

說話的藝術

魚仔

「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」

一句良善的話能帶給人正向溫暖和希望；一句傷人的話，可能會烙印在他人心
中久而不去，話一旦出口就難以挽回。正所謂「言多必失、禍從口出！」都
是在提醒我們做事要三思而後行，說話也要想清楚怎麼讓人聽得進來達到溝通
及良性互動再說。

現代人生活步調緊湊，科技的進步讓人吸收大量訊息，過多的資訊愈加消耗人
們的注意力。同時，交談上也缺乏深度與同理心，容易把「說話很直」當成是
為對方好，尖銳及尖酸的話語再加上責備的語氣，讓對方當下很受傷也無法接
受，甚至可能會造成衝突或對立，這在任何關係裡都不是一件好事。

曾經讀到一篇文章有提到，談話讓別人舒服的程度，決定你的高度！言由心
生，心裡真的尊重別人才會有善言，這並不是虛偽。若我們真正是想要幫助對
方，應該說的是對方聽得進去的話，用讓人感到舒服的方式溝通一件事，畢竟
每個人的成長背景及經歷都不同，都需要換位思考如何說來進行良性溝通，而
不是認為「不講我認為是在害你」，同時口氣以一種「以上對下」的方式在跟
對方溝通，自然就會造成對方的「不舒服」。

《禮記》有言：

水深則流緩，人貴則語遲。

有涵養及智慧的人，在開口之前往往會深思熟慮、字斟句酌，怕惡口傷人。與人交往中，說話留餘地，看破不說破是尊重並顧及他人感受，讓彼此都舒服的處世智慧。說話很難，人生在世，希望我們都能保持善良，理性開口，希望透過溫和平緩”慢半拍”的言語不僅能減少謬誤造成的後果，更能透過言語來成為有用的溝通工具並提升自我。

