

高英高級工商職業學校 101 學年度第 1 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	資處 2-3	學生姓名	吳秀玲、林鏡婷、林秀儀		
研讀書名	把話說到心窩裡	書籍作者	劉墉		
出版單位	水雲齋	出版年月	2001 年 02 月 01 日	版次	初版
班級導師	王鈺婷老師	國文老師	張仕帆老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

本書內容，是教你如何把話說到心窩裡。以幽默風趣的小故事，讓人明白其中的道理，並試圖指點你如何去訴說每一件事情。書中有很多不同的人以及他們處事的態度與情形。藉此說明他們的錯誤或能改進之處。一些人為的問題及錯誤其實可以用說話技巧來彌補，正因如此，作者用正確的方式來教導我們怎麼把話說到聽的人的心窩裡，並且說的讓人明白事理。如果你與人交談時，不懂得如何應對、如何回答，不妨閱讀這本很容易就能了解的書吧！

二、內容摘錄：

一念之間，他懂得忍、懂得退一步想，想想壞話怎麼好說，狠話怎麼柔說，就可能有個喜劇的結局。〈P.07〉

最大的藝術就在同一句話，你怎麼說。哪件事先說，哪件事後說。尤其重要的是，你要知道如何說到重點。〈P.051〉

會說話的人也一樣，你要讓對方先尊重你，他才會認真地聽你的話。你也要尊重對方，使他覺得你今天是真要跟他「說一番話」。〈P.092〉

最能把話說到心窩裡的，總是最能為別人設想，也總能退一步思考的人。〈P.191〉

會說話的人，總用言語肯定別人、關懷世界，使自己看得開、看得遠，交更多的朋友，也活得更快樂。〈P.192〉

三、我的觀點：

「我要怎麼將話說出口，才不會得罪到別人，並且可以給人很好的第一印象？」許多人是不是也常會有相類似的困擾？別輕忽這個小小的事情，它可是很多人都會面臨到的問題！因為說出來的話，總是會不小心的洩漏出自己所隱藏的秘密。說出不好的話語，不僅僅會影響你自身同時也影響到了別人看你的眼光。所以話要說出口前，請一定要三思。

談吐是給人的第二印象，從一個人說話的言談中就可以透露出一個人的氣質、態度以及對人的尊重。說話的方式千百種，但意思相類似的話，經由不同人的口中說出，都會有不同的影響以及效果。為甚麼有些人可以把話說得流利、溫和，給人非常好的觀感，但有些人卻喜歡口出惡言，或謊話連篇來藉此炫耀自己或欺騙別人呢？其實用謊言過度炫耀自己，只是因為自身的自信不足，其實這也是在藉由謊話來欺騙自己喔！

本書的作者，藉由察言觀色以及自身言談中衍生出一則則有趣而生動的故事，藉由這些故事來與讀者討論著自己的想法和解決的方法。話，怎麼說；說出來的話，要怎麼讓人聽懂。這些看似簡單的事情其實都是我們應該密切注意的！別因為一時口誤而阻擋了你下一步該前進的路！這樣可能會讓你所有的努力都前功盡棄！注意自己說出的話並且謹言慎行，不僅會為自己大大加分，也能留給別人良好的印象。

人們往往都沒有發現到，自己說出口的話對聽的人來說是否已經形成傷害，又或者有沒有造成別人的困擾，多數人都是逕自說完自己想說的話，最後的結局通常都令人後悔莫及。日常生活中的任何細節大多都經由言語表達，說話變成我們生活絕大部分的運動，但卻很少人會去注意到這些說話的技巧與小小的細節。肢體的動作也是一種身體的語言，眼神的傳遞也是一種語言，所做的任何動作都是一種語言，所以不只是說話而已，它幾乎已經從來都沒離開過你身邊！我們的一舉一動、態度的表現、說話所用的詞語都應該要想過後再表現出來或脫口而出。

是不是交情久了，說話就可以肆無忌憚，不尊重對方？是不是發現自己委屈了，就要跟別人吵到底、力爭到底，或者以言語辱罵別人，來表示自己的不高興呢？是不是有人常在你說話說到一半時插話，讓你覺得自己不被尊重呢？你是否也會知道對方其實在說謊，但你卻不忍心戳破呢？在我們生活的周遭，你是不是也有類似的困擾呢？

交情夠久了，你就可以將尊重放到一邊去，而拿「反正我們夠熟了嘛！」這句話來搪塞？這樣是不行的！越是在身邊的人，自己越是要多多尊重一些，就算交情真的夠久了，也得要拿出基本的禮貌以及態度才行！否則，如果有一天，對方再也不能接受你如此的對待的話，你可能會與對方起爭執又或者會因而失去他！

若你發現自己受委屈了，請你靜下心，好好想看看並且跟對方談談。或許在談話的過程中你可以找到一些原因和理由，這樣不僅可以讓你心情舒緩些，還可以了解自己的不足或缺失並且加以改進。而不是用辱罵來宣洩出自己的心情，這樣只會讓彼此的情緒更加火爆，不但解決不了問題，反而會讓事情更加嚴重下去！

聽別人說話說到一半時，因為自己也有相同的感受，所以在別人還沒有把話說完前就逕自插上幾句，並以自己的觀點來說話，讓話題順著自己的意思繼續下去？請在說話前先傾聽完別人正在說的話，這是一種尊重，聽完話後，再以自己的觀感或客觀的態度給予適當的意見和解決的方法。這樣不但可以解決問題，也可以讓對方將自己的話說完。這是尊重別人的其中一種方法，而這方法就藏在我們對人的態度與言談中，這也是非常重要的。

明明知道別人是在說謊，卻不忍心戳破他謊言？如果你知道對方正在說謊，記得，千萬別戳破他，就算你明明知道這是謊言，你也請你傾聽完對方說的話。因為他也許有他的理由，他的難處，他不方便跟你說，又或者他不懂得怎麼婉轉的說，所以他選擇了對你撒出謊言。不要因為對方向你說謊就很高興，直接戳破他的謊言，這樣的舉動可能會讓對方感覺難堪，進而演變成吵架又或者發生了更進一步的傷害。

不好的話語，可以選擇好好的去說。不高興的語氣，可以選擇輕柔的去傳述。犯錯的事情，可以用溫和的態度去與對方談論。非常長的話語，可以選擇重點去說。不想說出來的事情，可以試著婉轉的與對方討論。沒有意義的事情，可以少一點說出口。這些道理都可以在書中體會得到。經由一些小故事，它能令你明白，如何去用言語輕易將一筆生意做到最好，將一件事情說到心裡，將一個人的言論帶到高尚的境界。

言語人人都會說，但卻不懂得怎麼說好它、做好它！我們所說的話都將影響到我們的生活，甚至是一生！所以說話前請一定要先考慮清楚，此話可否說出口，可否讓人聽懂，可否藉此來達成自己的目的，這些都非常重要。不然說出來的話就完全沒有意義了！

四、討論議題：

所有說出來的話，你有認真想過之後再說出口嗎？

如果說錯話了，你認為最佳的解決方法會是什麼？

交談過後，你會想想，自己今天說的話是否都正確？並且有做到尊重對方的基本禮貌？

等你進到了職場或者初次見到老闆時，你覺得第一句該說的話是什麼？

當自身情緒憤怒得無法壓抑時，你該如何控制那些將脫口而出的話呢？

處心積慮後才說出來的話，是否會讓人感到虛偽？自己是否也會覺得辛苦萬分呢？