

## 关于本书

“为什么他不了解我的感觉？”

一位试图与其丈夫再次交流而失败后绝望的妻子这样问自己。不能进行有意义的交流，不仅影响我们的婚姻，而且影响我们的友情以及父母与孩子的关系。

《EQ语言》一书深入阐明了“感情语言图像”，这是一个使我们能够在那些交流的空白上建立起一座桥梁且永远不嫌迟的方法。语言图像是一种我们每个人都能学会并讲出的爱的语言。它不需要特殊的创造力和智能，需要的只是一颗情愿的心。

盖瑞·史迈里和约翰·传特两位专家引用实际生活中栩栩如生的事例，讲述语言图像是如何帮助我们抓住人们的注意力，使我们的信息被人记住，打开通往更加亲密之门。此外，语言图像还可以帮助我们重新唤起对积极生活的兴趣，并给那些曾经受到伤害的心灵带来希望和勇气。

谨以此书

献给所有愿意经营甜蜜家庭的朋友

家，可以是甜蜜的温馨的天堂，也可以成为冷酷痛苦的地狱。

扮演一个睿智的夫妻或父母角色，为自己和家人编织丰盛喜乐的人生，是可能的吗？

《爱家丛书》的每一本书，都将从不同的角度告诉您：“您可以！”

· 爱家书系 ·

# EQ 语言

## ——改变生命的沟通技巧

盖瑞·史迈里 著  
约翰·传特  
爱家译作

南京大学出版社

总 策 划 张安娜  
策划执行人 陈志平 张 泠 弘 文  
友情合作者 江南文化研究培训学院

## EQ 语言

——改变生命的沟通技巧

盖瑞·史迈里 约翰·传特著

爱家译作

\*

南京大学出版社出版

(南京大学校内 邮政编码 210093)

江苏省新华书店发行 扬中印刷厂印刷

\*

开本 850×1168 1/32 印张 5.5 字数 135 千

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—11000

ISBN 7-305-03233-6/C·78

定价 6.80 元

(南大版图书若有印、装错误可向承印厂退换)

# 目 录

## 什么是语言图像

- 第一章 当日常用语不敷使用时 ..... (3)
- 第二章 打动人心的话语 ..... (11)

## 语言图像如何充实沟通的能力

- 第三章 唤起话语的力量 ..... (19)
- 第四章 打开通往亲密之门 ..... (26)

## 如何创造语言图像

- 第五章 创造贴切的感性语言图像（上篇） ..... (41)
- 第六章 创造贴切的感性语言图像（下篇） ..... (48)

## 四口充满语言图像的不竭之井

- 第七章 自然之井 ..... (61)
- 第八章 每日事物之井 ..... (69)
- 第九章 想象故事之井 ..... (79)
- 第十章 “记得……”之井 ..... (84)

## 语言图像如何帮助我的婚姻及家庭生活

- 第十一章 支撑圆满婚姻的柱子（上篇） ..... (93)
- 第十二章 支撑圆满婚姻的柱子（下篇） ..... (101)
- 第十三章 提升做父母的地位 ..... (110)
- 第十四章 营造成功的父母生涯 ..... (118)

## 语言图像会被误用吗

第十五章 感情语言图像的黑暗面 ..... (133)

### 可以随时取用的语言图像宝藏

第十六章 101个测试生活的语言图像 ..... (147)

什 么  
是  
语言图像

# 第一章

## 当日常用语不敷使用时

朱迪坐在厨房里的桌子前面，感觉到从未有过的寂寞与伤痛。刚才的那一幕不断在她的脑海里打转。几个小时前她遭遇了她一生中最害怕的事。时光不能倒流，现在她怎么也无法让已发生的事不发生。她跌坐在椅中，努力不让泪水流下来。

那是个凉爽秋日的午后，朱迪开着她的新别克轿车，驶过一排排整齐的住宅。这里的每幢房子都是房主努力攀登成功阶梯的成果。

朱迪很适合这种高级住宅区的生活。她有一头金色的头发，皮肤极为洁白，这是因为她身体里带有北欧血统的原故。虽然已经39岁了，却还和20多岁的女孩一样年轻苗条。当她把车开上自己两层楼维多利亚式住房的车道上时，她的眼中闪烁着满足的光彩。红砖与长青藤交织的屋柱，配上修剪整齐的草坪，看上去既庄重又不失温暖。两个孩子都上学了，家里好安静。办了一早上的事加上购物，她想好好休息一会儿。

车滑进车房后朱迪并没有马上下车。她闭着眼睛，让快结束的优美情歌旋律带着自己荡漾在月光下的沙滩上。最后她轻轻叹

了口气，关上收音机，打开车门，把早上购买的东西陆续卸下来。然后一手抱着杂物袋，一手拿着钥匙，打开了通往房间的门。

她不知道自己打开的这一扇门，正通往她这一生最痛苦的日子。

她把杂物放在厨房中央的料理台上。转身时注意到冰箱上贴着从笔记本中撕下来的一张纸条。

那是丈夫的笔迹，在折好的纸条外面他写着：“朱迪，不要让孩子们看。”

“不让孩子们看？”她想，“他们要是比我先看见这条子，早就抢着读了。”

打开纸条时，她尽力挥开突然袭来的不安。勉强告诉自己，这条子不过是交代关于公司或个人财务的事。“这是为什么他不要孩子知道的原因。”她想。但是她一面读，一面不由得颤抖起来：

亲爱的朱迪：

我们都知道我们已同床异梦好一段时间了，我们何不面对现实，我不认为你，或是我们的关系能有任何改善。

我老实告诉你我已另有女朋友，而且我们已经有了关系。我相信我很爱她。我想迟早会有人看见我们在一起的。与其别人告诉你，不如我现在就告诉你。

朱迪，希望孩子们在这事上不致受太大的打击。不过我想除非你有意，否则孩子们也不会太在乎的。

我已不再爱你，其实从来也不知是不是真的爱过你。我已请律师预备离婚协议书，因为我现在就要离婚。

我要到外地出差，两星期后回来，那时会来拿我的东西，并看看孩子们。还有一件事，在手续办完以前，我会住在已租好的公寓中。

朱迪牢牢抓着字条，眼泪决堤而下。心中恍惚忆起小时候，也是一张纸条夺走了她生命中另一个重要的人。那是在她五岁时，国

防部发来一份谁都怕见到的电报，上面简短的两段话，遗憾地宣布他们的父亲刚刚在战争中阵亡了。

这么些年后，一张纸条上草草的几句话，再次引起山崩般的痛苦。她又一次失去了生命中最重要的男人。但这次的纸条上却连一句遗憾的话也没有。往事的记忆再次地在朱迪受伤的心中打转，原本安稳可喜的世界忽然间荡然无存。她爆发出撕裂心肺的哭泣，而优美的家所回应的只是无边的寂静。

朱迪觉得伤透了心，然而更糟的事还在后头。

## 自暗淡到绝望

14 天来全家未接到史提夫的只字片语。这段时间朱迪尽力从冰冷伤痛的情绪中站起来。每天史提夫的话在她的脑海中重现不下百次。每记起一次，就使她的心碎裂一次。

“我已另有女朋友……是的，我们已经有了关系……我要离婚……手续办完以前，我会住在公寓……”

因为迫切等待史提夫的电话和敲门声，她每天的情绪都绷得紧紧的。楼梯旁的墙上挂着一排全家福的照片，照片中的每个人都面带笑容，朱迪每次上下楼梯都无可避免地要瞥见，每一瞥及就挑起她 19 年来的婚姻生活及养育两个孩子的人生旅途。

每一个打开的抽屉，未关的柜门，房间的角落，都无言地提醒了她那已失落的爱情。在几乎占她半生的时间里，她与所爱的男人分享自己的生命。但是现在这个人说他已不在乎她了，并且可能从来没有在乎过她。然而，叫她最痛苦的，还是当她面对孩子的时候。一夜又一夜，不管自己有多么伤心，朱迪还得静下心来安慰自己的儿女。她试图给孩子们解释发生了什么事，可是连自己都没有答案，又怎能回答一个七岁男孩无止无休的问题呢？

“妈妈，爸爸为什么不回家？他生我的气了吗？妈妈，我们做

了什么让爸爸不高兴的事？”

她又怎么应付每次提起父亲这两个字时十几岁女儿的愤怒？在他的字条里，史提夫这么轻描淡写地说：“孩子们不会太在乎的。”朱迪所擦干孩子的每一滴眼泪，都在证明史提夫的想法错了。

每晚，她必得陪孩子们度过一段忧伤而困惑的时间，等他们终于不安地睡去后，朱迪逃回自己的卧房，各种寂寞的思绪纷至沓来，她只有躺在突然变得巨大无边的双人床上，让泪水陪着她入睡。

又是一个雷同的夜晚缓缓地来临。她不止一百次地想过：“我们还有没有可能复和呢？”正想着电话铃响了。是史提夫。

“嗨，朱迪，”他的声音平淡而无感情。

“嗨，亲爱的，”她机械地回答，还没来得及多想，话就出口了。

“亲爱的？我怎么还这么称呼他？”她责备自己。她应该跟他生气，说实话，她的确还在生他的气。可是他现在终于打电话来了，几天来压抑着的怒气似乎已暂时搁到一旁去了。

听到史提夫的声音使她再次想见他。多么盼望他双臂环抱着她……告诉她他仍然爱她……这一切只不过是个可怕的误会。

但当史提夫再开口说话时，所有的盼望都消失了，他的话语快速而冰冷。

“很高兴你在家，朱迪。”他说，“我在车里打的移动电话，正要到你那去给你些文件。我不能留下来谈话……我们试着谈了多少年了，一点用也没有。”话锋如腊月的北风般凌厉，“我几分钟以后到。”

朱迪还没来得及回答，对方就挂断了电话。她从椅子上跳起来，冲上楼告诉孩子们父亲要来了。回到楼下在客厅等待时，近20年婚姻的种种回忆一齐涌上心头。

从婚前的约会开始，他们的沟通就很困难。这些年来总是一

讲话就要吵架，话语中的冷嘲热讽冰冻了他们的关系，也在孩子们的心中深深地种下了不安的种子。

在朱迪的婚姻生活中，只有一点是不变的，就是她一直盼望史提夫了解她的感觉、需要、惧怕、目标和愿望。“只要他能了解我……只要我能用他尊敬的方式和他相处，只要我们俩能不吵架而有相当深度的沟通，只要……”

突然，车头灯照过客厅窗户，朱迪迟疑了一下，随即在走道的镜中迅速地检视了一下自己，拉直裙子。然后她打开前门走出阳台。

当史提夫向她走过来时，她注意到他车子的车灯还亮着，引擎也没有熄火。

接着她睁大了眼睛，身子不自觉地向前倾，“哦，不！”她吸着气，不敢相信自己的眼睛，“他把那个女人带来了！”

街灯突破一些黑暗，虽然朱迪看得不是十分清楚，但她确实看到有一个女人坐在前座，而那个女人不肯抬起头来。

史提夫走向阳台。他和往常一样英俊，但眼中一丝温暖也没有。“这儿有一些文件给你看，”他塞了一个牛皮纸信封给她，粗鲁地说：“有一份法律文件需要你签名，要尽快还给我。”

“史提夫！”朱迪喊道，把信封朝他手中推去，“我不能签，也不知道要不要签，我们需要找人谈谈，我们可不可以找个婚姻辅导，或……”

“听着，朱迪，”史提夫的声音穿越夜晚的冷风，“我不是在这里让你投票。我们谈了多少年，一切还是照旧，我已经想通了，没有兴趣再听你说第一千遍：‘会变好的。’我要你弄清楚，没有用的，这个婚姻结束了，过去了！完了！我要离开！我想过自己的日子。”

忽然有声音从他们背后传来：

“那么我们的日子怎么办呢，爸爸？”

史提夫和朱迪都没有注意到女儿已下楼来了。她走到母亲身边，说：“爸爸，我不敢相信你会做出这种事情！你想证明什么？我们这么爱你，这种事真丢人。”

“金培莉，你不懂的。”她父亲说，并向她伸开双臂。

“不要碰我！再也不要碰我！”她哭泣着推开她。“我不敢相信你会对妈妈和我做这种事。白恩又怎么办？你也不关心他，是不是？”她那布满泪痕的脸上充满了愤怒与极度的悲哀。

“我关心，但我不想站在这里吵，随时会有人开车经过看到我们，你妈妈和我……唉，我们就是不能再说话了，从来就没办法沟通，我也无法解释。我们就是谈不拢。”

“但是爸爸……”

“听着！”他说，声音像出膛的子弹，“我现在不想谈这些！我得走了，车子还没有熄火！这星期我会想办法来看你，或打电话什么的。”

他猛然转身冲下阳台，突然又转回来说：“替我跟白恩打个招呼。”说完就走向车旁——也走出了他们的生命。

金培莉哭着跑上楼，冲进她的房间。朱迪僵立在门口，看着丈夫和另一个女人驾车走开，泪眼模糊地看着车尾的红灯消失在黑暗中。她不断地问自己，“为什么会发生这种事？为什么？为什么？为什么？”

## 超乎日常用语之外的爱的语言

破坏朱迪和史提夫婚姻的是一个非常常见的问题：无法有意义的沟通。不是他们没试过，多年来他们彼此说过何止千句话，但因为缺乏沟通的技巧使他们的婚姻搁浅，总达不到两人都渴望的互怜互爱的深处。和许多夫妻一样，破坏他们关系的不是因为话说得不够，而是每天所说的话不够亲密，没能达到相互的体谅和

理解。

通常我们与别人的沟通可能没有朱迪那天晚上那么戏剧化，但沟通的技巧却直接关系到我们的婚姻、家庭、友谊和事业的成败。我们若想拥有有意义、有内容、有建设性的关系，就不能让不恰当的沟通牵着我们走。相信在我们生命中与别人的联结上，一定有一个更好的方法可以引领我们进入爱的深处。

你可能是一个与十几岁孩子怎么也讲不通的父母，或是一个陷入婚姻泥沼中的丈夫或妻子，或是一个遍寻合宜的勉励话语，好去安慰伤心朋友的人，或是一个不知怎样向下属解释某些重要观念的老板，或是一个试图向上司讲述某一个重点的工人，或是一个想尽办法叫学生听课并记住讲课内容的老师，或是一个想要突破夫妇习惯的防御体系，企图使他们的关系有进一步改善的心理辅导，或是一个鼓励别人“心动不如行动”的公众演说家，或是一个想要影响人们思想的政治家，甚至是一个想抓住读者心灵的作家。

不论你是谁，在做什么，都必须与别人做有意义的沟通，而无可避免地，我们都会碰到言语不够用的时候。在这个言语沟通的世界，有办法让我们的话语推陈出新吗？一个做妻子的能找到突破丈夫习惯防御的方法，让他记住她的话中的重点吗？一个人能更生动地表达自己，或用崭新的方法述说相同的事吗？他可以更少的话去表达更多的意思吗？

对以上问题，我们的答案是肯定的。在婚姻、家庭、友谊及事业中有一个不太为人使用的工具，它不但可以为沟通充电，还可以改变生命。这观念其实与古代帝王一样古老，并且超越时空，在每一个时代里或社会中都被使用；是一个强有力的沟通方法，我们称它为感性语言图像。

这个观念能够同时抓住人的思想与感情，在带领人们进入更深更亲密关系的同时，还能叫人们记住他们所说所写的，以有限

的语言，清楚并强烈地描述所要表达的事，因而可以打开通往改善关系之门。

这方法可说是对饱读诗书之人的挑战，但同时小孩子们却也能驾轻就熟地使用。事实上，我们惊讶地看到在前面故事中的那个叫金培莉的十几岁女孩，是如何快速地学会了它，并在面临父母婚姻破裂时，戏剧化地使用了这个感性语言图像。

在往后的几章中，请与我们共同经历，并一起来探讨这个基本法则。它是：

古代智者用来沟通男女思想感情的，  
林肯与丘吉尔在危难时用来激励国民的，  
希特勒用来抓住扭曲一个国家的灵魂的，  
专业辅导员用来加速医治濒临破碎的关系的，  
教练及领队用来激励职业体育选手的，  
高级销售经理用来训练有效率的雇员的，  
连环画作者所熟练运用，使我们边微笑边思想的。

最重要的是，感性语言图像可使每一次谈话更丰富，每一个关系更进一步，使你的话语更深入听者的内心——最终使听者不但能理解，而且能感觉到你所描述的故事。

语言图像是每个人都能使用的爱的语言，这种爱的语言突破了朱迪丈夫的防线。在下一章，你将可看到这种不可抗拒的沟通方法，如何征服了一位铁石心肠并弃家而去的父亲，使他的生命发生了奇妙的改变。

## 第二章

### 打动人心的话语

阳台上叫人伤心的一幕之后三星期，史提夫打了几次电话，还回过家两次——一次拿信，一次拿自己的衣物。

每次打电话或回家，他都会跟朱迪或孩子们聊几句，但都是些肤浅的话。他巧妙地避开一切敏感的话题，然后找一个借口终止谈话，说是要去赴一个重要的约会。

史提夫晚上不在家，因此他看不到他离家后的情形，看不到白恩从极度困惑变成深深的伤心，以及学业和自信心受影响的程度。他也不知道女儿金培莉对他气愤的程度，以及她是如何将这种愤怒向与她接触的每一个人爆发的。

他当然更不知道妻子如何在孩子面前英勇地控制自己的情绪，而却在夜间独自一人面对强烈的愤怒及心碎。她常在哭泣中入睡，睡梦中转身要靠近他，往往却抱着枕头而醒过来。

尽管朱迪自己这么伤心，她还不得目睹儿女在痛苦中挣扎。眼睁睁地看着他们受苦而无能为力，孩提时所经历的一幕幕，此刻又浮现在她的脑海里。

有一年夏天发生了一场严重的暴风雨，她站在窗前，看着狂

风暴雨猛烈地打击着后院的树丛。风雨过后，她在院中发现一窝被吹到地上的雏鸟，稚嫩的鸟儿在泥中翻动、鸣叫，是那么的无助、恐惧和惊慌。如今她自己儿女的处境不正像那些无助的幼鸟儿吗？

这件事促使她下决心去寻求心理辅导，而史提夫却坚决拒绝进入任何辅导室。但是朱迪认为，就算光是为了孩子，她也应该和孩子们去。正是在辅导的过程中金培莉学到了语言图像，她在这方面的初步尝试就打动了父亲的心。

女儿的话改变了他的生命。

史提夫决心离家两个月后，他的倔强终于遇到了对手。

经过一整天的奔波劳累，史提夫缓慢地爬上二楼，走进原以为很自由，现在看起来却空荡荡的公寓。他将铺在沙发上的昨天的报纸甩开，倒下来喘口气。

他打开公文包，打算翻阅一些信件。平时他都是在办公室处理这些信件，但今天实在忙不过来，直到现在才有时间翻一下该读的信件。这些信件中有一般的广告和帐单，也有一些印着金色的公司商标，看起来挺有意思的商业信函。

忽然他看到一封私人信件——乍看好像是妻子的笔迹，然而仔细一看，却发现是女儿写给他的。这些年来史提夫与金培莉的亲密度远超过妻子和儿子的程度。妻子不切实际地要求他少工作一些，而多花时间和家人在一起，这使他烦透了。只不过七岁的白恩，就已经十足像他，看见儿子，就像在镜中看见自己，这种感觉令他不安。而金培莉就不同了，跟她说话，不会听到使他不开心的回声，他欣赏她的自信和独立。

史提夫拆开信，心想里面会是一张小卡片或短柬。但出乎他的意料，里面是女儿写的一封信，一封充满了感性图像的信，它画出了一个动人心弦的故事，就像老鹰强壮的爪子一般将他的心紧紧地抓住。