

如何提高聊天能力?

对于聊天这件事情，我曾经也很困惑。

我以前是个不善于沟通的人。那时我觉得不熟悉的话，也没有必要闲聊，也不愿意去和别人交心自己的想法和观点。

可是，现在想想，其实并不应该，人本来就是社交动物，我们理应去接纳和友好的结交更好的朋友。

我看你不爽，你也看我不爽。咱们没有必要沟通。

这就造成一种困窘——能交心的朋友屈指可数。

你不善于沟通表达——不想去沟通表达——怕沟通不来——放弃沟通交流。

你有没有想过，我们沟通的本质是为了交流信息而产生价值。

或，情绪价值。

或，信息价值。

情绪价值就是，让我们彼此放松，哈哈大笑的胡扯。

信息价值就是，让我们了解工作信息，更好的工作生活。

所以，这篇回答不止是适用于和异性之间的沟通，还适用和伙计闺蜜的沟通与扯淡。你要知道，我讲的是底层的逻辑，而不是让你照搬直接拿去用，你得动动你那智商 110 的脑袋，想想再去试着模仿学习。

好的，又扯这么多，不扯犊子，开整。

这篇内容，目的有三个：

- 1.帮助你成为一个懂得沟通的人**
- 2.让我们的沟通更有效率和价值**
- 3.成为一个受欢迎的人。**

聊天，不是让你玩套路。

聊天，不是让你讲话术。

想要这些的，还是关掉这篇回答好吧，我做人的根本在于真诚和善良，那些话术真的没意思，也和我的三观不符，我也不希望大家去想向这个方向走。

聊天这个问题，本质上是思维输出的交换。

你之所以觉得对方聊得来，懂你——是因为你们懂的共同交集多，能懂跟多的梗。

你之所以觉得对方好玩，幽默——是因为彼此笑点差不多而且总能出乎意料。

先说，很多男生和女生聊天，总是不知道聊啥。

你很喜欢这个女孩，好不容易要到人家的微信了。又不敢开口说话，生怕暴露出自己的缺点，让女孩看低自己。思前想后，终于鼓起勇气，说了一句「你好」。人家回复你，顿时不知所措，心理小鹿乱撞，为了不显示尴尬，然后开始问问题：

你做什么工作啊？

你多大了？

你喜欢吃什么啊？

你.....

你知道人家咋想的不：别问了，求你了，不想回了！

即使很多人不是这样，但是也是会有遇到不知所措的时候，那我下面要唠的，可以完全解决这个问题，让聊天不再变成问答，更要真诚而有趣。

一、什么是一问一答的聊天模式

可能很多人就会问，这我知道啊！看好，这里面的门道可多着呢！

先思考一个问题，和女生聊天是为了什么？

1. 为了解决问题，和女生有工作关系

2. 为了调节情绪，使双方感到愉快

如果，和女生聊天是为了解决一个问题，或者说工作的事情，必须要正经，严肃认真的处理好，那么，一问一答的聊天模式没有问题！一点问题都没有，这样可以更加高效，更加质量完成任务，解决问题。

如果，和女生聊天是为了双方调节情绪，就是闲着没事儿聊聊天，增进增进感情，活跃活跃气氛，说不定，还能拉近关系。那么，这种情况就不适合一问一答的聊天模式。

问——答，就是我们解决问题，处理事情的一种交流手段，这种过程无可厚非，很自然。

但是，和女生不熟的时候，问答的模式就会变成所谓的查户口。

您不是派出所的就甭操那份闲心了！

例：

男：吃饭了吗？

女：吃过了

男：吃的什么饭啊？

女：火锅

男：在哪里吃的呢？

女：.....

要知道：问就是在向别人索取信息，索取价值！回答，则是在给别人信息和价值。

高情商的人会主动帮助别人，给予价值和主动付出，来增加别人对自己的好感度，别人了解自己越多，自己就越受追捧！

所以，不断索取信息造成，你越来越喜欢她，而对方却不了解你。

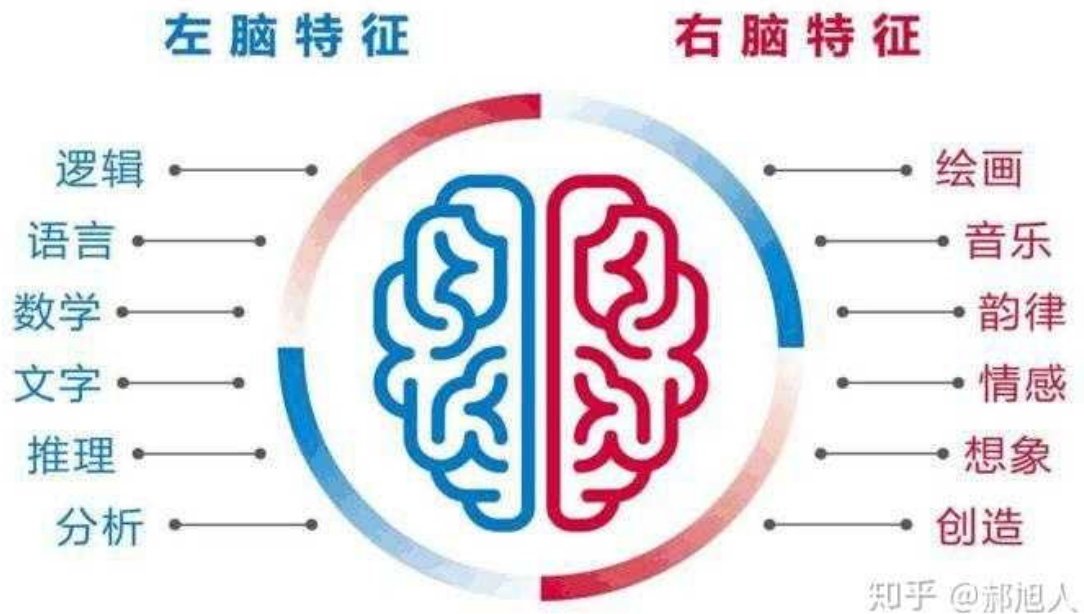
二、为什么造成一问一答的模式

你也见过不少理科学霸吧，那些有理性思考总是能算出正确答案的人，他们的理性逻辑思维很强，但是，往往感性逻辑就会偏弱。这也就是造成，很多女生说，理工男，不懂女生的原因！

要说造成一问一答的模式，就要剖析我们的大脑！

左脑：主要管理性逻辑分析能力。

右脑：主要管感性情绪分析能力。



所以，明白了吗？我们大多数人从小用右手写字，锻炼的是左脑。即便你是左撇子，没有人提示或者引导，你也很难去发挥想象力。

大多数人造成一问一答的模式，是因为他们总是用左脑去思考问题，聊天的内容都落到实处，是什么就是什么，左脑的理性造成了聊天尴尬，解决问题的思路。

而右脑的感性，总是能够让人们聊天，产生意向不到效果，比如好笑，开心，有趣。

会聊天的人呢，是靠右脑想象，左脑表达。

什么意思呢？就是要去想象关于你俩聊天的场景，提到的话题，想到的不切实际的画面，可以说出来，甚至是扯淡，但是，这就是会逗人开心，会产生情绪价值。

男生和女生聊天，不能大量运用左脑，而要运用右脑的感性思维！

举个例子：

运用左脑：

男：你在干什么呢？

女：看电视啊。

男：哦，看的是啥节目啊。

这就是理性思考的左脑，是去解决问题的，是询问信息的，而没有产生情绪价值。

运用左脑很容易坠入死循环的陷阱，太纠结于一个问题的正确答案，容易造成杠精的感觉！

就是说，太执着于一个话题的正确答案，你要知道这样是没有意义的，对你们聊天的氛围和气氛都是很尴尬的，只会越聊越没意思，谁愿意花时间去配一个人辩论一件没有意义的事情呢？

聊天——是一件浪费时间精力的事情。

如果不能让彼此聊得开心，不能带来情绪价值，那还不如不聊。

这也是很多人不回复你消息的原因。

再看右脑：

男：你在干什么呢？

女：看电视啊。

男：原来在一边抠脚一边看电视。

这就是感性思考的右脑，「一边抠脚，一边看电视」，这种场景是想象出来的，可能错误，可能不存在，或许是扯淡，但是就是能够有画面感和带入感。

PS：例子只是为了给你讲讲这个原理，不是让你直接拿去用。

因此，你明白了吗？造成一问一答的聊天模式是因为，左脑思考过度，而没有用到右脑的感性。

但是，又有人说，你这样一直扯淡，人家不觉得你很花，不正经吗？

没错！你一直用右脑去思考的话，会给人轻浮，不正经的感觉。

- **记住：一直用左脑思考，就会解决问题，聊天变得无趣乏味。一直用右脑思考，就会显得你不实在不真诚，也会产生反感。**

正确的做法是：

左脑，右脑不断交替输出表达，实在真诚，幽默有趣。

例如：

男：你是做什么工作的？——) 左脑

女：HR

男：哟，HR 看人眼光贼准，我得捂好自己的隐私——) 右脑

女：哈哈，别怕，你又不入职

男：不过，HR 平时确实挺累，阅人无数。——) 左脑

例子是我随便举的，不喜欢别喷。

三、一问一答聊天的解决办法

写到这儿，是不是得写点公式啊？

公式：问——答——反馈

就是在一问一答的情况下，给予反馈的话语，而不是再一次提问问题。

例如：

男：喜欢吃什么菜？

女：我喜欢吃辣一点的！

男：这么有缘，我也喜欢吃辣的。（反馈）

而不是说得到了答案，就再一次询问下一个问题，这样就会避免一问一答的聊天。

这里，就是我所说的反馈，在心理学中，我们都希望自己的表达和付出得到对方的反馈，最好是好的反馈。可是，许多人并不懂得这一点，无止境的索取，就会感觉非常尴尬。

你想想，你是不是喜欢及时反馈满足的事物——譬如刷知乎，短视频。

这些短暂能够带给你快乐的反馈，使你一步步陷入其中，无法自拔，你就会不断拖延自己该做的事情。你发朋友圈，也是希望别人肯定的点赞与认同，这都是反馈。

没有反馈，你就觉得自己别辜负，别人并不懂你，同时也会有点感觉不被尊重。

PS：无论是男生还是女生，和朋友家人回消息一定要及时，不要拖，即使是短句的回复，也是必要的，**因为你不能让在乎你的人，感到失望和不尊重。**

人啊，都希望，有及时的反馈。

你说，反馈我也不会啊，不能总是胡扯吧，给你几个正确的方向。反馈要向着四个方向靠拢，基本不会出错。

1. 赞美他人

2. 激发话题

3. 幽默逗乐

4. 展现自己

01 为啥我要说赞美呢，因为每个人都是希望自己被肯定，能得到别人的认可啊，这就是人性，无法改变的。这点你不用反驳，反驳也没有用。你试着去大大方方，没目的性的夸赞一个人，她一定会很高兴。

我从小被夸到大，以前总会脸红，可是挡不住心里暗爽啊！现在没什么感觉，所以你要知道，赞美是奢侈品，偶尔的一两句可以，如果天天去夸赞，那就没有意义，又显得你不真诚。

赞美别人，这还得我举例子吗？

例如：

男：你有什么特长爱好吗？

女：我会跳舞！

男：会跳舞的女生很有气质，很 nice。

这就是普普通通的赞美，谁都会产生满足感，像嘴里吃了块儿糖。这点当然要区别与所谓的「舔狗」，舔狗是无止境的付出和卑微的讨好。我们本来就是平等的，有感而发，有什么卑微吗？

赞美是一种美德，同样，是一种给予。

02 激发话题就是说，沟通必然会产生断片的状态，你再会聊天，也有没办法接话的时候。因为，这不是你一个人能够左右的，是两个人的思维碰撞。

聊不下去，就扯点相关的，你能看到的其他事情，那不就是所谓的话题吗？

例如：

男：这个照片拍的挺好看的。

女：是吧，我也觉得。

男：这个风景在哪里，回头也去转转。

女：balabala

就是没话题的时候，看看别得能想到的方面，就是新的话题，不过人家要是不想搭理你，你也不用想方设法去想技巧啥的。

**03 幽默逗乐，我们说话最好是能带点幽默感，太正式官方，你这个人就会非常严肃，给人一种不可亲近的感觉。
我们都喜欢，和幽默有趣的人沟通。**

你要是个开心果，那可不是讨人喜欢？

例如：

女：我们好像不是很熟吧？

男：哦，那就再煮一会儿，熟了再说。

这就是中文语言文化中的精粹，词语更有许多的意思，只要用不同的意思在不同的场景表达，就会产生意想不到的幽默感。

04 展现自己，为什么要去主动在对话中展现自己呢，因为许多人不了解你的原因，是因为你是谁，这件事非常重要，可是很多人都不在乎。你是谁，能够为别人提供什么价值，自己有没有自身的价值，这个是最重要的事情。

例如：

男：在干嘛呢？

女：在吃饭。

男：你在吃饭，我在做饭。——) 让别人了解你，你自己还会做饭。

女：你会做饭啊？挺优秀的嘛！

OKOK

聊天还是要靠自己的努力去经历生活，去体验生活中的细节，不断学习进步，要知道谈资是通过经历，学习，体验得来的，所以，奉劝大家去热爱生活，去旅行，去挑战，对生活充满希望。

这不是什么话术，也不是什么套路。

我只是希望，能让更多的人去享受真正聊天的快乐，而不是为了聊天而聊天这件事，那聊天本身也就没有了意义，对吧！

聊天是两个人的事情，尬聊，其实对男女都没有意义，还浪费时间。

想要把自己变得幽默，学富五车，博学多识，才是你侃侃而谈的根本。

这些技巧，只是给你一个参考，有收获就好。

你说的话啊，里面藏着读过的书，走过的路，爱过的人。

把自己变得丰富，才是你无惧一切的底气。

共勉

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有