

# 改變人生 從改變說話習慣開始

整理／洪詩茵 本文摘自／平安文化《別人怎麼對你，都因為你說的話》



想要改變自己的人生，就先改變自己的說話習慣。

## 別拿「性子直」欺騙自己 你只是不會說話罷了

我們先來看兩則小故事。

這天，在熙熙攘攘的紐約街頭，一個頭髮凌亂、滿臉愁容的盲人正在街頭乞討，他身邊放著一個破舊的碗，旁邊立著一個硬紙板，上面寫著：I'm blind, please help me（我是個盲人，請幫幫我）。他的身邊不停有人經過，但沒人給他施捨。就在這個時候，走過來一位長頭髮的漂亮女孩，她在盲人旁邊沉思了一會兒，然後從隨身的包裡拿出筆，把硬紙板翻過來，寫了一行字：It's a beautiful day, but I can't see it（這是一個美好的日子，可惜我看不到它）。然後，神奇的事情發生了，陸陸續續有人停了下來，紛紛掏錢送給盲人。前後兩句不同

的話，有著完全不同的效果，可見，語言有著神奇的魔力。

第二個故事發生在中國的某城市。在市區中心的某條巷子裡，這裡的街道很窄，來來往往的車很多，一輛車的後視鏡碰到了一位小孩子，這本來並不是什麼大事，小朋友甚至都沒有受傷。可是，這個小事故最終卻演化成了一起網路新聞，連我這個平時並不怎麼關注這類新聞的人都看到了。為什麼會這樣呢？原來爭執引來了不少路人圍觀，在路人紛紛指責車主開車不小心時，車主說了這樣一句話：「有本事把我的車給砸了！」一句話激起了路人的憤怒，於是大家真的把那輛車給砸了。

從這一正一反的兩個故事，我們可以看到語言的影響力：一句好聽的話，可以把人際的寒冰融化，起到化腐朽為神奇的效果；一句自以為是的難聽話，



別再拿「性子直」掩飾不會說話的事實。

能把一星半點火苗變成熊熊烈火。語言能影響他人的行為，同一件事，因為不同的語言，會得到完全不同的結果。會說話的人說得人歡喜，不會說話的人說得人心死。

現在比較流行的一個觀點是，會不會說話，跟情商有關。情商低的人說話不討人喜歡，情商高的人說話滴水不漏。我們姑且不去討論這個觀點的正確與否，先來「揭露」一個事實：現實生活中，坦白承認自己不會說話的人很少，他們喜歡以「性子直」為藉口，來掩飾自己不太會說話的事實。

相信很多人身邊都有自稱性子直、說話心直口快的人，他們說話不顧及場面，不顧及你的感受，傷害到你的時候，還會加上一句：「我這個人就是性子直，但說話沒有惡意。」言外之意，我是這樣的人，你如果介意，那就是你的問題了，給人一種「倒打一耙」的感覺。

在《如果你想過1%的生活》一書中，參加過《奇葩說》的作者楊奇函無情揭示：「騙誰也別騙自己，別拿性子直說事，自己溝通爛就是溝通爛。說話委婉又把事辦成又讓人開心是種高端大氣上檔次的溝通能力。」

一直以來，我們把「耿直」視作一個高尚品質，其實這只不過是史書對於情商低的人的同情語罷了。說話過於耿直，即便在古代也是不受人待見的。

「馮唐易老，李廣難封」這句話，相信大家都很熟悉，講的是兩個鬱鬱不得志的能人。其中，馮唐以為人耿直且孝悌聞名，一生歷經漢文帝、漢景帝、漢武帝三朝，直到頭髮花白，也沒有當上要職。漢景帝即位後，他曾被提拔了一次，但很快又被罷免。為什麼呢？

司馬遷記述過這樣一段故事。一次漢文帝乘車經過馮唐任職的官署，閒聊中漢文帝感慨：「我如果得到廉頗、李牧這樣的人做將領，還用得著憂慮匈奴嗎？」馮唐居然接了這麼一句話：「以我對陛下的了解，即使您得到廉頗、李牧，也不會任用他們。」漢文帝非常生氣，又不便當眾發作，回到宮裡，越想越上火，一個月後，他專門召見馮唐並責備道：「你為什麼當眾侮辱我，讓我下不了台？有什麼意見，你就不能私下告訴我嗎？」馮唐硬生生地來了一句：「我是個鄙陋之人，不懂得忌諱迴避。」意思是，我就是這麼直的人，你何必跟我置氣呢？漢文帝聽了更加生氣了。從這件事我們不難



一句好聽的話，可以融化人際寒冰。

看出，馮唐不受重視的一個重要原因就在於他不僅不會說話，還喜歡仗著耿直得罪人。

為人正直是優點，但說話太直就是缺點了。說話直不是免死金牌，就算你身邊的人看起來已經習慣和包容你的口無遮攔，但並不等於沒有給他們造成傷害。也許他們對你的傷害無能為力，但身體知道答案。記得在一個夫妻諮詢個案中，女方抱怨男方對自己已經沒興趣了，很少過夫妻生活，甚至連擁抱、親吻這些親熱的行為已經很久都沒有了，所以，她懷疑老公有外遇，出軌了。男方否認，我問他是不是已經不愛老婆了，他說也不是，只是他老婆總是攻擊他、批評他，讓他感覺一無是處，所以，他無法跟老婆親熱。這讓我想起了一句歌詞——「難在夜晚去親吻整天對我謾罵的嘴唇」。當然，我知道每一個批評伴侶的人都希望伴侶變得更好，但請記住：沒有人願意親吻批評自己的嘴唇。

### 懂得好好說話 才能走得更高更遠

會說話的人能說到別人心裡，讓人溫暖，像一個發光體；不會說話的人，說出來的話像一把刀，傷人不見血，像個黑洞，讓身邊的人感到心寒。所以，語言，不僅是一項技巧，更是一種修養。只有懂得



好好說話為自己的人生加分。

好好說話，人生才會走得更高更遠。正如著名心理學家、情商專家丹尼爾·戈爾曼所言：「你讓人舒服的程度，決定著你所能抵達的高度。」

會不會說話，和性格無關，秉性耿直的人，照樣也有很多說話達人。會不會說話，是一種能力，既然是能力，就可能通過學習提升。

神經語言程序學就是一門能提升語言能力的學問。神經語言程序學研究發現，語言跟人的神經反應之間有某種規律，只要掌握了這種內在的規律，人人都能成為說話的高手。當然，未必人人都能成為演說家，但如果你願意學習的話，至少能夠減少你身邊人的痛苦。

### 但是 同時 雖然

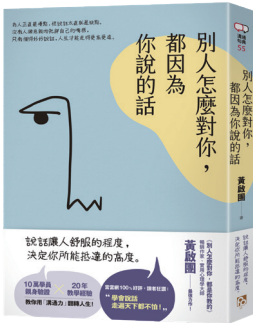
這是一門怎樣的學問？讓我們先來體驗幾個簡單的詞語：但是、同時和雖然。

假設你的上司在年終總結時這樣對你說：「你今年表現很好，但是缺點不少。」感覺怎麼樣？好像並不是表揚，而是批評啊。

換一種說法呢？「你今年表現很好，同時缺點不少。」會不會好一點？給你的感受是，你今年表現很好，缺點參半，打了個平手。

如果這樣說呢？「你今年表現很好，雖然缺點不少。」嗯，你心裡一定會美滋滋的，為什麼？因為

## 《別人怎麼對你，都因為你說的話》黃啟團 Profile



資深心理學導師、企業家，同時也是中國知名圖書網站「當當網」的暢銷作家，朋友和學員都稱他為「團長」。二十多年來他專注於應用心理學教育，將心理學理論成功運用於企業管理、家庭、婚姻、親子教育等領域，投資創建中國最大的心理學網站「壹心理」，擁有超過兩千萬用戶，用有趣、有愛、實用的表達方式為社會、組織以及個人提供有價值的心理學服務。著有大眾心理學讀物《別人怎麼對你，都是你教的》、《別人怎麼賺錢，是你不會的》、《圈層突破》等書。

《別人怎麼對你，都因為你說的話》是他融合心理學專業、近一萬小時諮詢經驗的精華代表作，幫助我們洞悉負面語言的陷阱，破除思想深處的限制框架，進而解決日常常見的矛盾衝突，贏得身邊所有人的喜愛。黃啟團：「願你從今天開始你能掌握語言的藝術，不再一味去抱怨、指責身邊的人，他們變成今天這樣，有你的一份功勞。如果你希望他變得更好，從改變你說話的方式開始。」

這是表揚啊！

同樣的意思，只是換了一種表述而已，為什麼會給人完全不一樣的感受呢？

我們可以看出，「但是」、「同時」、「雖然」這三個連接詞，分別使前後兩句話呈現出壓倒、並列和襯托的關係。從這個簡單的例子中，你已經領略到了語言中的某些規律了吧？

### 為什麼 怎麼做

我們再來體驗一下「為什麼」、「怎麼做」這兩個詞的差別。

如果有一天你上班遲到了，上司一般會問「為什麼遲到」。當你聽到這句話的時候有什麼感覺？你感到了被指責、被責備，接下來，你的第一反應是什麼？找藉口。為什麼遲到？因為鬧鐘不響了，因為堵車。「為什麼」這個詞把對方引入了一個負面框架中，當一個人被問到「為什麼」的時候，他馬上就會有一個負面的感受，他對事情的關注點就成了從過去找藉口，想方設法證明自己是對的，於是就會產生對抗情緒，然後帶來更多的負面問題，進入一個負循環。

所以，聰明的領導從來不問「為什麼」，而問「怎麼做」。想像一下，如果你遲到了，你的領導問你：「我留意到你今天遲到了，以後你怎樣才能上班不

遲到？」這時，你會有什麼反應？你肯定不會再找藉口跟領導對抗了，這時你的腦子一定在想如何不遲到的方法。因為當領導這樣問的時候，已經假設你是一個有能力不遲到的人，為了證明你是有能力的，你會積極地思考不遲到的方法，並且落實到以後的行動中，如此就進入了一個正循環。

我們經常說，失敗的人經常找藉口，而成功的人總是在找方法。但我們不知道，一個人是找藉口還是找方法，取決於他被問了一個怎樣的問題。從這個例子可見領導的語言對下屬的影響有多大，父母對孩子的教育也一樣。當然，我們不能把自己的人生成敗責任推給別人，因為你是找藉口還是找方法，也可以取決於你問自己什麼問題。

發現了嗎？語言的改變，直接影響到了工作和生活中的方方面面。而這些，通過神經語言程序學這門學問都可以學習和提升。當你改變了說話的慣性或者「陋習」，學習到卓越的表達方式時，你會發現你整個人的溝通力、思維模式、人際態度、互動行為甚至內在信念，都跟著發生了改變，而你的人生，也會跟著越來越好。

會說話，受益終身；不會說話，處處碰壁。改變人生，從改變說話習慣開始。🔴