

Congming Nüren Zheyang  
Shuohua Banshi.

独特的为人处世策略  
全新的女性成功智慧

孙 岚◎著



# 聪明女人

## 这样说话办事



把话说得恰到好处，把事办得漂漂亮亮！  
会说话的人受欢迎，会办事的人最出色！

中华工商联合出版社

# 聪明女人 这样说话办事

Congming Nüren Zheyang  
Shuohua Banshi 孙 岚◎著

 中华工商联合出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

聪明女人这样说话办事 / 孙岚著. —北京: 中华工商联合出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-80249-234-9

I. ①聪… II. ①孙… III. ①女性—人间交往—通俗读物  
IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第007557号

## 聪明女人这样说话办事

---

作 者: 孙 岚

责任编辑: 郑 婷

装帧设计: 赵 月

责任审读: 海 鸿

责任印制: 张 萍

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2010年4月第1版

印 次: 2010年4月第1次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 150千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-80249-234-9/F · 127

定 价: 29.80元

---

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19—20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com) (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

# 序 言

语言，是连接人与人之间关系的纽带，语言工具质量的好坏，直接决定了人际关系的和谐与否，进而会影响到个人事业的发展以及人生的幸福。尤其对于女人，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。

而且，成功也总是垂青会说话和巧于办事的女人！说话办事，是一个人在社会生活中两项最基本的活动，也是体现一个人社会化能力最重要的两个方面。特别是在当今这种纷繁复杂的社会里，对女人而言，如果不掌握一定的技巧，只是一味地按照自己的习惯我行我素，结果肯定是与成功失之交臂。

由此，你不难发现，女人说话办事必须讲究技巧，这是你在社会上站稳脚跟的重要前提。会说话办事的女人最有味道，她犹如一杯芬芳的咖啡，越闻越香浓，越品越醇厚；会说话办事的女人最迷人，她就像清晨的一缕清风，让人清爽，让人舒畅；会说话办事的女人人见人爱，因为不爱不行，不能不爱；会说话办事的女人最好命，因为她善解人意，温柔善良，简单的一句话就征服了所有人的心。事实上，说话办事八面玲珑的女人，就会拥有好人缘，拥有好的人际关系，自然就会得到人们的帮助。

聪明的女人善于打造自己的交际圈，她们在社会交际中长袖善舞，不但展现了女人的自信，也表现了女人的魅力。

女人，以一种高尚的人格做人，以一种独特的魅力社交，学会塑





造自己，学会与人交际，学会说话办事，丰富的人脉资源就自然掌握在你的手中。

事实上，人说话办事的能力也并不是天生的，每个女人都可以通过后天的学习来获得。本书站在女人的角度，教你塑造迷人的自我，让你学会必备的说话办事技巧，帮你打开交际圈……通过阅读本书，可以使你成为一个优雅、美丽、充满智慧的女人！

当然，如果你已经很漂亮，会说话可以让你更有气质；如果你很有气质，会说话可以让你更有魅力；如果你已经魅力四射，会说话会让你持久发光；如果你既漂亮又有气质，魅力四射而又会说话，毋庸置疑，你就是人见人爱的天使了！

# 目 录

## 序 言

### 第一章 巧言慧语，会说话的女人惹人爱

做一个善于交谈的女人 / 003

善于沟通让女人如鱼得水 / 006

甜美声音打动人心 / 009

恰当地称呼别人，给人留下好印象 / 012

做一个舌绽莲花的女人 / 015

轻启玉口巧赞美 / 017

语言秀出你的修养 / 020

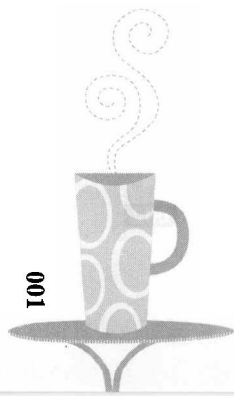
见什么人说什么话，到什么山头唱什么歌 / 023

### 第二章 伶牙俐齿，女人不可不知的说话技巧

会说“谢谢”的女人最得人心 / 029

善意的谎言也有力量 / 031

女性也要有幽默感 / 033





用对方能接受的方式说服对方 / 037

杜绝不好的讲话习惯 / 040

开玩笑要有分寸 / 042

不要以言语中伤他人 / 045

一语中的，话多不如话巧 / 046

### 第三章 巧言妙语，聪明女人懂得如何摆脱社交尴尬

自我解嘲，化解尴尬的大智慧 / 051

得体地拒绝别人 / 052

巧妙应对10种令人讨厌的交谈 / 055

怎样应付咄咄逼人的谈话 / 058

随机应变，把话说得恰到好处 / 060

克服说话紧张症 / 063

女人要善于为别人打圆场 / 064

### 第四章 语妙天下，不同场景把话说得让人乐于接受

办公室的语言艺术 / 069

酒桌上的巧言妙语 / 071

亲朋有难时，安慰有技巧 / 073

求人办事，懂得变通之道 / 075

换种方式传达坏消息 / 077

区别说话对象，讲究说话分寸 / 079

适时道歉，必要时说一声“对不起” / 081

把握与朋友说话时插话的时机 / 083

## 第五章 游刃职场，聪明女人身在职场所需掌握的语言技巧

别让不恰当的语言损害你的形象 / 087

职场新人，小心祸从口出 / 090

必要时向老板说点“体贴话儿” / 091

聪明女人不说替上司做决定的话 / 092

学会拒绝同事的不合理请求 / 093

注意用技巧说服同事 / 096

“没话找话”话寒暄 / 098

争辩，永远没有胜者 / 100

## 第六章 美丽“妆”点，聪明女人的必修课

女人三分美丽，七分“妆”出 / 105

飞扬你的轻盈秀发 / 106

“妆”点你的眼睛 / 109

诱惑你的红唇 / 111

凹凸有致的美胸攻略 / 113

修炼你的曼妙腰肢 / 116

玉指，拨动男人心中的那根弦 / 118

修饰你的腿部线条 / 119

脚，女人魅力的表达 / 121

## 第七章 优雅气质，聪明女人要修炼的处世资本

给人留下美好的第一印象 / 125







- 做一个优雅女人 / 127
- 仪态，展现女人的优雅气质 / 129
- 修养，秀外慧中的内涵 / 132
- 做风情万种的韵味女人 / 134
- 主动向别人示好 / 136
- 学会有效疏导痛苦情绪 / 138
- 聪明女人懂得低调处世 / 140

## 第八章 左右逢源，聪明女人如何赢得好人缘

- 打造绝佳人脉的交际修炼 / 145
- 微笑是给人良好印象的最好方法 / 147
- 使你成为受欢迎的女人 / 149
- 学会打造、经营你的个人品牌 / 152
- 善于倾听很重要 / 154
- 多放人情债，建立好人缘 / 155

## 第九章 以柔克刚，聪明女人必须懂得的处世技巧

- 眼泪，女人征服男人的武器 / 159
- 美貌也是竞争力 / 161
- 善用女性的魅力 / 163
- “装傻”会让男人更疼你 / 165
- 羞涩，最令人心动的情绪 / 167
- 做善解人意的柔情小女人 / 168
- 示弱让女人更美丽 / 170

会撒娇的女人最好命 / 172

## 第十章 完善性格，让聪明女人如鱼得水

换位思考做聪明女人 / 177

做宽容的女人 / 178

如果你错了，就别诡辩 / 181

别让忌妒在你的心里生根 / 183

走出不平衡的心理误区 / 185

不妨适当夸张一下自己的实力 / 186

## 第十一章 自我修炼，聪明女人一定要了解的职场准则

“充电”，让聪明女人立于不败之地 / 191

礼仪和修养体现你的尊贵 / 193

处理好工作与生活的关系 / 203

改掉工作中的坏习惯 / 205

跳出完美主义的陷阱 / 207

关注你的事业 / 210

在最短的时间内做到“优秀” / 212

职场里的化险为夷术 / 215

## 第十二章 谋取幸福，聪明女人让爱情历久弥新

做个会爱的聪明女人 / 221

选好自己的伴侣 / 223





- 在爱的同时保持自我 / 226
- 尊重男人是征服男人的前提 / 228
- 清楚一个事实：唠叨≠爱 / 230
- 修炼成抓住男人心的聪明女人 / 232
- 争吵有“度”，和好有方 / 235
- 做一个“贤内助” / 238
- 家丑不外扬 / 241
- 将浪漫进行到底 / 242

# 第一章

巧言慧语，会说话的女人惹人爱





## 做一个善于交谈的女人

好口才的女人，可以将语言作为一种武器去解决生活中的矛盾，与他人更好地沟通；而一个不谙此道的女人，有可能会把一个简单的问题复杂化，甚至造成更大的误会，给自己的工作和生活带来许多不必要的麻烦。因此，在与人交往的过程中，做一个会说话的人，用好语言这把“双刃剑”，将有助于你生活和事业的成功。

要做一个受人欢迎的女人，就应当说话分场合、讲究分寸，懂得该说什么和该怎么说。否则，就会因为不小心说错了话而给自己惹来麻烦。

富兰克林曾经说过：“失误可以很快弥补，失言却可能永远无法补救。”试想一下，你是否也经常因为口不择言而让自己感到后悔不已呢？因此，在与人的交往中，一定要先动脑，再动口，在话出口之前进行必要的选择，稍微修饰一下，这总比“亡羊补牢”要好得多。

要做一个会说话的女人，还要掌握跟“说”密切相关的能力，如观察能力、说话时机的把握、听出言外之意、学会倾听等。实际上，看看我们周围那些伶牙俐齿者，你不难发现她们大多都是知识丰富、了解人情世故的人。她们在人际交往中，不媚不俗、宽容随和、通情达理的谈话方式，无论何时何地都是广受欢迎的。即便是批评，由于她们采取了有效的谈话技巧，也因此更容易让对方接受。

生活中，你也许会发现，谈话过程中如果谈论对方感兴趣的话题，可以与对方进行良好的沟通，而且这也是一种最有效的深刻了解别人并与人愉快相处的方式。例如，你可以与对方谈论他的成就、他擅长的运动等；如果对方是一位母亲，你不妨跟她谈谈她的孩子，这就会使对方产生一种亲切的感受；如果要沟通的对象是个人，那么可以事先搜集他的简历、兴趣、出生地、家族成员等资料；如果是业务公司的相关负责人，其公司的经营状况、往来客户、其他的特色等，





都要充分了解。

由此可见，女人拥有不凡的口才不仅利于人际交流，还能给人以美好的享受。身为一名现代女性，应不断地培养自己的口才，掌握这种使双方都感到愉悦的交谈技巧，并及时根据对方的面部表情和动作等各种反馈信息来调整自己的讲话内容和节奏等，最终就能达到加强与他人沟通、交流的目的，使自己成为生活中“最会说话的人”。

因此，女人说话要有技巧，要讲门道，这样才能让对方心悦诚服，起到对说话的人更加敬佩、更加爱慕的效果。而要获得这种效果，女人一定要注意以下这些谈话技巧：

### 1. 委婉表达

说话是一门艺术，懂得说话艺术的人都知道，轻话不可重说，即使有些问题一定得“说清楚、讲明白”，仍须谨记“话不可说绝”、“不说最后一句的重话”的原则，给对方留点余地，给自己留点口德和风度。

在交谈过程中采取委婉的表达方式，即使与对方在立场、意见上有对立的时候，谈话仍然能够愉快地继续下去。不管是上对下，或是下对上，说话的时候，稍微地迂回曲折，让听的人有思考、斟酌的时间，反而能够达到“事缓则圆”的皆大欢喜的结局。

### 2. 学会倾听

会说话的女人都有一个显著的特点，那就是会倾听别人说话。不会倾听的人，不管她多么能说，也不管她说了多少，她也始终是个不会说话的人。因为只有学会倾听，你才能真正了解对方的意图，也才会做出得体的反应。

### 3. 学会夸奖别人

这里并非是要我们阿谀奉承甚至曲意逢迎，而是要认真地找出对方真正值得夸奖的地方，然后真诚地夸奖对方。因为任何人一辈子都有意无意的在追求“被赞美”的感觉。这样做不但给人一种如沐春风的良好感觉，而且能使别人在瞬间对你产生好感，可谓一举两得。

### 4. 语意简洁明确

我们与人交谈的第一要义就是要让人听得懂、听得透，让他人明

白你要表达的主要内容。忌用方言、土语、过于亲昵的语言等，宜用普通话作为正式标准用语。在语言的表达上，应当力求简单明了、言简意赅地表达自己的观点和看法，切忌喋喋不休、啰啰唆唆。

另外，在交谈的时候，要求所说之言含义明确，逻辑严整，不易产生歧义，模棱两可。因此，要保证自己在表达时语意的准确应该特别注意以下几点：

(1) 不要随意省略主语：从现代语法看，在一些特殊的语境中，是可以省略主语的。但是，这必须是在交谈双方都明白的基础上，否则随意省略主语，容易造成误解。

(2) 注意同音词的使用：同音词就是语音相同而意义不同的词。在口语表达中脱离了字形，所以同音词用得不当，就很容易产生误解。如“期末考试”就容易误解为“期中考试”，而把“期终”改为“期末”，就不会造成误解了。

(3) 少用文言词和方言词：在与人交谈中，除非有特殊需要，一般不要用文言词，文言词的过多使用，容易造成对方的误解，不利于感情的交流和思想的表达。

(4) 注意适当的停顿：书面语要借助标点把句子断开，以便使内容更加具体、准确。在口语中，有效地运用停顿可以使你的话明白、动听，减少误解。

## 5. 用语要有礼貌

礼貌用语是一种好习惯，能够做到彬彬有礼、以礼相待的女性一定大受欢迎，拥有这种习惯的人更容易成功。在人与人的交往中，使用礼貌用语可以说是一条行为准则，也可以说是提高效率的法宝。实际上，这也就是我们所强调的“会说要比会办事重要”，因为会说才能更有效率地做事。下面介绍一些建立融洽关系的语言表达方法：

(1) 经常使用文明用语：与人沟通时，要恰当地使用文明用语，它是说话礼貌的表现之一。文明用语有“谢谢”、“不用谢”、“对不起”、“没关系”等。这些文明用语可以向别人表达感激的心情或歉意，沟通人与人的心灵，建立融洽的人际关系。在我们日常工作中最基本的要求大体不离以下十个字：“您好，请，对不起，谢谢，再







见”。那么如何运用？给大家一个顺口溜：

“您好”不离口，

“请”字放前头（放在请求别人做事的话之前），

“对不起”时时有，

“谢谢”跟后头（用在别人帮助我们之后），

“再见”送客走。

（2）说话要真诚：由于说话态度不同，语言既可以成为建立和谐人际关系的最强有力的工具，也可以成为刺伤别人的利刃。正如《孟子》中所说的那样：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，如果没有发自内心的关怀的心情，即使用多少华丽的语言，也会被对方看穿，所以满怀真诚是最重要的。

（3）最好常称呼对方姓名：当你要对某人说谢谢时，最好先称呼对方的姓名，然后表示你的感激之情。如果你欲向几位人士同时表示谢意时，最好不要说：“谢谢大家！”而必须一位一位地称呼他们的名字，然后道谢为宜。

（4）优化自己的口头禅：几乎每个人都有自己的口头禅，在不知不觉中，它已构成你个人形象的一部分，甚至是重要的一部分。因此，为了自己的个人形象，一定要注意优化自己的口头禅，给人有礼貌的感觉。可以常说“是的”、“可以”、“理解”、“明白”，最好少说“那么……、就是说……、然后……、大概、可能、差不多、很多、很少、然后、这个、那个、就是、讨厌、恶心、烦人、神经病、有病、绝对是”等词语。

## 善于沟通让女人如鱼得水

有这样一个形象的比喻：沟通如同跳交谊舞——人进你退，人退你进。