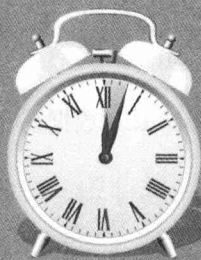


影响你一生的为人处世智慧枕边书

掌握打动人心的说话技巧，在第一时间
就说对话，会得到截然不同的沟通效果与意
想不到的满意收获。



三分钟 打动人心

用赞美把沟通变得轻松

SANFENZHONG
DADONG RENXIN

李志毅◎编著

藏书

说话讲技巧 做事讲方法

没有难说的话，只有不会说话的人
没有“”的人



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

三分钟打动人心：用赞美把沟通变得轻松 / 李志毅编著.
—北京：海潮出版社，2012.2
ISBN 978 - 7 - 5157 - 0085 - 4

I. ①三… II. ①李… 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 (2012) 第 001099 号

书 名：三分钟打动人心：用赞美把沟通变得轻松

作 者：李志毅

责任编辑：罗 庆

封面设计：点滴空间

责任校对：徐云霞

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京金秋豪印刷有限责任公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：17

字 数：252 千字

版 次：2012 年 2 月第 1 版

印 次：2012 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0085 - 4

定 价：29.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

前言

美国著名成人教育家戴尔·卡耐基从多年的授课中发现：收入最丰厚的往往不是对专业技术懂得最多的人，而是那些拥有专业知识，又能有效表达自己的思想，能领导和鼓舞他人，并且善于为人处世的人。因此，卡耐基确信这样一种说法：“一个人的成功，15%是由于专业技术，85%要靠人际关系与处世技巧。”这个观点的正确性已经被无数成功人士所证实。

放眼四周，看看那些成功的人，你会发现：他们或许不是学习成绩最好的，也不一定拥有顶尖的学历，但是，他们一定拥有较强的沟通能力和良好的人际关系。可以说，当今社会，拥有良好的人际沟通能力，就等于握有打开成功之门的钥匙。因此，每一个渴望成功和幸福的人都应该学习如何改善人际关系。

那么，我们靠什么来改善人际关系呢？

人最不应当吝啬的就是赞美。一句赞美的话胜过几剂良药，能化解纷争，给人愉悦。赞美是一种美德，它不需要付出很高的代价，却能给人一种无形的力量，足以让人鼓起勇气，建立自信。赞美是最好的鼓励，不仅能给对方带来好运，而且可以使自己心情舒畅，可以有效改善人际关系。

生活中，我们每一个人都曾得到过别人的赞美，也曾赞美过别人。真诚的赞美别人和得到别人真诚的赞美，都是一件很愉快的事情。赞美别人的实质，是对别人的尊重和评价，也是送给别人的最好礼物和报酬，是搞好人际



——用赞美把沟通变得轻松

SAN FEN ZHONG
DA DONG
REN XIN

关系的低成本投资。

实用的方法，才是好的方法。本书所提供的赞美的方法全部来源于实践，实用而高效。

在所有的语言当中，赞美之辞是语言的钻石。学会了用赞美沟通，将让你更受欢迎，获得更多的友谊，得到更多的支持，让你在激烈的竞争中赢得先机，脱颖而出。

细读此书，你将会发现赞美的魔力超乎想象，当你将赞美运用自如时，就能在各种交际场合如鱼得水，沟通畅快无比！

目 录

第一篇

赞美，打开沟通阀门的钥匙

每个人都需要赞美与肯定。赞美别人的实质，是对别人的尊重和评价，也是送给别人的最好礼物和报酬，是搞好人际关系的低成本投资。

第一章 赞美是人与人相处最巧妙的方法

好听的话，是打开人与人之间交流的阀门 / 2

赞美，人际交往中最能打动人心的语言 / 4

赞美，一个人成长的最有效推动 / 5

在和人相处的过程中，要毫不吝啬地赞扬别人 / 8

若要联络感情，应处处维护对方的自尊 / 10

赞美如同洒香水，洒向他人时自己也会沾上香气 / 12

真诚的赞美不是溜须拍马 / 14

不要吝啬你的掌声，赞美带我们冲向更高目标 / 15

赞美的成本很低，但它创造的价值却很高 / 17

赞美是一种爱的传递，是感情的沟通 / 18

赞美和鼓励，是对他人的一种尊重 / 20

赞美可以融洽感情，让自己更容易被人接受 / 21



——用赞美把沟通变得轻松

SAN FEN ZHONG
DA DONG
REN XIN

没有人不愿意听好话 / 24

由衷地赞美对方，可以提高你的交际魅力 / 25

高超的赞美，让人怦然心动 / 27

用赞美来满足人性 / 28

第二章 赞美是最有效的灵丹妙药

赞美是人生的加油站，它把美好传递给每一个人 / 31

赞美可以改变一个人的行为，改变一个人的命运 / 33

从别人不自信的地方赞美，往往会收到好的效果 / 35

给别人以满足感，他就会对你无比的感激和赏识 / 37

要在交流中得到满足，就必须注入情绪 / 38

最有实效的赞美不是锦上添花，而是雪中送炭 / 40

赞美别人的闪光点，有助于沟通 / 41

以别人为中心，少说自己多说别人 / 43

在背后说人好话，有事半功倍之效 / 46

通过第三者传达赞美，效果会截然不同 / 49

对地位高的人不阿谀奉承，是交友的关键 / 51

要让对方感觉到，你是知他懂他欣赏他的人 / 52

过分赞美会加剧对方的防备心理 / 53

赞美要动之以情，关键是要发自内心 / 56

撒播幸福，把欢乐带给别人 / 58

得体的赞美，会使人感到信心与成功 / 60

第三章 善于赞美别人的人都是成功者

使用赞美的语言，让他人愿意服从你的指挥和调度 / 62

让别人开心，才能得到我们想要的结果 / 63

赞美可以让自己左右逢源，在关键时刻化解危机 / 65

把“谢谢”说好，感谢语言是调节双方距离的一种技巧 / 67

赞美的艺术在于，击中别人的“痒处” / 70

对别人不放弃，失败者最需要别人的赞美 / 71
在应该责备别人的地方，找出一些值得赞美的地方 / 74
赞美是开启成功之门的钥匙 / 76

第 二 篇

运用赞美的技术让沟通顺利通达

赞美作为一种感情投资，一种沟通技巧，并不是随口说几句好听的恭维话就可奏效的。赞美是一种高级的说话技巧，只有把赞美的话说的得体而贴切，才能真正打动人心，让沟通的过程变得顺畅无比。

第一章 把握沟通的分寸与赞美的技巧

要使赞美“投其所好”，必须有一“技”之长 / 80
让朋友表现得比你更优越 / 81
不要怕说不好，好口才是可以修炼出来的 / 84
说话要谨慎，恭维他人的话尤其如此 / 85
亲密的人际关系建立在真诚的基础之上 / 87
礼节是沟通的基础，说话要有礼貌 / 90
沟通要注意说话的分寸，远离说话的禁忌 / 92
加强了解，细心观察对方 / 97
说话真诚，能得到别人的信任 / 101
要表达真情实感，但不能伤害别人 / 105
认真倾听也是一种赞美方式 / 107
只需静静地倾听，便可折服对方 / 109
善于倾听是博得别人好印象的要诀 / 111
赞美与奉承有本质的区别 / 115
凡是有修养的人，都不会随便夸耀自己 / 116



从争论中占得上风，没有什么益处 / 120

该赞美时赞美，该道歉时道歉 / 123

第二章 批评中要善于运用赞美技巧

以鼓励代替责备，以赞美代替呵斥 / 125

诚心诚意的批评，是对人的另一种赞美 / 127

批评之前先要给足他人面子，这样才容易接受批评 / 129

多给别人掌声，褒奖好于惩罚 / 131

让别人心服口服，恰当地批评与赞美 / 133

该赞美时不要一言不发，吝于赞美 / 134

不直接批评，尽量暗示出别人的错误 / 136

批评是为了帮助对方认识错误，而不是要制服别人 / 139

不要轻易指责别人 / 140

讲究策略，纠正错误的方法要多样 / 142

批评时要注意方式 / 143

多用委婉语言，可增强你的交际效果 / 146

第三章 最有效的赞美方法

赞美越具体明确，有效性越高 / 149

赞美是个技术活，需要一定的技巧 / 150

合理赞美的前提条件 / 152

鼓励的话“对症下药”，给人以信心和力量 / 155

恭维最好暗示，不要太显明白 / 158

欣赏和赞美别人，是一种生命的智慧 / 159

不拘一格，在嬉笑怒骂间赞美别人 / 162

出其不意才能制胜，要使赞美具体而有新意 / 165

沟通以赞美开场，永远以赞美对方为开场白 / 167

充分理解人们的自尊心，把话说到别人的心窝里 / 171

把缺点变成可赞美的话题 / 173

第三篇

利用赞美的力量达成你想要的结果

不要小看赞美的力量，它可以让敌人成为朋友，朋友成为知己。一句赞美的话，有时有翻天覆地的力量，足以撼动尚未启程的人生，扭转它初始既定的方向。

第一章 用赞美走近他人

要想对别人产生影响，就要表示你很看重他们 / 176

赞美的话要说到对方心坎上 / 180

见面三分情，打招呼是一种赞美与尊重 / 184

找到他人的兴趣点，自然能够引起对方的热情 / 185

说别人喜欢听的话，双方都会有收获 / 188

心存善意，给人带来最大的幸福 / 190

寻找别人的优点，给人一个好名声 / 192

以赞美表达对老人的关心和尊重 / 194

虚荣心人皆有之，女性比男性更显突出 / 196

多谈别人的成就和得意之事 / 198

努力寻找共同点，让对方信任你 / 200

说了就要做，空头支票不可随便发出 / 203

第二章 赞美，家庭幸福的密码

家庭幸福，需要有赞美的态度 / 205

表扬与赞美是深层次的精神抚摸 / 206

善用赞美是培养成功男人的法宝 / 208

热心的称赞可以使男人进步，这是颠扑不破的真理 / 211



对你的妻子献点殷勤，你会活得更滋润 / 213

请善待女性，善待家庭主妇 / 216

婆媳相处有秘笈，彼此欣赏真诚赞美 / 219

吵架如何能吵得明白，吵的有建设性 / 221

经常说“大家都这么认为” / 222

所有的孩子都渴望听到喝彩 / 223

恶言恶语只能伤害孩子 / 225

别说不行，孩子需要父母的肯定 / 230

什么该说什么不该说，一定要清楚 / 234

对长辈的尊敬，是家庭和睦的基础 / 237

第三章 领导赞美下属的技巧

夸赞别人的工作做得好，可以产生意想不到的效果 / 240

赞美一个人的才华，是对这个人的素质的最大肯定 / 241

赞美是激励下属必不可少的手段与途径 / 243

赞美虽是一种肯定，但却不可滥用 / 244

善用赞美和奖励，是管理者才能的重要体现 / 247

激励和赞美会让下属尽心尽力工作 / 249

第四章 称赞领导是一门特殊的艺术

赞美改变领导态度，是沟通的序幕 / 252

根据需要调整说话的方式和内容 / 253

领导的权威，靠你用赞美去维护 / 255

服从是对领导最好的赞美 / 256

自己立功时，不忘赞美领导指导有方 / 258

摒弃难为情，大胆运用赞美策略 / 260