总能在竞争中脱颖而出。

北京工艺美术出版社

別被不会表达 拖了后腿

小城青空 \ 著



北京工艺美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别被不会表达拖了后腿/小城青空著. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2018.3

(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1217-0

I. ①别… II. ①小… III. ①演讲—语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第041330号

出 版 人: 陈高潮

责任编辑: 赵震环

封面设计: 天下装帧设计

责任印制: 宋朝晖

别被不会表达拖了后腿

小城青空 著

出 版	北京工艺美术出版社
发 行	北京美联京工图书有限公司
地 址	北京市朝阳区化工路甲18号 中国北京出版创意产业基地先导区
邮 编	100124
电 话	(010) 84255105 (总编室) (010) 64283630 (编辑室) (010) 64280045 (发 行)
传 真	(010) 64280045/84255105
网 址	www.gmcbs.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
版 次	2018年3月第1版
印 次	2018年3月第1次印刷
印 数	1~6000
书 号	ISBN 978-7-5140-1217-0
定 价	39.80元

M U I U

目录

parts 01

懂点人情世故，更有利于你的表达

- 003 不要妄图所有人都觉得你好
- 007 请节约自己和别人的时间
- 012 能束缚我们的，只有想象力和勇气
- 016 你们还没有熟到可以去麻烦别人
- 020 去和格局大的人做朋友
- 024 好的表达是基于不打破原则
- 028 不要把你的负面情绪带给他人
- 033 你可以善良，但别善良到忘了底线
- 036 别滥用你的善解人意
- 041 长情比热情更重要
- 045 你没必要讨好别人

M U I U

目录

parts 02

学会表达，要懂得控制自己的情绪

- 051 控制情绪就要拿捏好尊重的分寸
- 055 嘴贱最失人心
- 060 你满身负面情绪，谁想跟你说话
- 062 跟你爱的人好好说话
- 065 别让自己在坏情绪里终结了一生
- 068 要想把事办好，你得先学会好好说话
- 071 给自己的嘴巴安一扇门
- 077 谁都不喜欢脾气坏的人
- 080 情绪不好时，你可以选择沉默
- 085 你说话前是否冷静
- 089 别让恶语伤了别人也伤了自己
- 092 长辈面前，说话把握点分寸

parts 03

听从内心，学会正确拒绝和不拒绝

- 099 有些话不要说得太肯定了
- 106 不拒绝沟通才能让关系不走到尽头
- 109 找个有趣的人，说说有趣的话
- 114 最佳关系就是聊得来
- 118 再好的表达也要学会拒绝
- 123 圈子不同，互不打扰
- 128 拒绝并不丢脸，不敢拒绝才丢脸
- 131 独立行走从不只跟一个人聊天开始
- 135 瓶颈期你需要说服自己
- 138 你可以善良，但不能善良过了头
- 141 你们还不熟，请不要过分认真地交流

M U I U

目录

parts 04

好的表达是知道有些话要有所保留

- 149 聪明的人才不会把话给说透了
- 153 你都知道答案了，就不要再问了
- 158 你不是情商低，你只是话太多
- 162 请不要用恶语去伤害他人
- 167 发问之前请先过一下大脑
- 173 说话也需要善良和体贴
- 177 你是不是太好说话却又办不好事
- 183 你先别急着表达
- 187 他要的是你的安慰而不是你的唠叨

parts 05

真诚和善良能为你的表达大大加分

- 195 真诚善良的人最温柔
- 200 给别人一个赞美你的机会
- 202 勇敢表达自己，让世界听到你的声音
- 208 准确地表达你的善意和赞美
- 213 别让小聪明误了你的表达
- 218 尊重自己，表里如一
- 223 最好的表达是做真实的自己
- 226 真正的沟通之道是少点套路多点真诚
- 231 用语言呵护你最亲密的人

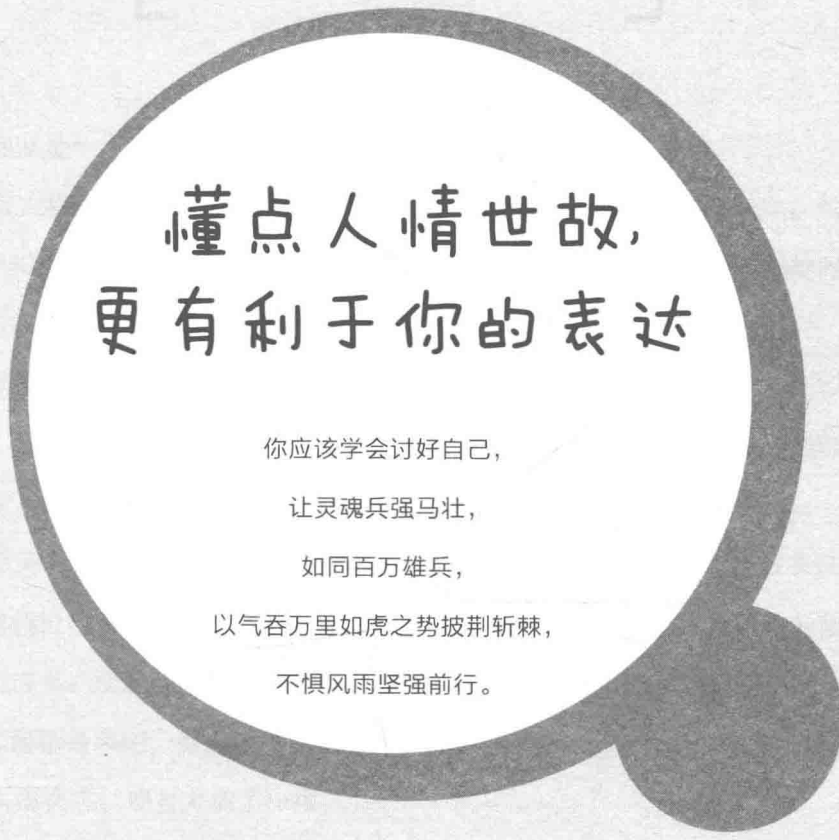
M U I U

目录

parts 06

教养越高的人越有人喜欢跟他说话

- 239 情商高的人都是这样表达自己的
- 248 逃避比面对更可恶
- 251 把你人生的质感也带到表达上
- 255 不要对别人的人生说三道四
- 259 无法克制自己情绪是因为你的修养不好
- 264 不要做只会发脾气的无用人
- 268 诚实说话是最基本的修养
- 272 为人要敢于说实话
- 275 见识越多，就越能理解他人



懂点人情世故， 更有利于你的表达

你应该学会讨好自己，

让灵魂兵强马壮，

如同百万雄兵，

以气吞万里如虎之势披荆斩棘，

不惧风雨坚强前行。

不要妄图所有人都 都觉得你好

朋友是一个地地道道的老好人。

有人找她帮忙，她几乎是不假思索、有求必应，任何时候都如此，对何人也如此，遇事非常照顾别人的感受，总是先考虑别人，单位里说起她时都是交口称赞、竖大拇指：她人蛮好，是个好人。

朋友最开始帮别人一些小忙，例如帮忙接个电话、收发个东西、打印个文件，朋友帮忙帮得很开心，常常乐此不疲。在与我们聊天时，她说，她每次帮完别人看见别人事情顺利完成，她自己很高兴。

后来，别人有一些棘手的大忙也找朋友帮忙了，像借钱、找人顶责任、让朋友做自己不愿做的分内工作等，由于之前好人的名声，别人觉得她的帮忙是理所应当，朋友也不好意思拒绝，甚至不敢拒绝，她怕别人说她不是好人，说她以前都是装的，她更怕看到别人失望的眼神。

久而久之，朋友大病了一场。

在去看望她的时候，她说了一句话让我印象深刻：我被“好人”的标签绑架了，到最后即使我内心很不想帮忙也拒绝不了。

离开医院后，我想起了网上的一个段子和一则新闻：

第一天，小明因为看小亮可怜，就给了小亮一个饼子。

第二天，小明又给了小亮一个饼子。

这样给了半个月，小明自己家里也揭不开锅了，没饼子给小亮了。

小亮开始向小明翻白眼、吐唾沫，说小明给他饼子是理所当然的，大骂小明没有同情心，没有仁慈之心。

一则新闻：一个妇女出于好心收养了一个脑瘫儿，最后被脑瘫儿拖累得丈夫与她离婚、子女与她不来往，家财用尽，最后精疲力竭，在记者镜头前失声痛哭。

从小我们接受的教育都是要当好人，要乐于助人，不仅要同情弱者，更要雪中送炭。而我们在生活中具体面对事情时，才发现，当好人并不能盲目，不然极易被“好人”这个标签绑架，给自己的内心带来郁闷、怨气甚至否定自我。

“做好人”这样一个好事如果普遍出现这种情况，就值得警惕了，因为这会在社会上引起不良的影响，就像扶了老人还要被迫赔钱一样，对社会整体和谐环境建设是没有好处的。

但我们不能因噎废食，人心向善，好人好事当然要做，但要做得有策略有技巧。“好人”标签绑架人通常是绑架人们的意识，即让人们确立一种认识，就是做好事做好人不能计较任何成本，不论何时何地何事，都要一往无前，做好人、我光荣，做好事、我荣耀，不做就可耻，用道德将你绑架，这种认识几乎融入我们的血液，成为我们的本能，也是对好人的错误认识。

防止被“好人”标签绑架，要关注的核心就是这一点。

防止被“好人”标签绑架，首先要衡量自己的能力。人的能力是有限的，做好人好事，要权衡自己的能力，能力够则做，能力强则帮，能力不够就不要去添乱，不然就是让自己置于困境，置自己的家人于不安之中。

如果遇到有人落水，你水性好、会游泳当然应该去救，但你根本就不会游泳，你还跳下去救那就是莽撞，让自己置于危险境地。这些在自己能力范围之外的事情，应该交给有能力的人或机构去完成，脑瘫儿有国家社会公共服

务机构收养，救人由会水性的人去救，你可以从旁协助，做些报警帮忙的活，这难道不也是做好事吗。

近期有一个新闻看了之后让人一乐，但细细一想，又有些让人深思，就是有一位小伙是热心人，每次看见有人落水就毫不犹豫地跳下去救人，终于在有一次顶着39℃高烧救人后女朋友愤怒地提出分手。按说，小伙子乐于助人、心地善良，人品没问题，应该点赞，值得托付终身，女朋友为什么要分手呢？她是这样说的：男友舍生忘死的举动根本没有考虑过她的感受，这种随时担心他会出现意外的心情，让她受不了。这样来讲的话，那还真不值得托付终身，因为如果哪一天小伙子在救人中牺牲了，女朋友不可能靠回忆过一生。

防止被“好人”标签绑架，还要有自己的底线。做好人的底线就是做了好人好事不能伤害自己，让自己内心郁闷，让自己产生怨气，这是最基本的底线。守好了这个底线，好人好事做了，自己不受伤害，还能让好人好事可持续，两全其美。守不好这个底线，自己受到伤害，最后还可能让自己得一身的病，因为你郁闷、充满怨气。上面新闻里那个妇女就是使自己受到了伤害，最后闹得家破财尽。

防止被“好人”标签绑架，还要懂得拒绝，敢于说“不”。许多人被“好人”标签绑架在于自身性格方面的问题，那就是即使非常不愿意，但碍于情面也不会说“不”。

心理学家认为，不会说“不”，这是人际交往中心理脆弱的表现。这些人在拒绝别人方面存在心理障碍。他们担心拒绝了朋友会伤害对方，失去友谊。所以，总是委屈自己，成全别人。这对他们的心理施加了不必要的压力，严重者还可演变成精神疾病。

其实不会说“不”还是弱势的表现，因为不说“不”是为了讨好对方，指望通过这种方式得到别人的认可，这种过分取悦他人可能需要付出高昂代

价，譬如活在对拒绝和失败的恐惧中，失去自我，时常自我责备，对人际关系缺乏安全感，无力抉择，疲于追求完美，感觉被孤立等。

所以要破除这种认知，首先你要认识到，那些真正对你好的人，是不会在乎你的拒绝，不会在乎你说“不”的，他不会从道德和责任的层面去要求你、框住你的。他会放开你让你做真实的你自己，他会时刻提醒你，嘿，你要先对自己好一点。

其次在现实生活中，什么样的人都有，即便你是好心，即便你尽了全力，但你还是不可能使所有的人满意。每个人都有自己的感受，都会根据自己的想法来看待世界。所以不要试图让所有的人都对你满意，否则你将永远也得不到快乐。

请节约自己和别人的时间

有天早晨上班差点迟到，电梯里那个浪费我们时间的女人，让我越想越生气。

在一楼时电梯门快关了，有个刚进写字楼大门的美女眼看电梯快上行，她喊了声“请稍等”，紧挨楼层按钮的我便按下开门键。

结果这美女把这一小段路程，走出巴黎走秀台的感觉，不疾不徐、风姿绰约地款款走来，电梯门数次要合上，我数次急躁地按开门键等她。

我心里对她翻了个“托马斯回旋大白眼”，大家都忙着打卡，就不能走快点吗？

好在后来有惊无险地没迟到，但我余怒未消。生气果然是对自己无能的愤怒，毕竟，是我一而再再而三按下开门键，让她有机会浪费大家的时间。

我身边有不少浪费别人时间而不自知的人们：

久未联系的人托你办事，假装熟络地寒暄半天才扭捏提出要求。大哥，有事直说，你刚刚磨叽半天的工夫可能已经把这事给办妥了。

有的人说个事情东拉西扯，明里暗里的故事线铺了好多条。为了弄懂你想说啥，我耗尽了提炼主谓宾和缩句的毕生功力。

这类人不把自己的时间当回事，也不把你的时间当回事，像我这种急性子的人与他们“过完招”，每次“内伤”伤势都很严重。

后来我从吐槽转为自省，就算别人浪费了我的时间，也是我给他们这个

机会的啊。

不行，我得主动制止别人浪费我的时间。

{ 别人肆意浪费你的时间 因为你有种“我的时间你做主”的气场 }

当我骨架软塌、眼皮低垂时，一副慵懒的样子，然后就会有人问我，昨晚没睡好？来大姨妈了？

当我怒火未平、鼻孔喷火时，一脸生气的样子，完全就是八卦的吸铁石，马上就会有人上来问，谁惹到你了？啥事这么气？

你一旦有情绪，就会招惹关注，话匣子一旦打开就滚滚长江东逝水地关不上。所以你得先弄清自己到底想发泄倾诉，还是忙于解决问题。

如果我看到别人正在认真做事，我会不忍搅扰，同理可证，要是我专注沉浸于某事，我周边肯定也能形成一个闲人勿近的“结界”。

不知你有没有同感，有人跟上司汇报工作时，陈述现状、引用数据，高效地为上司省时间，到你这就变成了扯闲篇和唠家常，也许你身上的松散劲儿散发着一一种“我的时间你做主”的气场。

{ 别人浪费你的时间也就罢了 你非但不叫停反而全力配合 }

有种可怕的病叫“怕人尴尬癌”，心里明明受不了别人的求帮忙或唠叨，但仍面带微笑地点头附和，不拒绝、不打断。

你这样会给人传递一种“你很享受此次聊天”的信息，更鼓励了他求帮忙的行为，更激发了他唠叨的表演欲。

保险推销员给你讲了二十分钟，你问东问西后才说不感兴趣，他也泪