

说话，并不是一件容易事。

人情世故，有一大半是在言语即说话里，可是如果你注意观察，你会发现在现实生活当中，很多人其实是不会“说话”的，尤其是不会“好好说话”。

那么何谓“好好说话”？有人说“让人舒服是最大的智慧”，“好好说话”也包含在这智慧中，它是情商的表现，也是表达能力的体现。有些人，明明是好意，却因为不会或不懂得应该如何好好说话而让人反感；有的人，面对陌生人，客客气气，面对跟自己关系亲近的人，呼来喝去……

形容一个人口无遮拦的最大谎言就是“刀子嘴，豆腐心”，既然心如豆腐，为何让口舌生刀而伤人？！这明显是个悖论，可很多人并没有意识到不好好说话所导致的困扰，原本好好说话就可以避免的矛盾或不良影响，却还在这样的悖论下无动于衷，尤其在亲密关系当中，不好好说话，简直是典型重灾区。

近期十分受关注的热点综艺节目《乘风破浪的姐姐》和热剧《小欢喜》当中，都有不好好说话的例子——这理应让我们从中吸取教训，反思过往自己说话的态度和表达方式——好好说话，不要只考虑自己图一时嘴上痛快，不顾及他人的感受，在坚持自己的原则底线基础上，不让别人难堪，让别人听着舒服，这才是语言表达的智慧。

《乘风破浪的姐姐》里，宁静，作为出道许多年的姐姐之一，确实有理由有资格藐视群雌，但耿直不代表狂妄，更不代表可以怼天怼地。采访时让每个人做自我介绍，这本来是基本礼貌和流程的需要，但宁静觉得自己那么有名，“我还需要自我介绍？”一言既出，让人感觉好像有个什么东西卡在喉咙里，上下不得不舒服；主持人沈梦辰，嘴上功夫到家，但就是不能叫她“姐”，当别的主持人对她说出“姐”字的时候，她直接打断对方：“收回回去！”现场顿时尴尬指数破表……

好好说话，一方面是对他人的尊重，另一方面也是自我的谦逊，体现的是个人的综合修养，有的人说话像利刃，一开口就杀伤；有的人说话让人讨厌，张嘴就是否定和贬损。

如果你注意观察，会发现一个规律，不会好好说话的人，都很“擅长”反问句式，像“我怎么知道？”“你难道看不见吗？”“你心里没点数吗？”“你不是有毛病吧？”“难道你瞎了吗？”“我生你有什么用？”……诸如此类，扎心了吧老铁？

说者无意，听者有心，而且说话的人，如果是与自己关系较为亲密的人，那么往往还喜欢跟上一句：“我这都是为你好……”这跟再插你一刀没什么区别。

《小欢喜》中那些小孩，家长一句话便统领了天下：“我们还不都是为了你？”打着“为了你”的旗号，家长就可以肆无忌惮地责骂小孩，就可以完全不顾小孩的个人尊严，强制孩子往家长替他选择的人生路上走，这些所谓的“为了你”，所投射出来

的心理其实并不是真的“为了你”，而很有可能是“为了自己”甚至是“为了控制你”，这是为什么？心理咨询师告诉我们：这在心理学上称之为“煤气灯效应”，这些表现就是“煤气灯效应”在现实生活中的具体呈现。

所谓“煤气灯效应”，出自悬疑惊悚电影《煤气灯下》，故事围绕一名原本心智正常、能独立思考的美貌少女，如何在宛如拿着“心理学圣经”的恶魔“丈夫”（实际正是杀人凶手）的操控下，一步步丧失自信、丧失自我，最后几乎到崩溃癫狂的情节展开，影片中包含了大量的心理暗示和心理学知识，后来心理学家就以电影名称来形容用语言去暗示或贬损对方自信心，从而控制其心理的行为。

“煤气灯效应”也被称为“洗脑灯效应”，这种效应对应于亲密关系或亲子关系中最为常见，即在关系的操控里，控制方会利用慢性心理暗示，破坏正常认知，歪曲、毁坏被操控方的认知，以达到自己内心的某种动机或需求。

不好好说话等同于语言暴力，中国式家庭是语言暴力的重灾区，我们对亲密关系、亲子关系的最大误解就是说话不需要注意态度，不需要照顾对方的情绪，因为“我都是为了你好”，那么我语气差一点也没什么，我说得重一点也没什么，我诋毁你也没什么，我打击你也是为了你，对你的尊重？对不起，不存在的。

这种下意识的语言暴力行为根源在哪里？心理学家告诉我们，在于“安全感不够”这一根植于血液中的DNA。

在人类的进化发展史上，生存下去，是重要核心，而生存下去的基础是保证不失误，以家庭为单位的生存，要如何保证不失误？小孩子好奇心强，好动，造成失误或破坏的几率高，家庭教育的重要任务就是要让小孩子听话，不犯错误，不造成失误，那么贬低孩子的自信心，以消极态度去否定孩子，让孩子产生自卑心理，感到自我价值缺失，就能实现让孩子听话的目的，就能达到控制他的目标。

这就是一贯使之的、父母的原生家庭不好好说话的发展过程，在这样的环境中成长起来的小孩，因为孩童阶段并不具备明确的判别能力，当作为“权威”存在的父母，以爱之名不断地实施对小孩的洗脑过程之后，这个小孩除了被严重伤害的幼小心灵之外，能够收获的也就剩下“自卑”俩字了。

当这个小孩开始着手建立自己的原生家庭时，代际传承的基因又开始了新的循环，于是在潜意识的驱动之下，他终于活成了自己讨厌的样子……

想乘风破浪？ 有话请先好好说！

■新快报记者 陈斌/文 (VCG/图)

1 煤气灯效应 爱你，但我就要贬低你

