让女人收益一生的高情商沟通说话技巧-人际关系心理学\_原文

2024年08月14日 10:38

今天是我们的第一堂课，这堂课我们说一件重要的事情，观察一下那些我们很喜欢的人，或者特别受欢迎的人，他们有什么共同的特点。你可能会说他涵养好，修为好。再往下深想一下，这个涵养和修为是什么呢？答案很简单，分寸感。没错，这堂课我们讲语言的分寸感。

行为的分寸感可以概括为懂得什么可以做什么不可以做。例如别人的包不可以随意打开，别人的日记不可以随便翻阅，这些是基本的礼貌。日常生活当中如果犯了这种错误，大家会把这样的行为列为缺乏教养的表现。

但是很少有人懂得什么是声音的分寸感。在我看来，了解一个人就是从他开口说话的那一刻开始。所谓貌由心生，其实语言也是一样的，说什么话，怎么说，这些都是语言面貌的一个维度，这个维度就是分寸感，你似乎从来没有想过你说的话别人爱不爱听，想不想听，愿不愿意听，总是不加思索地张口就来。

有几个人会在说出观点之前先问一问对方，我有一些看法，不知道你是否愿意听我说一说？几乎没有，大部分人习惯用我这都是为你好，或者我这人性格比较直接这样的话来为自己做解释。言外之意就是我不会对我说的话，以及这些话对你带来的伤害负责任，或者我不管你想不想听，反正我是要先说个痛快。又或者我们自己的表达习惯总是给别人带来困扰，比如声音太大让旁边的人很尴尬，声音太小让人听着很费劲等等这些问题。我们常常会把这些责任归咎于环境或者对方房间太大了，周围太吵了，你说他是不是耳背？这种只顾自己说的爽，不管别人死活的人是典型的语言缺乏修养的人群，也就是不懂得声音的分寸感。然而声音的分寸感也是一个人是否具有涵养的重要体现。

那么回头看一看自己，想想自己的语言表达习惯，是不是也犯了这些错误呢？并且我们还不自知，犯下这些错误后，最终的受害者是谁呢？当然是我们自己。虽然表面上没有和人发生冲突，但是对方有任何的好机会，好事情都不会想着和你分享，并且在心里给你画上了缺乏修养的标签。那么接下来咱们就一起来分析一下生活当中遇到的三种语言缺乏修养的类型。

第一种类型，郭造型。不分场合，不分，关系到哪儿都不停地说，而且声音很大，打扰到别人还不自知，有他的地方就会很聒噪，我们称这种人为郭造型。我就是血的教训，你记住，你一定要跟你第一个男生结婚。

第二种类型是怯懦型。不管什么场合，几个人他说话，你永远都需要竖着耳朵连蒙带猜，声音小无交流无重点。他一说话，身边的人不自觉拿起手机，不耐烦地刷屏或者东张西望，我们称这种人为怯懦型。

先回答第一个问题，给我介绍一下话题。对不起，我不是非常了解，你只知道这个名字。就是说今天华为它是食品的，做什么生产什么饮料，这些的什么饮料是它的主打饮料，这个我不是很，你看电视吗？我没有电视看啊，不看。领导永远不会把重要的事情交给这两种人说起他们就三个字儿，不靠谱或者不上道。一般这样的人不可能得到更好更多的机会，自然也不会有更好的发展。时间一长呢，容易产生自我怀疑，越来越没有自信，越来越low了。

第三种类型，直言型直言当然有善意和恶意之分，恶意的主要表现是他们说话尖酸刻薄，缺乏善意，但是他们最后会加上一句，我这个人啊，说话直接，你别往心里去我个人是非常反对这类人的这是一种极其自私不负责任的表现，如果他说的话伤害到了别人，别人为什么不往心里去呢？为什么他伤害到了别人还不让人反击？没有任何人有义务替他承担愚蠢语言带来的不良后果善意的这类人，他们当然很善良了，但是不会说话，容易交浅言深，一句话就能把天聊死。比如开一些不合时宜的玩笑，说一些不知深浅的话，很自然，没有人喜欢跟这样的人聊天。以后大家聚会能不带他就不带他，慢慢的自己就没有什么朋友，越来越孤独。

苏珊，没事，叫我姗姗就行了。对，还是叫杉杉顺口，到这儿别客气，尝尝。你咖啡厅里还有这些东西很稀奇吗？这个很正常。我跟你说这些东西在美国还真吃不着，美国就算是有也不正宗，尝尝呗。不好意思，我不吃垃圾食品的那你说什么？我怪我怪我老婆告诉你了，姗姗他吃素，他一看这肉就觉得是垃圾水。

我吃素那简单，我给你要不这样准备一份豆汁儿怎么样？那个豆汁是什么东西做的？豆汁儿这个东西制作工艺非常复杂，反正一句话两句话你也听不懂。但是我跟你说，豆汁儿这东西好，我从小就喝。而且我们北您的大爷大妈每天早上起来都排队去买这个东西，你合适不用了，谢谢。没吃过的东西我从来都不碰的。不是，那你平时是吃什么长大？这个我倒不挑，只要是健康的、卫生的、营养的，都OK。

咖啡喝吧，不是外国人都喝这东西吗？不好意思，咖啡有色素沉淀，我只喝白水。女儿，那咖啡准备好了没有？马上来到了，观察200K。看你吃的满手都是来擦擦擦，能不能注意一下你说话的分寸。我说什么了？那个哥们给我点面子行吗？我没说什么。你肯定发现了他们之间有一个共同的原因，那就是缺乏分寸感。

那么声音有分寸感有什么好处呢？一个分寸感比较强的人，在任何场合说话，你都会觉得很合适、很得体。比如公众演讲的时候，他不会唯唯诺诺，让大家听着费劲。再比如二人交谈的时候，他不会让你觉得声音太大而有压迫感，它会让你感到如沐春风。朋友聚会的时候，他也不会为了凸显自己而喋喋不休。这样的人走到哪都很受欢迎，自然别人有什么好机会、好事情都想到他他得到的机会就比一般人多，发展就比周围的人都好，他会越来越自信，这是一个好的良性循环。

我相信你已经感受到了分寸感绝大多数的时候是通过一个人的语言表达展现出来的。你说出的话代表着你的过去，展示着你的现在，又预示着你的未来。所以任何时候我们都不可以张着嘴巴随便说话。请你记住，你说出什么样的话，你就是什么样的人。

那么作为我们自己应该怎么拿捏语言的分寸感呢？概括一句话就是把握好与外界交流的距离。现在我会通过内外两方面给出具体的方法。

我们先来说内修法思维控制训练2W加H第一步做判断。2W就是who，why, who, 你对谁说这句话，也就是对方是谁，是长辈还是平辈，你们是什么关系，熟悉到什么程度。如果只是刚认识，一定不要交浅言深，这样非常容易让人反感。如果是熟络的朋友，就可以放松一点。朋友之间的原则就是不主动打听对方的隐私，任何时候给别人留有空间，都是对我们自己的一种尊重。这些都需要你在开口说话之前对你们的关系做出正确的判断，你不要过分的自来熟，过分热情或者冷漠都是比较糟糕的表现。

第二，why你为什么要说这句话说这句话的动机是什么？想达到什么目的？你说这句话是为了说服对方，还是仅仅为了表达观点？是为了得到对方的关注，还是只是想发泄情绪？因为动机不同，说话的方式一定不同。先想好动机，再选择与之对应的表达方式。

第二步怎么说，也就是h how？简单概括就是要有对象感、环境感、距离感。我们的语气语调是根据语言的目的性和行动性产生的。如果你要了解客户的需求，对象是客户，你就要学会倾听和引导，要让客户多说，而不是你滔滔不绝。如果你是对爱人表达爱意，对象是爱人，那就要温情脉脉的说。根据当时的环境，你们的距离的远近，选择合适的音量和说话的态度。

任何的行动改变都是由认知改变先开始。所以说完了内部认知，接下来我们来学习及具体的改变方法，把内部认知具体落实到外部行动上。外部法也就是分寸感。声音技巧训练怎么练？从音量、音高、音色、音长这四方面做改变音量和音高控制技巧训练。

你也许经历过这种情况，和朋友一起乘坐公交车，朋友说话的声音特别大，你们俩的交谈恨不得半车的人都能够听到，旁边的人时不时的看向你们，你提醒朋友稍微小声一点，釭小3秒钟，不自觉又大了起来，你在旁边觉得很尴尬。我以前就经历过这种情况，当时我恨不得装作不认识他，这是什么原因造成的？朋友肯定不是故意大声说话，而是因为他自己无法判断什么是合适的音量，这就是分寸感的缺失。针对这种情况，这类朋友应该先进行对比练习。什么是对比练习呢？也就是针对音量和音高的练习。这种声音距离的对比练习可以很好的帮助大家扩大音量，扩展音域。音量和音域的扩展可以让我们更有气场。

练习一段时间你会发现你变得有分寸感了，可以很好的拿捏不同场合不同人之间的距离感，选择合适的声音和表达方式。我们来举一个例子，同一句话不同的场合不同的人怎么说？今天天气非常好，这句话你要是说悄悄话怎么说呢？今天天气非常好，体会一下你是不是更多的用的是气声在说，大家应该都会跟一个人说这个人就在你身边，你会说今天天气非常好。跟一个人说这个人距离你8米，今天天气非常好啊，对不对？那么跟十个人说早晨晨会的时候，你会怎么说？今天天气非常好，对吗？那么跟100个人，跟500个人做公众表达的时候，你会怎么说呢？你可能会说今天天气非常好，对吗？

具体的训练方法就是找一个目标，他原地不动，你主动的去改变距离从1米开始，然后变成5米，变成10米、20米、50米、100米、500米这么加大。说出同一句话，宗旨就是让对方能够听清你在说什么，去体会你声音到达的地方。你可以选择让你的好朋友来做这个目标，这样他可以给你及时的反馈，他能不能听清声音太大了还是太小了等等。

在这个过程当中，你要有意识的去感受说话时的对象环境距离的不同，你会产生哪些变化。之前有同学问老师，那我上台的时候有话筒我就不用管音高了，我大点声不就行了吗？如果你有这样的想法，通过这个练习，你会鲜明地感受到音量和音高绝对不是一个概念。我示范一下，比如说还是那句话，今天天气非常好，你提高音量顶多是今天天气非常好，这叫扩大音量。但如果你提高音高，今天天气非常好，这叫提高音高。这就是为什么有的人说话很有气场，有的人虽然声音大，但是没有威严感。所以大家在练习远距离的时候，要时刻提醒自己注意音高的问题，不要一味地扯着嗓子喊。因为音高和音量往往是相辅相成的，所以这个练习是把音高和音量同时练了。

那么来说第三点，音色技巧训练。我们先来看一个片段，痛吧，愤怒。对了，这就对了。我很能体会这种心情，跟我当初知道你要出圆明园入宫为妃是一模一样。魏璎珞，你要搞清楚，是你背叛了我不是我背叛了你。你承诺过在圆明园里陪我一辈子的，你知道我有多么重视这个承诺。所以这一切就是背叛，我绝不原谅。

音色一般都是天生的，就像有的人天生是清脆的高音，有的人是低沉浑浊的声音，甚至有一些沙哑。老天爷给你什么就是什么，没办法，但是我们可以通过咽腔、口腔来扩大共鸣，改变音色，给声音化个妆，这个练习让你的声音好听又自然，温暖又有力。具体的训练方法就是提打挺松。先说提提颧肌，提颧肌最好的办法就是微笑，微笑时嘴角微微上翘。就像我现在这么跟你说话一样，你的拳击自然就是提起的。保持这种说话状态，你的语言就是带有温度的，就是热情的。想一想米老鼠。第二，打打牙关，张开大嘴咬苹果时，牙关就是打开的，多做这个动作去感受你的牙关，有的人可能嘎嘣一声就是牙关打开的声音。

第三，挺软腭，就像打哈欠的时候一样，这个时候你的软腭是高高抬起的这叫挺软腭。挺软腭就是为了让你的口腔里有更大的空间，这样发出来的声音才有通透感。第四，嵩松下巴，说话的时候，不要这么揪着下巴说话，这样说话就是给人非常嗲非常做作的感觉。所以放松你的下巴，很多姑娘以为这是甜美，事实上既难看又做作。所以千万不要揪着下巴说话，放松自然把它忘记我要强调一下，放松下巴的最好方式就是把它忘记，学完踢打挺松。

你可能会有一个疑问，我怎么才能把这种状态带到生活当中呢？首先练习二字词四字词，在音频课里会有示范，大家可以跟着练习，在这不多说了。其次，练习的时候尽量的放大一些，夸张一些，就像橡皮筋一样，你要撑开以后才能收放自如。但是如果你撑不开，你就永远达不到那种状态。这样练习两三个月，你的肌肉就会形成记忆，这种收放自如的状态就很自然的融入到了你的日常表达当中。最后呢，我们来说一说音长技巧练习。

将士们，我承诺你们从今以后，你们所付出的一切血汗都能够得到回报，任何人触犯秦法都将受到惩处，秦国的一切将是属于你们和你们儿女的。今日我们在秦国推行这样的律例，他日天下就都有可能去推行这样的律例。你们有多少努力，就有多少回报，你们可以成为攻势，为上造，为不更为左庶长，为右庶者，为少上造，为大上，早为关内侯，甚至为彻候10亿万户，你们敢不敢去争取？能不能做到？

音长是指声音长短的变化，音长的变化不是凭空瞎编的，而是依据内心情感的起伏产生的。一句话，因为内心情感不一样会有很大的差别。音长练习对于语言态度的呈现有着很大的影响，多练习可以增强语言的弹性，这样你的语言就会越来越生动，越来越有感染力。

举一个例子，现在我们来练习一句话，这件事情换谁都会这么做。如果你是一位服务人员，客人正在向你表示感谢，你会说这件事情换谁都会这么做的。潜台词是您别客气，这是我应该做的，为您服务很高兴。如果你正在经受别人的指责，你会说这件事情换谁都会这么做的。潜台词是你们根本不了解情况，为什么要这么指责我，真是太委屈了。

如果是一个你很讨厌的人，像你在炫耀他的做法，你会说这件事情换谁都会这么做的。潜台词是你有没有搞错？这点小事也值得说吗？值得炫耀吗？真是烦透了，离我远点，对吗？你看同一句话在不同的语境当中表达的意思完全不一样。如果你表达错了，会给自己带来很多不必要的麻烦，所以我们要多练习自己的语言弹性，这样你的语言就会越来越生动，越来越有感染力。

比如我很喜欢金星老师的表达，他的声音条件一般，但是他的语言很精彩，很生动。我们一起来看一个说什么我装作听不懂的样子，我说的sorry，I don't understand. 我问你喝什么？我说sorry，II don't understand.

Would you like something to drink? 咖啡T我偷了。我瞄了他一眼，橙汁儿。

在这儿我要教大家一个练习，让你的语言更有表现力。具体方法就是同一个绕口令，用不同的感情去练习。比如说白石塔白石搭白石搭白塔，白塔白石搭非常简单对不对？你要用喜怒哀乐忧思愁不同的情绪来练。因为思想感情的运动是声音变化的内在依据，声音表现力需要在规定情境下练习，也就是说我们说话的态度取决于我们内心情感的变化。声音表现力的训练需要在一定的场景下进行，比如说喜悦的时候你怎么说，悲伤的时候你怎么说，这就是场景的训练。

这堂课我们讲语言的分寸感，主要通过四点来逐步建立语言的分寸感、音高、音量、音色、音长。关于音高和音量可以通过对比练习来增强自己语言的对象感、环境感、距离感。音色可以通过提颧肌、打牙关、挺软腭、松下巴得到调整。最后的音长我们归为声音表现力的训练，通过喜怒哀乐忧思愁七种情绪来练习同一个绕口令。

记住了吗？如果你想走到哪里都得到大家的喜欢，做事情大家都愿意帮助你，那么语言的分寸感就是你最强有力的保障。具体的做法我都告诉你们了，没有任何一项技能是听听就可以掌握的，就像健身一样，听教练说一遍，你是不可能有马甲线的，漂亮的马甲线需要你用汗水和坚持练出来。美好的声音和语言的分寸感也需要你不断的打磨和练习。这堂课给大家留的作业就是每天坚持对比训练一次，提打挺松一遍，七种情感训练绕口令一遍，我们下堂课再见。