

#36 | 溝通和聆聽讓人生更順利 feat. 白癡公主

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎?

歡迎收聽理科PD

白癡公主：大家好

我是癡癡

LIKE: 我們今天要來跟大家聊聊懂表達在這個社會上有多吃香

白癡公主：表達等於怎麼溝通嗎？

LIKE: 妳可以說這個人很懂怎麼溝通

很懂怎麼說服別人

怎麼講話

讓人家聽起來舒服

很懂人情世故

情商很高

白癡公主：恩

LIKE: 小時候的我是會寫作文在演講臺上面表達

可是人與人之間的表達

我是之後才慢慢學會的

白癡公主：那我們第一個要不要先聊聊看我們周遭有沒有誰很會表達？

很會溝通！

LIKE: 啊第一名當然是康永哥啦！

我幫康永哥拍手！

白癡公主：怎麼說？

LIKE: 康永哥不管跟誰講話

我在他旁邊仔細觀察

男女老少

每個人他都有辦法聊的起來

而且大家跟他聊的時候

看起來都是非常非常舒服的

就不會讓你覺得

好像他跟人家很遠啊

或者是聊不起來

他曾經在我其實看起來狀況不是很好的時候

他有說哎Evelyn

我看妳最近氣色不錯！

白癡公主：喔

LIKE: 他不會問說啊

妳離婚怎麼樣？

或者是開頭就問說妳是不是胖了？

妳是不是瘦了？

妳不生病了？

妳不是怎麼樣？

他挑一個聽起來合情合理

精準的那個點

白癡公主：因為通常可能會說誼，妳還好嗎？

妳看起來好累哦

我想說，哦，所以我現在狀況有看起來那麼差嗎？

LIKE: 那時候周遭每個人先是對著我有一些同情的眼神跟表情

我全部都可以感受的到

甚至可以感受到他在我旁邊不太敢講話

怕講錯話

有些人是會過度的安慰我

能真的在我旁邊很自然

好像沒什麼事發生的真的沒幾個

但在某些時候

我真的需要的就是輕鬆的相處

白癡公主：那那時候妳生病的時候

我去妳家

那我就跟妳說，哎，妳有化妝嗎？

這樣算很會表達吧？

然後妳就跟我說

沒有啊！

我在家幹嘛化妝？

LIKE: 我就覺得是不是太假了

白癡公主：哎，妳記得這件事情嗎？

雖然很久了

LIKE: 我記得啊

白癡公主：有沒有四年啊？

LIKE: 可是我現在知道妳有多不會化妝之後我就覺得哦
好啦不意外

白癡公主：就是真的蠻訝異妳的皮膚真的很好誼！
我現在看妳真的是哇
四年前跟四年後
雖然妳那時候碰碰的（台語：肉肉的）
因為生病嗎吃比較多
但還是。。。。

LIKE: 我生病的時候是瘦的
我現在是胖
那時候臉是比較瘦的

白癡公主：蛤？看不出來誼
我這個等下是可以歸類在不會表達的人那邊？

LIKE: 聽的人就覺得好
我現在想要結束這段對話
聽得不是非常的舒服

白癡公主：那我也要講我周遭很會表達的例子
這兩個人妳都認識
第一個是玳玳
就是妳的經紀人
窗口
兼營運長
哦，聽她講話真的是極舒服啊！
我跟她溝通過
我也看過她怎麼跟別人溝通的
但我覺得她很厲害的是玳玳呢
她會站在對方的立場
讓對方的立場跟自己的立場是一樣的
譬如說
有一次我看到他在跟某位創作者的經紀人
第一句話是說
我想要儘快解決我們雙方的痛苦
就如果我是對方窗口的話
我就說好
我知道了
就是妳接下來要問出的問題
我可以迅速地回答妳
因為這個有效助於我們接下來的處理事情

我覺得好厲害喔
然後另外一個人是我姐
前陣子我們家裡出一些狀況嘛
她就是負責跟全部的家族的人去發訊息
邀請家族的人可以來參加這一次的會議
那就就有三四哥
她不是說，哦，各位舅舅阿姨們好
她是列舉：大舅舅
二舅舅
小舅舅
因為我是舅舅的話
我會覺得我好像有被重視的感覺

**LIKE: 一般大家只會說全部的親戚
就是一個統稱**

白癡公主：是

**LIKE: 恩
大家好
然後下面是blah blah blah要講什麼
因為是在一個很多人的群組裡面
所以他就ABCD每個人都點到名
讓每個人都覺得你有被尊重**

白癡公主：對對對

**LIKE: 被重視
並不識一對多講話的**

白癡公主：結果
真的每一個親戚都有來
可能也是因為可愛的我的關係跟禮貌的我姐姐

**LIKE: 我覺得他們本來就想來了
可能跟妳姐姐寫的跟妳什麼不可愛也沒有關係**

白癡公主：是嗎？

**LIKE: 我再一次的幫不會表達做一個簡單的例子
因為我這時候就是不想要表達
我是故意的**

白癡公主：喔

妳周遭有不會表達的人嗎？

LIKE: 哈哈

白癡公主：妳為什麼看著我呢？

LIKE: 我覺得妳是一半一半誼！

白癡公主：是

LIKE: 妳有的時候會突然覺得哦很會表達
可是另外一半的時間我會覺得嗯話可以這樣說的嗎？

白癡公主：那妳分得出來
我是在開玩笑還是直接嗎？

LIKE: 我分得出來開玩笑
很明顯開玩笑
因為會有一些黃腔在裡面嗎
妳會比較難的原因是因為大家就覺得妳就是諧星嗎！
可是妳在工作上的時候
當妳想要一臉正經地去講話
如果妳沒有hold住
大家還是很容易覺得妳在開玩笑

白癡公主：嗯

LIKE: 小時候覺得
哇，為什麼周星馳下戲之後都要板著臉？
所有人都說星爺非常嚴肅
後來我想一想要是他跟妳一樣整天嬉皮笑臉的話
所有工作人員都會過來跟他開玩笑啊
看他表演
工作之外
他會很難跟人家溝通
因為人家不把他講的話當一回事
有的時候啦
界線我們要在畫清楚一點
我現在要工作嘍
工作是不一樣的
有些人可能需要你先跟他強調一下
有些人可能天生就知道那是他的工作狀態
我現在要做好的是幫忙他
這就是為什麼YouTuber需要經紀人

他有辦法換一個角度講說這是為了大局
因為如果是我們直接跟廠商聊的話
很容易變成是我們自身的需求
中間隔一層紗
有一個經紀人
很圓滑地跟對方的窗口去講
很多話
廠商想講
講不出口
YouTuber想講一些自己的需求
又講不出口
怕人家覺得喔
你好像很大牌

白癡公主：所以中間的窗口其實蠻重要的
譬如說像玳玳或Peggy
他們並不能只是完整的copy我們想要表達的事

LIKE: 她們是語言美化師

白癡公主：哈哈
就可能我會講出很可怕的話
比如說廠商說要我幹嘛幹嘛
然後要改
我就說我不要
到Peggy那邊的時候她會說哦
不要的原因可能有哪些
她會跟客戶解釋
觀眾會知道不是癡癡的調調
二來哦
這邊改了的話也不會有比較好的效果
我直接跟Peggy對完
我就說為什麼要改啊？
這個有什麼好改的？
這種的
我們不可能就直接就這樣跟客戶講啊

LIKE: 像我就是不太能曬太久的太陽
我只要數123
我的手就開始痛了
就有品牌來說
我們有個活動要曬太陽啊
怎麼樣

要是我就會直接說我沒有辦法曬太陽啊！
可是玳玳知道這件事情
她就會把它轉化成三
五個問題
她先了解有沒有機會換場地？
然後太陽要曬多久？
狀況是什麼？
之後她在潛移默化地讓我不用曬到那麼久的太陽

白癡公主：這讓我想到因為我懶惰出門
拍完片
我就是要回家的那一種
同事其實都知道這件事情
那有時候如果我們在外面拍廣告是要拍到八小時
十小時嗎
我就會很直接就會跟他們的公關說
哦，對呀
我等下就是要回家
我要回家躺！
大家會想說誼
可是回家沒事嘛
所以妳應該可以再多留一點
然後再多補拍一點內容吧
但可能Peggy就會來緩頰說
喔，對啊
因為家裡有貓咪
如果不回家的話
貓咪會一直喵喵叫
起碼可以讓客戶聽起來是比較舒服的喔
是因為有寵物的關係

LIKE: 所以之後
其實我有領悟一件事情
就算沒有經紀人的狀況之下
我會去想玳玳在這個情況下
她會怎麼講話的
大部分時間我們怎麼可能旁邊都有個經紀人在幫我們講話
在跟媽媽
在跟小孩講話的時候
不可能會有一個人在那啊
因為那就不是工作的場合啊
今天在想你要怎麼表達這件事情的時候
不只是換位思考

而是放一個你覺得很會講話的人在你身上
他會這麼講？
那誰很不會表達？

白癡公主：過去多年
我還是有在職場上待過的
我可以舉一下我同事的例子
有一位同事呢
他被主管跟老闆交付任務
嗯，我覺得你能力不錯
從下個月開始
你升職當行銷部的主管
那個準備要被升職的行銷部主管說
蛤？可是我我能力沒有很好欸

LIKE: 升職有包含加薪齣？

白癡公主：有
然後我聽到總經理的特助
其實有點不開心
我有點訝異這件事情
因為我沒有想到原來總經理跟特助聽起來是這麼地不舒服的

**LIKE: 那如果要有禮貌的拒絕
應該要怎麼講？**

白癡公主：如果是我啦
我一定是擔心說自己做不來
擔心額外的工作會耽誤到原本自己原先的工作進度
甚至是可能會亂想
是不是因為這份工作沒有人想要承擔？
所以交到我手上
這是一間很不公平的事
但真實情況是如何？
不管我自己能不能做好
其實一開始在怎麼樣
我都不會表現出抵抗的情緒

**LIKE: 妳講到一個重點誼！
在公事的談話裡面表現出情緒會略顯不專業
平常要說什麼
要把自己的情緒講出來啊
要溝通**

我覺得那是偏私人的
在工作裡面情緒是需要被隔開出來處理
所以我有些朋友的公司
他們其實是有設立一個在職場諮商的一個服務的
就是大家可以去預約
然後講他工作上發生的事情
因為比較難的是
當你想要公歸公私歸私的時候
一有情緒上來就不可能是只有公了

白癡公主：如果表現出抵抗的情緒的話
其實很容易讓別人誤會
或是懷疑你的能力和誠意
其實可以換個說法
那個時候當下我還記得我主管就教我
妳應該先去試著試試看
不去試怎麼知道妳不行？
妳可以回老闆說
哦，好的，我會馬上處理
那如果真的有問題的話
我再去請教其他的主管
老實說
我覺得在職場上要成長得比別人快
首要條件就是努力嗎？
對我來說
其實這是一個學習的機會

LIKE: 人常常會有一個非黑即白的心態
我要麼接
要麼不接
所以就會想說怎麼辦
我要接嗎？
或者是怎麼辦
我要推詞嗎？
其實你要想黑跟白
中間還是有非常多層的
你甚至可以幫自己製造出這個空間來說
我願意接受這個挑戰
那可不可以給我三個月的時間
我努力把它做好
如果沒有達成期望的話
或許我們在做調整
你先幫自己製造出那個談判的空間出來

你自己心裡也會覺得哦
這不是一定100%就是這樣
你有空間可以試試看
主管也會覺得說
嗯，我聽起來覺得蠻合理的

白癡公主：其實偏偏就有遇到
可能他比較不會表達或者是溝通
他就是一昧的一直說他不想這麼做
那我在想說是不是其實他情商並沒有比較高？
因為他可能接收到這個訊息的時候
他很容易感受到有壓力
他會花時間想要去捍衛自己的想法
去反對主管說
這項專案是不可行的

LIKE: 其實我有蠻深的體悟誼
就是妳剛剛說有沒有可能是情商不高
不太會講話
其實就幾乎等於不太會做人
曾經的曾經
我真的不太會講話
我也真的是不太會做人
到之後慢慢的學習了人情世故
可以換位思考
知道哦
對方可能真的是因為價值觀或某些觀念跟我不一樣
或者是他一路以來的背景跟我不一樣
所以我們會有不同的想法
有了多這一層瞭解之後
其實我的講話就不會那麼直
或者是一定要堅持自己的意見
或者是我可以有更多的彈性可以互相包容
當你的心態在那裡的時候
你話就可以好好講
那像有些人他就會說啊
我就是講話直啊
或者是啊
我這個人就是不太會說話
不懂得表達
我媽常常跟我講這些
但是我現在仔細去分析
我都會跟她說

妳不是不懂得表達
是妳沒有想要花力氣好好的跟我解釋清楚

白癡公主：但是有另外一說
我們今天大家一起搭某個人的車
但是卻有人輕浮地說
哎，你這麼胖
那你還是坐前座好了
那這個是直嗎？
他也解釋啦
因為你胖
所以你要坐副駕

LIKE: 我覺得如果很熟很熟
講這個就是開開玩笑無傷大雅
要是胖的人不介意
可是要是不熟的話
那簡直空氣會凝結住談
有些人講話他是不會想太多
如果你是這樣子的人的話
你知道聽到這個Podcast也是緣分
你畫要衝出來之前你先停兩秒鐘
然後不要講

白癡公主：還是說他真的就是不會做人？
因為其實我們一定有遇過那種沒見過幾次面的親戚
他就會問說
談，你怎麼胖這麼多啊？
這個又是怎麼回事？

LIKE: 當你不確定這句話該不該講的時候
就是不要講
因為講出來不會比較好
你講出來這樣可以增進感情嗎？
也不會呀
傷害性不大
侮辱性極強啊

白癡公主：那有沒有可能懶得表達
什麼都不講
會不會其實是他認為講了也沒用？
有一個男女朋友
男生回到家

女生問他說
啊，你今天工作怎麼樣？
然後男生就開始抱怨工作上的鳥事
可是呢
女生聽完反而一邊跟他
，啊，工作本來就這樣啊
那哪份工作不會有點委屈啊？
啊，那你每次都這樣
你該不會辭職吧？
蛤，可是你還做不到一年呢？
你這樣資歷能看嗎？
之後那個男生就再也不再跟這個女生表達他工作上發生什麼事情

LIKE: 因為有的時候都不太熟的狀況

人家問你啊
你還好嗎？
他沒有想要聽你講你真正的問題
他會覺得非常可怕
哇，那我該怎麼回你？
就是在不熟的狀況啊
跟不熟的人不要講太深入的私事
回到你剛剛那個狀況
女生問男生工作狀況怎麼樣？
男生講了一堆
其實他就是在抒發他的情緒
如果這時候你要接話的話
不好的方式就是你講一些對方已經知道的
像剛剛那個女生講的
對方會不知道嗎？

白癡公主：對
他一定知道啊
嗯

LIKE: 回話的藝術就是不要回對方已經知道的

如果想不出來額外的東西
你只要同理情緒就好了
就不需要再專注在那個事上面
比如說妳跟我講
然後妳工作很累啊
怎麼樣表現很辛苦
我就不會說
天吶！

妳該不會YouTuber職位該不會不保了吧？
什麼什麼什麼

白癡公主：哈哈

LIKE: 這時候我應該要講說。。。。

白癡公主：哦
沒關係
我養妳

LIKE: 不是
我就說哇
妳這樣真的蠻辛苦的誼

白癡公主：在講的時候我只是要傾訴而已

LIKE: 對

白癡公主：不見得是要聽到妳的答案

LIKE: 他想要對方跟他安慰一下
喔，辛苦了
喔，好可憐
嗯，我覺得你能力很強
你可以的
對情緒不要對事

白癡公主：可能有解決辦法
誼 好啊，那妳養我

LIKE: 反正就是沒有要養妳
有
我有聽過妳媽講一個蠻好笑的
之前流量不穩的時候
她都會跟妳講說
誼，妳的流量只有這樣子
哎，要怎麼辦啊？
妳妳妳不會沒有工作吧？

白癡公主：這就是那個上上集我有提到的
然後我想說我當然知道我流量不好啊
妳問我怎麼辦？
那那我也在想辦法

LIKE: 這時候妳覺得妳媽跟你說什麼
妳會覺得比較安慰？

白癡公主：我媽後來就補一句說
好啦
沒關係啦
沒關係啦！
我想說那妳前面講那邊幹嘛啦？
好啦
沒關係啦
然後暫時而已啦

LIKE: 她發現也沒辦法收尾
只好這樣子說了

白癡公主：一方面還有一種是不知道要怎麼跟別人講
所以我就在想
我媽媽是不是看起來比較唯唯諾諾的樣子
我媽還被樓下住戶欺負
樓下的鄰居一直不知道我們這一層很吵的惡鄰居到底是哪一戶？
我們剛搬進去那個社區嗎
樓下的鄰居一直說我們樓上這戶很吵，半夜會發出聲音。甚至還指明是我們這一戶，但我媽
半夜早就睡覺啦
接連幾次也是一直說都是我們這戶的問題
我就請我媽先跟管理員溝通說
哎，不是我們這一戶啊
但我媽就是不知道要怎麼講

LIKE: 這蠻有趣的
我相信不只有你嗎
有這個問題說不知道要怎麼講
可是對我們而言就是把想法表達出來呀！
可是不知道該怎麼講的心情會是什麼？

白癡公主：怕被反駁跟怕被罵

LIKE: 所以她其實知道要怎麼講
她知道她要講什麼
只是她不敢

白癡公主：對
後來我跟我姐還特地跑去我媽那邊
然後找了管委會跟主委

表明說
因為其實我沒有常常住在那
因為我覺得樓下的人知道我是誰
他覺得是我跟同事在那邊拍片的時候吵到他
但我不懂半夜我是要拍什麼片
因為畢竟半夜我也在睡覺
認為是我在搞怪
那我就跟主委還有跟管理員的人說
因為平常我跟姐姐不太常去這邊
只有我媽媽住
將近60歲的婦人半夜也不太可能會。。。。

LIKE: Rock and Roll

白癡公主：對
後來也才知道說
所謂樓下覺得吵
他也不是住在我們正樓下
他是在對面
那位樓下的鄰居
想要表達他的訴求的時候
完全沒有人理他
所以就找了剛搬進去的我們
希望我們會有什麼回饋

LIKE: 有的時候遇到這些事情我們就是要想辦法再把它講清楚一點

其實妳媽說不是妳
真的也沒有錯啊！
只是講話要怎麼樣讓自己更有說服力
這是很冤的事情
啊就不是！
可是有的時候只講不是你還要舉證出來
所以你就可以知道會表達的人
可能生活上你會覺得有一些菱菱角角的時候
你比較容易跨過去
不會表達的人
在處理事情上有點卡
生活中也哪裡有點不對勁
卡卡的
甚至跟小孩講話
小孩都覺得哦不中聽
感覺會表達的人在生活中非常吃香

白癡公主：會表達的人有什麼好處？
最主要是因為他可以觀察別人的心思
承上一題
我姐就是認為當初樓下那個鄰居
一定是反映了很多次都沒有人理他
所以才會一直指明是我們的錯
那我姐就是懂意思嗎？
就是他只是想要把這件事情解決而已
所以她第一件事情就是好
我們去找主委
去把這件事情處理掉
會不會表達其實跟共識和理解又有另外一層面的意思
知道別人在想什麼是什麼的心思
其實我們會比較好溝通
並不是代表說我跟你在做這件溝通
你一定要跟我產生一樣的想法
可是面對不太會溝通的人
往往都是想要說服你
你覺得我講的對不對？
你不認同我
那我就跟你吵架
那其實事情還沒有解決

LIKE: 很多時候是這樣子

他們會假設你怎麼可以跟我的價值觀不一樣

那你就是錯的

溝通絕對不是要說服別人你的想法

只是想辦法在兩個人的想法裡面找到一些可以和平相處的地方

不知道現在正在收聽的你

覺得自己很會溝通呢

還是自己不太會表達？

好像哪裡都有點小吃虧

但我覺得沒有關係

人就是不斷的學習嘛

如果你覺得你不太會表達的話

我建議你先不要直接想哦

我要怎麼會表達？

先想對方到底想說什麼

先把話聽清楚

因為很多時候說自己不會表達的人

可能你也聽不太懂對方話中有話

或者是他真正講這句話的用意在哪裡？

如果你覺得你不太會表達的話

不如先從觀察別人
瞭解別人話到底在講什麼開始

白癡公主：很會表達的人
其實也比較願意妥協或理解別人
願不願意放下身段
我覺得這個蠻困難的

LIKE: 放下身段不代表你輸了！
很值得另外開一集來講
順帶一提啊
最近開通了IG的broadcast的功能
它就是我心裡有什麼想法可以傳語音
可以傳照片
可以傳一句話
昨天有粉絲跟我說有人盜用妳
在那邊私訊我
我說不是
那就是我！

白癡公主：妳說妳理科的廣播專區一對多
對不對？

LIKE: 對
它叫做理科一對多
所以你在IG上面有follow我的話可以去join一下
我覺得蠻好玩的
我最近在用這個東西

白癡公主：那妳會放妳每天的自拍照嗎？

LIKE: 哎，我超級不會自拍哎
那今天就這樣啦
歡迎到YT或PODCAST留言跟我分享你們想聽的事
謝謝收聽理科PD
喜歡的朋友們幫我到APPLEPODCAST留言加按5顆星
理科PD
我們下次見