



■ 畅销励志作家 **凌越** 最新力作



Listen **凌越** 著

创造100分人生的秘密

倾听

“与君一席话，胜读十年书。”

“话要快地听，慢慢地说。”

不懂倾听的人，犯错的几率比平常人高出60%以上。

善于倾听的人，能将他人的人生智慧内化为自身的财富，寻得成功的快捷方式。

倾听，是一把开启光明人生的智慧钥匙；这把钥匙，渴望成功的你，必须牢牢握在手上！



Listen.....

创造100分人生的秘密

凌越◎著

倾听

图书在版编目(CIP)数据

倾听:创造 100 分人生的秘密 / 凌越著. —北京:北京
航空航天大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-81124-811-1

I. 倾… II. 凌… III. 人间交往-通俗读物 IV.
C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 109340 号

本书中文简体字版由汉湘文化事业股份有限公司独家授权。仅限于
中国大陆地区出版发行, 不含台湾、香港、澳门。

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2009-2446

倾听: 创造 100 分人生的秘密

凌越 著

责任编辑 崔昕昕

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

http: // www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 11.25 字数: 126 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81124-811-1 定价: 22.00 元

【自序】

生命的第一步，从“倾听”开始



让所有“说”与“听”的互动都充满温暖与爱的关怀，再借由“听”，让生命更见丰富成长，让每一次倾听之后，都能看见智慧的增长。

“BB，要乖乖长大哦！”

母亲轻抚着肚里的孩子，温柔轻声地和宝宝说话，而我们也听觉的引导下，开始生命的旅程。

我们可以这么说，没有人不懂得倾听，甚至我们还可以相信，没有人不喜欢倾听，毕竟“听”一直是我们的学习过程中非常重要的动作。

还记得这么一段话：“童年时，我们总是‘妈妈说’，

上小学后便换成了‘老师说’，到了中学时期则变成了‘朋友说’，然后一直到‘我说’。”

这里说出了孩子学习对象的变化，同时也很明白地告诉你我，我们都是从“听”中学习，通过“他说我听”的过程，我们学习到了生活所需的知识与常识，也得到了人生需要的智慧与机智。

所以，懂得安静倾听的人，明白“少说多听”的人，成就往往高于话多的人，不只如此，他们一开口虽然话不多，但却能只用一句话，就让所有聆听者得到各自所需要的智慧启发。

仔细想想，你是个话多还是话少的人呢？你喜欢开口请别人听你说，还是比较喜欢安静地听别人说话呢？

记忆中曾有这么一幅画面，有一群人看似在互相沟通协调，实则言语上谁也不肯让谁，因为他们嘴里的语句不是：“你听我说……”便是：“你能不能安静一点儿先听我说……”

所有人都希望另一个人先听他说话，却没有人愿意先停住声音，说：“好，我听你说。”

试想，在这样谁也不让谁的情况下，沟通如何进行？

我们不妨再想想，生活中是否也经常遇见急于表达个人意见的人，又或者我们自己也是如此？那么我们急躁的原因又是什么？是害怕别人不能听见我们的心声？还是我

们只顾着自己的想法，却忽略了别人的感受？

亲爱的，我们期待别人能听我们说；同样的，别人也很期待着能有人愿意倾听他们的心声啊！

印第安人有这么一句格言：“人有两个耳朵，只有一张嘴，所以我们倾听的时间应当是说话的两倍才是。”这个使用比例很合理，但我们总是与这个合理的配用比例相反，常常是说话的时间多于倾听两倍以上。

说话是一种表达，倾听也是一种表达，后者在沟通过程中的重要性要高于前者，所以能认真倾听，将有助于沟通时收到事半功倍的成效。

能用心倾听别人说话，不只展现了我们与人沟通的诚心，也表现了对自我协调沟通的自信，而能认真安静地听完别人说话的人，往往也展示了他的包容心与值得让人信任的沟通诚意。

朋友们，多听听别人怎么说吧！一如电影《旁白人生》的旨意，不要让人生受困在自己设限的生活公式中，生活处处都有智慧的声音，只要能用心倾听，你会听见潇洒生命的启发，同时也开启我们聪明生活的智慧。

目录 CONTENTS



第一章 耐心听，因为智慧在当中 / 1

1. 走在坎坷的人生路上，要学会割舍 / 2
2. 每天都要完成生命中最重要的事 / 5
3. 不能解决的事想再多也没用 / 8
4. 放慢生活脚步，看见生命活力 / 11
5. 生命有其脆弱，不必故作坚强 / 14
6. 退让不争，人生时时听见欢笑声 / 18
7. 听见自然分享的智慧 / 21
8. 在顺境中怀想逆境的美好 / 24

1





第二章 学会倾听，让人更懂将心比心 / 27

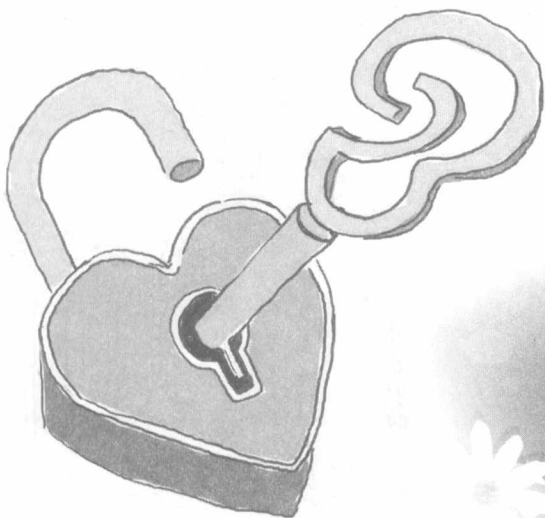
1. 与其埋怨，不如积极改变 / 28
2. 不选择也是一种选择 / 31
3. 用你的微笑去帮助别人 / 34
4. 不要把别人的问题变成自己的问题 / 37
5. 没有不应该的事，更没有应该的事 / 40
6. 付出，不要追问收获 / 43
7. 懂得感谢，奇迹才会出现 / 46
8. 人生路很宽，唯独心路难宽 / 49
9. 学习“一席一位”的专业态度 / 52

2



第三章 聆听生命希望的声音 / 55

1. 别放弃，生命会助你一臂之力 / 56
2. 让生活跟着希望一起转动 / 59



- 3. 写给未来自己的一封信 / 62
- 4. 想要命转，先要懂得如何运转 / 65
- 5. 你所拥有的，比想象中的还要多 / 67
- 6. 身心不再忙乱，生活不再盲乱 / 70
- 7. 跟着呼吸一起放轻松 / 73
- 8. 胸怀小志也挺不错的 / 76
- 9. 孤独也是一种幸福 / 79



第四章 从倾听中培养沟通技巧 / 83

- 1. 直话真心，但是不容易引人倾听 / 84
- 2. 因为爱，所以沟通无碍 / 87
- 3. 劝话要能劝进人的心坎里 / 90
- 4. 用心维护他人的自尊心 / 93
- 5. 懂得“尊重”自然会有好的沟通 / 96

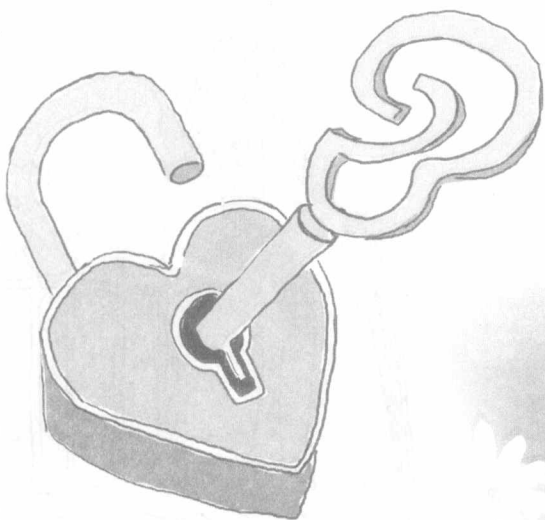


6. 先“没什么”然后才会“有什么” / 99
7. 希望有人倾听，需要你愿意开口谈心 / 102
8. 学习沟通，从认错开始 / 104
9. 用幽默化解尴尬气氛 / 107



第五章 听见我心在快乐歌唱 / 109

1. 从现在开始“做自己” / 110
2. 关掉手机，让生活变得更有机 / 113
3. 相信自己是与众不同的 / 116
4. 不勉强，身心才能拥抱健康 / 119
5. 明天一定会比今天更好 / 122
6. 看清自己，才能拥抱真正的幸福 / 125
7. 和你的身体做一对快乐恋人 / 128
8. 从别人身上看见自己的幸福 / 131
9. 定做一条快乐的生命线 / 134





第六章 听不同的人生脚本，圆自己的美丽人生 / 137

1. 苦头尝尽，才知道苦也是乐 / 138
2. 敬重你的选择，因为它们都是良机 / 141
3. 扫把不重，重在你付出的心意 / 144
4. 爱上不对的人，不是你的错 / 148
5. 去尝试，才有机会看见美好的事 / 151
6. 现在就是最好的开始 / 154
7. 关关难过，终究是关关过了 / 157
8. 放空你的脑袋，什么都别想 / 160
9. 只有一个选择不叫选择 / 163

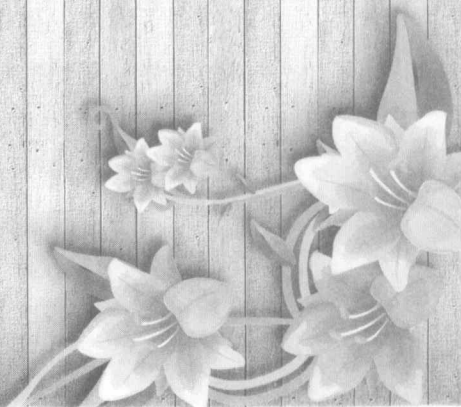
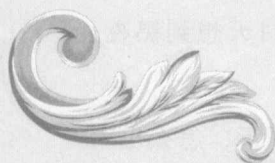
5





第一章

耐心听，
因为智慧在当中



1 走在坎坷的人生路上，要学会割舍

你害怕改变吗？你害怕眼前拥有的一切会消失不见吗？



看着手中的账本，她不知道该怎么跟朋友、家人解释，回想当初她自信满满地要他们相信，相信她的专业水准与工作热情，相信她一定能在这个竞争激烈的市场中冲出一片天。

怎料，因为不懂市场环境也不懂消费心理，让她不只赔光自己的老本，也赔掉了与亲友之间的感情。

再一次看着手中的借据和一行行负增长的账目数字，她眉心一纠，忍不住大大地叹了一口气。

“怎么可能会这样？这跟我想的一点也不一样，到底哪里出了状况？”她独自一人困在生机店里苦思，但从白天想到黑夜，始终想不出解决的办法。

其实方法不是没有，只是一直以来她都一意孤行，怎么也不肯听进亲友们话，从开始到今天，许多人早看到了危机，也早预料到了困境，但她却总是气呼呼地说：“你们不懂，生机是未来的趋势，只要我们坚持下去，一定会成功。”

每当亲友们听到她如此固执的坚持，也只能叹了口气提醒她：“你有多少资金能支持下去？”

每每听到这个现实的问题，她总这么回应：“你们要相信我，



我一定会找到解决办法。”

一而再再而三的保证，是欺人也是自欺，其实如果早一点收手，背在她身上的债务还不至于太重，但是她却一再地选择“放手一搏”，不少业务人员看透她力搏的执迷不悟，不断地对她灌迷汤，也让她不断地撒钱订购高价位的产品，终至引她深陷囚笼。

困境已成形，她不知道该怎么继续走下去了，成日把自己关在店里，她不敢向外求援，更不知道要怎么面对家人和朋友。眼下她心情掉到了谷底，坏念头不断地增生。

“你在哪里？”

“在店里。”

“怎么还不回家？”

“在想事情。”

“不管什么事情，先回家，我们再一起想吧！”

家人忽然拨电话给她，简单的对话深深地温暖了她的心，未来的路该怎么继续，眼下她怎么也想不好，但是她知道，无论如何一定会有人给她支持、温暖和力量……

这是一个很偶然的机会，一位店老板与我分享的故事，那时她店里已经空无一物，要放弃曾经那样努力的事业确实不易，要放下最热爱的生活目标的确很难，但人生随时都得学会割舍与放下，不是吗？

所有工作事业都只是生活的一部分，不是人生的全部，你我身边所拥有的一切也随时都会消失不见，所以我们时刻都要做好“变动”的准备。不要过分执迷，更不要执著于拥有，才不会让

自己一直深陷困局。

勇敢割舍吧！别担心失去。事实上，曾经努力过的不代表未来就一定要拥有或能拥有，我们都知道，真正的生活丰美不在丰收时刻，而是在努力挥汗的快乐经历中。

聪明的人都知道，人生随时都会遇到变动，所以他们总能勇敢地在关键时刻选择改变，并及时放下过去的一切，因为他们知道，若执意不放手，不能割舍，不只身心无法得到解脱，生活也难以再见开展。

电影《气象人》中主角的父亲罗伯，对着始终放不下过去和现在一切的儿子说：“在坎坷的人生道路上，一定要能割舍。”

很棒的一句话，人生道路确实是坎坷的，而我们也清楚，扭转坎坷局势的最好方法，不是把脚步继续踏在坎坷的道路上，而是大胆改变、转向，走向全新的道路去。

所以，亲爱的朋友们，能割舍，我们才能把自己还给自己。只要能舍得放手，生活定然重现生机。其实人生一直是这样的，一直都是在不断的割舍中回收，并且再次“拥有”！

越领悟，越聪明

今日难料明天事，凡事千算万算也算不着天给的难，但无论什么情况，我们仍有一件事可做，那便是遇上难题绝不闪躲逃避，而是要能勇敢迎接，积极面对且聪明地选择改变，人生也才会看见转机。

超越“你的内在经验”，聪明地舍得、放下，双手自然空出，并且紧紧握住生命的最佳转机。



2

每天都要完成生命中最重要的事

如果有人告诉你，你的寿命只剩下半天，你会怎么规划仅剩的时间？又会以什么样的心态看待这仅剩的时光？



以上问题没有标准答案，答案当然会是五花八门，但核心目标肯定离不开“那是我生命中最重要”，或是“这是我这辈子最想做的事”之类的题旨。

仔细想想，既然是如此重要的事，又是你我此生最想完成的事，那么我们为何不在此刻进行呢？为何非要待到时间不够了，这才着急地要完成它？

记忆中，对于这个问题她是这么说的：“依着平常日子的脚步继续前进就好。”

我们睁大了眼睛听着她的答案，忍不住质疑问道：“只剩半天，难道你没有什么特别想做或重要的事要完成吗？”

“有！”她点头说。

听见她说出多数人会回答且应当给的答案后，我们这才觉得彼此有了共鸣，但随即却又听见她这么说：“不过那些特别想做且重要的事，我每天都在做。”

她微笑看着大家，然后告诉我们这是在看尽人生起落后的深刻体悟，比如友人因为一时疏忽而痛失爱子的悔恨，又如亲友因

为迷失自己而日渐堕落的悲苦，以及那许许多多总在失去后说未能珍惜而深感遗憾的人。

“每天都是重要的一天，每天走的路皆是最重要的路，而我每天也都会完成最重要且特别的事！”

生活转念，她不只找到了生活的方向，也看见了生命的目标，那并非什么超凡的梦想，也不是什么伟大的目标，只是一个简单的了悟无常人生的选择，她常说：“生命会不断地寻找出口，更会不断地告诉我们该往哪儿走！”

她是一个很传统的老妈妈，虽然传统，却又有着比你我更现代更进步的聪明心思，听着她分享心得的诉说，不知道带给你什么样的启发？

相信许多人都深有所感吧！我们常说要“活在当下”，然而说是一回事，能不能做到又是另一回事，因为许多人似乎非得真正的遭遇险境后才懂得当下的重要。

在《最后十四堂星期二的课》里，墨瑞老师活下去的生命力极其动人，对于死亡，他没有多想，面对有限的时间，他只问自己：“我要日渐萎靡不振，还是善加利用剩下的时间？”

若换作是你，你又会怎么看待面对呢？

许多激励人心故事的分享目的，是要我们明白，生命只存在于当下，明天是未可预知的明天，未来更是未可预料的未来，唯有踏踏实实地走过此刻当下，生命才算是真正的活着啊！

亲爱的，别再用今天的时间烦恼昨天的事，也别再用这唯一的此刻苦恼明天的事，昨天已经过去，再多的烦恼也无用，至于