

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,两个人能不能谈得拢,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话,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,你就会有什打扮。

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”,是指我们要注意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,我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认可和观众的。

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? 这是一个从无知之中获取超越,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,在假装中难以迈动步伐,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。



請常念

阿彌陀佛

7-162

歡迎和我們一起在線學習

由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习，详见右边文章后面介绍。

時間: 周一至周五晚上: 7:30 pm

周六上午: 9:00 am

聯系電話: 301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件: guanyintangusa@gmail.com

一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

离苦得乐的幸福咒语

我确信,一个人不管内心有何所求,只要一心一意祈祷佛,必会带来与自己根基和业缘相应的利益。甚至仅仅称一声“南无佛”,对今生今世也有不可估量的意义!

释迦牟尼佛:

若想缓解生活、工作的压力,最简单、最实用的禅修方法是:先专注盯着释迦牟尼佛像,看一会儿心闭目想;想不起来了,再看一会儿,再闭目想……如此不断训练,直至想得非常清晰。如果想打坐修禅定,这也是最有加持力的方法。

长寿佛:

若想增长自己或他人的寿命,避免夭折或意外身亡,可一心一意地祈祷长寿佛,专注持念长寿佛心咒“嗡 玛 Ra 呢则万德耶索哈”。

金刚萨埵:

过去有意或无意中造下的一切罪业,若生起后悔之心,一边念金刚萨埵心咒“嗡班匝萨埵吽”,一边想着金刚萨埵师尊降下甘露,洗尽自己的罪业,诸罪可逐渐灭尽无余。

药师佛:

虔诚、专注地祈祷药师佛,持念“南无药师琉璃光如来”,能灭除一切疾病,消灾延寿,也可令容貌更加庄严。

阿弥陀佛:

临终时,若一心一意持念“南无阿弥陀佛”,在脑海中想着阿弥陀佛的庄严身相,同时,周围的人也为其念此佛号,可消除死时的痛苦、恐惧,身心得到安乐。有缘者命终后往生极乐世界。

莲花生大士:

若虔诚祈祷莲花生大士,一心念诵莲师心咒“嗡啊吽 班匝格热班玛色德吽”,可化解一切不祥,如本命年、争斗、恶兆、疾病、横祸等,修行无有任何障碍,迅速成就所愿。

度母:

若虔诚祈祷度母,一心专念度母心咒“嗡达热 德达热 德热索哈”,能止息恶咒、自杀、疾病等损害,免除一切烦恼,消除心中恐惧,获得钱财、势力、名声等世间力量。当今之世,修此法之成效最为迅速。

地藏菩萨:

若想所求如愿以偿,善根增长,福报、财富圆满,或者超度已故亡人,可一心专念“南无地藏菩萨”,祈祷地藏菩萨加持。

文殊菩萨:

若想开启内心的智慧,明辨所做之事如何取舍,可一心专念文殊心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”。尤其是孩子在读书时,常念文殊心咒,对学业大有帮助。

观世音菩萨:

无论遇到任何危险、急难,一心专念“南无观世音菩萨”,可逢凶化吉、遇难成祥。

大鹏金翅鸟:

佛菩萨为利益众生而化现为大鹏形象。若一心祈祷大鹏,能获得无碍的威力,消除非人、鬼魔带来的各种危害,对癫疯、昏厥等药物难以治疗的疾患,有与众不同的功效。

以上内容,只是沧海一粟。其实每一个心咒或圣号,都有无量无边的功德,写几本书也写不完。但为了方便大家选择,我特将这些佛菩萨最拿手的“特长”介绍了一下,你们可根据自己不同的需要,寻找适合自己的方法。

在念佛菩萨的心咒或圣号时,看着、想着佛菩萨的庄严身相非常重要,以此更容易摄住我们的散乱心,与佛菩萨的加持相应。其实,看到佛像的功德不可思议,可令我们远离一切障碍,增长无量福德。如《华严经》中说:“若得见于佛,舍离一切障,长养无尽福,成就菩提道。”甚至以嗔恨或蔑视的眼光看佛像,也会因为与佛结缘,对来世有无量的利益,那以信心、恭敬心、欢喜心注视着佛像,就更不用说了。

如果将佛像放在清静的高处,经常诚心地礼拜、供养、祈祷,并按照佛教中的这些方法修行,久而久之,不但可息灭烦恼、缓解压力、解脱痛苦,还能令相貌庄严、声音悦耳、具足财富等,有各种无形的加持力。

我确信,一个人不管内心有何所求,只要一心一意祈祷佛,必会带来与自己根基和业缘相应的利益。甚至仅仅称一声“南无佛”,对今生来世也有不可估量的意义!

大华府观音堂:

网上佛经学习:周一至周五每晚 7:30pm-8:30pm《往生论注》讲座;每周六 9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话 参加: 1307158592 再拨 ID 号码: 97869843406#

Zoom 登陆: ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习! 咨询电话: 301-683-8831, 240-621-0416