

学习强国 阅读兴辽 辽宁省第八届全国读书节系列报道 ⑪

《不会聊天就出局》：帮你破解“尬聊”

►好书推介

《罪岸·彼岸花》

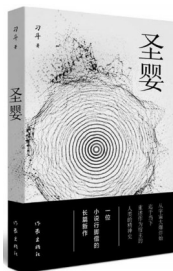
作者：许开祯



《罪岸·彼岸花》是著名作家许开祯的长篇推理小说新作。小说从一起棘手的艺术学院院长被杀案写起，年轻的银河刑侦队队长宫渡接到任务，从一个指纹都没留下的犯罪现场抽丝剥茧，用过硬的观察力与耐心、缜密的推理能力，与隐蔽的犯罪分子斗智斗勇，发现这起案件与几年前艺术学院女生屈颖的跳楼自杀有隐秘的关系……随着侦破工作的逐渐展开，从学院精英到商业巨头，越来越多的人卷入其中，案情也越来越错综复杂，扑朔迷离……

《圣婴》

作者：刁斗



这是一种自由出入时代的写作，这是一部交叠交错现实的作品。远古饥馑中，因为一场罪孽与神圣兼具的仪式，人为自身带出了一种寄生的存在，更为高级的，如神的存在——圣婴。在名叫盛英的中国知识分子身上，小说以圣婴对盛英经历的观察、感知、反思，以盛英对圣婴存在的猜想、共感、通联，再将时空线团向远古乃至未来的人心幽微处、历史关节点抛掷，织就了一张繁复、密集，处处隐含着蜂蜜、针刺、迷药的言语的罗网。

《最初之前》

作者：张皓宸



本书是“90后”作家张皓宸最新出版的长篇小说。七十岁的男主张一寻濒死，一家科技公司找到他，邀请他体验黑科技——时光投影，可以将此刻灵魂投影到过去的某个时间节点，与曾经的遗憾对话。张一寻投影到大学毕业的“散伙饭”上，对青梅竹马的女主朱夏用可乐瓶表白，正是因为这一举动，过去的时间线发生变化。朱夏跟随张一寻一起去了北京，两人相恋，从租住一居小房、成为幼稚的职场新人开始，在北京这个如梦的城市经历分分合合……

本版稿件除署名外均由辽沈晚报、聊沈客户端记者 李爽 采写

随着社会的发展，人际交往越来越频繁，对个人素质的要求也越来越高。在日常交流中，说话与交谈占据了我們大部分的时间，也成为我们与人际交往时的“名片”。

从我们步入社会起，当知识结构与生活世俗的标准日趋一致，如何能在人群中脱颖而出？靠的就是良好的互动水平和聊天技能。然而，生活中常常会有人把天“聊死”，可能这个人也在苦恼自己不会接别人的话，平时害怕跟人单独相处，或是疲于出门应酬，甚至不知道该如何表达自己内心的情感。

近日，资深情感咨询师安小妖推出新作《不会聊天就出局》。这本书从男生视角切入，通过讲述自我管理、形象建设、聊天攻略、互动误区、案例剖析等，让你不仅练就好看的皮囊，更能升级有趣的灵魂，一举打破“尬聊”危机，化解关系僵局。

据该书出版方介绍，《不会聊天就出局》对自己的外在形象、如何处理感情里的种种问题、如何在实战中展现魅力等，都有详细的阐述。文中有大量真实的情感案例剖析，也许在里面，你能找到自己的影子。

如果你想尽快走出情感困局，或是正沉浸于一段伤痕累累的感情中，如果你想彻头彻尾



改变自己却不知从何下手……在这本书里，你都能一一找到对应的答案。

我们在发生冲突的现场或是不良沟通的现场，经常听到这样一句话：“你会不会说话呀！”看似是疑问句，实则是感叹句，这说明说话的一

方因为不当的表达方式，造成了与他人交往时最直接的摩擦。

所以当今社会，在人文需求有所提高的情况下，这类经常说“我说实话，你别不高兴”“我这么说都是为你好”的所谓“直爽性格”的人，受欢迎程度越来越低。用流行很久的一句话总结就是：情商太低！

无论是职场、生活，还是相亲现场，聊天都是一个与人拉近距离的最迅速的方式。很多女同胞都喜欢说话有幽默感的男士。有人可能会反驳说：“你们不就喜欢臭贫的人吗！”不是！那还真不是！贫与幽默有着本质的区别。贫是喜欢说些大家都知道的笑话来吸引目光，而幽默是通过逗趣但不失水准的高素质话语来讲述一个道理或者解决一件事情，甚至让人明白一个事理。

作者安小妖以独到的观点和犀利的视角，让人们在阅读这本书的过程中，很轻松地学习到很多聊天的技能。俗话说：“一句话叫人笑，一句话叫人跳。”聊天水平的高低也能看出一个人素质的高低，无论在哪个环境中还是多说些让人笑的话吧，这样既能实现自己的目标，又能广结善缘，让自己成为一个有着良好人际关系的人，这便是会聊天带给我们最好的结果。

►对话

安小妖：表达的方式不只是摆蜡烛

辽沈晚报：是什么原因促使您选择情感咨询师这个职业的？

安小妖：也算是机缘巧合吧，我出生在一个不算幸福完美的家庭，所以能够体会到一个和谐的家庭对于小孩和自身来说是多么重要的一件事。在中国，很多人遇到了感情、婚姻问题的时候，都不知道该去找谁、可以找谁、怎么解决，所以，我就想做这件事，来帮助人在面临感情或婚姻困境时，找到解决的方法。

辽沈晚报：从多年的从业经验来看，您觉得当代人的情感问题主要有哪些？

安小妖：不懂表达和羞于表达。我们很难开口向所爱之人比如父母、爱人、朋友表达自己的爱意，因为含蓄、羞愧、怕被拒绝等等，而很多时候，我们在这样不懂表达的情绪下，错过了机会。

当然，表达的方式，不是拼命花钱送礼、摆蜡烛告白等等，而是坦诚又有分寸地表达自己的感受与喜爱。

辽沈晚报：您创作《不会聊天就出局》这本书的初衷是什么？

安小妖：做咨询师这些年，我接触过上千例情感、婚姻的案子，发现不论是男人还是女人，在追逐爱情的过程中，都可能面临一些很相似的问题。很多人会觉得，有钱人、长得好看的人面临的情感问题会更少一些，甚至于不会有情感问题，其实并不是这样。每个人都会遇到情感问题，很多人的情感问题都很相似，比如

说：遇到喜欢的人不知道怎么开口、喜欢的人不喜欢自己、之前明明喜欢自己的人，为什么突然就不喜欢了、我要怎么挽回他等等，所以我根据大数据整理了一个人在追爱过程中较大概率会遇到的问题，并且做出对应的解决方法编纂成书，希望能够帮助更多的人得偿所愿。

辽沈晚报：您觉得这本书有何特别之处？创作本书的过程中，最令您难忘的是什么？

安小妖：最特别的地方大概就是这本书汇集了这近4年来的所有脱单咨询经验，包含了我从未公开过的课件资料。

最难忘的就是一边写、一边有新的情感问题，然后不断给出这些问题的解决方案，不断完善填充内容这样的过程吧。

辽沈晚报：新书开篇就写到“自身建设”，能否简单谈谈建设自身的关键在哪？

安小妖：坦诚地与自己对话。自身建设的关键是客观地认识到自身的不足，并且完善它。把时间、精力和金钱更多地放在自己身上。

辽沈晚报：在与人沟通时，开场白很重要，但很多人不知道如何开场，对此您有什么建议吗？

安小妖：很多人不知道怎么开场的原因是恐惧，害怕被拒绝，害怕被嘲笑，害怕得到负反馈，以致不敢开口。所以最重要的事就是克服自身的恐惧，接下来就是坦诚的开场。

辽沈晚报：都说“男人来自火星，女人来自金星”，您觉得男女沟通中常见的误区在哪呢？

►书评

做一位能说会道的话聊先生

(有删节)

竞猜

生活中不乏自带光环的人，尽管我们不由自主地为他们鼓掌、喝彩、呐喊，但是我们仍然过不好自己的人生，无法设计一个完美的形象，成为众人眼中的焦点。

我们生存的地球上，活跃着两类人：男人、女人。男人来自火星，女人来自金星。从男人的角度看女人，觉得女人不可理喻；从女人的角度看男人，发现男人自以为是。作为最有效、最直接的沟通方式，聊天使男人与女人有了共同的语言，形成相似的价值观念，成功地跨越从恋爱到婚姻的鸿沟。

两性之间的吸引力从何处来？夏娃原本就是亚当身体的一部分，我们都向往着圆满，尽管时间推移、岁月流逝，骨肉总是盼望着能合

为一体。古往今来，男性都希望找一位温柔善良的女性作为贤内助，那么，女性对于男性的依附与爱恋，更重要的仍然是情感。

情商高的人普遍受欢迎，从他的口中说出的每一句话都抚慰着你烦躁或受伤的心灵。然而，当我们迫切地想知道他是如何确定话题、如何组织语言、如何解决分歧、如何建立愿景时，却发现自己望尘莫及。

请记住，这并不是你的错，因为此前你没有遇到《不会聊天就出局》。哪怕是随手翻阅，你都会发现情商的秘密在字里行间或隐或现，而你就是那位寻宝之人。

从陌生到熟悉，需要千言万语的沟通与交流，如何让每一句话说得既有丰富的内涵又有

高尚的趣味？这确实是值得我们学习与研究的。如果我们见面时只是问一问“你在干嘛？吃了没？”，是不是很容易让人觉得你就是在没话找话，在这个飞速运转的社会里消遣对方宝贵的时间？

物以类聚、人以群分，这是人类社会的不变规律。男男女女、老老少少，你需要拥有自己的特色、特点、特征，才能被其他人识别、记忆、交往。颜值高，固然是天生的优势，但是红颜易老恩易断，没有实力的支撑是很难在人际交往中产生强大的磁场的。所以，我们不仅需要为自己的形象负责，更应该打造自己的金字招牌。