

「如果想建立情誼，你必須讓對方真的有話可聊。」

——黛博拉·梵恩



無話不談

在加入扶輪的諸多理由當中，最重要之一是社交：我們喜歡加入一個超越小我的團體。我們喜歡與他人合作來達成共同的目標。我們喜歡隸屬於某個群體。由於 COVID-19 新冠肺炎疫情，我們當中有許多人不只與自己的扶輪社、甚至與每個人都保持「社交距離」，使得這股對聯誼的需求變得格外強烈。

科羅拉多州丹佛東南扶輪社 (RC Denver Southeast) 社員、同時也是《閒聊的藝術》(The Fine Art of Small Talk) 一書的作者黛博拉·梵恩，便專精於研究如何與他人建立並強化那些連結。我們與梵恩聊聊如何透過視訊與家人及扶輪社友們保持聯繫，以及一旦重啟實體例會時，彼此又該如何重新建立連結。

國際扶輪英文月刊：「閒聊」為什麼重要？

梵恩：如果不從閒聊打開話題，就無從建立起連結。我加入扶輪 27 年以來，無論去到哪裡公開演說，我總會找上一個扶輪社作客。那時如果你不跟坐在隔壁的人真正聊上幾句，根本不會有連結可言。

國際扶輪英文月刊：當你不知道該說些什麼時，要從哪裡

著手？

梵恩：如果我們是在扶輪例會上碰面，我會說：「法蘭克，很高興認識你。除了參加扶輪例會，你都忙些什麼？」那是我最喜歡認識他人的方法。最近，我或許會問：「除了關心新冠疫情，你都在忙些什麼？」關鍵在於不要問「您好嗎？」或「最近過得怎樣？」之類的問題。如果是跟已經認識的扶輪社員聊天，我就會說：「上次碰面後，有沒有發生什麼新鮮事？」

國際扶輪英文月刊：透過視訊聊天和面對面對話，兩者有何異同？

梵恩：有許多相同的規則是適用的，像是稱呼對方的名字。我們在聊天時會懶得稱呼名字。但在與 8 個家人透過 Zoom 通話時，你可以說：「約翰，你那邊怎樣了？」我在和自己家人透過 Zoom 通話時就常這樣做。或者你可以說：「這星期有什麼不一樣的新鮮事啊？」或「告訴我你這星期過得怎樣。」我們每週會和 4 個成年的孩子透過 Zoom 通話 2 次，而我總是會聽到自己說：「好吧，除了可怕的疫情外，說說你們都在忙些什麼？」

國際扶輪英文月刊：有沒有什

麼談論自己時該注意的地方？

梵恩：扶輪重視的是「超我服務」和聯誼。如果想建立情誼，你必須讓對方真的有話可聊。你只要講一句話就好，不要長篇大論或侃侃而談。如果有人問我：「一切還好嗎？」我會說：「很好啊。我剛在菜園裡種了些種子。」或「我剛讀完一本很棒的書。」無論是透過 Zoom 通話或在扶輪例會上，這都只需要 20 到 30 秒的時間。

國際扶輪英文月刊：一旦重啟實體例會，有沒有任何針對重新建立連結的建議？

梵恩：我們大多數都是為了人脈連結而加入扶輪，無論是為了經商或社交。因此，務必投入心力來經營那些連結。準備 2 到 3 個聊天的話題前往參加貴社例會。不要只是坐在桌前說：「你好嗎？」「我很好。」然後每個人都開始玩著自己的食物。拜託，我們都是扶輪社員！抬頭看看對桌的人。問問：「黛博拉，有什麼新鮮事嗎？」讓同桌的每個人都加入聊天。當個領導人，肩負起經營連結的責任。問問：「大家有什麼計畫？」

撰文：Frank Bures