

所谓情商高,就是懂得好好说话

咪蒙 2015-11-22



真正的情商高,不是虚伪,而是智慧。

看《奇葩说》,觉得蔡康永简直太神奇了。不管辩论题目有多没节操,他都可以讲得超高尚。不管对方多么屎尿屁黄赌毒,他都能巧妙地把回来,回归文艺和优雅。他的语调永远柔软,姿态永远轻盈,永远显得对方像个傻逼。要是我也像他情商这么高,怎么会说话就好了。跟朋友讲起这件事,他们都说,你自己就很会说话啊,你是难得的稳重性情,又情商高。诶,是。吧。我成天脏话连篇口无遮拦,我也配?但是他们居然列出了很多条我会说话的证据哎。不敢不认。原来我这么屌。

所谓情商高,确实就是懂得好好说话。要怎么说话呢?

1. 把你说的“不对”统统改成“对”。我有个朋友最喜欢说“不”,不管别人说什么,他先说“不”,“不对”,“不是的”,但他接下来的话并不是推翻别人,只是补充而已。他只是习惯了说“不”,大家都讨厌他。谁喜欢被否定啊?我采访过一个学识特别渊博的教授,我发现他有个美好的小习惯,不管对方说了多么傻逼的话,他一定会很诚恳地说,“对”,认真地指出你这个话可以成立的点,然后延展开去,讲他的看法。他这么牛逼的人,肯定了傻逼的你,你一定受宠若惊。而他把你的意见上升到那么牛逼的高度,你发现自己和他都好厉害哦。从此我学会了这一点,先肯定对方,再讲自己的意见,沟通氛围会好很多哦。

2. 说“谢谢”的时候可以加上“你”,或者加上对方的名字。“谢谢”和“谢谢你”的差别在哪?“谢谢”是泛指,而“谢谢你”是特指,更走心。对于陌生人,你说“谢谢你”,对于认识的人,加上对方的名字,会友善很多。很多。很多。

3. 请别人帮忙的时候,句子末尾加上“好吗”。千万不要用命令的语气说话,加上“好吗”两个字,就变成商量的语气,对方会觉得更被尊重。一个朋友是上市公司总裁,他每次让我做什么事,都会加“可以吗”“你方便吗”“好吗”——

尤其是对待世俗意义上比自己地位低的人，用商量的语气，显得你更有教养哦。

4. 聊天的时候，少用“我”，多说“你”。蔡康永就说过，聊天的时候，每个人都是朕。每个人都只想聊自己。你讲了自己的经历，或者对某件事的看法，然后加上“你呢”，“你觉得呢”，把话题丢给对方，让对方也有表达的空间和权力，你会变得可爱很多。

5. 多用“我们”、“咱们”，可以迅速拉近关系。比如跟刚认识的人约见面，比起问“明天在哪儿见面啊”，换成“明天咱们在哪儿见面啊”，只是一个细节的改动，就显得更亲切了，对吧。

6. 赞美别人的时候，不要太空泛，要具体地赞美细节。“你好美啊”、“你好聪明”、“你好牛逼”这些是普通级的赞美，更高级的赞美是，找到对方怎么美、怎么聪明、怎么牛逼。比如认识一个姑娘身材特别好，而她已经听腻了别人夸她身材好了，有个人夸她“中国女孩的腰臀比例都不太好，只有你是一个例外”，她印象最深刻，然后她就嫁给对方了。而经常有人夸我，咪蒙你写的书好棒哦，你文笔太好了，老实说我会当成一种客套，但是如果对方说我哪篇文章写得特别好，哪段话他特别喜欢，我会特别感动，原来他是真的喜欢我的文字啊。

7. 赞美别人鲜为人知的优点，赞美他期待被夸奖的部分。美貌的人都希望你夸他有内涵，企业家都希望你夸他有人文情怀，才女都希望你夸她美，缺哪补哪。妈蛋，我又忍不住刻薄了，说好的高情商呢？但如果他真的就是肤浅，真的就是奸商，真的就是丑逼，也不能昧着良心硬夸啊，那不是情商高，那是虚伪。

8. 用调侃的方式去赞美别人。老实说，有时候我觉得直白的赞美挺肉麻的，所以用逗比模式去夸，会好点儿。比如你想夸一个人身材特别好，你可以说“你腿短点、腰粗点会死啊，讨厌，离我远点儿”。比如你想夸一个美女特别有才华，可以说“按照国际惯例，长得美的都是傻逼，你这么好看还这么聪明，这是犯规，不，这是犯罪！”

9. 当面说对方的坏话，背后说他的好话。情商高不等于不吐槽。朋友之间都不能互相吐槽，那还有什么意思？但是，请你当面吐槽对方，背后说他的好话！我一个前同事，大美女，之前我都觉得她很高冷，有一次我无意中听见有人说我坏话，她为我辩驳，我好感动啊。瞬间对她好感倍增。

10. 你可以嘲笑你的朋友，但不可以嘲笑他喜欢的东西，尤其不要嘲笑他的偶像。如果你有追星的朋友，一定要记住这一条。你可以说她追星脑残，但绝对不可以说她追的星脑残。我身边两个女生，是认识了十几年的好闺蜜，说对方就像家人一样重要。其中一个吴彦祖的脑残粉，另一个不小心说了句“吴彦祖真的老了，满脸褶子”，友谊当场终结。同理，当你想和一个追星的人做朋友，夸她的偶像，不仅要夸她的偶像帅，还要夸人品好、对粉丝好、演技好，有才华，这是最快的建立友谊的方式。

11. 初次见面，一定要努力记住别人的名字。很多年前，我刚进报社，彻彻底底的屌丝记者，有一次采访梁文道，他问了我的名字。时隔一年多，第二次见面，他一来就叫了我的名字，太感动了。很多人都说，我就是记不住别人的名字啊。其实你不是记不住，你是觉得这件事没那么重要。如果你真的意识到它足够重要，你一定能记住的。

12. 撕逼再激烈，你再愤怒，也不能说真正伤害对方自尊的话。是的，吵架的时候容易说气话，但情商高的一大表现就是不要说气话。越是熟悉的人，越是知道对方的死穴，所以说出来的气话不仅具有破坏性，还具有毁灭性。不要仗着你熟悉对方，就肆无忌惮地伤害他。

13. 真性情是让你说真话，不是让你说难听的话。你可以吐槽朋友胖，但你不能说她“肥得像头猪”。调侃和侮辱是两回事。幽默和嘴欠是两回事。直率和轻重不分是两回事。

14. 看破，但不点破，给别人留一点余地。发现对方说错话或者说谎，不要当面拆穿。别人背了山寨包来炫耀，没有必要当面戳破。其实，买假包已经很辛酸了，买了假包还要当真包炫耀，更辛酸了。一个人不够强大的时候，才试图用名牌来证明自己，等她变得强大一些，有自信了，就会懂了。

15. 社交场合中，要考虑少数派的感受。如果一场聚会，你们有10人，哪怕9个人都是老乡，你们最好都不要讲方言，尤其是你们的方言别人听不懂的时候，另外一个人会非常尴尬。如果你们有10个人，哪怕9个都是同事或同学，另一个不是，你们都不要只讲你们公司或者你们班上的事，另一个人会很非常孤单。照顾一下少数派，讲一些他也能参与的话题，让他不要被隔离掉。

16. 如果你一定要炫耀，请加上你的糗事中和一下。《英国人的言行潜规则》里专门讲了这一条，如果你想炫耀自己的成功，一定要附送你的糗事，以化解你的成功给别人带来的尴尬，同时预防嫉妒。如果你一定要讲“我买了个三万块的包包”，请加上“刚背出门，朋友问我这山寨包做得挺像啊，A货啊，得一两千块吧”；如果你一定要讲“我家买了个大别墅”，请加上“我这个土鳖给楼梯上了蜡，刚搬进去就摔了个狗吃屎”……

17. 把“你明白我的意思吗”换成“我说清楚了吗”。“你明白我的意思吗？”“你听懂我说的话了吗？”看上去很正常的话，其实是不妥的，因为它会有一种暗示：傻逼你听懂了吗？你能get到我的重点吗？如果换成“我说清楚了吗”，这样就不是指责，而是自责了。意思是，如果我没有讲清楚，我可以再重复一次，是不是礼貌多了？

18. 把心里的小猥琐说出来，会更讨喜。我不认为情商高的人都是圣母圣父，一定大公无私。如果有私心，不妨直说出来。如果有两个苹果，一个小的，一个大的。你想吃大的，有两种方法，直接把小的给别人，大的留给自

己，对方会觉得你真自私；如果你直说“我想把大的给你，可是我舍不得，可以不给吗”，你同样是自私，但你自私得很可爱啊。

19. 用有趣的方式自嘲，成为自己的高端黑。大学的时候有个室友说，很多时候她都很讨厌我，但是我有一点她觉得特别可爱，就是我喜欢自嘲。每次我自嘲，她又会重新喜欢我了。自黑需要内心强大、厚脸皮和幽默感。我每次都把自己的糗事讲成段子，把自己活成一个笑话。杨幂以前被黑得多厉害，当她开始自黑的时候，有多少人对她黑转粉啊。

20. 安慰别人的方法之一，就是说点你悲惨的事，让他治愈一下。当别人难过的时候，唯一的治愈方式就是，知道自己不是最惨的。比如一个粉丝告诉我她男友劈腿了，关键是她知道这件事的时候，他已经劈腿了两年，周围所有人都知道，只有她不知道，她想过去要自杀.....我回复，我前男友劈腿了五年，我是怎么知道的呢？他当时的劈腿对象跟他同居了一年多，跑来找我，说实在看不下去了，没见过我这么傻逼的女人。我懵掉了，去质问前男友，他一不做二不休，直接告诉我，刚跟我谈恋爱不久，他就开始劈腿了，我们异地恋了五年，他劈腿了五年，他所有朋友都知道，我还傻逼似的一直以为他对我好。粉丝听了，心情好多了。

21. 不要没完没了地讲你的痛苦，痛苦是不相通的。情商高的人，会试图最大限度地理解和体察别人的痛苦，他会有同理心，同时，他不会要求别人同样如此。所以，他不会遇到问题就叨叨个没完，不会把负能量传染给别人。

22. 不要说“我早就告诉你了”“我就知道会这样”。很多事我们提醒过对方，对方还是会做，受挫了，吃亏了，上当了，我们忍不住就会说，“我早就说过”.....有年春节我非要全家去澳门玩，罗同学说人很多，我不听，果然人很多，我们过关排队，排了5个多小时；我非要自己拿通行证，他说我容易丢三落四，交给他比较好，我偏不，结果我把通行证丢了，害得我们找不到地方住，在麦当劳坐了一晚.....那一次我做的每个决定都是错的，都导致了最坏的结果，但是他没有说过一句“我早就说过”，而是陪我解决问题。我对他这一点非常非常感激。从此，我再也不说这句话了。

23. 聊天的时候，如果对方被打断了，问一句：刚才你要说什么？有时候甚至是我们自己不小心打断对方了，道歉的同时，记得提醒对方，刚才你提到的是.....让对方感受到他说的话被尊重。

24. 不要每一场谈话你都想赢，你赢了道理，可能会输了感情。尤其对你的家人，对你的好朋友，你就不要那么好胜了好吗。我经常看到有些人为了卤蛋好吃还是茶叶蛋好吃，争论争到翻脸，有必要吗？除了大是大非，把胜利让给对方吧。

25. 如果聊到吃的话题，一定要记住对方爱吃什么。作为一个吃货，我对跟吃有关的事天然敏感，同时我会非常留意谁爱吃什么，这样下次一起吃饭的时候，你就可以点对方爱吃的菜。很多美好的人际关系，都是来自于这种小细节啊。

26. 分享荣耀的时候，要提到别人。记得有人夸胡歌，就说他诚恳地对剧组人员说，拍戏的时候是大家一起吃苦，可是被夸的往往只有演员，他觉得很愧疚。这就是情商高的表现啊。生活中，你被人夸了，你获得利益了，你要分享经验了，这些时候不要忘了提到对这件事有帮助的人。

27. 承担责任的时候，要提到自己。我最讨厌推卸责任的人，以至于我养成了一个习惯，凡事首先找自己的问题，先检讨自己。所以出了任何问题，我首先想到的是承认自己的错误。

28. 不要大发飙，胡适说，发怒是一种破相。胡适是高情商代表，几乎没人看过他生气。学会管理自己的情绪，生气的时候深呼吸10秒钟，给自己一个缓冲，想想“这事严重到要只能靠发飙才能解决吗？”有没有更好的处理方式？

29. 拒绝别人，可以先自责。比如很多人找我约稿，我就会说，“我人品特别差，是个超级拖延狂，经常放鸽子，我对你最负责任的方法，就是不接这个稿子，真的，请谅解”。别人只好说“好吧，那以后有机会再合作”。

30. 寻求合作的时候，不要总说你想要什么，要说你能给对方什么。经常有人来找我，咪蒙，我想跟你合作一个项目，然后他就会开始说他需要什么，他想达到什么效果，如果我参与了，他的目标或者心愿就达成了。他忘了一点，你既不是我爹也不是我妈，我为什么要来完成你的梦想？求职的时候也是，很多人总是说，我多么需要这份工作，你更该说的是，你能给这个公司、这个职位带来什么，给对方一个选择你的理由。

31. 即使是对最熟悉、最亲切的人，请依然保持尊重和耐心。很多人对陌生人很礼貌，对家人、伴侣或好友却极不耐烦，经常翻脸。因为仗着对方不会生气。为什么不把你的温柔和体贴，你的快乐和美好留给最爱你的人呢？

很多人说，不喜欢情商高的人，他们虚伪。

可是我觉得，真正的情商高，不是虚伪，而是温暖。

上面的31条技巧，究其本质，是让我们尊重别人的看法，寻找别人的优点，体察别人的需要，把别人放在心上。

仔细想想你身边情商最高的人吧，他们反而很宽厚，很真诚。

他们真心热爱这个世界，真心欣赏其他人类，真心去发现万事万物的美好。

他们懂得悲悯，懂得体谅，懂得换位思考。

如果说，道德的本质，是心中有他人。
情商高的本质也一样，是心中有他人啊。

有人说情商高的人有什么了不起？没实力，只会投机取巧。
我觉得不是的。

情商也是硬实力的一部分。

有句话是：智商决定你的下限，情商决定你的上限。

你说话让人舒服的程度，能决定你所能抵达的高度。

即使不为了野心，不为了成功，情商高，能让你自己觉得快乐和幸福，让你身边你的人也觉得快乐和幸福，何乐而不为呢？

(图片来源于网络)
(未经授权，请勿转载)

情商也是硬实力的一部分。

长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信ID：mimeng7