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话，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，你就会有什么打扮。

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，它岿然、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？这是一个从无明之中获取超越，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为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。

7-162
請常念
阿彌陀佛
歡迎和我們一起在綫學習
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。

不经逆境 怎能见真情

当自己条件比较好时，很多人都谦恭顺从、赞叹有加；而一旦你落魄了、生病了，非常需要人安慰和照顾，此时愿意陪伴你的，恐怕是屈指可数。 现实生活中，很难分辨出谁是善友、谁是损友。真正的友情，在顺境中难以发现，往往是于逆境中才见真情。

《伊索寓言》中讲过一个故事：两个朋友行路时遇到一头熊，路边只有一棵树。其中一个立即爬上树躲了起来；另一个人无路可走，只好躺在地上，屏住呼吸装死。熊走近装死的人，嗅了嗅。因为熊不吃“死人”，于是就走了。

熊走之后，树上那人下来了，问：“熊刚才对你说了什么？”

“熊给了我一个简短的忠告：对于在危险面前把你抛弃的朋友，绝不能与之同行！”

还有一则寓言说：阿凡提担任官职时，门庭若市，趋之若鹜者不计其数。一位邻居冒昧地问：“你家整天人来人往、车水马龙，你到底有多少朋友呢？”阿凡提平静地回答：“等我削职为民时，再告诉你。”

相信不少人对此也深有体会。当自己条件比较好时，很多人都谦恭顺从、赞叹有加；而一旦你落魄了、生病了，非常需要人安慰和照顾，此时愿意陪伴你的，恐怕是屈指可数。

这说明了什么？能同富贵的，不一定是真正的朋友；能共患难的，才是真正的朋友。

老友不可轻抛新友不能全信，常言道：“美酒越久越香，朋友越老越好。”亲近了多年的老友，彼此之间有深厚的情义，不要因为看到对方的一些毛病，就厌恶嫌弃，从而轻易舍弃。

朋友的真正价值，在于有错误相互纠正，彼此都向好的方向勉励。对于无关紧要的事，用不着经常斤斤计较、小题大做。古人常说“故旧不遗”，就是让我们要念旧。历代一些有名的帝王，如汉光武帝刘秀、明太祖朱元璋，虽然贵为天子，却仍不忘旧情。

比如，朱元璋当了皇帝以后，下令在全国范围内寻找年轻时和他一起种田的老朋友田兴，并亲自写信致老友：“皇帝是皇帝，朱元璋是朱元璋，你不要以为我做了皇帝就不要老朋友了……”

可是我们身边有些人，一旦发达了，喜新厌旧的毛病就出来了，新鲜的朋友对自己很有吸引力，老友看上去已索然无味。这些人给人一种薄情寡义的感觉，他们喜欢找“对味儿”的朋友，可得到的却尽是曲意奉承、居心叵测之辈。就像鸱鸮王，正是因为依靠乌鸦做大臣，才最终把自己毁了。往昔，鸱鸮与乌鸦累世为仇，相互攻击，一直没完没了。争斗中，乌鸦的军队总是屡战屡败。乌鸦国一位足智多谋的大臣，在仔细分析了敌我情况后，制定出了一条巧胜敌方的妙计。它让别的乌鸦将自己身上的羽毛拔光，扔到一个荒无人烟的地方。当鸱鸮军队经过时，秃毛的乌鸦大臣便悲啼哀嚎，高呼救命：“无情无义的乌鸦把我抛弃了！我无依无靠，求你们救救我吧！”

经过盘问，乌鸦大臣说：“我一直劝乌鸦国王，希望两军言和。可它不听，一怒之下将我害得好惨。”虽然鸱鸮国的大臣们一致认为这可能是奸计，但鸱鸮国王经不起乌鸦的哀求和甜言蜜语，在一味歌功颂德的“糖衣炮弹”攻击下，鸱鸮国王破格收留了它。之后，乌鸦大臣以各种方法博取国王的欢心，终于爬上了丞相的宝座。

一日，它对国王说，鸱鸮的巢穴不科学，需要改革：筑巢的材料应使用干柴，里面垫上细软的干草，下面悬空以便通风，这样昼夜休息都很舒适温暖，同时因干燥的缘故，也可免除风湿等恶疾。鸱鸮国王听后，大加赞赏，吩咐马上照办。

大家都知道，鸱鸮的生活习惯是白天睡觉，晚上外出寻食。一天中午，正当鸱鸮君民在安乐窝中呼呼大睡时，乌鸦大臣点起一支火把，将鸱鸮王国烧得片甲不留。鸱鸮与乌鸦的故事，告诉我们一个道理：老友不可轻抛，新友不能全信，逐渐建立起来的关系，才能经得起考验。

大华府观音堂：

网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说阿弥陀经》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