

你可以不漂亮可以不性感，但你不可以不会说话！

聪明女人 必备的 99^个说话技巧



会说话比会做事更重要，
女人的幸福就在你“舌头”上！

北京工业大学出版社

聪明女人 必备的 99个说话技巧



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女人必备的 99 个说话技巧/牛苏放编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2350 - 2

I. ①聪… II. ①牛… III. ①女性—语言艺术—
通俗读物 IV. ①H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 051741 号

聪明女人必备的 99 个说话技巧

编 著: 牛苏放

责任编辑: 尹海丹 胡 嫒

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 240 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2350 - 2

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

FOREWORD

一个优秀的女人是一本书，美丽的容颜就是封面，优雅、悦耳的话语就是内页的核心。她的言谈举止，一颦一笑，都充满了诗情画意般的温馨。她醉人的袅袅软语，总是能绵绵地漾起灵性和内涵。

正所谓“三寸之舌，强于百万之师；一人之辩，重于九鼎之宝。”自古至今，语言就充满着独特的魅力和无穷的力量，它作为人际交往必不可少的工具在人类历史的长河中一直发挥着不可替代的作用。

会说话的女人，总能让朋友喜欢她们，陌生人很想亲近她们，因为她们很懂得什么时候该去赞美别人；她们懂得在别人说话时给予最大的认同，最会倾听对方心底的声音；她们懂得如何巧妙地用问题来引导别人，让别人尽情地诉说，并从对方的叙述中获得自己需要的信息；她们懂得在工作或生活中，游刃有余地展示幽默语言的魅力，令人由衷折服；她们懂得用委婉含蓄的话语，坚持自己的原则，又不会让朋友受到伤害；她们懂得在说话的时候，给予对方最热切的希望，能够激励听者浑身充满力量，全力以赴去达成某一件事情；她们懂得让微笑常挂于脸上，给人留下亲和、自信、谦虚好学的美好印象。

当然，女人说话的本领并不是来自天赋，而是通过用特有的敏锐洞察力去感悟，在生活的每一个片段中不断地搜寻、提炼，最终把它与自己的生活融会贯通，进而应用于人际交往过程中的。

说话作为一门高超的语言艺术，要做到举一反三，并不是一件容



前言

FOREWORD

易的事，再加上羞怯胆小的心理，一些女人不敢大胆地表达自己也就不足为奇了。本书从现实的角度出发，将女人说话从艺术倾听、说服力量、批评、拒绝、大方得体和幽默风趣的说话方式、场面话、职场用语等多个层面进行介绍，它对女人掌握说话技巧将大有裨益，是女人一辈子都能享用的书。



目录

CONTENTS



第一章 女人长得漂亮不如说得漂亮

长得漂亮，愉悦的是眼睛；说得漂亮，愉悦的是身心。一个女人可以长得不漂亮，但是一定要说得漂亮。无论什么时候，渊博的知识、良好的修养、文明的举止、优雅的谈吐、出口不凡的表达，一定可以让让她活得足够漂亮。

1. 女人首先应该是一个赞美家 2
2. 像交际花一样去说话 5
3. 运用自我介绍变身焦点美人 8
4. 人美，“场面话”也要说得美 10
5. 会说话的女人讨人喜欢 14
6. 文雅的谈吐让女人更有魅力 17
7. 通过电话传达出你的气质美 19
8. 矜持女性美，说话谨慎才美丽 22
9. 优美的声音比容貌更让人迷醉 24
10. 女人有“才”，方能妙语连珠 26



11. 女性日常交谈实用技巧	28
----------------------	----



第二章 有亲和力的女人人缘好

亲和力是发自内心的一种感染力，是人生性随和、性格淡然、保持平常心的一种表现。社交场合中，有亲和力的女人更有人缘，因为她让人感觉面善，相处起来舒服、自然，所以总能营造出一种和谐的交际意境。

12. 说话时常用“我们”	32
13. 言语热情的女人受欢迎	33
14. 爱打招呼的女人朋友多	35
15. 语带谦虚，女人的礼貌不应忽略	38
16. 幽默的女人最有亲和力	41
17. 女人要把安慰的话说到朋友心里	43
18. 河东狮吼并不好，学会控制情绪	45
19. 微笑是女人最动听的语言	48
20. 与长辈谈话关键是一个“敬”字	50
21. 说话多绕个弯子，少碰个钉子	52
22. 鼓励的话要多说	54



第三章 求人办事用好女人天生的独特优势

“男女平等”的口号已经喊了几十年，虽然女人有时确实会因为性别而遭遇不公，但是不要忽略了女人的性别优势。不管是倾倒众生的柔媚，还是让人折服的雍容典雅，都可以成为女人办事时的优势，聪明的女人怎能不善加利用呢？

23. 会哭的女人有“糖”吃	58
24. 柔和的言辞更有威力	61

25. 示弱也是一种智慧	62
26. “将心比心”才有说服力	64
27. 在晓之以理时，莫忘动之以情	66
28. 女人的委婉让人感动	68
29. 言语真诚的女人容易获得支持	70
30. 向人借钱时怎样“张口”	73
31. 巧用“女色”说话	75



第四章 “逆耳”的话女人也应说得富有人情味

苦口的良药虽然利于病，但人们也只有迫不得已时才吃。逆耳的忠言也一样，虽然利于行，但恐怕也极少有人愿意听。所有人的耳朵都是嗜“甜”的，聪明的女人会为逆耳的忠言巧妙地包上一层糖衣，让其变得富有人情味。

32. “逐客令”也要下得具有“人情味”	78
33. 先肯定后批评，不要让批评成为负面力量	80
34. 巧妙拒绝男上司的暧昧行为	83
35. 批评别人时，要单独对他说	85
36. 不要总是“心太软”，巧妙拒绝同事	87
37. 跟老板说“不”，一定要有技巧	90
38. 拒绝别人不妨来点儿小手腕	93
39. 有不同意见，学会巧妙表达、得体地反驳	97
40. 用请教的方式提建议	100
41. 拒绝，让微笑代言	102
42. 情到浓时，如何拒绝男友的性要求	104
43. 拒绝求爱要恰到好处	107



第五章 女人要学会少说、多听、常点头

那些滔滔不绝，不给别人说话机会的女人永远不会受欢迎。上帝为什么要让人长一个嘴巴，两只耳朵，就是要让人多听少说。当然，常点头也不是毫无主见地附和对方，而是懂得揣摩对方意图，迎合对方心理，不做无谓的争执或者辩论。

- 44. 会倾听的女人讨人喜欢 112
- 45. 做好配角，让对方多说话 114
- 46. 不争论的女人受欢迎 116
- 47. 必要的时候保持沉默 119
- 48. 聪明的女人眼睛会说话 121
- 49. 掌握有效倾听的技巧 124
- 50. 善于捕捉“弦外之音” 126
- 51. 插嘴懂方法，有缝恰当钻 128
- 52. 尝试倾听，让女人成为现代的“信息富翁” 130
- 53. 学会倾听上司的话 132



第六章 动用“糖衣炮弹”赢得升迁资本

对于真的炮弹，人们通常具有较强的防御和抵抗能力，但“糖衣炮弹”却使更多的人变成了俘虏。可见，“糖衣炮弹”的杀伤力有多强。如果女人能将此运用在说话的技巧上，尤其是在与上司沟通的过程中，将为自己赢得更多升迁的资本。

- 54. 如何说话以防止被“炒” 138
- 55. 向上司提建议，而不是提意见 141
- 56. 想让老板为你加薪，怎么开口 143
- 57. 上司“嗜甜”，女人有招 145
- 58. 必要时向老板说点“体贴话” 148

59. 让上司做“选择题”	150
60. 让上司感觉到被尊重	152
61. 要让上司觉得正确结论是他自己得出来的	155
62. 有教养的女人不说上司坏话	157
63. 女人要掌握年终与老板谈话的密招	160
64. 与同事交谈时，要表现得充分尊重对方	162



第七章 轻启朱唇“偷”得男人心

爱情是甜蜜的，甜蜜的爱情是用甜言蜜语浇灌出来的。女人都会为男人的甜言蜜语而醉倒，其实，要想抓住男人心，女人不仅要会听，而且也要懂得对男人说一些动听的话语。

65. 含蓄地表达爱意会更美	166
66. 柔声细语征服男人心	168
67. 做个娇滴滴的“坏”女人	171
68. 女人为爱情定制的甜蜜“谎言”	174
69. 甜言蜜语也对男人说	177
70. “坏”女人有人爱	180
71. 温柔的“斗嘴”游戏，碰撞出爱情的火花	182
72. 给爱情加点儿“醋”	185
73. 把吵架变成感情的催化剂	188
74. 对男人说的最有效的情话	191
75. 用昵称传达恋人的浓情蜜意	194
76. 善解人意的语言令男人“俯首帖耳”	197



第八章 幸福的婚姻在女人嘴巴上

一位妻子带着一副不屑的神情对丈夫说：“你会成功？哼！我看连猪都会爬上墙了。”这恐怕只会使两个人的关系更加恶劣，幸福就更谈不上。如果你希望他变成理想中的样子，希望他成功，带给你幸福，那你唯一的做法就是不断鼓励他、赞赏他，给他加油打气。

- 77. 赞美你的丈夫，就像表扬你的孩子 200
- 78. 男人最爱听“我永远支持你” 202
- 79. 向男人请教，让他享受“海妻不倦”的乐趣 205
- 80. 不做“悍妻”，男人的面子要给足 207
- 81. 数落男人没出息，他就会真的没出息 210
- 82. 不以“这都是为了你好”控制他 212
- 83. 丈夫失意时，要安慰不要嘲讽 215
- 84. 不急着揭穿他的谎言 217
- 85. 吵架不翻旧账 219
- 86. 甜言蜜语，哄好婆婆 222
- 87. 女人唠叨是男人心中永远的痛 224
- 88. 已婚女人不该说的 13 句话 226



第九章 女人可心直但不能口快

心直的意思是正直、率真，心底坦荡。“心直”的女人固然值得赞扬，但是“口快”却未必值得称道。因为，口快的女人说起话来，往往是过于直白，而且还得理不饶人，容易伤害别人的面子和自尊，从而惹人讨厌和嫌弃，甚至还会人为地激化矛盾。

- 89. 女人要小心：“说者无心，听者有意” 232
- 90. 遭遇不公，也不要乱发大小姐脾气 234
- 91. 聪明的女人不说“你错了” 236

目录



CONTENTS

92. 多说别人的长处，少说别人的不足	239
93. 话不说绝，要给人留台阶	242
94. 聊天开玩笑，要避开别人的痛处	244
95. 不要随意打断别人的话	246
96. 再亲密的朋友也不能口无遮拦	248
97. 不要轻易与人分享你的隐私	251
98. 女人的“刀子嘴”要不得	253
99. 有什么说什么的女人易吃亏	255

第一章

女人长得漂亮不如说得漂亮

长得漂亮，愉悦的是眼睛；说得漂亮，愉悦的是身心。一个女人可以长得不漂亮，但是一定要说得漂亮。无论什么时候，渊博的知识、良好的修养、文明的举止、优雅的谈吐、出口不凡的表达，一定可以让她活得足够漂亮。





1. 女人首先应该是一个赞美家

要恰如其分地赞美别人不是件容易的事。为了让对方坦然说出心里话，必须尽早发现对方引以为豪、喜欢被人称赞的地方，然后对此大加赞美。聪明的女人在赞美别人的时候，善于挠其“痒”，让对方舒服。

相反，信马由缰、天花乱坠地赞美，很可能让人觉得你是在讽刺他，而遭到排斥。因此，赞美别人不仅要有诚意，而且更要讲究分寸和方法。

李楠楠是一个专门推销各种食品罐头的推销员，她此次的任务是要拿下本市最大的商场的订单。于是，她找到了负责人多佩慈经理。

见面后，李楠楠说：“经理先生，我有幸逛过你们商场很多次，作为本市最大的专业食品商店，我非常欣赏你们商场高雅的店堂布局。商场货柜上摆放了国内外许多著名品牌的食品，窗明几净，工作人员都和蔼待客，百问不厌，看得出来，您为此花费了不少心血，可敬可佩！”

听了李楠楠的这一席赞美之语，多佩慈经理不由得连声说：“谢谢！谢谢！我们做得还不够，请多多指教，请多多指教！”嘴上这样说，可他心里却是美滋滋的。当然，李楠楠这次的任务也出色地完成了。

赞美是一种有效的交往技巧，能迅速地缩短人与人之间的心理距离。渴望被人赏识是人最基本的天性。既然渴望赞美是人的一种天性，那我们在生活中就应学习和掌握好赞美别人这一生活智慧。



对女推销员来说，赞美就显得尤其重要，在推销过程中的寒暄，要适时地表现自己、推销自己，让客户多了解你，进而喜欢并主动与你沟通。例如：“张老板，我跑过很多公司，从来没有见过像贵公司这样，员工都在自己的岗位上兢兢业业地工作，没人聊天、看报，可见您管理有方。能不能教教我这个年轻人？”“刘老板，在报上看到您介绍成功经验的报道，没想到您这么年轻就有如此成就，一定有什么秘诀吧？教教我这个年轻人好吗？”

在现实生活中，有相当多的人不习惯赞美别人，由于不善于赞美别人或得不到他人的赞美，因此我们的生活缺乏了许多愉快情绪体验。

某女排教练将该队队员分成三个集训小组，并在训练时做了一个心理实验。

教练对第一小组队员的表现大加赞赏，说：“你们表现卓越，配合非常默契，太棒了！你们是一流的球员。”

教练对第二小组则说：“你们也不错，如果你们运球速度快一点儿，步伐再稳一点儿，就更好了。”

教练对第三小组则说：“你们怎么搞的，总是抓不到要领，靠你们，我什么时候才有出头之日呀！”

其实这三个小组队员的素质、能力都一样。但是经过这样一个实验之后，结果第一小组获得了最好的成绩，第二小组次之，第三小组最差。

由此可见，赞美既可以让对方做得更出色，还可以获得对方的好感。但是，赞美要看对象，爱漂亮的女孩子你就赞美她会打扮，有小孩的母亲最好赞美她的小孩（慈母眼中无丑儿，赞美她的小孩聪明可爱准没错）！如果对方是工作型的女孩子，除了外表之外，也可赞美她的工作绩效；至于男人，最好从工作下手，你可称赞他的脑力、耐力。

首先，赞美要善于找到对方的亮点。想象力丰富和具有创造精神



的女人经常能找出对方亮点，并加以巧妙赞美。因为赞美是说给人听的，赞美物件时，必须与人挂上钩，我们只是称赞东西有什么特色，是无法突出对人的赞赏。要紧紧盯住对方的知识、能力和品位进行称赞。

其次，用语不要太肉麻，能恰当地表达你的意思就可以了，而且也不宜太夸张，太夸张也会成为挖苦。一般来说，“不错、很好、我喜欢”之类的用词就够了！

再次，赞美要自然、顺势，不必刻意为之，太刻意会显得另有所图，若对方不领情，反而弄巧成拙！只有态度诚恳，我们的赞美才能显得自然，别人才会对我们的赞美感兴趣，我们才能获得理想的效果。

此外，也不必用大嗓门赞美，大嗓门赞美容易使人产生被挖苦的感觉！最好是私下向对方表示你的看法，这种表示方法也比较容易形成双方的情感共鸣！

一位小姐听说，外国人非常喜欢他人的赞美，特别是外国的女人，最爱听人们夸她们漂亮。

一天，她去超市，迎面走来一位很胖的外国妇女。她习惯地说：“哦，女士，你真漂亮！”

不料那位外国妇女白了她一眼，不满地说：“小姐，你是不是在讽刺我啊？”

赞美实际是向对方表示一种肯定、理解、欣赏和羡慕。对方从我们的话语中领会到的就是这些。如果赞美不当，就如隔靴搔痒，起不到什么作用。不是真心的赞美、赞美过火，都可能会让人反感，觉得是在拍马屁。

其实，聪明的女人在赞美别人的时候，并不需要华丽的辞藻、动听的声调，有时区区一句话，便能让人心花怒放，喜上眉梢。这样的一句话胜过千言万语。



2. 像交际花一样去说话

中国有句俗话说得好：“一句话说得让人跳，一句话说得让人笑。”同样的语言，表达方式不同，结果就大不一样。漂亮的交际花所以能赢得众人的喜欢，主要是由于她们懂得说话分场合、对象，有分寸，能够娴熟地运用语言艺术，用出色的言谈技巧应对形形色色的人。女人不妨多学学交际花的本领，使自己成为一个能言善辩的女人，从而进一步增添自己的魅力。

一位女士十分痛苦地用手捂着牙痛部位，询问营业员是否有治疗牙疼的速效药。营业员找出一种药后告诉该女士，这是癌症和术后患者止疼的特效药，还一再强调治疗癌痛效果很好。那女士听后勃然大怒：“喂，你是怎么卖药的？我是牙痛，又不是癌症，推荐这种药诅咒我吗？”说完，那位女士愤然离开了药房。

说话也要讲究艺术，常言道：“见人说人话，见鬼说鬼话。”很多女人会认为这句话是用来批评别人的油滑、投机、不诚恳的。但是，若想成为一个能言善辩的女人，你就要重新看待这句话。“见人说人话”，就可以和“人”沟通；“见鬼说鬼话”，就可以和“鬼”沟通。见人说鬼话，见鬼说人话，那么就无法沟通了。

在职场有过十几年经验的吴姿春深深懂得如何跟不同的人说不同的话。对于性格豪爽，喜欢直来直去的人，她说话绝对不会含糊其辞，拐弯抹角；对于说话比较喜欢缓和的人，吴姿春就会委婉地说出自己的想法或建议。