

做优雅^的 智慧女人

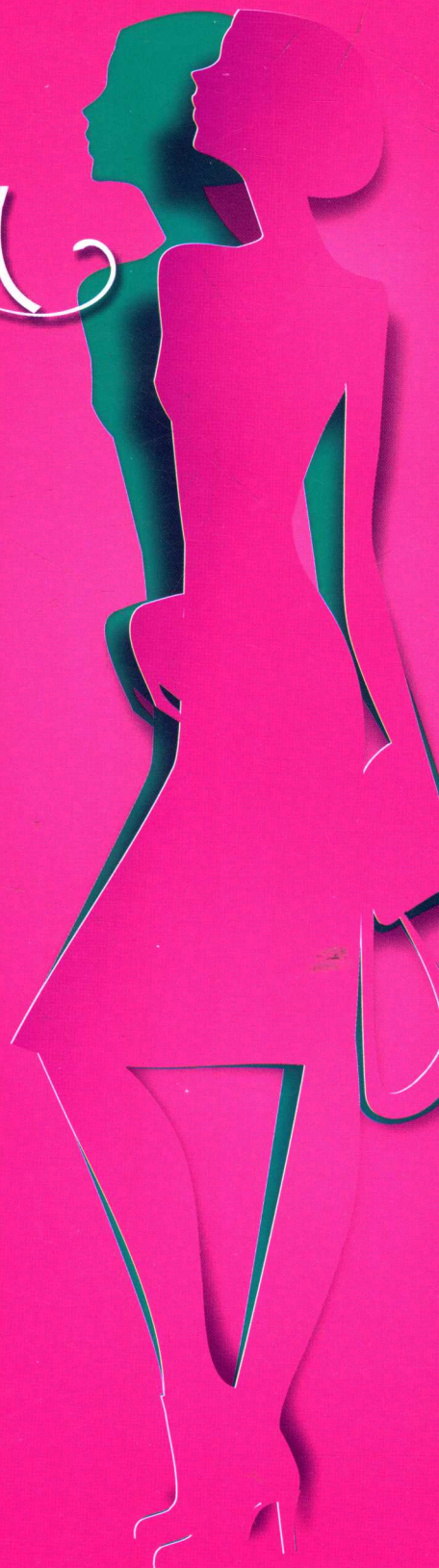
会说话的女人有未来

ZUO
YOUYA
DE
ZHIHUI
NUREN

管遵华 编著

莫言研究会
常务理事管管
为女性打造的
口才典范

你的口才影响你的未来
恋爱、婚姻、家庭、职场……



化学工业出版社

做优雅^的 智慧女人

会说话的女人有未来

ZUO
YOUYA
DE
ZHUI
NUREN

管遵华 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

做优雅的智慧女人 / 管遵华编著. —北京: 化学工业出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-122-25614-0

I. 做… II. ①管… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 261950 号

责任编辑: 李 辉

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 15 2016 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00 元

版权所有 违者必究

前言

记得小时候听过一个故事，说如果上帝给你三次满足愿望的机会，你会选择什么？当时的我只有十二三岁，那时候第一个愿望就是希望自己拥有美丽的容颜。这个愿望并没有随着自己年龄的渐长而削减，反倒是愈发强烈。

应该说，每一个女人都希望自己貌美如花。是啊，美貌是上帝送给女人的最好的礼物。亚里士多德曾经说过，漂亮比一封介绍信更具有推荐力，也更容易被人们所接受。事实也的确如此，已经有统计显示，外貌出色的女人一般取得成功的概率相对较高。可以说，出色的美貌是女人的一种竞争力。但天生貌美如花的女人有几个呢？走在大街上，拥有花容月貌的女人还是少之又少，绝大多数是姿态中等或者平庸如我辈者。

但是，女人，你不要悲观叹气，也不要抱怨上帝的偏心。因为我们可以拥有与美貌相媲美的竞争力，那就是良好的口才。良好的口才更是女人脱颖而出的资本！它比美貌更具优越性，美貌是有期限的，并且有很强的遗传因素；口才不仅没有期限，而且是可以靠后天“修炼”出来的。美国斯坦福研究中心曾经发布一份调查报告，结论指出：一个人赚的钱，12.5%来自知识，87.5%来自人际关系。这是一个令人震惊的结论，也是一个让人清醒的结论。它向我们揭示了为什么有的容貌姣好的女人总是郁郁不得志，为什么有的看起来平凡无奇的女人总是被好运眷顾。



现实中，有的女人生性羞怯，不善言辞，跟关系亲近的人随便扯几句还行，一旦和陌生人交流，特别是一些正式场合，常常词不达意，有时还会陷入困窘尴尬的境地。她们虽然兢兢业业，温柔善良，但缺乏周旋应变的处世能力，是不适合担当重任的。

毕竟，现代社会是注重口才的，职场、商场，凡是要与人打交道的地方，口才都起着举足轻重的作用。有一副好口才的女人，更容易博得对方的好感，受到对方重视；有一副好口才的女人，更善于变通方方面面的关系，所以就会比别的女人多一些成功的机会。大家可以了解一下当今社会成功女人的经历时就会发现，那种像“茶壶里煮饺子——倒不出来”的人是不大受欢迎的，敢表达并且善于表达的女人才是真正的赢家。

未来的社会，无论在家庭还是在工作中，女性的作用会越来越充分地发挥出来，如何拥有一个美好的未来？决胜的因素有很多，但毋庸置疑的是，一副好口才会影响你的未来。好容貌固然值得欣喜，但如果没有好口才，也是空花瓶而已，而会说话、口才好的女人，可以在社会中左右逢源，讨人喜欢。可以说，会说话，是女人立足社会的一种能力，会说话的女人才能够充分展现自己的才华，会说话的女人才能更好地生存和发展，会说话的女人才有征服众人的强大气场。会说话的女人，未来更加精彩！

因此，女人，如果你想拥有一个美好的未来，就必须重视你的口才，你必须训练好你的口才。

美好的未来在向我们招手，为了更加灿烂的未来，让我们从现在开始，重视口才的作用，认真锻炼好自己的口才。

女人，你的口才影响你的未来！姐妹们，加油！

做优雅的智慧女人



目录

Part 1 女人长得漂亮， 不如说得漂亮

好口才，三宝之首 /2

受宠不受宠，说话来决定 /5

一句话使人跳，一句话使人笑 /8

聪明女人让第一句话扣人心弦 /12

好口才并非天生，你也可以 /16

放松，才能更好表达 /24

有的放矢，才能一语中的 /30

说话有条理，不颠三倒四 /33

言不在多，达意则灵 /38

因人而异，看清对象开金口 /43

区分场合，到什么山唱什么歌 /48

Part 3 这些名片会说话

微笑，世界上最动人的语言 /54

眼神是最好的交流 /60

记住一个人的名字 /64

真诚，打动人心灵的灵丹妙药 /69

倾听，对别人最大的尊重 /74

Part 2 开口之前， 还是要未雨绸缪

Part 4
声音
比容貌更重要

- 动听的声音让男人迷醉 /82
- 把吸引人的声音送出去 /84
- 要和风细雨，不要疾风骤雨 /88
- 电波传递美好的声音 /92
- 让你的声音悦耳动听并不难 /94

- 幽默，是语言的润滑剂 /100
- 制造笑声，你才受欢迎 /104
- 尴尬的时候，用自嘲化解 /109
- 幽默要适度，并且要得体 /114
- 善“打圆场”，提高你的气场 /117

Part 5
幽默，
女人的秘密武器

Part 6
八面玲珑，
和谁都能聊不停

- 读书破万卷，开口如有神 /122
- 紧张就是一张纸，捅破它很容易 /126
- 巧找话题，才有的聊 /131
- 赞美他人有度，言之要有物 /135
- 把握一厘米，夸到人痒处 /140
- 人活一张脸，不揭他人短 /144

- 
- 豪猪取暖，距离产生美 /148
 - 和闺蜜相处，要张弛有度 /152
 - 和男闺蜜交谈，不可言无不尽 /154
 - 留有底线，不探听别人隐私 /156

Part 7
即使亲密无间，
说话也要有间

Part 8
职场这样说，
说出金饭碗

- 巧妙推销自己，靠嘴胜出 /162
- 沉默是金，别夸夸其谈 /167
- 静坐常思己过，闲谈莫论人非 /171
- 女下属与上司化解矛盾有妙招 /174
- 办公室闲谈别触犯“雷区” /176
- 要做万人迷，不做万人烦 /179

- 富有情趣的语言，滋润爱情的花蕾 /184
- 学会撒娇，女人的撒手锏 /188
- 男人怕唠叨，女人要知道 /192
- 咄咄逼人会带来糟糕的印象 /196
- 不想让他伤心，就不要触犯他的自尊 /198
- 爱在心头，该开口时就开口 /202
- 以柔克刚，女人，你要学会示弱 /205
- 女人，有四句话你不能说 /208

Part 9
谈好情说好爱，
也要靠好口才

Part 10
让别人赞同你，
你就赢了

- 不要和对方争论 /212
- 别害怕，勇于化解误会 /216
- 轻履者远行，学会让对方说“是” /220
- 把说话的机会留给对方 /224
- 换位思考，站在对方的立场看问题 /227
- 有时候，适当发挥女人的性别优势 /229

Part 1
女人长得漂亮，
不如说得漂亮



好口才，三宝之首
受宠不受宠，说话来决定
一句话使人跳，一句话使人笑
聪明女人让第一句话扣人心弦
好口才并非天生，你也可以

好口才，三宝之首

一言之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。

口才在人际交往中的作用，历来被人们所看重。早在第二次世界大战时期，一些美国人就把“口才、金钱和原子弹”看做生存和竞争的三大法宝。后来，随着科学技术的进步，人们又把“口才、金钱和电脑”当作新的三大法宝，但“口才”依然独占三宝之首，足见口才的重要性。

好口才对一个人的影响是非常大的。纵观世界上的伟人，没有一个不是拥有好口才的。且不说国外的比尔·盖茨、巴菲特，单看我们仰慕的伟人毛泽东、邓小平、周恩来，每一个都能妙语连珠、滔滔雄辩。周恩来的口才举世仰慕，被世界公认为“钢嘴”。他机敏的应变能力，渊博的知识，侃侃而谈的口才，不紧不慢的风格，斐然旷世，被当时的美国总统尼克松誉为冠绝国际；朱镕基面对几百位中外记者的轮番提问，泰然自若，谈笑风生。要么正面对答，旗帜鲜明；要么旁敲侧击，巧发奇中；要么含蓄委婉，柳暗花明；要么诙谐幽默，绵里藏针……那种刚柔兼济的谈吐，成竹在胸的机变，敏于思考的智慧，无懈可击的逻辑，在国内外引起了石破天惊的反响，树立了刚正、务实、幽默、睿智的形象。

丘吉尔曾说过，一个人的成就有多大，取决于他能面对多少人。应该说，全球化时代，是一个越来越注重“说”的时代：职场竞争、业务



推销、应聘面试、领导魅力、甚至谈恋爱……很多情况下都需要你拥有一副良好的口才。每天我们也都会遇到一些场合，需要我们说几句适当的话。这几句适当的话，能够帮我们很大的忙。因此，如果我们能够适时适地恰当地运用我们的口才，对于我们的生活是大有好处的。

口才对每个人来说都非常重要，对于女人来说，更不例外。也许有人会问，女人的金字招牌是什么？有人说是美丽的外貌，有人说是优雅的谈吐，有人说是精致的装扮，有人说是善解人意的爱心……这几样孰轻孰重自然不能一概而论。但是在这样一个重魅力、拼才艺、比人脉的时代，拥有一副好口才是女人获得成功与幸福不可或缺的元素。

一般人认为只要哪个女人天生丽质、长得漂亮，就有可能交上好运。但是现实生活中，有些女人虽然长相漂亮，身材窈窕，装扮更是精致，但如果没有良好的口才和素养，一张口语言浅陋，不仅当众说话毫无魅力可言，其外表的美貌也因此而丧失了光彩。而有些女人则是天生的社交高手，她们虽然相貌平平，但是只要她们一张口，就会妙语连珠，口若莲花，机智幽默的谈吐瞬间让她们成为社交场合的焦点，为自己的人格魅力加分不少。这就是口才的魅力和作用。

中央电视台《百家讲坛》估计大家都很熟悉，曾经上过百家讲坛的几位知名女性于丹、蒙曼、马瑞芳等，之所以能够成为大家心目中的“学术明星”，原因有很多，但其中一个重要的就是她们都拥有过人的口才。

杨澜的故事，估计大家都耳熟能详。应聘《正大综艺》的主持人是杨澜人生的转折点。在此之前，她只是北京外国语大学的一名普通大学生，并没有什么惊人之举。正大集团结束了与几个地方台的合作，转与中央电视台共同制作《正大综艺》。双方决定要挑选一位女大学生做主持人，杨澜也被推荐参加试镜。

一开始，杨澜并不被看好，只是因为她的气质较佳，所以才能一路

过关斩将杀入总决赛。据一位导演透露，虽然杨澜被视为最佳人选，但是有些人认为她还不够漂亮，所以是否录用她尚不能确定。

最后确定人选的时候到了，导演要在杨澜与另外一位连杨澜也不得不承认“的确非常漂亮”的女孩子中间选择一人。杨澜的好胜心一下子被激起，她想：“即使你们今天不选我，我也要证明我的素质。”

这次考查二人的题目是：一是你将如何做这个节目的主持人？二是介绍一下你自己。杨澜是这样开始回答的：“我认为主持人的首要标准不是容貌，而是要看她是否有强烈的与观众沟通的愿望。我希望自己能做这个节目的主持人。因为我喜欢旅游，人与大自然相亲相近的快感是无与伦比的，我要把自己的这些感受讲给观众听。”

在介绍自己时，杨澜是这样说的：“父母给我取‘澜’为名，就是希望我有像大海一样的胸襟，自强、自立，我相信自己能做到这一点……”

杨澜一口气讲了半小时，她的语言流畅，思维严密，富有思想性，很快赢得了诸位领导的赏识。人们不再关注她是否长得漂亮，而是被她的表现深深吸引住了。据杨澜后来回忆说：“说完后，我感到屋子里非常安静。今天看来，是我的气场把他们罩住了。”

从杨澜的经历中，我们不难看出，外貌固然是社交场合的一个有利的竞争因素，但如果拥有出众的口才，即使容貌不是国色天香，也会为自己赢得各种各样的机会。

春秋战国时代社会极其动荡不安，各诸侯国之间为了各自的利益，不断攻伐，战事频仍。乱世出英才，在这一时期也涌现出了不少以雄辩闻名的外交家、纵横家，用他们那三寸不烂之舌，周旋于列国之间，挽狂澜于既倒，弭战事于无形，对于他们所效忠的国家功莫大焉。这就是口才无与伦比的作用。诚然，在战场上奋勇杀敌，攻城陷地，迫敌降服，固然英雄。然而只需要动几下嘴皮子，就能不战而屈人之兵的人不是更



高明、更英雄吗？

是人才的人不一定有口才，但有口才的人一定是人才。我们中国的文字非常有意思，现代社会讲究“赢”，那“赢”字是由什么构成的呢？由“亡”“口”“月”“贝”“凡”这五个字组成的。“亡”代表要有危机感，“口”代表要有口才，“月”代表要有持之以恒的时间，“贝”代表要有财富、健康，“凡”代表要有一颗平凡之心。而“口”在中间，起到中流砥柱的作用。从中可见，要想成为一个“赢家”，口才是很重要的。嘴巴有两大功能，第一是吃饭，第二是说话。要吃好饭，那就得先说好话。

对女人来说，要想在交际、职场中占据优势，好口才是一大武器。所以女人要培养自己的口才，锤炼自己的语言。让自己做一个口吐莲花的女人，谈吐自如，妙语连珠，在谈笑风生中尽显你的风采和魅力。

受宠不受宠，说话来决定！

受宠？在当今时代和社会中，哪个女人不愿意受宠？在家里，老公疼爱，婆婆喜欢，七大姑八大姨不讨厌；在单位，领导重视，同事愿意和你接近；在朋友圈内，大家都愿意和你相处，受宠，从某种层面而言，表明周围人对你的认可。但是，受宠有那么容易吗？受宠有秘诀吗？如果有，究竟是什么？在这里，我先给大家讲个小故事。

传说，古希腊著名的寓言大师伊索年轻时曾经给一个贵族当奴仆。有一天，主人想设宴宴请城中的达官贵人，于是传下话去，让伊索准备最好的酒席。伊索听后就四处收集各种动物的舌头，办了一个舌头宴。

用餐时，主人大吃一惊，忙问伊索是怎么回事，伊索笑着说：“我尊敬的主人，您吩咐我为这些高贵的客人做最好的菜，而舌头是引导各种学问的关键。对于这些名士、贵族们来说，舌头宴不是最好的吗？”客人们听后，一个个都发出由衷的赞叹。主人也对伊索的机智表示赞许，又吩咐他次日准备最差的酒宴。伊索应声赶紧下去准备，谁知次日开席上菜时仍是舌头。这次主人勃然大怒，伊索却不慌不忙地说：“难道一切坏事不是从人口中说出来的吗？舌头既是最好的，也是最坏的东西啊！”主人听后无话可说。

从这个故事当中，我们不难看出“说话”的重要性！成也萧何败也萧何，成也语言败也语言。女人，要想在这个社会中八面玲珑，到处受宠，就得修炼一门工夫，这门工夫就是说话。可能有的人会不服气了，说话？哼！谁不会说？只要是长着嘴巴的，哪个不会说话？理是这么个理，但真要说起话来，还真是有高下优劣之分。同一句话，有的人说出来，令人心悦诚服，如沐春风，而通过有些人的表达却让人感觉味同嚼蜡，甚至如芒在背，如鲠在喉。这就是会说话和不会说话的差距，天壤之别，你可别小瞧了！

不服气吗？不要紧，咱先给大家讲个小小的现实生活中的例子，看一看同一件事，会说话和不会说话的人差距！

一个人去菜场买大白菜，当时大白菜最低1元钱一斤，问第一个摊主6角钱一斤卖不卖，这位摊主尽管很生气，但依然微笑着说：“大兄弟，你能否再添点，这样低的价格，总不能让我们赔钱吧，做生意不容易……”同样的问题，问第二个摊主，你猜他怎么回答，立即生气地摇摆着手，说：“你走吧，你走吧，我不卖！”

同样做生意，同样卖大白菜，我们可以想想，假若是你，你会乐意购买谁的大白菜？最后这人买了第一个摊主的大白菜，买了将近200斤，



价钱一分不少，依然1元钱一斤。这就是会说话的人和不会说话的人区别！这样的例子还有很多，只要你留心观察，比比皆是。

《百家讲坛》一直是笔者比较喜爱的节目，也喜欢其中的一些讲解人，像易中天、刘心武、严崇年、马瑞芳、于丹、蒙曼等。

开始蒙曼的讲解并没有那么引人注目，特别是她右手一挥一挥的，总让人发笑。后来发现她越讲越好，手臂的挥动是那么恰如其分，讲中国唯一的女皇帝这是必须的，有磅礴大气，气吞山河之感。

她把武则天的一生归纳得条理清晰，取证严肃认真，观点一目了然，历史专业的功底讲历史人物还是很有优势的，与严崇年讲清史、毛佩琦讲明代历史人物有异曲同工之妙。

行云流水般的语言表达是最吸引人的，蒙曼做到了，再好的题材没有好的语言讲述会大打折扣。由此可见，口才对于一个女人事业的重要。

语言是连接人与人的纽带，纽带质量的好坏，直接决定了人际关系的和谐与否，进而会影响到事业的发展以及人生的幸福。尤其对女人，卓越的口才、有技巧的说话方式，不仅是家庭幸福的法宝，更是事业披荆斩棘的利剑，增加自身个性魅力的砝码。生活中也是这样，会说的人更容易受人欢迎。因此，不管遇到什么事情，碰见什么人，说话，我们都要讲究一定的艺术和分寸。要想受人欢迎，我们还真要好好学习一下这门艺术哦！

一句话使人跳，一句话使人笑

诗人马雅可夫斯基曾说过：“语言是人类力量的统帅。”如今，社会文明了、进步了，女人不再像过去那样，大门不出二门不迈了，她们在社会中有了越来越多的平台。当然，社会对她们也提出了更高的要求。怎样应对这些要求呢？会说话、会办事是一个女人在社会中受欢迎的不二法宝。

可是，在面对众人的时候，你会开口说话吗？现实当中，有的女人说话能让人笑，而有的女人说话会让人跳，这就是口才的艺术。

同样是说话，有的时候，相同的内容会有不同的效果。鲁迅先生的散文《立论》，就是个生动的例子。

一户人家生了一个男孩子，合家高兴透顶了。满月的时候，抱出来给客人看，自然是想讨点好兆头。一个人说：“这孩子将来要发财的。”他于是得到一番感谢。一个人说：“这孩子将来要做官的。”他收回几句恭维。一个人说：“这孩子将来是要死的。”他得到一顿大家合力的痛打。

这个故事里，面对着孩子满月的事实，三个人说出了三句话，却收到了不一样的结果。因为孩子满月是喜事，主人这时愿意听赞美之词，而说孩子将来必死确是有据之言，却使主人反感。因为在轻松的场合言