

真正的沟通高手,不只是会说话

前几天,朋友忽然紧张兮兮地说:“我要开始投简历了,现在的上司对我已经爱答不理了。”

问她怎么会有这种感觉,她说了一个细节。

“以前给上司发微信,他会回复:好的。最近给他发,变成了:好。”

虽然是同一个意思,但是少一个字就表示,事情这么做是可以的,但我懒得理你这个人。”

上司是真的对他有不满,还是无心的改变,不得而知,但在沟通中也真的存在很多小细节,有时候一段文字发出去,对方可能接收到的信息,跟你想传达的相去甚远。

即便是面对面沟通,两个人不能谈得拢,也会被细节影响。

很多时候,我们听一个人说话会心烦气躁、无法接受,也许不是他说的内容有问题,而是语气或态度让人不舒服、当时的气氛不融洽,甚至是当天的天气很糟糕。

《可复制的沟通力》一书中说:一个人的成功,85%来自沟通力,15%来自能力。

在这85%的沟通力中间,文字语言只占10%,剩下很多是语气和态度,还有氛围等等。

沟通力强的人,提升的不只是怎么说,而是如何有效表达。

01 语言的力量是巨大的,有些人一句话能化解多年矛盾,也有些人一句话就惹祸上身。

说话的习惯,往往决定了我们的人际关系,影响我们的命运。

曾经有一个问题征集:最讨厌的说法方式是什么?

排在第一的,是“反问”。

一个留言说:小时候最怕听妈妈说,动不动就“你自己没长手吗?”“你眼睛是瞎了吗?看不见我忙着吗?”“你比别人少个脑子吗?这么简单都不会。”

所以他很小就学会独立,能自己做主的事,绝不跟妈妈多说一句。后来离家读书,更很少跟妈妈聊天。

有一次他半年多没有回家,坐三小时飞机,一路颠簸回家后,妈妈开口说:“你还知道回来啊?”

又是熟悉的反问、熟悉的奚落,他顿时感觉很窒息,匆匆呆了两天就回到了自己的城市。

很多时候,说话的内容并不重要,态度才是重点。

一个人习惯用反问、批评、指点的态度说话,就会让对方很不舒服。可怕的是,态度是一种习惯,一旦养成,很难改正。

相对于说什么,有时候怎么说

才是更重要的事情。

02 《沟通的艺术》一书中,谈到了“非语言沟通”的影响。

非语言沟通的途径主要有四种:

首先是身体动作。

如果一群人正在聊天,你想要加入,走近他们的时候忽然发现正在说话的人看到你,把身体稍稍转向了别人,你就会收到一个明显的信号:不要过来,我们并不欢迎你。

和陌生人聊天时,很多人会克服不了下意识的小动作,一会儿搓搓手,一会儿摸摸鼻子,对方就会感受到你的局促和不自信。

相反,如果一个人面对陌生人,身体挺直,笑容自然,就会让人觉得他自信大方,增加了天然的信任和亲近感。

其次是不涉及字词的声音,包括音色、速度、语气词等等。

人的耳朵对声音的频率、速度是非常敏感的,有的频率让人觉得刺耳,有的频率让人舒服。

我们在紧张的时候,音色会拔高,语速也会加快,不自觉地说出很多“嗯嗯啊啊”的语气词,会让对方感受到你的急迫,也同样变得紧张。

而那些说话不急不缓、如涓涓细流一般的人,总能传达出一种信得过、靠得住的淡定。

第三种是身体接触。

握手、拍拍肩、不同力度的拥抱,都在表达不同的态度和关系。

四是外貌和穿衣打扮。

见什么样的人,你就会有怎样的打扮。

面试、见客户、参加职场交流活动,你的衣着会告诉大家,你是否专业;

相亲、约会的场合,你的着装和打扮会告诉对方你重不重视、喜不喜欢。

每一件衣服都是内心需求的体现,也会替你说出心里想说的话。

有时候,一个人的语言会骗你,非语言却不会。

比如两个人谈判,对方的要求非常过分,你气得发抖,但是要强作镇定,继续跟对方争论。

你也许嘴上说着“还可以心平气和地谈一谈”,发抖的拳头却在出卖你真实的愤怒。

沟通是一门学问,经过系统化的学习,就能提升沟通力;

03 沟通也是一门艺术,需要不断练习、不断感悟,才能找到让自己

和对方最舒服的沟通方式。

《沟通的艺术》是一本关于沟通细节的经典之书,畅销40多年,再版15次,是200多万大学生使用的人际关系教材,中文译本的销量也有数十万。

作者从“看入人里”、“看出人外”和“看人之间”这三个方面,教你养成既有效又恰当的沟通方式:

“看出人外”,是指我们要注重沟通中语言和非语言所传达出的信息,教会你如何倾听对方真实的想法;

“看入人里”,讲述的是人际关系的本质,明确我们自己在沟通中的定位和角色,学会在沟通中管理情绪、控制情绪;

“看人之间”,探讨的是我们最重视的亲密关系,针对如何创造良好的沟通氛围、处理人际冲突等现实问题,提出了很多方法。

如果你曾因为说话直白、不讲情面,而被人疏远;

因为说话过于委婉、不敢明确提出要求,而达不成目标;

或者因为不善于沟通而感到自卑……

《沟通的艺术》就是一部把沟通中的种种问题剖析透彻的经典。

只需要这一个测试,就可以验证你是否虚伪!

在此之前,我先听了一个老修行的抱怨:我已经极尽简朴和节约了,把LV换成了帆布袋子,脱掉了昂贵的高跟鞋,甚至和一切品牌绝缘,希望大家可以看到这就是我修行后的状态,可是仍旧被指责虚伪,我并没有从中得到快乐,反而因此很累。

修行是否基于虚伪出发,检视的条件只有一个:被指出后你是否因此而痛苦或者进行隐藏弥补。你不是为别人而行其事,只是一切都淡了下来。我们的心更加轻松和清晰。我们不需要观众。如果我们因为被指责而痛苦或者烦恼,潜意识之中,我们为得到外在经验的认同而行持的并不是内在的自然流露,内在的释放是不要外在确

认和观众的。

内在释放是辽阔而没有视角的。一旦出现视角,局限就出现了。而局限恰恰就是最初的对立,那也是经验之心发挥和逻辑成就的开始。就像当我们窥见蓝天就会对蓝天之外有期待那样,疑惑总是存在。

你需要融化在蓝天里,你也需要恒常在高山中;

你需要在大海中看到影子,也需要在沙漠之中庄严着;

每一滴水里都有你,每一粒沙里也有你;

那就是你的心,那才是你的心。

然而你没有认出它来,并且无视它。我们没有发现关于它的宝藏。风吹不动它,水也无法改变它

的样子,就连寒冷和温暖也无法对它规划些什么,因为它贯穿着一切,容纳着一切,它当然、庄严、慈悲,它是菩提之心的源头,那是彼岸之处。可是,我们大部分时间和精力都陷在永无休止的企图心和需要被认可的饥渴之中。即便是这样,每一次我们无意间瞥见本源,依旧会泪流满面,道心缓缓流出。

我们为何而修行?这是一个从无名之中获取超越,在对立中得到解脱的过程。我们不能在一次次的撕毁虚伪应对之心后再暗藏另外一个面孔。我们要做的,是深刻的袒露;没有什么值得你隐藏,也没有什么会被摧毁。但是这个潜藏的面孔却让我们沉重,在假象中难以迈动步伐,我们就是那个怀罪

的人或者狡黠的狐狸,总是在意身边的一举一动。它在塑造我们变得沉重和虚假。当怀疑和指责出现的时候,我们像是窥见了虚伪之心的讨伐者一样,不安就来了。

我们企图树立外在的形象说明我们需要它。这不是虚伪又是什么呢?我们修持,解开自我的相对性,我们的加行难道不是首先撕毁假面的需求和放下企图吗?

我们并不是为了成为一个谦逊的弟子或者一个有信仰光芒的公众人物而成为佛陀的追随者的。我们也不是为获取关于朴素、谦逊、慈悲的赞誉而走上解脱之道的。我们不能认为这样的形象出现就是一个安住在道心之中的人。所有的外在都没有佐证道心

的能力,但是道心却可以逆流而出被世人发现并被赋予标签,但它自己并不在意。我们因此有一种无以限制的幸福感。

我们为什么要修行?是为了证明我们与众不同?或者是为了获得一个身份,像徽章一样挂在胸前,让大家看到:你看,我们是有身份和归属的?这个归属很容易就成了我们向大家介绍身份的标签而已——我们也是佛教徒,皈依某某的,大家都是师兄弟,我也是有信仰的。

当然,信仰可以讲出来变成一面看得见的旗子,也可以是生命活动的方式,但我们更加希望两者都有。关于表露虔诚和虔敬的东西,我鼓励你大胆去追求,并且付诸行动。

念经 许愿 放生 改善自己命运

觀音堂

7-162
1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病疼 超度亡人 消灾延寿
家宅平安 子女教育 挽救婚姻 净化心灵



開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放
每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福

白话佛法-《随遇而安》

人在苦海中,一直往下沉,所以人总是千方百计想阻止自己往下沉,拼命地挣扎,想求解脱,但是人越挣扎越往下沉得快。

等到你觉得再挣扎也没有用了,索性放开了,手脚也不挣扎了,反而人会浮起来而获救。这就跟学佛改变人生的道理一样,在苦海中,越挣扎,越是要名要利,越往下沉;索性放下了,倒也解脱了。

学佛人也是如此,当你左放不下、右舍不去的时候,你就会被境界所染,被环境所控制。等到你索性放下了,“我无所谓了,我不要了,我够了”,你也就解脱了。

当时你劝人学佛时,对方不一定马上能接受。等到哪一天对方遇到麻烦或病了,可能他才会想起来要学佛,这就是他的缘分到了。

人道难受也得受,人道难过也得过,人道就是烦恼道。受苦受难消业障。消除业障求无上。人生无有百日好,生老病死跑不了。艰难困苦命运搞,超脱轮回自己好。

学佛后境转心不转,随遇而安,时间

长了,你的本性就会自然流露。学佛的诚心,无论处于何种境界,只要真修,本性自然如如不动。

人生如无根的浮萍,起伏荡漾,漂泊不定。其实制造浮萍的就是自己的妄心、妄念、妄想。所以控制好自已的五蕴,才能让自己有岸可靠,这个岸就是佛法的彼岸。

妄心妄念心不见,起心动念管意念。真如本性内心藏,修心改命志如钢。学佛人起心动念,代表着你的心性转变。常变常动,心神不定。如如不动,是为佛心。

人的心像一个流浪汉,到处乱跑,所以佛法要我们观照自身的性格和习惯,观照自己是否如理如法。起心动念,就在你的佛性中。

任何一个人讲出来的话、做出来的事,起心动念,其实都在五蕴中,都会对你产生阻碍。

只有看见自己内心的五蕴,明了它的劣根,才能找到它,看破它,消除它。

犹如我们要把老鼠赶出去,你必须先点亮房子的灯,照到这个老鼠的存在,你才能把它赶出去。

所以照见五蕴皆空,就是要看见了,

才能把自己的“色受想行识”,去看破它,去消除它对你意识当中的伤害。唯识论讲的“万法唯心造”,就是这个道理。

所以管住自己心里的行为、语言和思维,就是在观照自己。无明业力会碰壁,旧业新业一起记。迷惑一生成老翁,醒来方知在梦中。

我们人在这个不平衡的社会当中,总会有很多不平衡的心理出现,然后会产生太多的不平等心出现。有的不平等是来自自己的内心,觉得别人对你不平等;有的是你对别人不平等。这是一个双向的思维导向,犹如伤人必定害己一样。

这就是一个缘起。一个缘分来了,你觉得不平等;一个缘分没了,你又觉得不公平。

在缘起缘灭中锻炼自己,佛心不乱,佛心不动,佛心常存。

在缘生缘灭中,随顺变化,在修世间法和出世间法中,取得平衡,才能找回自己的真如本性。

人间红尘是无奈,万般无奈需随缘。欲望现前把人害,找回真性本应该。

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。