

NÓI CHUYỆN
LÀ BẢN NĂNG,

GIỮ MIỆNG
LÀ TU DƯỠNG,

IM LẶNG
LÀ TRÍ TUỆ

TRƯƠNG TIỂU HẰNG

Trần Ngọc Lâm dịch

1980
BOOKS
KHOA HỌC TÂM THỨC



NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

KỸ
NĂNG

NÓI CHUYỆN LÀ BẢN NĂNG GIỮ MIỆNG LÀ TU DƯỠNG IM LẶNG LÀ TRÍ TUỆ

Người biết nói chuyện, ẩn sau con người họ là lòng tốt đã khắc sâu vào xương tủy, là sự tôn trọng đến từ việc đặt mình vào vị trí của người khác, là trí tuệ sâu sắc, độc đáo và lòng kiên nhẫn không ngại phiền hà. Họ chưa hẳn là những người giỏi ăn nói, nhưng vừa mở lời đã toát lên khí chất hơn người.

Người biết giữ miệng, bất kể trong trường hợp nào, họ đều có thể lập tức nhìn thấu cảm xúc của người khác, quan tâm đến cảm xúc của đối phương, nói năng có chừng mực, làm gì cũng chừa lại đường lui cho mình và người khác. Vừa mở lời có thể làm yên lòng người khác, tự nhiên đi tới đâu cũng sẽ được chào đón. Biết giữ miệng thì cuộc sống sẽ dễ chịu hơn, học cách giữ miệng thì cuộc đời này sẽ không còn điều gì phải hối hận. Điều không nên nói thì không nói, điều không nên hỏi thì không hỏi, hiểu ý mà không vạch trần, nhìn thấu mà không nói ra, thật sự là bậc đại trí.

Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông 1980 Books
Trụ sở chính tại Hà Nội:
20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (024)3 788 0225
Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:
Số 58/79 Nguyễn Minh Hoàng, Phường 12, Q. Tân Bình,
Tp. Hồ Chí Minh
Tel: (028)3 933 3216
Đặt mua sách: www.1980edu.vn

NÓI CHUYỆN LÀ BẢN NĂNG....

ISBN: 978-604-330-033-8



Giá: 159.000đ

NÓI CHUYỆN
LÀ BẢN NĂNG,

GIỮ MIỆNG
LÀ TU DƯỠNG,

IM LẶNG
LÀ TRÍ TUỆ

TRƯƠNG TIỂU HẰNG

Trần Ngọc Lâm dịch

1980
BOOKS
HÀNG QUÝ TỶ THỨC



NHA XUẤT BẢN
THANH NIÊN

Mục lục

Lời nói đầu		7
CHƯƠNG 1	Hỏi những “câu hỏi mở”, tạo nên một cuộc nói chuyện khiến đối phương yêu thích	13
CHƯƠNG 2	Hãy âm thầm quan tâm tới đối phương, khiến họ cảm thấy ấm áp	49
CHƯƠNG 3	Tránh dội nước lạnh vào đầu người khác, hãy khen ngợi đối phương nhiều hơn, dành cho đối phương sự công nhận mà họ muốn	87
CHƯƠNG 4	Cách nói hóm hỉnh sẽ làm cuộc nói chuyện trở nên thú vị hơn nhiều, khi nói chuyện không cần phải quá nghiêm túc	119
CHƯƠNG 5	Từ chối, phê bình và phủ định, nói như thế nào để không làm đối phương phật ý	155
CHƯƠNG 6	Phản ứng nhanh nhạy, dùng một câu nói để xoay chuyển tình thế khó xử	191
CHƯƠNG 7	Nếu không biết lắng nghe, bạn sẽ không có bạn bè	219
CHƯƠNG 8	Im lặng đúng lúc sẽ giúp bạn tránh được rất nhiều phiền phức	245

CHƯƠNG 9	Nếu không muốn cuộc nói chuyện đi vào bế tắc, hãy tránh xa những điều sau	269
CHƯƠNG 10	Không biết giữ miệng là hành vi tai hại nhất, khi tức giận cũng đừng nói những điều làm tổn thương người khác	299
CHƯƠNG 11	Hãy biết nhìn tình huống, đừng nói những lời thiếu khôn khéo	333
CHƯƠNG 12	Cách kết thúc buổi nói chuyện, không để đôi bên trở mặt chỉ vì mấy câu nói	369

Lời nói đầu

Sự khác biệt giữa người biết nói chuyện và người không biết nói chuyện lớn đến mức nào? Chúng ta hãy cùng cảm nhận.

Giả sử bố mẹ bạn đã lâu không về quê, sắp tết, bạn được nghỉ phép nên về quê một mình, bà hàng xóm liền hỏi: “Ôi, chỉ có một mình cháu về sao, cháu có nhớ mẹ không?”

Đối với một người phải ăn tết một mình như bạn, câu hỏi này sẽ làm bạn rất khó chịu. Hoặc là bạn sẽ không biết trả lời thế nào rồi bật khóc, hoặc là bạn sẽ tỏ ra lạnh nhạt, chỉ đối đáp qua loa rằng không nhớ”. Sau đó, đôi bên đều bối rối, bà hàng xóm vào nhà, đóng cửa lại.

Về sau, bạn thay đổi cách trả lời, đáp rằng: “Tuy bố mẹ cháu chưa về, nhưng gặp được cô cũng không khác gì gặp bố mẹ cháu”. Bà hàng xóm nghe thấy vậy, liền vui mừng ra mặt, nhất định sẽ mời bạn đến nhà bà ấy ăn cơm.

Tuân Tử nói: “Nói năng hợp lý, đó gọi là hiểu biết; im lặng đúng lúc, đó cũng là hiểu biết”. Ngôn ngữ là thứ có thể thể hiện rõ nhất mức độ tu dưỡng của một người, nói năng hợp lý là một loại trí tuệ, mà im lặng đúng lúc cũng là một loại trí tuệ. Nếu một người không biết giữ miệng, nói mà không suy nghĩ, nghĩ gì nói nấy, tất nhiên rất dễ khiến người khác chán ghét.

Nội dung cuốn sách này xoay quanh hai vấn đề đó là “biết cách nói chuyện” và “biết giữ miệng”, thông qua 12 chương sách nói rõ cách nói chuyện với những người khác nhau, cách nói chuyện trong những trường hợp khác nhau, làm thế nào để nắm vững những kỹ năng và chừng mực để nói chuyện cho khôn khéo, những người không giỏi ăn nói làm cách nào mới có thể nói được những lời thích hợp với đúng người và đúng thời điểm, để có thể ứng phó với những trường hợp khác nhau trong giao tiếp.

Ví dụ, khi chúng ta nói chuyện với người khác về một số “vấn đề mở” thì thường là họ sẽ yêu thích. Bởi vì một loạt những câu hỏi mà câu trả lời chỉ có thể là “phải” hoặc “không phải” sẽ rất dễ khiến đối phương cảm thấy giống như mình đang bị chất vấn. Còn những vấn đề mở, sẽ khiến đối phương cảm thấy chúng ta thực sự quan tâm đến họ, vì thế mới hỏi những vấn đề này, từ đó làm họ cảm nhận được ý tốt của chúng ta.

Trong cuộc sống, chúng ta đều sẽ gặp những tình huống như: người nhà thất nghiệp, bạn bè thất tình, bạn học thi trượt... Lúc này, họ cảm thấy rất hụt hẫng và đau khổ. Với tư cách là người nhà, bạn bè của họ, chúng ta đều muốn an ủi họ, chia sẻ bớt nỗi đau trong lòng họ, cho dù không thể làm gì để giúp họ, thì có lúc những lời an ủi sẽ khiến họ dễ chịu hơn một chút.

Mấu chốt nằm ở chỗ, bạn có thực sự biết an ủi người khác không? Có một số người khi an ủi người khác, tuy rằng họ có ý tốt nhưng cách nói chuyện lại như đang dội một gáo nước lạnh vào đầu đối phương, điều này sẽ khiến cho quan hệ giữa đôi bên trở nên xấu đi.

Về vấn đề này, nhà triết học, nhà tâm lý học nổi tiếng người Mỹ William James đã từng nói: “Trong bản chất của con người, nhu cầu bức thiết nhất của họ chính là được công nhận”. Bởi vì ngoài nhu cầu về vật chất ra, nhu cầu về mặt tinh thần của con người cũng rất lớn. Ví dụ, mọi người đều muốn được hưởng thụ niềm vui về mặt tinh thần, muốn được mọi người công nhận, tôn trọng, khâm phục, sùng bái..., vì muốn được hưởng thụ những điều đó, một số người thậm chí chấp nhận bỏ mạng. Cho nên, khi nói chuyện với người khác, chúng ta nên tránh dội nước lạnh vào đầu họ, mà nên khen ngợi họ nhiều hơn, công nhận một số mặt tốt của họ, mới có thể dễ dàng chiếm được cảm tình của người khác.

Ngoài ra, chúng ta không chỉ cần biết cách nói chuyện, mà còn phải biết nói những lời hóm hỉnh, thú vị mới có thể làm cho cuộc nói chuyện trở nên hấp dẫn. Một người thú vị thì bất kể là kiến thức, lòng dạ, tầm nhìn hay tác phong đều rất khoáng đạt, rộng rãi. Những người này thông thường đều có đặc điểm là rất hóm hỉnh, bản tính lạc quan, cởi mở. Hơn nữa, cuộc sống của một người thú vị thường đầy ắp niềm vui và ngập tràn sức sống, trái lại, người vô vị, nhạt nhẽo thường chìm đắm trong khổ não và buồn phiền.

Ngoài ra, lúc nói chuyện còn phải nhìn rõ tình huống. Có thể sử dụng những câu nói đùa giữa bạn bè với nhau ở nơi làm việc hay không? Có thể nói chuyện với người nhà như nói chuyện với cấp dưới hay không? Một số câu nên nói vào trường hợp nào, không nên nói vào trường hợp nào, chúng ta nhất định phải nắm rõ.

Không thể nghi ngờ, ngôn ngữ có một sức hút không thể thay thế. Có lúc ba tấc lưỡi còn có sức mạnh hơn cả mười vạn quân. Ngôn ngữ có thể gây ra hiểu lầm, cũng có thể hóa giải thù hận. Cũng giống như vậy, cách diễn đạt khác nhau sẽ dẫn đến những phản ứng khác nhau, có thể ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của sự việc.

“Hiểu rõ việc đời là một loại học vấn, đối nhân xử thế cũng là một nghệ thuật”. Mỗi người từ lúc xin việc đến khi được thăng chức, từ lúc tham gia

tiệc tùng đến lúc tán gẫu, từ việc phê bình đến thuyết phục người khác, làm việc gì cũng cần phải biết giữ miệng, nâng cao khả năng giao tiếp. Biết nói chuyện khôn khéo, cái lợi nhỏ trước mắt là được người khác yêu thích, cái lợi lớn hơn đó là có thể giữ mình, còn nói chuyện không khôn khéo, nhẹ thì gây thù chuốc oán, nặng thì đánh mất sự nghiệp. Tài ăn nói có thể mang lại cho chúng ta rất nhiều cái lợi cả trong cuộc sống lẫn trong công việc.

Tóm lại, một người có thể gây dựng sự nghiệp thành công hay không, có quan hệ tốt với mọi người hay không, có thể khiến người khác làm theo ý mình hay không, có cuộc sống gia đình hạnh phúc hay không, đều phụ thuộc vào việc người đó có biết điều hay không, có biết cách ăn nói hay không. Cho nên, trong xã hội, chỉ có những người vừa biết điều vừa biết cách ăn nói mới có thể đạt được mọi điều mình muốn trong khi giao tiếp.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

64 - Bà Triệu, Q. Hoàn Kiếm, TP. Hà Nội.
ĐT: 024 62631715; Website: nhaxuatbanthanhnien.vn.
Email: nxbthanhnien1954@gmail.com
Chi nhánh: 145 Pasteur, phường 6, quận 3, TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (028) 39106962 - 39106963

NÓI CHUYỆN LÀ BẢN NĂNG, GIỮ MIỆNG LÀ TU DƯỠNG, IM LẶNG LÀ TRÍ TUỆ

Trương Tiểu Hằng
Trần Ngọc Lâm dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng Biên tập
LÊ THANH HÀ

Biên tập	Nguyễn Tiến Thăng
Vẽ bìa	1980Books
Trình bày	Lam Hạ
Sửa bản in	Lê Thị Hạnh

In 2000 bản, khổ 13x20.5 cm tại Công ty Cổ phần In và Thương mại Prima.
Địa chỉ: Số 35 ngõ 93 Hoàng Quốc Việt, Cầu Giấy, Hà Nội. Số xác nhận
ĐKXB: 765-2022/CXBIPH/22-19/TN. Quyết định xuất bản số 510/QĐ-
NXBTN cấp ngày 15/3/2022. Mã ISBN: 978-604-358-547-6. In xong và nộp
lưu chiều Quý I năm 2022.

ĐỐI TÁC LIÊN KẾT:
CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG 1980 BOOKS

Trụ sở chính tại Hà Nội:
20-H2, ngõ 6 Trần Kim Xuyến, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội.
Tel: 0243.7880225 / Fax: 0243.7880225

Chi nhánh tại TP. Hồ Chí Minh:
Số 42/35 đường Nguyễn Minh Hoàng, phường 12, Q. Tân Bình, Tp HCM
Tel: 0283.933.3216
Website/link đặt sách: www.1980books.com
Email: rights.1980books@gmail.com