

創意系列 23：說話的藝術



- ◎作者 陳海倫
- ◎ISBN
- ◎定價 380 元

【本書特色】

- ◎沒有複雜理論，只有簡單的文字說明
- ◎強調心意——誠意永遠在技巧之上
- ◎深入解析，話說得好跟不好之間的差別
- ◎從各種角度切入，讓你把話說得更好聽、更圓融

【誰要讀本書】

- ◎想讓說話能力精益求精的人
- ◎希望拓展人際關係的人
- ◎展現自我風格的人
- ◎希望生活更舒適自在的人

講對話讓你上天堂，說錯話讓你吃巴掌！

【本書簡介】

會不會說話的差別，簡直像黑與白、水與火、天堂與地獄一般。在關鍵時刻，講對一句話就可以救回一條命，說錯一句話，隨時都要了你的命！

本書作者陳海倫顧問，具備二十年以上專業諮詢經歷。因為職業與興趣的關係，推出《說話的藝術》幾乎是必然的使命。希望藉著此書，跟各位讀者分享多年來寶貴的經驗。

【作者簡介】

陳海倫，心橋顧問有限公司總裁。

具專業諮詢經驗，於日本、印度、新加坡、美國、台灣等國家推廣品格教育、生活成功管理學。幫助與服務的對象普及個人到企業，致力於助人達到設立的目標而成功，並且擁有快樂自由的人生。

專長：品格教育、情緒管理、生活管理、企業管理、演講、顧問、經營擴展、溝通、行銷銷售

媒體經驗：北美衛視【陳顧問時間】電台製作·主播

【自序】

寫這本書的目的，就是希望大家一定要重視「把話說好」這件事。在團體裡，一個會說話的人才會春風得意，他可以領導，可以表達，可以有影響力。不會表達的人就會給人木訥、呆滯的感覺，不僅他自己吃虧，別人跟他在一起也不會很舒服。

不過，有一點要稍微注意。「不會說話」和「不說話」是兩回事，「少說話」又是不一樣的狀況，千萬不要把「不會說話」和「不說話」、「少說話」混為一談。有些人會把「不會說話」這件事辯解成「禍從口出」、「言多必失」、「沉默是金」、「多說無益」等等。千萬不要這麼想！這完全是兩回事。這裡所提的是「不會說話」，而不是「不說話」。

如果你很會說話，有能力把話說好，當然可以選擇不說話。你希望安靜一點，不想講話也沒什麼不對啊！現在你不想說話，別人也不會去打擾你。但是，只要沒有把話說好的能力，不管去哪兒一定都會任人宰割，不會說話，一定是吃虧到底的！

不管是要交友、談戀愛、工作、做生意、推廣活動，甚至當你想要愛自己的小孩，希望家庭美滿幸福……不會說話，幾乎沒有任何的勝算。就算對方知道你的心意，畢竟光是這樣還是不夠的。你很愛自己的小孩，但你偏偏不會講話，你的小孩是很難受的！

「我媽媽都不跟我說話的。」

當孩子說出這樣一句話，就知道他們的親子關係完蛋了！

要有繽紛色彩的人生，一定要學會如何說話。話講不好，人生鐵定會比黑白世界還要悲慘！無論你是希望享受生命，想要展現自己的風格，想要在這世界上發光發熱，想要活得舒適自在……請切記，一定要讓自己學會說話的藝術！

【目錄】

序 為什麼要出《說話的藝術》這本書？

前言 會說話與不會說話有什麼差別？

第一章 說話之前，先和自己溝通

◎為什麼說話是一門藝術？

◎學會說話之前，先跟自己溝通

◎精神層次上的溝通

第二章 把話說好的守則與條件

◎說話藝術的守則

●一：有趣 ●二：處事情 ●三：表達情意 ●四：感動 ●五：講理

◎把話說好的基本條件

第三章 說話藝術的四大觀念

◎四個觀念，讓說話成為藝術

●一：傳達與互動 ●二：結果 ●三：情緒 ●四：速度

第四章 誠意，永遠在技巧之上

◎如何讓對方感受到「你被我放在心上」？

◎怎樣才能夠把話說得很有親和力？

◎要怎樣動之以情，把話說到對方心坎裡？

◎有人說我講話缺乏誠意，該怎麼辦？

第五章 當一個成功的傾聽者

◎傾聽別人說話時的重點

◎訓練自己聽懂別人說話

◎聽話只聽字面上意思，會發生什麼問題？

◎要如何避免「言者無心，聽者有意」的事情發生？

第六章 真心話，如何說出口？

◎隨心所欲、直來直往地說話，難道不行嗎？

◎說話「做自己」跟沒禮貌的分寸，要如何拿捏？

◎說出真心話會傷到對方時，要怎麼樣表達？

◎要如何誘導出對方說出真心話？

第七章 表達，是生命力的展現

◎把自己的想法清楚地表達出來

◎怎樣的說話方式，才不會讓人覺得過份內斂或張揚？

◎如何讓表達情感的話聽起來不肉麻？

◎怎樣表達才不會讓人覺得囉唆嘮叨？

第八章 讚美可以創造奇蹟

◎為什麼一定要說別人愛聽的話？

◎怎樣讚美對方，才會讓人心花怒放而不是感覺油腔滑調？

◎如何知道自已的讚美過了頭？

◎「讚美」跟「拍馬屁」要怎麼判別？

第九章 好話多說不嫌少

◎要怎樣說別人喜歡聽的話，而沒有逢迎的感覺？

- ◎話該怎麼說才會圓滑？
- ◎甜言蜜語該怎麼說？
- ◎如果對方表示不喜歡聽甜言蜜語，就真的不要再說了嗎？

第十章 把話說得更圓融

- ◎話該怎麼說，才不會把話說絕？
- ◎要如何說話才能不樹敵？
- ◎要如何應用「以退為進」的方式講話？
- ◎如何運用「以柔克剛」的方式，讓對方接受我的想法？

第十一章 學習尊重，提升自我修養

- ◎尊重對方的話要如何表達？
- ◎話要怎麼說，才會得到他人的尊重？
- ◎如何說話，才能讓別人覺得自己很有肚量？
- ◎要怎樣了解一個人的感受，去回應適當的話？

第十二章 修正自己，邁向成長之路

- ◎我跟別人說話很容易被激怒，該怎麼辦？
- ◎我說話時常得意忘形，給人「自以為是」的壞印象，該怎麼辦？
- ◎我講話很直，常無意之間得罪別人，要怎麼辦？
- ◎我常覺得自己懂的不夠、可以聊的話題不多，就算找到話題，聊沒幾句就結束了，要怎麼讓自己跟別人有更多話題、有更深入的內容可以聊呢？

第十三章 這些話，該怎麼說？

- ◎為什麼明明是同一句話，有的人講起來就是很舒服，有的人講起來就讓人反感？
- ◎批評人時，有些人吃硬不吃軟，有些人吃軟不吃硬，該怎麼辦？
- ◎話怎麼說才會讓人覺得是「快人快語」？怎麼說會變成「口無遮攔」？
- ◎什麼時候可以把自己的短處拿來自嘲？什麼時候應該把自己的短處隱藏起來？
- ◎什麼時機，要讓別人知道自己的長處？什麼時候，不該讓別人知道自己的長處？
- ◎該怎樣自圓其說擺脫困境，又不會讓人覺得在敷衍？
- ◎如何善用轉移話題的方式，避免自己陷入被動局勢？

【試讀】

為什麼明明是同一句話，有的人講起來就是很舒服，有的人講起來就讓人反感？

會發生這種狀況，完全在於說話的人，如人飲水。

說話的人怎麼講是一個重點，講得讓人聽了舒服，是因為他很自在，境界夠高。相反的，一個人說話的意圖跟情緒不對，就會讓人產生反感。

譬如說，某個人對你很好，他很愛你。他對你說：「你這樣做讓人討厭！」你會覺得他沒有要批評你的意思，他說這句話是出於誠意，是因為愛你才這麼說。但是，換成另外一個人就不見得一樣了，可能這人給你的感覺是很有心機的，他的臉色很難看，他可能想要害你，他對你充滿敵意，常常挑你毛病，明明是同樣一句話，聽起來的感覺卻非常地不舒服。

在說話的藝術裡，除了要表達出你要說的內容之外，更重要的是說話者自身的品質——你這個人給別人的一種感受。這包括你的態度、心胸、笑容、肢體語言等等。如果你讓別人覺得你身上有很多刺，接近你好像摸到刺蝟一樣，或是你可以讓人感覺很甜蜜、很自在，這在溝通裡是一門很大的學問，但這裡並不是要談這個東西。

我只是告訴你，為什麼明明同樣的一句話，有些人說出口就是讓人覺得舒服，有人卻讓人家感覺不舒服，基本上是這個人的情緒度、胸襟、意圖，他給別人的氣質跟感受，造就聽起來是舒服或不舒服。

節錄自本書之第十三章《這些話，該怎麼說？》