

# 情商低的男性有哪些表现？

我曾听过一个人在面对另一个人发火的时候，说了一句：「一个人发火的本质，是他对自己无能的愤怒。」这一句话差点把房子给烧着！

人际关系出现矛盾的时候，好的聊天就是解开心结的钥匙。只不过，我们要先学会处理对方的情绪。很多时候，不是道理不通，而是感觉不对。

比如，我们常常会听到有些人说：「你放心，我就是约你吃饭，绝对不聊工作。」

可结果是，他和对方吃了饭之后，对方心情好了，就会主动帮他解决工作上的问题。

这就是情绪的力量。当我们遇到一个发怒的人时，我们要知道，对方的愤怒就是问题本身。只要他的情绪好了，有的问题不用解决，它自然就消失了。

对方情绪的最大问题是他无法从感性的愤怒过渡到理性的思考，而倾听的人要做的第一步就是让自己从理性的思考过渡到感性的理解。

有时候，你会发现，当有人冲你咆哮的时候，你向对方说：「你能不能好好说话？」「我不接受你这样的态度对我。」这

样的话是毫无力量的。如同老虎已经冲你跑来了，你非但不躲，还站在原地说：「你不可以过来。」

所以，我们要在情感上理解对方已经到了无法理智地和你沟通的地步，毕竟如果对方理智，他就会知道无论什么样的事情，都会有解决的方法，其实没必要大吼大叫的。

你理解对方的感受后，要做一个缓冲，就是不要和对方直接硬碰硬，先做一些事情来避免两个人直接面对矛盾事件。也就是先做好聊天前的准备，比如你说：「这么热的天，您先消消气，我先给您倒杯水。」试试看，一杯水放到他手里的时候，他的身体语言瞬间就失去了力量，气势减半，怒气也会因为你的周到服务而减半。然后，让对方坐下来，给他递纸巾。这些小的细节都会减少对方的怒火。

做好聊天准备之后，就不得不面对核心问题了。让我们一起来看看核心问题是什么，核心问题永远不是对方嘴里说的各种问题，我们应该牢记：核心问题就是对方的怒气。

聊天的第一句话可以说：「能让您这么生气，一定不是一件普通的事情。」

放心，你这样的一句话绝对不会让他把你刚给他的水杯摔碎。这句话对大部分发火的人都非常有效，事实上，大部分人发火的原因都是很一般的。我听到过各种各样抓狂的理由，有时候理由小到令人匪夷所思。对于看似漫长实则短暂的生命来说，其实没有什么事情大到非得大发雷霆，99%的情况是当事人的怒气没有被制住，所以火才越烧越大。

当一句「能让您这么生气，一定不是一件普通的事情」说出来的时候，就代表对方是一个好人，对方的潜意识里也会开始向扮演好的角色靠近。

接下来，无论你是否引导，事态都会直指矛盾的核心，对方会饱含怒气地发泄情绪。在此处，我要纠正很多朋友的一种做法，就是把无端地承受和忍耐对方的情绪当作制怒的手段，这完全是初级做法。当你任由对方发泄的时候，你不但是自我矮化，还会前功尽弃。你之前做的所有事情会全部浪费掉，对方再次偏离你此前诱导的让他往好的角色上扮演的可能性。对于盛怒中的人，你的「低头认罪」只会纵容对方越说越气。越生气，声调越高，声调越高，就越容易进入二次燃烧，形势就再也不可控制。

初级做法的错误在于，忘记了是对方有问题，对方问题的核心是不能进入理性思考。你要做的是引导他进入理性思考，而不是任由他在感性层面漂移。一句话，你要帮他！

你帮他进入理性思考，可以通过两种方式。如果对方是针对你而发怒，你要立即找出纸和笔来，把对方说的话记录下来。并且表示：「我一定要把您说的记下来，然后从中体会和分析真正的问题出在哪里，便于我们以后很好地沟通。」

如果对方是针对别人，你要打开手机，开始录音。你当然不会傻傻地说：「我要录音，将来听听你都说了些什么。」而是要说：「您说得对，我现在就收集证据，帮您出气。不好意思，因为我不是当事人，所以我需要记录事实，这样我才为您伸张正义的武器。您能允许我把过程录下来吗？」

这两种手段都是高情商的人所采取的制怒方法。表面上看很简单，实际上却可以瞬间让对方不得不理性地面对事实的真相。于是，你会看到，对方说话的时候开始停顿、开始回忆、开始思考了。更神奇的是，他说着说着，有的人还居然开始给对方找理由，因为他知道你在记录。他希望能更加全面地进行自我保护，把将来别人有可能反击他所描述的事实，提前做好预防。

比如，一个女顾客投诉一家精品店的店员。她说：「我说你们店里的东西卖得贵，这个店员居然让我去别的地方买。她也许只是一句顺嘴的话，但是我听起来，有点像瞧不起人的意思。顾客说贵的时候，难道不应该帮忙反映顾客的意见吗……」

当对方聊到这里的时候，她无论多么不满和生气，都不会要求和这位店员打一架了。最大的危险一定是解除了。

在这个过程中，千万不要有任何居高临下的指导，也不要分享你的人生感悟。我曾听过一个人在面对另一个人发火的时候，说了一句：「一个人发火的本质，是他对自己无能的愤怒。」这一句话差点把房子给烧着！

解决情绪的最大问题，是我们不能有效地处理对方的情绪，那些苍白的语言「你别生气」「你好好说」「我觉得你现在根本不理性的」解决不了任何问题。

反之，当我们允许对方说，并且认真记录和思考对方所说的话时，你随口的几句话就胜似金科玉律。比如，你反问对方：

「当时，对方直接对您说了一句骂人的话，是吗？」或者，你

追问对方细节：「您还记得对方当时把烟灰缸抓到了手里，是吗？」

当对方开始和你讨论细节，在你的追问下回忆过程的时候，他不会把你当作情绪的垃圾桶，而是在形式上和你成为统一战线的盟友，似乎你们正在一起为一个棘手的问题想办法。这样的氛围出现的时候，相信我，没有什么问题是难以克服的。

最后，你一定要巩固自己的劳动成果，不要因为危险解除而放松警惕，导致一步不慎，满盘皆输。要知道一个情绪不稳定的人，通过你的有效制怒手段虽然控制住了情绪，但是依然有可能出现倒退的情况。

如果对方在倾诉完说了一句：「我刚才大吼大叫发火，你不会生我的气吧？」

如果你说：「我刚才被你吓死了，我觉得你真是没必要这么生气。才多大点儿事，你就把自己搞得这么难看！」

那么，这句话把你最初的那一句「能让您这么生气，一定不是一件普通的事情」进行了全盘否定。此时，你只能在再次来临的风暴中体会那句「不作不会死」的格言了。

我在这里推荐给大家一个高情商的聊天方法：

当对方说：「我刚才大吼大叫发火，你不会生我的气吧？」

你可以先和对方站到统一战线，然后再根据关系，重新组织一下语言。例如，你可以说：

「我也不是一个好脾气的人，只是我对你没脾气。」

该盐选专栏共 75 章，98% 未读

继续阅读



盐选专栏

# 高情商聊天术：从会聊天到会交际

张超

共 75 节

会员专享 ¥29.00

发布于 2020-06-28

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有