

成熟大人的 回嘴艺术

〔日〕 片田珠美 著 郭凡嘉 译

本书就是要告诉你：**原来可以这样回嘴！**

手持武器备而不用，比手上什么都没有的无防备状态，更显从容。



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

成熟大人的 回嘴艺术

〔日〕 片田珠美 著
郭凡嘉 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

成熟大人的回嘴艺术 / (日)片田珠美著;郭凡嘉
译. —上海:上海社会科学院出版社, 2017
ISBN 978-7-5520-2199-8

I. ①成… II. ①片… ②郭… III. ①人际关系—口
才学 IV. ①C912.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 302003 号

KASHIKOKU “IKAESU” GIJUTSU

by Tamami Katada

Copyright © Tamami Katada, 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Shanghai Academy of
Social Sciences Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mikasa-Shobo
Publishers Co., Ltd., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and
Bardon Chinese Media Agency

译本授权: 台湾: 大是文化有限公司

成熟大人的回嘴艺术

著 者: (日)片田珠美

译 者: 郭凡嘉

责任编辑: 霍 覃

封面设计: 光米动力工作室

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

排 版: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海天地海设计印刷有限公司

开 本: 890×1240 毫米 1/32 开

印 张: 5.125

字 数: 104 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2199-8/C • 162

定价: 38.00 元

版权所有 翻印必究

KASHIKOKU "IKAESU" GIJUTSU

by Tamami Katada

Copyright © Tamami Katada, 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Shanghai Academy of Social Sciences Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Bardon Chinese Media Agency

译本授权：台湾：大是文化有限公司

序一 打脸的艺术

《商周》热门专栏“博主” 周伟航

多数人知道我，是看到我骂人的网络专栏。因此在许多读者眼中，我是个言语反应灵敏，开口就能呛爆人的尖嘴猴样。不过，尖嘴猴样或许有，但我的对谈能力，不见得那么灵光。

我其实很少与人“对话”。我的文字产量很高，上课也常一讲就四到六个小时，不过写作与讲课的性质都算是“独白”，并非对话。虽然很多人害怕上台说话，但这其实不难，因为独白可以事前准备。

我比较没把握的，是与各类人士的对话。因为那非常随机，难以预期方向来准备，就像下棋一样，有时对方突然转了话题，而你反应不及，就只能“点点点”，非常尴尬。

当然，有时候我会和人激烈“对辩”，但那是通过文字，和当面的对话不同。就算是双方吵起来的网络笔战，通常也有一两个小时的缓冲期，有时更长达三五天，让自己能慢慢思考策略、找资料，所以性质比较接近独白。

那种只有一两秒反应时间的机智问答，需要全然不同的技巧。这也就是为什么，我上政论节目时往往插不了话。等想到“梗”时，话题已经跑掉了，而我可能只是因为多想了3秒钟。

所以,大多数的交谊场合,我只是站在一旁听人讲话。我很清楚自己的对话能力不强,所以多半是观察其他人的言语表现,学习卓越者的对话技巧。除此之外,我也会看各国的综艺节目,抽选出精彩的对话片段,然后反复推敲他们是怎么开头、怎么回应、怎么收尾的。

这样学对话,当然相当辛苦,不过现在本书作者已将我知道的多数对话技巧,整理成这本简单的学习手册。她不但浅显说明了重要的对话诀窍,更难得的是,她还兼顾了道德性:不只是嘴炮赢人,而是通过对话的过程,带领彼此迈向卓越。像是她给予的在婆媳冲突中的建议,我认为就非常值得一般人参考。

提升对话能力,对我而言算是工作所需;对你来说,则可以作为人生资本。很多现代生活的困局,都是因为缺乏对话能力所造成的:不想回老家过年,因为不知如何应付长辈;也不想面对职场,因为看到上司、客户就无言以对。

你就算只掌握了整本书的三五个方法,也能大幅提升自身的对话信心。

只要能踏稳第一步,让自己从不会讲到不输人,甚而能服人,以至于“让人期待你讲”,相信不会花上太多时间。

最后,还是要请大家记得一个重点:“打脸”并不是要打晕人,而是要打醒人。对话是解决问题,而非制造问题。学点能帮助别人,又可提升自我能力的技巧吧。

序二 战斗吧！神奇宝贝！

垃圾文界的一位美少年

“戏如人生，人生如戏。”在未出社会前，我总觉得乡土剧里演的企业争夺荒谬戏码，终究是编剧者穷途末路写出来的闹剧。然而，在真正踏入职场后，才晓得现实生活往往比1小时的电视剧更来得惊天动地。

刚踏入职场时，我就是个白目青年，整天以为自己可以战胜一切，其实事情并不是我们想象的那么简单。小智当初要从真新镇出发时，应该也没想过路途上会有多少凶猛的神奇宝贝在等着他，也不是随随便便收集神兽、天王球一丢就万事OK。

职场就像是打道馆一样，随着每关的进阶，面对的敌人会越来越难缠，有些应战的神奇宝贝采取直接攻击、张牙舞爪；有些则是看似可爱，殊不知在最后给你来个强力反击。要成为神奇宝贝大师，可不是踏踏实实地战斗就可以，你得提早认识你的敌人，好知道要准备哪颗宝贝球才能成功驯服对方。

工作了几年，看过许多形形色色的人，从单纯的小助理变成办公室的老油条，在公司会议的竞技场上，总能置身事外在旁默默观战，也因是旁观者，才更能看清楚不同主管的面貌。有些是张牙舞爪；有些则是笑脸迎人、背里开枪。我常常在想，到底是什么原因，

造就这些奇葩在圈子里闯荡,是否有些行为其实从一开始,就可以找到征兆呢?

不了解敌人的人,就像少年 PI,乘坐在汪洋中的一叶孤舟中,只能随着海浪任意流荡,由际遇去决定你的生死。但当你拥有地图、指南针等求生工具时,就会出现实际的方向,进退能更潇洒自如,减少旅程中的不确定性。

我想这本书对于每个人来说,可以算是一本好好认识潜伏于周围的敌人的入门手册!一开始,它会教你如何辨识眼前遇到的荒谬状况,帮你分辨你遇到的究竟是哪种怪物。一旦你知道敌人类型,不管攻击与守备与否,至少可以随时保持一种警觉的态度。

认识你的主管,看清你的朋友,才会知道手中有多少武器能去应付,这对我们来说是最好的保护措施。从此便能不因为对方的言语伤害,看轻自己,甚至对自我专业存疑,也能更嚣张坦荡地面对自己的职业规划、懂得进退的分寸拿捏,避免自己做出笨蛋的自杀行为。

希望大家能借由本书,进一步思考自己的处境,从而从容驾驭这些棘手的状况,提醒自己在往后的人生能有所警觉。最后,祝大家成功收伏不时出现在生活周围的神奇宝贝!

战斗吧! 神奇宝贝!

作者简介

身为上班族,以负能量爆发的心情写作经营粉丝团“垃圾文界的一位美少年”。对时事的关注,混合职场的抱怨,配合大量的讽刺截图表情包,为现代怨男怨女提供一丝疗愈的方法。

目 录

序一 打脸的艺术	1
序二 战斗吧！神奇宝贝！	1
绪 言 你手持武器备而不用，才得从容	1
第一章 言语攻击的八种类型	5
一、口气都像下命令，问话像是控制狂	11
二、老是重提自己得意的事，不容反驳	13
三、说话会“骑”人，就是要把你比下去	15
四、要人伺候，否则大家善后有得受	18
五、楚楚可怜地攻击你	20
六、平常温和，对店员、服务员却很凶	22
七、受气包熬出头，变身霸凌者	24
八、施虐者：亏人、酸人、伤人得到愉悦感	26
第二章 回嘴之前，要这样看穿攻击者的心态	29
一、千万不可做出攻击者期望的反应	31

二、看攻击者,你要从上往下	32
三、画出一条情绪界线,不容攻击者越界	34
四、不论如何你都要正视对方,让他知道你不逃避	36
五、只要忍耐,总有一天会变好——别傻了	38
六、越想当好人,越先遭到毁灭	40
七、用多重人格生活,你的个性棱角会变圆	42
八、是恶意攻击,还是好意指教,你的身体知道	44
第三章 回嘴的艺术:不搏斗,让对方的袭击落空	47
一、狠狠戳他,抢先把他的话说出来	50
二、引入到另一个话题,别认真搭理他	51
三、这么对付长辈、上级的不正当谴责	52
四、对付激动的、大声的人,这样化解刁难	53
五、放大音量,让周围的人站在你这边	54
六、你先放下武器,警示对方别再挖苦	55
七、你口气不痛不痒,对方看好戏心态落空	56
第四章 职场言语暴力,要反击,又不能坏了关系	57
一、话中带刺,你就一字不漏回问	60
二、对付偏见,用一句话让他泄气	63
三、听到自恋式的带刺酸话,就赞他两句吧!	66
四、“你连这个都不知道?”你怎么回应?	68
五、楚楚可怜的攻击者,不回应,她就没招	70
六、刁难你的,这样回,得让他觉得你更难搞	72

七、对付伪装成说教的谩骂,先赞成再回问	74
八、没同情心的关心,一句话堵死他的臭嘴	75
九、爱提当年勇,你的反应得抢先一步	77
十、迁怒式的说教,提醒对方你搞错对象	79
十一、不赞同他就激动起来,你要以慢制快	81
十二、自己错,要我背黑锅? 有往来记录为证	83
第五章 朋友圈,要技巧性避开麻烦人物	87
一、朋友背后说你坏话,你得质问他	90
二、朋友圈就是闲话圈,另辟话题免伤感情	92
三、邻人说长道短,用笑容让他自惭形秽	95
四、不听他的就排挤你,这种朋友反而好用	97
五、说话死缠烂打的人,症状发作你就告辞	99
六、说话糟蹋你,这样逆转形势痛击	101
七、讲话爱“骑”人,让他知道自己无聊	103
八、聊天话题只有抱怨,你用开心话题岔开	105
九、老是曲解别人的话,对他你得正经八百	108
十、背叛你、传你八卦的朋友,不要再往来	110
第六章 家人亲戚的言语暴力,甚至比仇敌更狠	113
一、爸妈的批评太过分,你放慢声调回一句	116
二、如何挣脱你不想要的父母安排?	119
三、另一半的家人爱嘲讽,你就搬出另一半	121
四、别说“你妈”“你爸”,要说“我”“我们”	123

五、偷看你的手机？因为你没给她安全感	126
六、老是恶言相向，你的回话不能中计	127
七、配偶常常贬低我，这样回嘴改他恶习	129
第七章 回嘴，是为自己的人生负责	133
一、太想当个好人，最容易被呛声	135
二、别以为当个好人，人生就不必这么累	137
三、如何成为“有自己衡量标准”的人？	139
四、理想太高，你才会有各种纠结，让他人趁虚而入	141
五、不隐藏弱点，帮你筛选出谁是朋友	143
六、你可以击退攻击，但别指望改变对方的想法	145
第八章 回嘴不是为了马上分个黑白，而是为了镇静下来	147

绪 言

你手持武器备而不用，才得从容

你一定有过这种经验：同事或朋友对你说的一句话，看似无心，却总是缠绕心头；公司里不讲道理的主管，老是没来由地斥责大家，导致工作气氛非常凝重；家人或伴侣少根筋的发言，让你感到受伤，但对方却没有发现。

遇到这些状况，多数人只会保持沉默、静静忍耐，或者以苦笑来应对，无计可施，任凭对方摆布。

如果像这样什么都不做、忍气吞声的话，对方的言行举止只会变本加厉。在这个世界上，确实有人并不符合“人性本善”这种观点，他们非常有攻击性，不会设身处地去理解他人的痛苦。

如果遇到这种人，被他们当成攻击目标，你很可能就会被当成对方练拳用的沙包。

我是一名精神科医师，每天都会接触到患者，很多人遇到言语攻击时，只能忍气吞声，天长日久内心便累积了许多负面情绪，最后导致身心状态恶化。“对于他人的攻击，千万不能毫不抵抗。”这是我想大声疾呼的重点。

如果对方践踏了你的心，你却什么都不做，这其实就代表你毫不重视自己。在紧要关头，希望大家不要犹豫，要懂得保护自己。

明明很想反驳，一时之间却说不出话来；虽然不甘心，却只能

保持沉默。对于所有曾经历过这种事情的人来说,本书就是要传授你们在被对方言语攻击时,能聪明回嘴,不再黯然神伤的技术。

首先,我们要脱掉对手心理的外衣,让他们赤裸裸地呈现出来。接着,再来假想一下在日常生活当中,实际会发生的各种“攻击”场面,并掌握能应付这些状况的有效对策。

回嘴的招数,必定会成为你在建构良好的人际关系时,不可或缺的有力武器,甚至还能成为最佳挡箭牌。

“在这种时候,原来可以这样回嘴啊!”只要知道这一点,必定能以一颗更从容的心与他人相处。手持武器备而不用,会比手上什么武器都没有的无防备状态,更让你安心。

第一章

言语攻击的八种类型