



วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด
และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร

โดยใช้ศิลปะ: **“ทังก์ฟู”**

TONGUE FU! : How to Deflect, Disarm, and
Defuse Any Verbal Conflict โดย : **SAM HORN**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เสถียร เทศทอง**
อมรรณ เทศทอง

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด
และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร

โดยใช้ศิลปะ: “ทังก์ฟู”

TONGUE FU! : How to Deflect, Disarm, and Defuse Any Verbal Conflict



616508452
012521267
i22471546

เขียนโดย : แซม ฮอร์น (Sam Horn)

แปลและเรียบเรียงโดย : เสถียร เทศทอง และ อมรรวรรณ เทศทอง

บรรณาธิการโดย : สมชัย เบญจมิตร

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน 4 ผู้แปลและเรียบเรียง 4
 หมายเหตุ บรรณานุกรม 5 บทนำ 11

วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด
 และไปให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร
 โดยใช้ศิลปะ: “กัจจกัฏฐ”

ตอนที่ 1 จงใช้สติมากกว่าใช้อารมณ์

- 1 ก้าวข้ามความโกรธหรือไม่พอใจ 19
 : วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์
 ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- 2 จัดการสิ่งที่ไม่พึงประสงค์
 ด้วยความสนุก 30
 : วิธีรับมือกับสิ่งร้าย ๆ
 ด้วยวิธีคิดมุมมองใหม่
- 3 คุยกับคนผ่านปัญหาของเขา 40
 : วิธีพูดเพื่อช่วยคนที่มีความทุกข์
 ให้รู้สึกดีขึ้น
- 4 วิธจัดการกับการร้องเรียน 48
 : วิธีจัดการกับคนที่เรียกร้อง
 อยากได้นั้นอยากได้นี้ตลอดเวลา
- 5 วิธีออกจากความขัดแย้งอย่าง
 สง่างาม 59
 : วิธียับยั้งไม่ให้พูดคำพูดที่แสดง
 ความโกรธ และการออกจาก
 สถานการณ์ขัดแย้งอย่างสง่างาม
- 6 เปิดเผยเกมที่กำลังเล่นอยู่ 69
 : วิธีรับมือหรือจัดการคนที่ชอบ
 ยุ่มย่ามกับชีวิตคนอื่น
- 7 เทคนิคการไม่พูด 77
 : วิธียับยั้งคำพูดเพื่อป้องกันไม่ให้
 สถานการณ์บานปลาย

8 ควรพูดอะไรเมื่อไม่รู้จะพูดอะไร 85

- : ทำอย่างไรถ้ามีคนพูดกับคุณ
 ในทางที่ทำให้เสื่อมเสีย
- 9 หาทางแก้ไขปัญหา ไม่ใช่หา
 ที่ผิดพลาด 93
 : ทำอย่างไรเมื่อตกในสถานการณ์
 ที่มีการโยนความผิดใส่กัน

ตอนที่ 2 วิธีพูดที่สร้างสรรค์ หรือวิธีพูดที่ทำลาย

- 10 รับรู้ไม่ได้เถียงหรือแก้ตัว 103
 : ทำอย่างไรจึงจะหลีกเลี่ยงคำพูด
 ที่ทำให้เกิดการต่อต้านหรือ
 สงครามน้ำลาย
- 11 จงทำตัวเป็นโค้ช ไม่ใช่เป็น
 นักวิจารณ์ 111
 : วิธีพูดเพื่อให้คนฟังยอมรับ
 และเปลี่ยนแปลงตนเองได้ดีขึ้น
- 12 เปลี่ยนการออกคำสั่งเป็นขอร้อง 117
 : วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้สึก
 เหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- 13 ขจัดคำว่า “ทำไม่ได้ เพราะ...”
 ออกไป 124
 : วิธีพูดเพื่อไม่ให้คนฟังรู้สึก
 เสียหน้าใจ หรือรู้สึกถูกปฏิเสธ

- 14 มองปัญหาอย่างไรไม่ใช่ปัญหา 132 : วิธีเปลี่ยนวิธีคิดที่มีต่อ "ปัญหา"
- 15 หลีกเลี่ยงการพูดเกินจริง 138 : วิธีหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดเกินจริงที่กระทบความรู้สึกคนฟัง
- 22 พูดคำว่า "ไม่" โดยไม่นำเกลียด 199 : วิธีพูดปฏิเสธคนให้เป็น
- 23 หยุดการพูดอย่างมีกลยุทธ์ 209 : วิธีทำให้คนพูดมาก หยุดพูด
- 24 แสดงออกและรู้สึกมั่นใจ 218 : วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจและได้รับความเกรงใจ

ตอนที่ 3 เปลี่ยนความขัดแย้งเป็นความร่วมมือ

- 16 ตั้งใจฟังอย่างระมัดระวัง 149 : วิธีพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการเป็นผู้รับฟังที่ดี
- 17 กฎสำหรับคนที่มีพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้ 157 : วิธีควบคุมสถานการณ์ให้ทุกคนรักษากฎ
- 18 ขจัดข้อโต้แย้ง 167 : วิธีพูดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้ง
- 19 เข้าถึงด้วยการเปิดใจ 173 : วิธีปรับทัศนคติใหม่ให้กับปัญหา
- 20 ร่วมกันควบคุม 181 : วิธีทำให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
- 25 หลีกเลี่ยงการโน้มน้าว 5 ประการ 230 : วิธีพูดเพื่อโน้มน้าวคนให้ยอมทำตามที่เราขอหรือต้องการ
- 26 ปลดแอกคนพาลสู่อิสรภาพ 239 : วิธีเอาตัวรอดและจัดการกับคนพาล
- 27 ให้โอกาสคนได้เริ่มต้นใหม่ 250 : วิธีหยุดความคิดอาฆาตหรือแค้นใจเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่
- 28 เป็นผู้กำหนดอารมณ์ตัวเอง 258 : วิธีกำจัดคนที่นำปัญหามาให้ให้ออกไปจากใจของเรา
- 29 รักษาการมีทัศนคติบวก 266 : วิธีคิดเมื่อต้องตกในสถานการณ์เลวร้ายหรือยากลำบาก
- 30 จงฆ่าพวกเขาด้วยความกรุณา 276 : วิธีเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการมีเมตตากรุณาในใจ

ตอนที่ 4 ได้ในสิ่งที่ยากได้หรือสมควรจะได้รับมากขึ้น

- 21 จงกำหนดสนามรบเอง 191 : วิธีกำหนดกลยุทธ์ที่ดีที่สุด

บทส่งท้าย : เปลี่ยนความตั้งใจเป็นการลงมือทำ 289

