

2023年蔡康永的说话之道读书心得 蔡康永的说话之道读书笔记(通用10篇)

进行教学反思可以帮助我发现自身的不足，并及时调整和改进教学策略。在下面的范文中，你可以看到不同读者对同一本书的不同理解和感受。

蔡康永的说话之道读书心得篇一

《蔡康永的说话之道》是蔡康永的第一本实用书，在“说话”多年之后，首次尝试教人“说话”。本书开端康永哥便许下宏愿：这本书会令“本来已经很讨人喜欢的你，在未来变得更讨人喜欢”。《蔡康永的说话之道》包括40篇精彩短文，每篇都是让谈话变美的醍醐味，并配以熊宝绘制的令人喷饭的搞笑插画，如同蔡康永的主持风格一样犀利俏皮，饶有情趣。

蔡康永一直是我喜欢的主持人，他那幽默犀利的话语一直深受观众喜爱。而这本《蔡康永的说话之道》则是他在说了多年之后教人说话的一本好书。在阅读了这本书后我总结了以下几点感受：说话要进退有度，尖锐的问题给对方留点余地，有的事情不是非黑即白的，留个灰色地带，也是语言的一种艺术。作为新闻系的学子我们应该再采访等与人交谈中学会这样的说话之道。杜绝言必称“我”，别总把自己放在首位。与人交谈，总是注重自己的发言和想法，生怕别人没办法理解自己，每句话都是我怎么样怎么样，实乃大忌。一般交流的基调应该是和谐的，和大家分享意见也应该充分去尊重对方的想法，这样才有更多的人愿意把自己的想法说出来。这也是做人的起码礼仪，更是新闻学子应该注意的问题。

语言之所以存在，就是为了能够方便人与人沟通，而语言的魅力就在于我们透过语言，能够感受到彼此的需要和话中的

深刻含义，这就是说话之道。《蔡康永的说话之道》是一本教会我们在社会生存的好书，读完此书，余音绕梁，幽默中却又醍醐灌顶，在以后的学习生活中我们实在是应该注意自己的“说话之道”。

蔡康永的说话之道读书心得篇二

一直以来，我都认为自己是一个不会说话不懂讲话的人，因为自己有自卑的心理，话到嘴边却总也不能说出口，心中明明有千万言语，却无法用自己的话语表达出来。因为这样，我吃过不少苦头，当他人给你口若悬河的说时，心中有自己的观点，到了口头就只剩下“嗯”，“对”，给朋友留下了敷衍，给客户留下了不真诚，给领导留下了不认真这样的印象，我也在积极求变，鼓起勇气发表自己的言论，可是，词不达意，反而起到了适得其反的作用。

当我读起《蔡康永的说话之道》这本书作者的观点让我开始喜欢这本书：“沉默没问题的，沉默很正常的，但聚会时，沉默好像会带来压力，逼得人开口说些什么。这时候，如果空气中本来就弥漫着音乐，你就会发现沉默没那么可怕。但是如果刚好没音响可听，也不要依赖电视来填补沉默的空白，电视啊，就好像一个自以为很了不起的、喋喋不休的、很爱大声说话的人，靠这样一个人来打发时间或者消除寂寞，倒是很不错。但是家人晚餐或好友相聚时，有这么一个人在场是很受打扰的，电视对“闲聊谈天”毫无帮助。如果怕沉默带来的冷场，请不要给自己压力，不要逼自己随时要找话题。请优先把事情交给音乐来处理。或者，也可以学着享受沉默。看夜景的时候、两人散步的时候、三五好友一起下厨煮菜的时候，“正在做的事”本身就很有趣，沉默反而比喋喋不休更丰富，更值得回味。”这段话，让我理解了沉默，让我知道了，在不会说的时候，沉默或许是最好的解决办法，可是，我们的工作是不允许这样做的，我们做的是服务行业，做的是人与人的工作，沉默，或许会再生活中找到一丝安逸，但

是在工作中，却是让我寸步难行，沉默显然不是我应该选择的。

在这本书中，提到了把无谓的胜利让给对方，懂得认输的人很懂说话，所谓的无谓的胜利，让我感触很深，在人与人的交流中，总是存在着争强好胜的行为，但是，你赢了又怎么样呢，在交流中，为了获胜，字字诛心，或许你会得到一时痛快，但是你又失去多少朋友呢？所以，在交流中，懂得认输或许会让彼此之间的关系更加融洽。

换个角度思考可以增加彼此的感情，如果说话的时候换一个角度，换一换位置，想像一下如果处在这件事上的是我，我会期望得到什么样的回答，会希望对方用什么样的语气面对我。多想这一步，结果可能会很不一样。在职场也是这样，同事之间彼此交流，会说话换位思考可以理解为换个角度思考。比如和同事交流，多想想如果我是同事，面对我这样的语气和语句，同事是否能理解，是这样说听着更舒服还是那样说听起来更舒服？是这样说事情容易被解决还是那样说事情容易被解决？这样看起来好像很复杂，但其实只是多了一点思考的时间，而这点思考的时间足以事半功倍。以小见大，以一变百，不光是和同事的交流可以换位思考，在和客户时同理，站在客户的角度上，想想客户需要的是什么，客户生气时，想想客户为什么会生气？只有在认真想过这些之后，再去与客户沟通，势必会起到事半功倍的效果。

读这本书，让我知道了说话是一种本能，人和人的交流才可以促进发展，学说话是一种修行，在说话中锻炼自己的耐心，智慧和勇气，而会说话更是一门艺术。我知道自己要达到艺术的标准还有很长的路要走，但是路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

蔡康永的说话之道读书心得篇三

看完这本书后，想来想去，最后决定有必要写下这篇文章。

说到这本书，就不得不说说我与她的故事。想必大家都很想知道小编为什么想到要去看这本书，既然说到这儿，小编就先讲讲自己这本书两次擦肩而过的故事吧。

第一次邂逅她是在一年前的暑假某个晚上，泉哥（山东潍坊人，我和他是本科校友，具体内容，等小编有灵感了再写吧）湖南大学硕士研究生毕业，打算回家待几天，计划把读研期间的相关书籍在我宿舍暂时放一段时间，等回武汉，在华为入职后，这些书他可能还会用到，所以就没有寄回家，暂时放在我这儿了。对于我这个敲喜欢书的人来说，这件事就像是韩信点兵——多多益善。

蔡康永的说话之道读书心得篇四

一直以来，我都非常喜欢蔡康永的文字，他的一些温暖的短小话语总能触碰我心中最柔软的部分，泛起感动涟涟！

《蔡康永的说话之道》一书共包括40篇精彩的短文，每篇其实都是一个故事，当你沉浸在故事有趣的情节中，会发现在愉快的阅读中已经不知不觉学到了蔡康永的“说话之术”，阅读的过程是愉悦的，学习的过程也是轻松有趣的。而不像有些教人说话的书，理论一大堆，说教的方式又让读者难以忍受，完全像在学“术”而不是学“道”，心理距离远，效果自然不会好。深入人心、通俗易懂、妙趣横生，应该就是《蔡康永的说话之道》这本书最大的特点。

在这本“教人说话之道”的实用书中，序言中的一句“透过说话，懂得把别人放在心上”直触我内心。的确，最美的语言不在于有多么华丽的辞藻，而在于透过它我们可以彼此交流，确认彼此的存在，感受彼此的需要。而这一切，必须要把对方放在心上。从前的我不愿放低姿态去主动关心朋友，诚心聆听，虚心请教。对越亲密的朋友越容易苛求，幼稚地错认那是所谓的“真诚”。后来我才明白所谓真诚是把朋友放在心上，用心聆听。

蔡康永就是个说话把人放在心上的人，在蔡康永身上看不出圆滑两个字，却是处处得体。主持节目的时候，他和小S配合的天衣无缝，且永远不会抢嘉宾风头；做演讲的时候从来都是讲故事多余喊口号；做颁奖礼主持时独树一帜却不抢风头……哪怕是和记者做访问，每个采访过他的记者都会得到满意不空洞的回答。

蔡康永的说话之道读书心得篇五

俗话说，一句话可以说得人笑，也能说得人跳。这话究竟该怎么说，完完全全是有门道的。全书一共包括40篇小短文，每篇都是一个故事，你会发现在愉快的阅读中已经不知不觉被蔡康永的“说话之术”感染了，所以学习的过程也就变得不那么枯燥无味，反而通俗易懂、妙趣横生，容易让人接受。

懂得说话不仅可以交到好友，也有可能化干戈为玉帛，化敌人为朋友，如此有利的投资，又何乐而不为呢？对于生命中最在乎的亲人，用话语将关心表达出来，让他们接收到讯息，如此生活也才更有滋味！

我也曾经以为，说话直率毋庸置疑是一个美德。任何语言上的思考和修饰，都不免有阿谀之嫌。我相信人与人之间的相处，如果坦诚一些，就会容易一些，这其实是没错的。

但是，我越来越多地发现，这样的观点背后，隐藏了一个膨胀的自我。我说话的时候，只是想到遵守自己内心中的真诚的自我形象。从而因为某种自我实现而感到满足和骄傲，而没有想到听话的你的感受，如果你感到受伤，反而显得你过于小气，容不得我所谓的真诚。

这个逻辑真的是自私到不行了。其实我们在人生中不断地使用这个自私的逻辑，即便在对待我们觉得最重要的人的时候。那些美丽的情书，大都充满自我地宣泄着一种单方向的爱意和需要，而很少反过来思考对方的需要和感受。我们自然而

然地认为别人知道我们知道的一切，并且自然而然地要求别人的理解和配合，这本来是人在幼年心理发育的一个误区，结果到了成年，我们常常还走不出来。这好像说明了我们的自私已经近乎一种天性，于是康永教我们说话之道，其实是一种人生之道。

我们应该思考，在真诚之余，如何包含对他人关怀的温暖。我们应该学会，在所有时候，都能够把对方放在你的心上。他擅长说故事，擅长构造场景来告诉我们生活中的那些迷思。

他试图拨开我们挡在眼前的那个无比膨胀的自我，然后给我们的心灵清理出一个空间来安放他人。

诚然，一味追求所谓说话之术，就容易有刻意奉承的嫌疑，但是不伤害别人的表达自己的看法，不是更应该追求的么。而且，在某些时候，我的意见真的就比你的感受重要么。

每天我们说那么多话，有几句话是我们说完之后，会自己放在心头、玩味一番的？“我为什么说出这句话？”“我为什么会用这个态度说？”如果没事就想想这样的事，就会发现，我们心里其实藏了很多我们自己都不太明白的东西，这些东西藏在我们的话里，从我们的嘴巴说出去了，如果我们稍加玩味，会比较懂得别人是怎么形成对我们的印象，是怎样评价我们的。

如果，我们练习把我们相信的事和我们说的话，尽量变成一体，那我们就会倾向成为一个谨慎的人，或者会因为注意说话的品味而靠近有品味的生活，或者，因为训练自己好好倾听别人而终于变成一个善于站在别人的立场想事的人。

这本书虽然谈很多“说话之术”，但我相信的不是术。我相信的，是先对人和人之间的沟通认真看待，然后得到比较多的力量，更靠近幸福。透过说话，懂得把别人放在心上，这就是我相信的，蔡康永的说话之道。

蔡康永的说话之道读书心得篇六

随着年龄的增长，越来越觉得会说话是一件重要的事情。随它既可以像柔和的春风抚摸脸庞，又可以像一杯暖暖的奶茶温暖内心。在说话这件事情上，也许你和我一样，在学习着如何说话，也许我们仍然不断的摔跤，不断的反思，努力向会说话前行。这本书通过40个道理和小故事的结合，让说话变得生动起来。

1. 说“不”的时候，尽量怪自己，把责任归自己头上。

悟：在公司揽了太多超出本职工作的活，很多时候想说“不”。直接拒绝对方又怕对方下不了台阶，甚是苦恼。如果下次想说“不”的时候，演练话术如下：“啊，你看我平常做xx都是要两天！客户今天就要，要得这么急，我这种非专业水准，加上时间又这么急，设计出来的东西客户肯定会很失望的，我真的都是够慢的！”

2. 令别人对你感到意犹未尽，永远是最高宗旨。做才子，别做呆子。

悟：这招很适合有时间限定的讲标/讲方案情况下运用。在金主所规定的xx分钟里我所阐述的内容应该是一个钩子，勾引金主听了之后能问更多的问题才是目标。

3. 避免在和新对象交往时，常说前任的坏话，避免对现任老板说前任老板的坏话。对方只要是略有见识的人，都会因此而感到不安，因为他们可以预感到：有一天，你也会这样讲他们。

悟：八卦也有品味之分。八卦聊天，听听就好，不添油加醋，也绝不提供自己是事情。因为不知道哪一天，这个在你眼前跟你八卦嘲笑别人的人，也会把你的事情变成八卦。

4. 聊天最没有压力的题型，就是“问答题”。“你喜欢吃哪一种火锅”“你喜欢什么颜色”“你喜欢听哪种音乐”……这种题型很亲民，没有智商门槛，多讲几句也可以，少讲几句也可以，不太会发生听不懂的状况，再乏味的人也能应付着答几题。

悟：提问的时候，对方的答案可能和自己喜欢的东西不一样，尽量少说差异的地方，求同存异。比如对方不太喜欢吃鱼，而你又说了一堆自己喜欢吃鱼的种种，即使对方没有表现出尴尬，其实在不经意间也是拉远了距离。

5. 尊敬很好，但尊敬到害怕，害怕到发抖，发抖到没完，那就变成了困扰。

悟：出来工作换了好几个老板，但是只跟第一个工作（实习）的老板关系比较好，起码说是换工作了还有联系。究其原因还是毕业后才是职业生涯，自己的对老板的态度也变了，害怕自己的一举一动会丢了饭碗。实习的时候完全没想过这个工作就是我的铁饭碗所以就跟老板混得好。其实完全可以放松一些，犯错也无妨，老板也是凡人。

6. 如果你有习惯关注你在意的贵人们，他们在网上写的一些很个人的小事，那通常是非常妥当的话题。

悟：不管是不是贵人，起码在社交好软件上加好友这个话题可以有。“你在上个星期下厨煮的那个南瓜汤，看起来好好喝哦。”莫名想笑哈哈。

7. 情绪的火焰，就用情绪的粉红泡沫去灭火。

悟：我终于知道有些道歉，你越道歉其实就是越添油加醋，对方越火大。可以模仿那个比较放得开的学生撒娇大喊“xxx不要这样，其实我们都好爱你的……”

8. 有同理心的问候，让你更得人缘。

悟：紧急项目，深夜加班给客户发邮件，邮件结尾多加一句话：“您这么晚还要查收我的邮件，真的是麻烦您了。”

9. 不知道该聊什么的时候，聊吃的！

悟：吃是人类永恒的话题！“这种天气最适合吃xx了，你最近吃了没？”

10. 没知识、没见解、没幽默感，这些也许都要花一段时间，才能得到改进。可是对生命中出现的人、事、物怀抱热情、深感兴趣，这是你一念之间就能改变的。

悟：交换名片时，看着对方的名片把对方的名字念出来会有一种被郑重对待的感觉。加社交软件时一样也可以念出对方的网名昵称，如果是好听的姓名、网名中也有一些可聊的细节。

最后，想说的也是不太想说的，这是一本很难推荐给朋友的书。因为你无论推荐给谁，都仿佛有一种在传递给对方你不满于他的说话方式的意思。但是这本书是室友推荐给我，无奈，可能她忍受不住我了，哈哈，能把她气到我也是蛮厉害的，抱着尊重她的心态开始读这本书，感觉虽然里面的道理我都懂，但是运用到实际生活和工作的却没有，所以我把书中的这些知识点整理成自己的思维方式，以后会在生活工作中练习这种思维，在重要关头，我相信会派上大用场的。

蔡康永的说话之道读书心得篇七

《蔡康永的说话之道》全书一共包括40篇精彩的短文，每篇其实都是一个故事，当你沉浸在故事有趣的情节中，末了就会发现在愉快的阅读中已经不知不觉学到了蔡康永的“说话之术”，阅读的过程是愉悦的，学习的过程也就变得轻松有

趣。而不像有些教人说话的书，理论一大堆，说教的方式又让读者难以忍受，完全像在学“术”而不是学“道”，心理距离远，效果自然不会好。深入人心、通俗易懂、妙趣横生，应该就是《蔡康永的说话之道》这本书最大的特点。

在书的序中，蔡康永就一针见血：把说话练好，是最划算的事。报告、开会、道歉、要求加薪、演讲、倾听诉苦等等，都只跟一件事情有关，就是你会不会说话，知不知道听你讲话的人想听到什么。卖了这样的一个关子，确实能把人吸引住，引发读者继续阅读下去的兴趣。看来，深谙“说话之道”的作者果然功力不浅，很会抓住人心。

整本书字数不多，读来比较轻松。读罢，不禁反思起自身在日常生活中常犯的几个说话错误，由此归纳出三点感想：

一是“说话本无道，有心便有道”。只要不是哑巴，开口说话并不是一件难事。但总会有人说的话让人开心，有人说的话却让人难堪。在日常生活中，我们常常遇到一些“忙人”，当你和他讲一件事情的时候，他的心思不在这里，当你问他“怎么样？”时，他往往会说“你刚才说了什么？”遇到这样的人，说话者的心一定会凉半截。因此，将心比心，当我们手头正在忙事情，无暇顾及身边想要向你倾述的朋友时，请及时告诉他“稍等”。但如果这个朋友是个有自杀倾向的人，那就应该立即停下手头的工作，耐下心来听听他的话。也就是说，要么不听，要听就请认真听。

二是“多听少说，比少听多说好”。很多时候，朋友向你抱怨并不是想得到你的同情或是想从你这里得到建议，而只是单纯地想让你听他说完。回顾我的八卦生涯，好多次与朋友谈话，还没等他们说完，我就会迫不及待地抛出自己的观点，还会把自己的想法强加于他，并且认为自己这样是为他好，自己是万能的知心姐姐。到头来朋友的情绪没有得到完整的发泄，这个世上反而又多了一个抱怨者。

三是“每一次说话都是一次练习”。我以前觉得平时说话都无所谓，只要公众场合讲话时注意点就行了。结果发现，平时不努力，用时徒伤悲。不论在饭桌上，还是在别的什么公众场合，我往往会得“失语症”，不知道说什么好，一些社交礼仪也做得很不到位。虽然不需要做到八面玲珑那么好，但是基本的客气话也不太会说，这就有点不太好意思了。另外更严重的是，有时不经意间冒出一些不太文明的俚语，儿子一听就记住了，做了很坏的榜样。由此可见，平时管好自己，用好每一次练习的机会是多么重要。

如果你也是和我一样属于“嘴笨”类型的，那么不妨也来看看这本书吧！受益匪浅。

蔡康永的说话之道读书心得篇八

蔡康永说“youarewhatyousay”

作为一个康熙来了的死忠观众，听蔡康永说了几年话，我一厢情愿的认为——嘿，我算是了解你吧。康永的文字，和他的节目一样——轻松诙谐，细腻温柔。

很多人都说小s是《康熙》的灵魂，可是在我看来，蔡康永才是《康熙》的老大。仔细观察，每一期节目，都是蔡康永牢牢控制着话题和节奏：他于问题，丢来抛去闲如掷球；他于来宾，应酬得当礼貌周到。

小s是康熙的秘密武器，她的功用是引爆一个个无厘头的亮点；而蔡康永则是使用秘密武器的杀手，他知道什么时候该放什么时候该收。一句话，蔡康永是说话节目的主key——这样的人，教人家说话之道，资格充足。

翻看全书，有用的桥段和细节很多。各花入各眼，40课中每段都有适用的人群。而让我思考良久的，是老蔡的点题之语“youarewhatyousay”——适用于他人，更适用于自己。

关于这句话，我能悟到两层道理：一曰观察，一曰改良。

所谓观察，就是“你是什么样的人，就会说什么样的话”。

这让我想起了和某人初次见面吃饭的经历。

之前和他通过网络沟通，觉得此人正直渊博，应该是做朋友的好选项。结果一聊天才发现，正直渊博倒不是假的，可惜此兄台自视过高，整晚的聊天，都围绕着他感兴趣的中国近代史侃侃而谈，学识渊博的优越感从每个毛孔散发出来。即使我努力把话题拉到了旅游上，他依然滔滔不绝自己的旅行哲学和见闻，完全无视对面坐了一个我。晚餐半小时后，我便乖乖闭嘴，脑子里打转的是怎么迅速结束谈话，开溜回家。

持续观察一个人的说话状态，就能猜度他的个性。就像蔡永康会让对方坐在镜子对面一样：一个人是对别人更好奇，还是更留恋自己，通过一段交谈就能展露无遗。

这种观察，一样适用于自己。我之所以这么憎恶那位兄台的“自视过高”，是因为自己也有这个臭毛病。有时候跟好朋友聊天，表达自己的欲望远远大过和对方互动。每每想起，惭愧万分。好在只要有观察力，就有自省的可能。独处之时，回放某些重要的谈话片段，用放大镜检视一番，身上那些见不得人的臭性格，展露无遗。

因此，第一层的观察，是第二层改良的基础。

所谓改良，就是把那句点题之语倒过来讲：“你说什么样的话，就是什么样的人”。这个意思是说，从日常说话上精益求精，是修炼性情品行的途径之一。

以前我们形容一些内秀的人，都是说他“茶壶里煮饺子——有话倒不出”。大家都善意的相信，寡言沉默或言谈无趣的人，也许腔子里装着一颗闪闪亮的七窍玲珑之心。

其实我是不太相信这个推断的。一个人的内心，一定能用言语表达；如果不善言语，则一定能用文字表达。如果一个人说的话、写的字，都平淡无趣像白开水，那么只能说，这个人十有八九也是白开水。如果一个人说的话、写的字，冷漠傲慢毫无感情，那么只能说，这个人十有八九自私奇怪不懂如何付出和关爱。

最近一段时间，有点头疼，为什么自己说的话，写的字，发的微博都寡淡无聊，苍白平庸。在康永的书里，似乎受到了提示：“把你的话，用你有感觉的方式讲出来，不要依赖那个行业讲话的套路。……要言之有物……说话，无非是表达自己，打动别人。“原来，结论很简单——我并没有用自己有感觉的方式说话，也并未用自己有感觉的方式生活。

这个结论虽然有点残酷，但我一点也不害怕。正如所有的作家写东西要”找到感觉“，所有的商人做生意要”找到感觉“，我们平凡人的生活，也要”找到感觉“。这需要努力，这需要过程。

写下好文字的人，肯定不是每天坐在书桌前埋头虚构。他需要去体验去经历去思考，方能洞开内心，打开世界。燃烧别人那根烛芯的唯一方法，是把自己这根火柴先熊熊燃着。

因此，想改变谈话和文字，必先改变思维与生活。感谢蔡康永，让我找到一条尝试的新途径。

蔡康永的说话之道读书心得篇九

一直以来，我都非常喜欢蔡康永的文字，他的一些温暖的短小话语总能触碰我心中最柔软的部分，泛起感动涟涟！

《蔡康永的说话之道》一书共包括40篇精彩的短文，每篇其实都是一个故事，当你沉浸在故事有趣的情节中，会发现在愉快的阅读中已经不知不觉学到了蔡康永的“说话之术”，

阅读的过程是愉悦的，学习的过程也是轻松有趣的。而不像有些教人说话的书，理论一大堆，说教的方式又让读者难以忍受，完全像在学“术”而不是学“道”，心理距离远，效果自然不会好。深入人心、通俗易懂、妙趣横生，应该就是《蔡康永的说话之道》这本书最大的特点。

在这本“教人说话之道”的实用书中，序言中的一句“透过说话，懂得把别人放在心上”直触我内心。的确，最美的语言不在于有多么华丽的辞藻，而在于透过它我们可以彼此交流，确认彼此的存在，感受彼此的需要。而这一切，必须要把对方放在心上。从前的我不愿放低姿态去主动关心朋友，诚心聆听，虚心请教。对越亲密的朋友越容易苛求，幼稚地错认那是所谓的“真诚”。后来我才明白所谓真诚是把朋友放在心上，用心聆听。

蔡康永就是个说话把人放在心上的人，在蔡康永身上看不出圆滑两个字，却是处处得体。主持节目的时候，他和小S配合的天衣无缝，且永远不会抢嘉宾风头；做演讲的时候从来都是讲故事多余喊口号；做颁奖礼主持时独树一帜却不抢风头，哪怕是和记者做访问，每个采访过他的记者都会得到满意不空洞的回答。

蔡康永的说话之道读书心得篇十

蔡康永，一个经常在电视上说话的人，他是“康熙来了”里很会聊天的“读书人”，“奇葩说”里那个把话说在心坎上的温柔导师，更是金马奖多年的御用搞怪主持。就像他自己说的，他的职业让他和无数很会说话的高手交过锋，到了现在，他应该报答所有教过他说话的人了，所以，他写了这本——《蔡康永的说话之道》，用真实的案例分享说话心得，让你在未来更受欢迎、更讨人喜欢！

这本书不“灌鸡汤”，不以长辈的口吻讲大道理，整本书都是通过一个个“真实的场景案例”，还原普通人日常会犯的

一些说话、行为“问题”，面对这些问题，作者的态度既不抨击也不指责，而是给读者提供另外一种“处理方式”，让你感受到“原来我还可以这么说、可以那样做！”从而自然让读者意识到之前的“不妥”。每个案例最后，康永哥会给出他的“方法论”帮你升级你的“元认知”，真正有效提升你的说话水平与处事方式！

如果用一句话来概括整本书要表达的“说话之道”，那就是：透过说话，懂得把别人放在心上。

在读这本书的过程中，我经历着元认知、认知、观念、方法论、践行的升级路线，让我透过研究并练习说话这件事，从根本上搞清楚自己和别人的关系，搞清楚自己在想什么、别人在想什么，以及，最重要的，自己到底是一个什么样的人。慢慢的，让自己进化成另外一个“物种”，成为一个更会说话、更受欢迎的人！

观念升级一：你说什么样的话，你就是什么样的人。

自我反思：

- 1、对于学生，我说了一个合格老师应该说出的话吗？
- 2、对于上级，我说了一个合格下属应该说出的话吗？
- 3、对于老婆，我说了一个合格丈夫应该说出的话吗？

我们发现，各种关系的矛盾，常常是一方说出了那种关系“以外”的话，伤害到对方，从而造成了关系破裂。

重构观念：

说什么样的话，决定于你要在对方的眼中，扮演什么样的人。你要想当一个好丈夫，就要说“好丈夫”应该说的话；你要

想当一个“好老师”，就要说“好老师”应该说的话。不是想说什么就说什么，而要谨记“你说什么样的话，你就是什么样的人”！

实践行动：

规定每周选择一天给自己一个学生及一个好友各发出一则信息。

- 1、针对学生，关注他的学习问题与困难，并给出解决方案；
- 2、针对好友，问候对方，而且在对方回复信息之后，一定再回复一则给对方加油的信息。

观念升级二：聊天时每个人都想聊自己，唱k时每个人都想自己唱。

自我反思：

- 1、身边的朋友会经常跟我倾吐心事吗？
- 2、招待客人时，除了给对方吃喝，还给他倾述的机会吗？
- 3、每次唱k我都有帮朋友们点歌、安排歌曲的顺序、帮一直没唱到歌的人插播吗？

重构观念：自私是人类的天性，但成熟的人会懂得：自私不等于只让自己过得好，我们也要意识到让别人也好，因为别人好，我们自己才有更多变好的机会。

实践行动：

- 1、面对父母的唠叨，训练自己专注的倾听，并在适当的时候给父母回应；

2、跟朋友聊天时，尽量不让自己说出“我”字，每次想说出“我”字时，都改成“你”字或“他”字，要训练自己成为一个不断把话题丢给对方、让对方畅所欲言的人。

3、偶尔组织朋友的聚会或唱k□用心照顾到每一个朋友，让他们都有机会表达和展现自我。

观念升级三：换位思考，你到底是在做加法还是减法？

自我反思：

1、每次上台演讲，我真的有设身处地地以台下观众的立场来设计演讲内容吗？

2、开口找人帮忙时，如何让对方欣然接受并让对方没有“吃亏”的感觉？

3、向对方道歉时，如何表现出自己的诚意，并让对方原谅自己？

重构观念：

1、学会站在对方的立场想事情，满足对方的需求，就是在给彼此的关系做“加法”。

2、良性的人际关系只有一种，遵循“等价交换”原则，并能打造“双赢”局面。

实践行动：

每次演讲之前，回答自己以下两个问题：

1、听众是谁？听众为什么会来听？听众究竟关心什么、要什么？

2、我希望通过这个演讲，能让听众得到什么？并由以上两个问题为目标，设定自己的演讲内容。

3、找人帮忙时，要强调对“对方的好处”或“给对方的补偿”，以平等的姿态找人帮忙。

4、表达道歉，先把自己的过错或所造成的麻烦，在脑子里过滤一下，然后梳理可以采用的补救措施有哪些，接下来，就是勇敢地向对方说明自己犯了什么错，有多清楚这样的错给对方带来了多大的麻烦及困扰，同时献上我的解决之道。

5、节日发出的每一条短信，都一定要署上对方的名字，针对不同的人送出不同的祝福！

以上三个观念的升级，在不断践行的过程中，你会发现当你越会说话时，别人就越快乐。别人越快乐，就会越喜欢你；别人越喜欢你，你得到的帮助就越多，你就会更快乐。正所谓“你快乐，所以我快乐”啊！

最后，感谢康永哥的这本说话之道，使我有幸进化成了新的“物种”。