



倾听的力量

打开心扉的35则诀窍

川佐和子(日) / 于华(译)

- 社会人的基本能力
- 美满婚姻生活的要素
- 成功人士的共同习惯

首次披露与超过1000位名人的访谈经验，
呈现倾听与对话最深刻的人性观察！
听对方说，适当发问，表示同感，
掌握打开对方心防的秘诀，听到真心话。

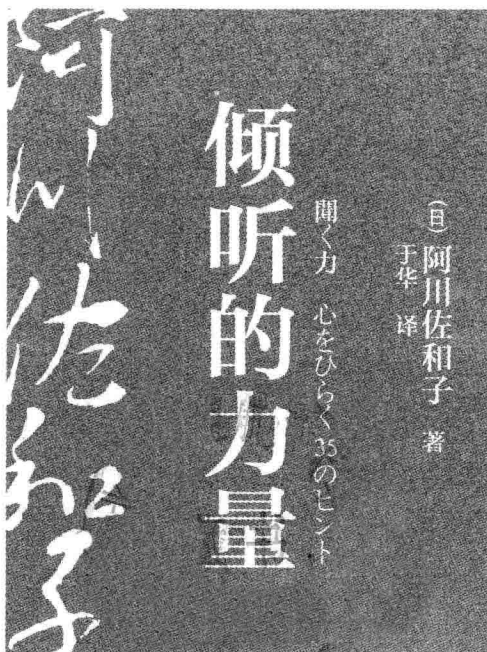
与其夸夸其谈 不如静心聆听

日本狂销152万册增印44次

聞く力心をひらく35のヒント
阿川佐和子
日本的『柴静』
日本最深入人心的谈话节目女王



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

倾听的力量/阿川佐和子著;于华译. —南京:江苏文艺出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5399-6596-3

I. ①倾… II. ①阿… ②于… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224911号

KIKUCHIKARA

Copyright © 2012 by AGAWA Sawako

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., Japan

Chinese (in Simplified character only) translation rights in China reserved by Tibet YueDuji Culture & Media Co. Ltd. under the license granted by AGAWA Sawako, Japan arranged with Bungeishunju Ltd., Japan through LEE' s Literary Agency, Taiwan

江苏省版权局著作权合同登记号 图字: 10-2013-436号

书 名 倾听的力量
作 者 (日)阿川佐和子
翻 译 于 华
出版统筹 黄小初 侯 开
选题策划 吕小雪
责任编辑 胡小河 姚 丽
版式设计 苏 涛
责任监制 刘 巍 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京市平谷县早立印刷厂
开 本 880×1230毫米 1/32
字 数 138千字
印 张 8
版 次 2014年2月第1版, 2014年2月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-6596-3
定 价 36.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



—— 阅 读 改 变 未 来 ——

前言

说实话，出版这本书是否合适，直到现在我依然犹豫不决。尽管在文春新书出版社编辑部向坊健先生的鼓励下，我把书写了出来。但一想到为什么会走到这一步呢？我不禁感到忐忑。

忐忑的第一个原因是，我并不具备出版“新书”的资格。所谓“新书”，原本是那些在专业学术方面拥有知识、技术、想法的人士所撰写的，并把这些教给人们去掌握的著作。而我并不属于这一类。更直接点儿说，我完全沾不上边儿。

另外，虽然我的访谈连载一直勉强地持续着，但是我觉得在做访谈方面自己还处在学习阶段。我在《周刊文春》^①的

^① 日本株式会社文艺春秋发行的一本周刊杂志。

谈话栏目“欲见此君”始于1993年5月，至今已经连载了九百多次，到今年春天就进入第二十个年头了。“哇，竟能持续这么长时间”，每当听到人们说这话，连我自己都很佩服自己，可是当听到人们说“既然能持续如此之久，做访谈大概很拿手吧”，这话我绝不敢苟同。我在正文中也写到，即便现在，我去做访谈前也是提心吊胆、惴惴不安的。“啊，做访谈啊？”我常常紧张得无所适从。唉，为什么会如此不从容呢？

还有，最近开始做起了电视访谈节目，不仅加上了字幕，通过电视画面我访谈时的样子也被完完全全地展现出来了。哎，如果不喜欢不接此活儿便罢，可是您瞧，这就是我这种“受到夸奖连树都敢爬的胆小鬼”^①的弱点。总之，还处在访谈学习期的过渡阶段的我，如果出版了这种“倾听的秘诀”之类的书籍，很容易将自己置于尴尬的境地。

“哎呀，阿川，原来你以前都是只做那么点准备，就跑去访谈了啊？”

“哟，阿川啊，原来你是这样掩饰自己的无知，然后若无

^① 意思是说受到表扬后，一冲动就去做超出自己能力的事情。

其事地提问呀。”

“是吗，阿川那样提问是一种权宜之计吧。”

当读者或嘉宾都了解我的秘密时，很难说不会影响到我今后的访谈工作。还是不应暴露出来吧……

然而，转念一想，我又听到了另一种声音告诫着自己。

哎哎，阿川啊，你怕什么呢？没有人期待着你写出优秀的学术书啊。所以，尽管我非常清楚自己在访谈方面还处于成长阶段，但是，只要读者能够从阿川拙劣的访谈经验和屡次失败中对“倾听”这一行为获得重新思考的机会，或者哪怕获得一点启示，那也足够了，不是吗？

2011年3月11日的东北大地震之后，与众多没有受灾的日本人一样，很长一段时间内，我都被一种手足无措的虚无感侵袭着。

我到底能做什么呢？难道完全没有用武之地吗？这种无力感使我万分焦虑，那时我感觉所有必须做的工作都是徒劳的，因此无精打采、郁郁寡欢。尽管如此，随着时间一分一秒地过去，生活逐渐回归正常。暂且先赶在截稿日期前写出文稿吧，电台、电视台的工作也不能耽误，还有必须熟悉在《周刊文春》的谈话节目。在这样的忙碌中，去年5月我见到了糸井重里先生。

系井先生正在挑战新的媒体制作项目，我想知道关于这次地震他有怎样的感受？日本人往后怎样生活下去？为了找到答案，我拜访了系井事务所。系井先生跟我说：“我一直找不到要去灾区的理由，但又总觉得必须去，可是如果没有理由，那和观光旅游又有什么区别呢？我这样自问自答着。”

想不到系井先生在地震后也是过着惴惴不安的日子。那时，系井在网上结识了一位赈灾女性。

“我在推特上认识了一位22岁的女子，她遭遇了海啸，好不容易捡回一条命来。最近我在这个事务所见到了她。”

系井先生坦率地向她表露了想去灾区的想法，那种心情极其迫切。可是不知道去哪里，该做什么。于是，那位女子回答说：“如果要去，我倒是想推荐一些地方。”

其中之一便是避难所。避难所里的人们没有可以说话的人。即使向别人倾诉房子被毁了的惨况，因为大家都有着同样的遭遇，所以也不会有人感到意外。

向别人说起自己失去亲人、九死一生的经历，就会听到这样的回话，“啊，那我的经历更惨呢。”似乎谁都不会跟你亲密起来，听你诉说你的那段经历。

她对系井先生说：“所以请你去避难所倾听他们的诉说。只要去了，他们就会感觉到自己不是孤单的，自己没有被人遗忘。”

那女子还列举了其他想让糸井先生前去的地方：安置那些至今没有辨明身份的遗体的“遗体安放处”，以及被海啸吞噬的“墓地”。

“听了她的话，我决定去！虽然不知道自己能做什么，但是我要去。”

听完糸井先生的话，我虽然没有立刻下决心说“我要去”，但我明白了一点——仅仅是倾听也能帮到他人。顿时，我心中的郁结一下子全都消失了。

下面换一个话题。我大概从十年前开始一直在参与由农林水产部主办的“倾听书写甲子园^①”活动。这是一项由全国各地一百名高中生参加的采访一百名著名的森林工作人员的活动，每个参加者独自去采访，然后将“倾听书写”的内容整理成一份总结报告。所谓森林工作人员就是从事锯木、造林、烧炭、剪枝、种香菇等工作的行家里手。从2010年起，接受采访的范围扩大，河川、海上等领域的名人也被列入其中。

① 甲子园是日本高中棒球联赛的俗称，分为春夏两季：春季甲子园和夏季甲子园。甲子园是日本高中棒球队最辉煌的一个向往，所以在其他竞技比赛中会加上甲子园来勾起人们的兴趣。

那么，我都在做些什么呢？

“请给这些即将去采访森林名人的高中生们传授一下你做访谈的心得吧。”

接受了这一委托，我就办了一个简单的讲座。实际上，派给高中生的劳动任务是相当严苛的，或许比我的谈话工作更加艰辛。首先，要打电话给那些完全陌生的名人（几乎都是60岁以上的老人），约定采访日，采访当天换乘电车和公交车，独自一人前往森林深处。从一见面时“初次见面”的问候之后，便打开录音带，开始访谈。此时，可没有大人从旁协助。有时，访谈中会遇到晦涩的方言，完全听不懂对方在说什么。尽管如此，高中生们也不放弃，一丝不苟地倾听名人们诉说自己的人生和工作。

采访结束后，他们回到家，自己整理录音磁带（这是很艰难的工作，每一位高中生都哭过），挑选出重点内容，以名人自述的口吻做成一份报告。

半年后，一百篇作品完成，我与高中生们再次见了面。那时发表了几篇优秀的作品，作为采访对象的森林名人和作为采访者的高中生一起站到舞台上，谈了他们的艰辛。

“这次采访，感觉怎么样？”

负责采访的高中生在麦克风前轻声回答，声音中带着一分

羞涩，“刚开始名人带我去森林中，我心想，难道这个老爷爷是猴子吗？他只用一根绳子，噌噌噌地就爬到一棵很高的树上，速度惊人！”

接着，这位名人说：“这个……本来听说有人要来采访我的，可能因为他太紧张，居然什么问题也没提，反而弄得我担心起来，所以说说这，说说那的，说着说着就……”

名人看着采访他的高中生，就像亲爷爷看着孙子一样，眼中充满了体贴之意。

我觉得这很有意思。这项活动原本的意图是让那些年轻的高中生了解森林中的工作，这些工作因为没有后继者，正走向绝迹。至少我是这样理解的。然而，参与这项活动并获得体验的高中生却说：“虽然很艰辛，但很有意思！”年事已高的名人们在一旁听到这番话后，脸上不禁漾出了喜悦的神情。

“刚开始的时候，我真的不知道跟这个与我孙子年龄一样的高中生说些什么，或者能帮到他什么。见了面，他开始问我一些问题，我感到非常高兴，因为家人和朋友都对我的工作不感兴趣，我也从来没有机会聊这么多自己的故事。”

“已经不需要后继人了！这种工作到我这里就告终吧！”立下豪言的名人们向高中生表达着谢意，“谢谢你愿意倾听我们说话！”看到这一幕，我的眼泪夺眶而出。

我认为“倾听”这种行为，就像呼吸一样，即使不像我一样以此谋生，每个人每天也会自然而然地重复多次。问路、问价钱、听课、聊天、听人抱怨、听人吹牛，敷衍了事地听、热心地听、不耐烦地听……倾听方式有很多种。即使在同一个地点听同样的话，事后，不同的人留在记忆中的话语也各不相同。

“前几天他说过这话吧。”

“哎，是吗？我对那句话倒是印象很深。”

“哎？那句话我一点都不记得了。”

哪句话会在脑海里存留，这会因为听话人的不同而产生很大差异，对此我感到很意外。不过，这也是“倾听”的乐趣所在，所以人们才会不断倾听，不断询问。

无论是相同的话题、新话题，还是可笑的话题、感人的话题，我们总是希望通过倾听他人而使自己内心愉悦。以坦率的心情，在好奇心的牵引下倾听他人之语，倾听的一方将自己的记忆和心情融入其中，就一定会有所收获。而诉说的一方，一边讲述，一边重新整理自己的思绪，揭开正要忘却的尘封已久的记忆，或许会有意外的发现。

如此说来，以前那些因为上司的讲话太过冗长，因而总是置若罔闻的人，从明天起是否应该试着稍微耐着性子聆听一下呢？抑或因为奶奶讲的故事每次都一样的，就敬而远之地说：“哎呀，那个故事听过了，听过了。”然后打断她的人，今后是否偶尔也耐心地听她讲讲呢？

如果各位已经做好了这种心理准备的话，那么就请翻开下一页吧。

一、何谓善于倾听 / 1

并不擅长访谈 / 3

饶有兴致地倾听，胜过咄咄逼人的提问 / 11

电子邮件与谈话不同 / 18

谁都希望有听众 / 26

提问的三要素 / 32

谈话的窍门就是找到疑问点 / 41

用心观察能创造惊喜 / 48

妄下论断可能错过好的风景 / 53

攻破第一道防线 / 57

换位思考 / 63

随声附和也应用心 / 71

二、倾听的乐趣 / 75

谈话是灵活即兴的 / 77

挖掘记忆 / 85

跑题后如何引回正题 / 89

听众的重要性 / 95

聊到最后会有惊喜 / 103

基本的问题往往被忽略 / 111

老套话题的新谈法 / 117

难以启齿的问题怎么说出口 / 125

发掘不为人知的一面 / 129

三、容易交谈的倾听术 / 135

随声附和是一门学问 / 137

“鹦鹉学舌”提问法 / 146

如何应对初次见面的人 / 151

安慰的话语，停顿两秒后再说 / 157

看着对方的眼睛 / 165

与对方的视线高度保持一致 / 173

不要轻易地说“我懂” / 177

不要不懂装懂 / 185

抓准提问时机 / 197

关注对方的节奏 / 204

切忌喋喋不休? / 210

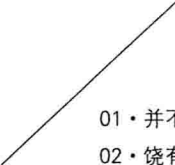
如何应对自己崇敬的人 / 215

配合谈话对象挑选服装 / 225

先谈话再就餐 / 231

后记——从远藤先生身上学到的 / 235

一、何谓善于倾听

- 
- 01 · 并不擅长访谈
 - 02 · 饶有兴致地倾听，胜过咄咄逼人的提问
 - 03 · 电子邮件与谈话不同
 - 04 · 谁都希望有听众
 - 05 · 提问的三要素
 - 06 · 谈话的窍门就是找到疑问点
 - 07 · 用心观察能创造惊喜
 - 08 · 妄下论断可能错过好的风景
 - 09 · 攻破第一道防线
 - 10 · 换位思考
 - 11 · 随声附和也应用心

