MODULE 03

# 说话的分寸感

先管住情绪，再管住嘴巴，最后管住话的边界

**【这一模块解决什么】分寸感考验的不是口才，是对人心的理解。这一模块是三层功夫：控制情绪、懂得闭嘴、留有余地。**

## 暂停三件套 · 情绪刹车卡

情绪上头的那十几秒，按这个顺序做。

| 顺序 | 动作 | 要点 |
| --- | --- | --- |
| **一** | 深呼吸三次 | 吸 4 秒、屏 2 秒、呼 6 秒——呼气更长，身体会给大脑「危险解除」信号 |
| **二** | 喝一口水 | 给自己一个「合法」的停顿，对方不觉得你怂 |
| **三** | 过一遍那句话 | 只问一句：说出去，是想让关系更好还是更糟? |
| **兜底** | 说出刹车句 | 「我现在有点情绪，我们晚点再聊」/「我需要缓一缓」 |

**【别搞错】控制情绪不是忍气吞声，是「控制」不是「取消」。忍是把情绪压回去压到火山爆发，控是把它管理好，让它在你手里。**

## 三个必须闭嘴的时刻（自检表）

| 时刻 | 为什么闭嘴 | 我做到了吗 |
| --- | --- | --- |
| **别人正难过时** | 道理是往伤口上撒盐。他需要的是：听着、别评价、让他知道你懂 | |
| **别人正犹豫时** | 他心里已有答案，只是想找人陪他把它说出来。提问，别给答案 | |
| **别人正在气头上** | 逻辑通道是关着的，你灌的道理全弹回来。让他先发完火 | |

**闭嘴不是认输，是给关系留空间。** 一条小河哗啦啦响个不停，一片深潭安安静静。

## 「换一句话说」对照表（建议打印张贴）

| 别说 | 改成 | 差别在哪 |
| --- | --- | --- |
| **绝对不行** | 我再想想 | 一堵墙 → 一扇门 |
| **你肯定错了** | 我有个不同的角度 | 判官宣判 → 同行者 |
| **必须今天** | 我们尽量今天 | 激起对抗 → 换来配合 |
| **你怎么老是……** | 我有点难过 | 攻击人格 → 说自己的感受（感受很难反驳） |
| **你怎么又迟到** | 路上堵吧？快坐 | 当众下不来台 → 递一个台阶 |
| **你被骗了** | 我也想了解下，我陪你查查 | 否定对方 → 保住面子，绕个弯更快 |
| **你应该这样** | 嗯，我懂，你接着说 | 当军师 → 做一个安全角落 |

**【关键】内容没变，关系变了。**

### 分寸地图 · 七场合速查表

| 场合 | 怎么做 | 别做 |
|---|---|---|
| **职场** | 少表态，多提问，让人把话说完；发言前先复述确认 | 抢话、第一个急着表态 |
| **向上沟通** | 说结论，给选项：「我有 A、B 两方案，倾向 A，您看呢？」 | 问「怎么办」、诉苦 |
| **伴侣** | 说感受，不说「你」；把「你怎么又……」换成「我」开头 | 上升到人格、翻旧账 |
| **朋友** | 少建议，多接住：「嗯，我懂」「你接着说」 | 急着当军师、评判 |
| **服务人员** | 说「麻烦」「谢谢」，把火收三分 | 把气撒在不相干的人身上 |
| **长辈** | 给面子，绕个弯 | 直接说「你被骗了」 |
| **网络** | 发出去前停三秒：这个人值得我花这个情绪吗 | 一秒发出去，后悔三天 |

## 工具 13　一周分寸练习记录表

分寸是练出来的。这一周，每天只做一件事：忍三次。

| 日期 | 今天忍住了几次 | 对方的变化 | 我自己的感受 |
|---|---|---|---|
| **周一** | | | |
| **周二** | | | |
| **周三** | | | |
| **周四** | | | |
| **周五** | | | |
| **周六** | | | |
| **周日** | | | |

**【你会发现的】认真做一次你会吓一跳：原来我不抢话天不会塌；原来对方说完后那些内容里，有好多我以前从没听见；原来我安静下来时，别人反而更愿意跟我说话。**