

问题：情商低就是不会看场合说话吗？

题目描述：我一向是直来直去，因为在我看来，有些场面话，客套话显得太虚伪了。我认为真诚更重要，这是我价值观的一部分。但也不被周围人所接受。举个例子，有一次和一位朋友分别，我显得很依依不舍，忽略了在场的另一位朋友的感受。她问我，为什么你和我分开的时候没有这么难受呢？我回答道，因为我们还能经常见面啊。然后就被她贴上了情商低的标签。总之，在我看来体现真实的做法，在大部分人看来就是情商低。我感到有些困惑，想听听大家的想法。

当别人说一个人情商低的时候，往往不是一句话造成的。而是人家长期、经年的观察、体验，感受到的这个人对周围人的漠视、以及以自我为中心的行为模式所造成的结果。

除非是特别好的朋友、父母、师长，一般情况下别人是没有义务给 ta 分析到这一步的。这些话必然引来冲突，一自我辩护就有可能就吵起来。一句“情商太低”扔出来，你自己反省去吧，如果接下来还没有进一步改善，很可能就会找各种借口远离这个人了。

这根本不是什么沟通技巧问题，这是【社会化失败】所必然产生的问题。

社会化指的是个体对周遭环境与人群的认识和适应。

通常来说，个体最早确立自我意识在 2、3 岁左右，在那之后通过语言、运动能力、认知水平的发展，会越来越多地与社会环境建立联系、产生互动。然后在这个基础上学习社会行为规范、建立自己与他人的边界、并形成一套符合社会要求的行为模式。

为什么说所谓情商低其实是社会化失败的结果呢？因为它本质上是对周遭社会环境的认知发生了偏差、因而在与他人言语、行为互动过程中产生了让人不舒服的效果。

往往这种时候当事人还不自知，即便别人当面告知，也无法理解，总认为是周遭人的问题，“他们都虚伪”、“不真诚”、“不友好”、“小气”、“都不能理解我”。于是与社会产生进一步的隔阂，并开始使用一些诸如“做自己”、“真性情”、“个性直率”、“性情中人”的话术说服自己：我无比正确，需要改变的是他们。到了这一步，就覆水难收了。从 20 几岁刺头青一直活到 6、70 岁大家避之唯恐不及的固执老头子，原来只是童年时该学的功课没及格而已。

我们今天的社会有太多的成年人事实上处在社会化未完成状态。不是一、两个人，是整整一、两代人的问题。

这当然与 80 年以来的独生子女政策有关。学龄前是社会化最重要一个阶段。过去常常是家里好几个小孩。一个人长大过程中与父母、兄弟姐妹——特别是兄弟姐妹——相处是社会化的第一步。兄弟姐妹就是一个小社会。

大的照顾小的，小的仰望大的，互相帮助、学习，也一起争夺玩具、零食。争抢、吵架、打架、再和好，在没有大人干预的情况下，这都是极好的社会化教育。什么时候需要让步、什么时候需要坚持、什么时候感谢、什么时候道歉，什么是对、什么是错、什么值得鼓励、什么应该禁止，是应该早早在家里就学好的常识。

但是独生子女这一代，从小被保护的太好了。

在家里自不必说，全家所有人围着一个小孩转。在外面和小朋友相处，大人为了避免尴尬和冲突，也会剥夺他们社会化的机会。在小孩学习分析发生了什么、该如何处理冲突之前，家长早早出手帮小孩摆平障碍、解决争吵。大人替孩子做出各种社交决定：该怎么说、该怎么做。大人决定了，小孩就失去了自己观察、实验、再观察、再实验的机会。

没有办法体验错误的社交行为带来的失败，没有经历那个代价，一个人是很难将社会规范内化到自己的认知里来的。在父母的保护和指导下，ta 会认为自己理所当然所言所行都是对的。但这只是一个虚假的印象。很遗憾，很多人在学龄前那段最重要的社会化阶段就这么错过了。

到上学以后，基本的认知和行为模式已经建立，再加上国内学校对成绩的极度推崇，成绩好的孩子获得社交上极大的特权。ta 在社会化过程中应该遇到的障碍和困难很大程度上被成绩盖过，等到再暴露出来就是眼见着要成年了。

我们身边其实充满了这些业已长大成人、却仍未完成基本社会化的“伪成年人”。

所以为什么人际关系危机将成为中国这 10 几 20 年最严重的社会问题之一？这代人社会化欠缺的结果一定会反映在家庭、工作、朋友等方方面面的社会领域中。

要解决这个问题，就不要定睛在沟通上。

不是去喜马拉雅买几节“好好说话”。说实话，先看看那些人自己的社会关系有没有处理好，再去考虑要不要买他们的课吧。

这根本不是沟通问题，往大了说，这其实是基本的伦理问题——人与人之间到底应该如何相处。

这个问题涉及面就很广了，我在其他回答里也有涉及。在这里就题主的提问只说一点，就是如何知道什么该说、什么不该说。

其实有一个非常简单可行的原则：

——说之前，想一想，这个话说出来，是让对方得益处，还是让对方受损失。

道理应该不难理解，所有人都希望受益而不是招损。你的话、你的行为越让对方从中感到了益处，你就越会收获前来和你分享的对话者。

久而久之，你就会像一个磁力源一样，吸引人围绕在你身边，而且他们愿意跟你交心、有事找你商量，有好消息与你分享，有难处征求你的意见。并不见得你有多聪明、多能说善辩、有多高学历，你真切关心对方的益处，这是对方可以感受到的。就算你什么都不说、就是安安静静地听着，你关切的姿态都会给予对方极大的安慰和鼓励。

你看很多人缘好的人并不善言辞的，他们只是让人感觉，他们 care。你说你不会说话，不，你只是不 care。

很多人需要对自己社会化的程度做一个全新的评估，试着以他人的益处为尺度去重新理解周遭的环境和人，能够为别人设身处地的考虑。少说，多听。

最后，少用“情商低”、“真性情”、“个性直率”、“性情中人”这些隐喻和修辞。这些都是为实质上的自我中心、漠视他人面上贴金。

林奕含曾指出过文学一个最大的宿疾就是巧言令色，联想、象征、隐喻是这个世界上最危险的东西。文人们通过隐喻和修辞的堆砌、包装遮掩文学华丽锦袍后满口温良恭谦让的中山狼。所谓“性情中人”这种话术构造了一种”迷之审美“，它让你的认知变形，将从他人而来的负面反馈转变成讳莫如深的审美体验，并从中获得快乐和满足。明明可以用来反省自己帮助自己成长的，现在只是作为一支精美的谎言，喂饱你自我陶醉的虚荣而已。

丢掉这些话术，戳穿这些谎言，重新认识这个社会的法则，你挽救的可不仅仅是几个朋友而已，很可能是你的事业、子孙后代、甚至整个家族。

相关回答：

玻璃心，别人无意的话都能耿耿于怀很久，如何调解改善？

<https://www.zhihu.com/answer/1365971345>（玻璃心）

编辑于 2020-07-29

<https://www.zhihu.com/answer/1321428721>

---

评论区：

Q: 情商一词实在是被乱用很久了。

给别人扣一顶情商低的帽子不过是因为他人没有称自己的心意。

想让别人顺从、妥协。这何尝不是一种自我中心（真情商低）的体现呢？

A: 对，这是另一方的问题，其实这个回答只说了一半，

言说者有言说者的责任，听者也当有听者的责任。

B: 为什么不能把另外一半说完呢？真的很容易歪

A: 另一半在“相关回答”里说了。

---

Q: 确实。自我营造的幻象，才是人生毒药。

有人潦倒一生，都会觉得自己的那一套是至真至美，而不去了解人生的真实。

这是挺可怕的事情。

A: 是啊。

---

Q: 很少看到水平很高又切合实际的回答，已收藏~但是有点异议，想讨论一下：

1.我认为“做自己”、“真性情”本身没问题，只是常常被用作自己不成长的借口，实际上想要更好地做自己离不开社会化。

2.作为独生子女，我承认被过度保护、只重视成绩，影响了自己和身边很多人社会化，而且独生子女相对不擅长和同龄人相处。

但是，“未完成社会化”不仅仅是我们这一代人的问题，甚至有些长辈的问题更严重。这不是他们个人的问题，而是因为他们所处的社会环境更恶劣、有着许多未解决的创伤。很多人没有社会化，原因在于竞争激烈、充满戾气的社会环境，归因于情商低不够全面。

3.我认为“为别人着想的人更受欢迎”不一定靠谱。很多人气高的人只是善于言辞，内心未必善良甚至非常冷漠，很多善良但是社交尴尬的人常常倍受歧视和误解，这其实很不公平。但是，愿意使别人受益的人，通常也更能交到知心朋友，这一点我赞同。

A: 1，同意。

2，在上面一个评论回复了，手机不能 copy，可以往上翻一下。

3，至于是不是 popular 这个，很难从表面得出结论，得看这些人在你真正有事或他们真正有事的时候是不是还会留在你身边。

B: 右上角三个点，第四个按钮就是“复制”，不过格式会变。

A: 哈！还真是：p

Q: 虽然很表面，但是沟通技巧还是重要的。

明明互相关心，却因为沟通方式不当关系不佳的比比皆是。

A: 这种还有的救，压根儿不 care 就没得救了。

其实也是只有真 care，才有学习如何与对方沟通的意愿。

---

Q: 其实还有一些人的情况不是因为没体会过社会化失败的后果，而是因为持续社会化失败后，被人有意无意地隔开，使得他们一直没机会学到社交技能。还有一些人其实是真正关心他人的，却因为缺乏社交技能而不明白正确方式，这也会导致被排斥，进而无法习得社交技能。

A: 所以说家庭早期社会化很重要。

有血缘绑着、一个屋顶困着，谁也跑不了，不喜欢也得在一起磨合。

Q: 不过现实情况也许是孩子太多，父母根本不管孩子，维持活下去就不错了，因此过去的父母与子女之间交流得反而很少，孩子之间互相争斗，可能也不容易在社交中得到正面激励。不知道是不是只是我们那边如此，个人观察到的情况是上一代的人大多都有比较严重的社交技能缺失，不会表达正面情感，甚至以表达喜爱、欣赏为耻，许多人把责备当作一种表达亲近的方式。

A: 就是和兄弟姐妹，父母是不大行的。不过独生子女一代已经没有这个机会了。

---

Q: 情商是好几个概念维度的总称，答主说到的主要是对他人情绪的识别能力，但对自己情绪的识别能力与控制能力也是一个重要的评价情商指标。答主所提到的关于独生子女对他人情绪识别

能力的问题，我并不是很赞同，我们反观其他非独生年代出生的人，也并不是普遍情商高，甚至由于年龄限制变得固执而难以提升自己的人才占多数。我认为独生只是一个很小的方面，社会整体价值观与文化开明程度和信息发达程度应该在群体情商表现中扮演了更重要的角色。

A: 过去人的问题是社会化太过了，对自己情感和思想的压抑，结果一旦到了一定年龄不受社会规则限制的时候突然释放出来，就显得非常固执。社会动力学机制不一样，解决的办法也不一样。这篇主要是写给 2、30 岁人看的。

---

Q: 那怎么定义一句话说出来对方是“收益”还是“受损”呢？比如文章开头说的，指出他人的不足之处容易吵起来，但是对方得到真实的反馈可能对今后修正自己的认知和行为有好处，那究竟是收益还是受损呢。

A: 如果真心关怀对方的话，一般人是可以感受到了，如果某人感受不到，那也不必强求了。有时候也要有耐心，人家不是马上就明白的。但你遵循这个原则，自己是于心无愧的。

---

Q: 有一点不太同意，在观念差异巨大的当代，说话让每一个人都舒服是很难的，社会化的边界到底在哪里？

A: 让人受益的话并不总让人舒服，这个边界只能自己掌握，但有了这个原则，至少你不会懊悔。

---

Q: 很多人说我情商低。这说的就是人啊

A: 承认自己情商低的一般不会低到哪去

---

更新于 2022/11/25