

說話的藝術

學生輔導組 劉安容心理師

說話，人人都會說；但要說得好、說得巧，卻是一生中需要不斷修練的課題。

記得小時候常聽到長輩說：「囡仔人有耳無嘴」，縱使心裡有疑問，也得乖乖閉上嘴巴閃到一邊去；在學習的過程中，我們被教育成「沉默是金」，好像安靜才是懂事的乖孩子，一旦說出自己的想法，便很可能被當成是「忤逆」、「頂嘴」或「意見多」；我們也習慣於當老師詢問：「有沒有問題？」時，立刻低頭看自己的手指，巴不得消失在老師的視線中。我也是在這個環境下成長的孩子，因此我很納悶自己在這個狀況下，是否有機會能夠學習把話說好、說巧？

所幸，說話的藝術並非與生俱來，而是從現實中鍛煉出來的，在「說」與「不說」之間，需要智慧與經驗來權衡，學習能適時說出「得體的話」，亦能學會克制說出「傷人的話」，當我們可以在「說」與「不說」間拿捏得宜後，便能夠進一步談談如何說得有藝術、有技巧。

適得其所皆歡欣

談話內容須根據不同的人、地、時調整，找出彼此都感興趣的話題，而非一味談自己的事，如：和一位從不化妝的朋友討論化妝品的品牌，除了自己覺得像對牛彈琴外，對方或許也興致缺缺。

多說少說皆無益

過多的話語可能會讓對方失去注意力，並可能感到厭煩；話少則容易讓氣氛變得尷尬，因此可以留意對方的反應，若對方頻頻看錶或顯得不專心，或許就是因為話多的關係。

設身處地揪感心

當一群朋友在聊天時，需留意自己的發言時間是否過長，也需注意是否打斷他人的談話，這些都是說話時的基本禮貌。另外，不固執己見，嘗試接納他人不同的看法，除了讓彼此交談愉快外，亦會贏得更多的尊敬喔！

幽默風趣人人愛

在團體中我們不難發現，具有幽默特質的人通常也有良好的人際關係，但並非每個人天生就具備「幽默因子」，不過還是可以透過觀察、模仿，或從搞笑節目、網路及書籍中慢慢培養屬於自己的幽默風格。

學識淵博有內涵

有人說，要想給別人一杯水，自己就要有一桶水。當我們期待自己言之有物時，也許要先反問自己：「我有哪些東西可以分享給別人」。可以試著記錄在書報中看到的觀點、方法及好的詞彙，日積月累，慢慢就會產生自己的見解，說起話來也會比較有質感。

酸不溜丟惹人厭

有些時候當我們尚未清楚與對方的關係時，我們自以為的玩笑話很可能會讓對方聽起來是不舒服的，如難得沒有遲到的同事，被另一位同事調侃：「唷~太陽打西邊出來啦！」。

針針見血真要命

有些話語會讓對方感到難堪，甚至有被羞辱的感覺，如：「聽說你被你女朋友甩了阿？」、「你被二一撻？」。或許換個方式問問會讓對方好受些，如：「你還好嗎？」、「需要有人陪你聊一下嗎？」，別讓自己的關心變成對方的傷心喔！

有位牧師曾語重心長地說：「不管你曾花多少心思幫助一個人，但只要說錯一句話，你便可能永遠得罪了這個人！」的確，會說話，可以让你更具魅力；會說話，可以讓你在人際關係中覓得知音；會說話，可以讓你在職場上得心應手；但最重要的，會說話，還可以減少生命中的遺憾。

「說話的藝術」是我們這一生中必須不斷修練的課題。你準備好了嗎？願你我一同在學習中成長，也在成長中學習！