蔡康永：「做自己」跟「沒禮貌」常常是一線之間

作者：吳永佳，摘錄自Cheers雜誌第118期。

**學說話就是學做人**

　　為何要談「說話」？蔡康永開宗明義點出：「貴人不一定能改變人生，外表不一定會決定魅力，但生活種種：報告、開會、道歉、要求加薪、演講、傾聽訴苦，都只跟一件事情有關，就是你會不會說話，你有沒有能力去想像，聽你講話的人是什麼心情，想聽到什麼。」蔡康永強調，說話不只是「術」。從小在人情世故複雜的大家庭成長，他覺得，「透過研究說話，你會比較根本的搞清楚自己跟別人的關係，搞清楚自己跟別人在想什麼，還有，最重要的，自己到底是一個什麼樣的人。」

　　用一句話來歸納，就是：**You are what you say（你怎麼說話，決定你是誰）**。

　　他的理論是：說話形塑自我。說話謹慎，或注重說話品味，才能因此成為謹慎或有品味的人；嘴上愛抱怨，久而久之也將愈來愈像「怨女」。說話既然決定你在人生中扮演的角色與命運，當然要在乎。連帶地，他詮釋「說話之道」時，也從人性出發。

　　以《康熙來了》為例，「大家一定覺得《康熙來了》是挖人隱私的節目，希望來賓說愈多愈好。錯！其實我最常做的事，是在保護、阻止某些人說得太多。」有時來賓在現場失控「爆料」，蔡康永就會帶著小S設法把話題引開。

　　難怪小S在他新書推薦序中說：「做自己跟沒禮貌常常是一線之間」，形容蔡康永：「跟他聊天絕對不會被刺傷，還會被附加的小誇獎逗得心花怒放，又感覺真誠不滑頭。」

**「把別人放在心上」的溝通法**

　　蔡康永強調，說話之道，是把對方放在心上，因為「靠語言確認了彼此的存在，此刻語言最美。」你可以嘗試這些方法：

1. **懂得認輸**：遇到別人意見與你相左，可語帶保留，迂迴提醒，甚至認輸無妨，把無謂的勝利讓給對方，人緣留給自己。
2. **不要一直說「我」**：多說「你」或「他」，才能不斷把話題丟給對方，讓對方暢所欲言，成為一個超級上道的人。
3. **把對方看在眼裡**：但不是像「驗屍」那樣緊盯著看，而是三不五時、帶著情感「望著」對方，讓彼此的電流傳遞；然後帶一點「觀察」，留心對方的舉止與需求，讓他感覺時時「被重視」。這點，約會時格外受用！
4. **不想交淺言深的話，應該避開某些地雷**：像財務、感情，或政治、宗教這類對方可能有強硬立場的話題，容易起爭執。
5. **讚賞**：觀察對方最渴望被肯定的部份。

　　思考一下，自己平常說話的樣子或模式是什麼？有沒有哪些地方是可以調整、讓它更好的呢？