

No.1

首选的实用人际沟通工具书

跟任何人 聊得来

程庭亮◎编著



成为聊天高手，提升超强社会竞争力，想认识谁就认识谁！

**不会聊天？
赶快读这本书吧！**

学着说，
一开口就能说出重点，达成目标。

照着做，
12大要点，掌握实用有效的口才技巧。

跟着练，
快速融入人际圈，和任何人成为朋友！

No.1

首选的实用人际沟通工具书

跟任何人 聊得来

程庭亮◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

跟任何人聊得来 / 程庭亮编著. —北京: 民主与
建设出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5139-0943-3

I. ①跟… II. ①程… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第287321号

出版人: 许久文

责任编辑: 李保华

策划编辑: 王可飞

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010) 59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 北京浩德印务有限公司

版 次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

开 本: 16

印 张: 17.5

书 号: ISBN 978-7-5139-0943-3

定 价: 36.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

聊得来，才能更出众

生活中，人们靠说话维系亲情、建立友情、追求爱情，从而使生活变得丰富多彩，充满了温馨；事业上，人们用说话强化和维护着各种关系，拓展了发展空间；个人成长中，人们用说话获取知识，充实并壮大自己，不断追寻和提升自己的人生目标。正如马雅可夫斯基所说的那样：“语言是人的力量的统帅。”西方有位哲人也曾说过：“世间有一种途径可以使人很快完成伟业，并获得世人的认可，那就是优秀的口才。”

由此可见，谈吐和口才在一定程度上往往可以影响到一个人的生存状况。会聊天的人总是能够在人际交往中事事如意，游刃有余，无论是在面对朋友、亲人、同事或商业伙伴的时候，总是能够左右逢源，成为最受欢迎，最讨人喜欢的人。

然而，尽管口才对人生如此重要，但是在现实的社交圈中，还是有许多人不擅言辞：无论在什么场合，他们总是一开口说话就紧张，一跟人聊天大脑就短路，一到该他们插话时就冷场。而且，他们既不会接话题，也不会夸奖人，求人办事更是怕被拒绝。另外，他们也没办法进入同事的聊天圈子，也猜不到上司话里的意思，更无法在谈判桌上占得先机……总之，一切跟聊天有关系的事情对于他们来说都是一道无解的难题。

因此，为了让广大读者朋友，尤其是视口才为难题的读者朋友们能够运用口才铸就完美人生，我们编著了《跟任何人聊得来》一书。本书在充分展示口才的巨大威力和价值的基础上，以丰富的事例深入浅出地阐述了练就卓越口才的基本途径，指导和帮助读者朋友掌握各个领域的说话艺术，练就高超的沟通技巧，提前迈入成功之途。其中内容既有理论概述，也有实践指导，条理清晰、通俗易懂。

你想成为职场上同事喜欢、领导赏识、对手佩服的那个人吗？你想成为家庭中，知道讨老人欢心、懂得逗爱人开心、能够让孩子视为朋友的那个人吗？你想成为朋友圈中一开口就惊艳全场、几分钟就能交到知心朋友的人吗？

相信此时的你已经被打动了。所以，赶紧跟那个只会讲过时笑话，只会点头附和、单调陈述的自己说拜拜吧！现在，赶快翻开这本书，跟着书里面说的做，你就可以成为跟任何人都聊得来的人，一开口聊就停不下来，到哪里都大受欢迎！

目录

跟任何人聊得来

Part1 一开口，就聊到对方心坎里

- 002 用“您”打开话匣子
- 005 说话得讲“礼”
- 008 微笑，是最美的语言
- 012 学会倾听，和别人才能聊得来
- 015 掌控情绪，不争不气更显魅力
- 019 切忌信口开河，聊天得看场合

Part2 好话配好鞍，让语言更有力量

- 022 温和的语气更能征服人
- 024 人情话，绝不能省略
- 027 真诚，最能打动人心
- 030 聊天时，含蓄一点更风雅
- 032 朴素的语言更有力量
- 034 说话带刺容易伤到自己
- 036 要受人欢迎，还得保持一定距离

Part3 聊到点子上，才能抓住人心

- 040 聊到点子上，才是好口才

- 043 聊天聊到位，才能收拢人心
- 046 开玩笑，要有分寸
- 049 背后不说人非
- 052 主动道歉，化解误会
- 056 在失意人面前，不要说得太得意
- 058 废话连篇，不如直截了当

Part4 幽默藏机锋，让你人气暴涨

- 062 幽默来了，尴尬就没了
- 066 自嘲是幽默的超高境界
- 069 适度的夸张，恰是幽默的艺术
- 072 指责的话也可以幽默地说
- 075 学会幽默，你得学会这几招
- 080 幽默也要有尺度

Part5 不着痕迹说赞美，让你更受欢迎

- 084 赞美是聊天时最动听的话
- 088 赞美的话要说到“点子”上
- 091 借第三者的名义去赞美
- 095 赞美有度，才更真实
- 098 学点赞美技巧，让你更受欢迎
- 101 赞美时加点“料”，效果会更好

Part6 掌握批评的艺术，让良药不再苦口

- 106 忠言更要“顺耳”
- 108 先扬后抑，批评讲方法

- 112 批评要对事不对人
- 115 点到为止让批评更有效
- 117 批评讲原则，对方易接受
- 120 以静制动，后发制人
- 124 批评时，为对方搭个台阶
- 126 “家丑”不要外扬
- 129 千万不要翻“旧账”，揭“伤疤”

Part7 巧妙拒绝，别让不好意思害了你

- 132 开诚布公，直言拒绝
- 135 绕个弯，巧拒绝
- 139 模糊拒绝，进退自如
- 142 巧妙开出逐客令
- 145 找一些借口，让拒绝天衣无缝
- 147 先应后拒可以用，但不可过多
- 150 拒绝不失礼的小妙招

Part8 这样求人，不难开口

- 154 “软磨硬泡”有奇效
- 156 求人办事，嘴巴要甜
- 160 求人时，语言里加点真情实感
- 162 投石问路，避免尴尬
- 167 一把钥匙开一把锁
- 170 掌握求人办事的定律

Part9 这样解释，易于接受

- 176 亡羊补牢弥口误
- 180 恰到好处地“和稀泥”
- 182 糊里糊涂说糊涂
- 185 聊天时要避免产生误会
- 188 善打圆场，解他人之围

Part10 会聊天，才能有逻辑地说服别人

- 192 找准“命门”，一击而中
- 196 有时候，请将不如激将
- 199 抛出“诱饵”，请君入瓮
- 202 形象化的语言更具说服力
- 205 放长线，才能钓到大鱼
- 209 要想说服人，先要习惯被拒绝
- 213 “角色互换”说服法
- 216 借用典故和数据增加说服力
- 221 适当地妥协是说服的有效手段

Part11 八面玲珑，聊出职场一片天

- 226 巧妙回答，“摆平”面试官
- 230 面试时，注意这些说话细节
- 234 积极热情，成为办公室的“开心果”
- 237 职场不是你家客厅，牢骚抱怨不可说
- 239 上司有错，委婉指出留颜面
- 242 与领导谈事，要把握好时机
- 244 处处炫耀，会让你在职场寸步难行

Part12 巧言妙语，和谐家庭幸福多

- 248 甜言蜜语升温爱情
- 252 没有沟通，畅通无阻不太可能
- 254 女人，别做“河东狮”
- 256 唠叨，潜伏在婚姻里的杀手
- 259 恰到好处地说“废话”
- 261 舌头多抹蜜，家庭更和睦
- 263 这样说话，孩子离你更近

Part1
一开口，就聊到对方心坎里



真正会聊天的人，一开口就可以说到对方心坎里。他们往往很有礼貌，微笑常常挂在脸上，同时也是很好的倾听者，在与别人交流时情绪更是控制得恰到好处。最重要的是，他们在与人聊天时，十分注意场合，面对不同的人，不同的场合，总是会采用最恰当的聊天方式，从而总是能收到更好的沟通效果。

用“您”打开话匣子

在社交场合，很多人在与刚刚认识的人聊天时常常会犯一个错误，那就是想要立即引起对方对自己的兴趣。于是他们就开始谈论一个又一个话题，希望这些话题里有一个能够让对方产生兴趣。殊不知，这样做有些本末倒置了。想让你的谈话取得良好的效果，就要在与对方交谈时，选择对方感兴趣的话题。

当你谈论对方感兴趣的话题时，他们就会兴致勃勃，而且非常着迷，对你的好感也会油然而生。可是，或许有人对此会产生疑问：“对于刚认识的人，我又不了解，怎么知道他感兴趣的话题是什么呢？”的确，如果聊天的对象是熟人、朋友甚至关系更亲近的密友，我们自然不愁找不到他们感兴趣的话题，但如果面的是刚结识或交往不深的人确实很难做到这一点，这时候，告诉大家一个讨巧的方法，那就是，在你的辞典里删掉这样几个词——“我”“我自己”“我的”，然后把人类语言中最有力的一个词——“您”放进去，并开始频繁地使用它。比如说，你可以这样使用：“这是给您做的”“这将给您的家庭带来欢乐”“如果您这样做，您将会从中受益无穷”，等等。

说到这，你是不是有所感悟了呢？对了，人们最感兴趣的话题大多都与自己有关的。所以，当你还没摸透对方喜好的时候，只要多说关于他们的话题就可以了。

所以说，当你能放弃谈论自己并积极使用“您”这个词的时候，你受欢迎的程度、办事的效率以及你的影响力和号召力都将大大提高。虽然要做到这一点是有难度的，而且需要不断地练习，但是一旦付诸实践，它给你带来回报将会大大超乎你的预期。

另外，还有一种异曲同工的办法，那就是利用“人们关心自己”这一特点，让他们谈论他们自己。你可以尝试着这样提问：

“您在这家公司工作很长时间了吧？”

“您认为……怎么样？”

“您的家人好吗？”


“您的孩子近来好吗？”

……

当你抛出这些问题或话题时，就会惊喜地发现，对方的聊天热情一下子就会被调动起来，他们的话匣子会被瞬间打开，并开始积极与你分享他们在生活、工作中的喜怒哀乐。这时候，你不必有过多的回应，只需要在适当的时候“嗯”一声，或者问一句“是吗”“真的吗”就可以了。一场谈话结束后，你会惊喜地发现，对方一定会夸赞你是一个会聊天的人，而且很可能把初相识的你拉进他的朋友圈。恭喜你，你的目的达到了。

由此可见，要与别人建立良好的关系，最好的方法就是把注意力集中在对方的兴趣上。如果你善于理解，几乎立刻就能弄清对方的兴趣所在。比如说，当你身处对方的家中或者办公室的时候，可以试着通过对方贴在墙上的图画、获得的奖品或纪念品，或者摆在书架上的书来弄清对方的业余爱好和兴趣。如果对方的兴趣是你所不懂的东西，就利用你们的交流了解一下。如果你也有同样的兴趣，相信你们一定会聊得很投机。

大多数人很难对其他人产生影响力或号召力，是由于他们总是忙于考虑自己，忙于谈论自己，忙于表现自己。但是，请记住这样一个事实：你



跟任何人
聊得来

是否对谈话感兴趣并不重要，重要的是你的听众是否对你的谈话感兴趣，除非你不想成为会聊天的人，除非你不想拥有和谐融洽的人际关系。

总之，要想成为一个跟所有人都聊得来的人，在与人交流时就应该留心围绕着“您”做文章，只有这样你才能得偿所愿。

说话得讲“礼”

在人性的特质中，礼貌几乎是唯一最具相互性的行为，你以礼待人——别人也会以礼回报你——这会使得你觉得非常愉快，感觉自己受到了重视。

礼多人不怪，即使是微不足道的礼貌，也可以使对方感受到被尊重，正如爱默生曾在一部作品中写的那样：“完整的荣誉和骑士精神，尽在礼貌之中。”

有一批耶鲁大学的应届毕业生，共有 20 个人。实习时，导师带他们到华盛顿的某个实验室里参观。大家坐在会议室里，等待着实验室主任胡里奥的到来。这时，胡里奥的秘书来给大家倒水，几乎所有同学都面无表情地看着她忙活，没有一个人说一句“谢谢”，甚至有个学生还大声说不想喝水，想喝杯冰咖啡。胡里奥的秘书有礼貌地回答道：“真抱歉，咖啡刚刚用完。”结果那个学生不满意地撇了撇嘴。

当胡里奥的秘书走到一个叫比尔的同学面前给他倒水的时候，比尔轻声地说：“谢谢，大热的天，辛苦您了！”

秘书抬头看了看他，眼里满是惊讶，虽然只是一句再普通不过的客气话，却让她感到了温暖，因为这是她当时听到的唯一一句感谢的话。

过了一会儿，胡里奥主任来了，他热情地跟大家打招呼。或许是因为他迟到了一小会儿，或许是因为大家等得有点不耐烦了，总之，当胡里奥

跟大家打完招呼之后，实验室里静悄悄地竟没有一个人回应。比尔左看看右看看，犹豫不决地鼓了鼓掌，这时候其他人才反应过来跟着鼓起掌来，但掌声并不怎么热烈。

面对大家的冷场，胡里奥主任并没有在意：“欢迎同学们到这里来参观。平时这些事一般都是由办公室负责的，因为我和你们的导师是老同学，非常要好，所以这次是我亲自给大家讲解有关的情况。同学们好像都没有带笔记本，这样吧，请秘书小姐帮我拿一些实验室印的纪念手册，送给同学们留作纪念吧。”

接下来，更尴尬的事情发生了。大家都坐在那里，非常随意地用一只手接过胡里奥主任双手递过来的纪念手册。

胡里奥主任的脸色有点变难看了，当走到比尔面前时，他似乎已经快要失去耐心了。就在这时，比尔非常礼貌地站起来，双手接过纪念手册，并恭恭敬敬地说了声：“谢谢您！”

这时候胡里奥主任的脸色一下子变得明亮起来，他用手拍了拍比尔的肩膀问：“你叫什么名字？”比尔回答后，胡里奥点头微笑着回到了自己的座位上。

早已汗颜的导师看到这里，才稍微松了口气。

一个月后，学生们即将毕业，导师开始为大家准备毕业推荐表。在比尔的推荐表上，赫然写着军事实验室。有几位成绩优异的学生觉得导师的推荐有些不公平，于是便去找导师理论：“比尔的学习成绩最多算是中等，凭什么推荐他而不推荐我们呢？”

导师看了看他们笑着说：“比尔是实验室那边点名要的。其实，原本你们拥有一样的机会，而且你们的成绩比他还好，但是除了学习之外，你们还欠缺一些东西，而比尔恰恰拥有你们所欠缺的东西。”学生们不解，忙问导师他们欠缺的是什么，导师继续微笑着说：“礼貌，这就是你们欠

缺的最重要的一课。”

在毕业典礼上，导师给全班学生留下了这样的临别赠言：“礼貌是最容易做的事，也是最珍贵的事情。礼貌是良好修养中的美丽花朵，是通行四方的推荐书，是人类共处的得体服饰。礼貌无须花费一文，却能赢得很多。”

彬彬有礼是你开始与别人建立友善关系的基础，而且一定会使你给别人留下良好的第一印象。因此，即使面对陌生人，也一定要保持礼貌的态度，养成温文尔雅的好习惯，随时说声“请”和“谢谢”。

礼貌待人的道理许多人都清楚，但做起来却不一定轻松和完美，这是一个习惯问题。因此，想要成为一个在社交场中讨人喜欢的人，就要从平时的一点一滴做起，不断提高修养，培养自己的礼貌习惯。