

★ 用说话展现魅力 ★ 用真心赢得朋友

女人要懂 说话心理学

一本让女人掌握说话智慧的秘密全书

说话遭遇尴尬，想法不好表达，不懂他人想法，说话太直碰壁，真心话如何说出来，拒绝的话怎么说妥当……

艺 熙◎编著




说话心理学，是女人一定要掌握的生活技巧，
这种才能，

可以让你缔造浪漫四溢的生活；

可以让你展现女人的自信，收获成功的喜悦；

可以让你心甘情愿为你鞍前马后；

可以让你把生活变得如想象中那般美好。

 中国纺织出版社

女人要懂 说话心理学

艺 熙◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

谁都会说话,但不是谁都能把话说得好,女人要想把话说出效果,说得精彩,必须从心理学的角度入手,用“心”去说,才能打开他人心里门,获得你想要的沟通效果。

本书帮助女性学习一些常用的心理学知识,从人际交往、求职面试、职场竞争、家庭婚姻等方面,为广大女性传授诸多口才方面的实用技巧,使她们在人际交往中高效地与人沟通,从而获得事业的成功,收获人生的幸福。

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂说话心理学 / 艺熙编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5180-3237-2

I. ①女… II. ①艺… III. ①女性—心理交往—语言艺术—通俗读物 IV. ①C912.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第019317号

责任编辑: 闫 星 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 222千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



生活中，茶余饭后，人们可能都会谈及这样的话题：什么样的女人最受欢迎？也许有人会说，容颜姣好、身材出众的女人最受欢迎；也有一些人会说，温柔贤惠、体贴周到的女人最受欢迎；可能还有人会说，安静典雅、腹有诗书的女人最受欢迎……这几点，我们都不否认。但一个女人要想获得成功，还必须拥有与这个社会接轨的“敲门砖”，也就是人们说的“口才”。通俗一点儿说，一个人受到的社会欢迎度，与其语言沟通能力有很大的关系。戴尔·卡耐基说：“一个人的成功约有15%取决于技术知识，85%取决于口才艺术。”而对于女人来说，口才好、会说话的女人必定能够通过语言将自己的知识、学识才能和智慧等展现在众人面前，从而使自己更容易受到周围人的喜爱。

现代社会，女人们也逐渐认识到口才对于生活和工作的重要性，但她们也产生了新的疑问：为什么我苦口婆心地说了很多，孩子好像一句话也没听进去呢？为什么和丈夫一说话就吵架呢？为什么向领导建议，却被驳回呢？

其实，这主要还是因为我们混淆了会说话和口才之间的区别，谁都会说话，但是未必谁都能把话说得好，我们要想让自己的话产生作用，最重要的不是耍嘴皮子，不是滔滔不绝、让对方哑口无言，而是直指人心地说话，这才是真正的口才。的确，有人说，这世界上最难摸清楚的就是人的心理，所以才有了“知人知面不知心”的说法。事实上，人们的众多行为都受到心理的支配。

事实上，人际交往，做人做事，都和人们的心理有着千丝万缕的联系，中国古代兵法云：“用兵之道，攻心为上，攻城为下；心战为上，兵战为下。”这一兵法尤其在现代社会社交生活中大有用武之地，言谈中，如果不懂心理学，即便你口若悬河、煞费周章，也可能南辕北辙、毫无效果；

相反，如果懂得心理学，可能只须付出一点点，便能洞悉对方内心世界，从而先入为主，占尽社交先机，达到交际目的。

因此，女人们，你在训练自己口才的同时，还要掌握一定的心理学知识，学会察言观色，了解对方的心理，以此来决定什么时候该说什么话，什么时候不该说什么话，或是该说多少话。

本书里就是从心理学的角度出发，从广大女性朋友的生活、工作等方面，指导女性朋友们如何通过说话来影响他人心理，以此来帮助女性朋友解决她们在日常的工作和生活中遇到的疑虑和困惑，使她们在人际交往和社会生活中更加圆融，更加和谐。

编著者

2017年2月



第1章 舌绽莲花，话语生香映衬不凡气质——1

女人长得漂亮，不如说得漂亮 / 3

说得出来是能力，说得很好是成就 / 5

沟通能力决定女人在职场的位置 / 7

聪明女人让第一句话扣人心弦 / 8

适度的寒暄营造良好的交谈气氛 / 10

找准切入点，交谈自会圆满成功 / 12

话精而语妙，让人一听难忘 / 14

科学的方法加速口才的提升 / 16

女人自信地说出你的话 / 18

好口才要有足够的底蕴作为基础 / 20

完美的声音让人如沐春风 / 22

第2章 出口成章，锦心妙口尽显非凡魅力——25

口才不只靠口去完成，还要靠风度 / 27

和别人沟通，不要和别人比赛 / 29

话不在说得多，而在于能说到点子上 / 31

女人口头表达时应注意的要点 / 32

巧妙地插入，谈话效果才会更佳 / 34

别过多地诉说自己的烦恼 / 37

尊重他人，必须学会在交谈中避讳 / 38

该问的与不该问的要区别对待 / 41



与欧美人士交谈时的注意事项 / 42

让谈话在意味深长中收尾 / 45

第3章 口齿伶俐，职场巧言女人脱颖而出——47

面试开头，口才决定成败 / 49

求职应答要注重讲话策略 / 50

识破语言陷阱，才不致让自己深陷 / 52

恰当得体的问答助你获得成功 / 55

与上司交流要摆正心态，更要学会技巧 / 57

换种说法，忠言也可不逆耳 / 59

用恰当的人情话润滑同事关系 / 61

三种语言技巧加深同事情谊 / 62

九句箴言让女人职场不败 / 64

办公室闲谈别触犯“雷区” / 66

第4章 侃侃而谈，演讲辩论演绎口才艺术——69

用匠心独运的开场白抓牢听众的心 / 71

以简练精确的语言引起共鸣 / 73

演讲注满诚意，会产生强大的吸引力 / 75

掌握好演讲的语速，是获得成功的法宝 / 76

出色的职场演说，让女人深获好评 / 78

掌握反击的技巧，由被动转化为主动 / 80

找准有利的突破口是反驳成功的前提 / 82

第5章 才辩无双，巧舌如簧谈判旗开得胜——85

初入职场要掌握谈薪酬的技巧 / 87

商务谈判要打有准备的仗 / 88

说好谈判语言，就会收到良好的效果 / 90

掌握问话的技巧，谈判就容易成功 / 92



了解对方的情况，懂得答复的范围 / 94

以静制动，无声胜有声 / 96

以缓求达，拖不起就得认输 / 98

随机应变，抓住对方的弱点给予反击 / 100

第6章 贴心说话，婚恋密语爱情铿锵绽放——103

初见对方父母时的说话技巧 / 105

谈情说爱要学会找话题 / 106

捕捉爱的灵犀，找到恰当的求爱方式 / 108

一句赞美之言，可以改变两人世界 / 110

有技巧的“斗嘴”是爱的碰撞 / 111

恋爱中的情话要“细水长流” / 113

聪明女人要巧妙传递自己的关爱 / 115

富于情趣的语言，滋润爱情的花蕾 / 117

第7章 智言妙语，用心表达家庭和谐美满——119

夫妻之间需要沟通，更需要倾听 / 121

“围城”里的战争，取决于妻子的言语 / 122

心平气和，关起门来谈家事 / 125

把架吵得不伤人，吵得有滋味 / 126

争吵有节制，和好有良方 / 128

女人的善言，一定要用沉默来搭配 / 130

“唠叨”少一些，会得到更多的爱恋 / 131

嘘寒问暖，做个讨人喜欢的儿媳 / 133

母亲与孩子交往时，要讲究忌口 / 135

第8章 灵活讲话，得体交流女人左右逢源——137

委婉含蓄地表达，增强交际的效果 / 139

投石问路，摸清情况再说话 / 141



遇到尴尬场面时，要学会成功地打圆场 / 143

话里藏话，是犀利的自卫武器 / 145

把话说得太满，就没有转身的余地 / 147

模糊语言尽显灵活机动性 / 149

柔软的言谈比强硬的举止更有力量 / 151

用小花招摆脱各种语言陷阱 / 153

以“糊涂”的言辞，扭转被动局面 / 155

将错就错，哪里说破哪里缝 / 156

第9章 诙谐幽默，妙语连珠女人更加迷人——159

语言幽默让生活更轻松 / 161

幽默感为女人增添不同凡响的魅力 / 163

幽默不仅是技巧，更是一种说话智慧 / 165

巧用幽默，妙语解困境 / 166

以自嘲的方式，营造轻松的交际氛围 / 168

用幽默的谈吐化解各种矛盾 / 170

运用幽默的艺术，要掌握其中的诀窍 / 172

第10章 言为心声，细心揣度把话说到要处——175

女人说话的魅力在于真诚 / 177

反复推敲，掌握适宜的说话技巧 / 179

恰到好处地提问，从而达到交谈的目的 / 180

懂得语言艺术的女人看场合说话 / 183

形象生动的语言，最易打动人心 / 184

说话有亲和力，会带来更多的人际资源 / 186

提出否定意见，要用转折句 / 189

别人对你的印象好坏，由语言表达方式决定 / 191

善于倾听，是成熟女人最基本的素质 / 193



- 第11章 能说善道，尽情沟通女人马到成功——197
- 说话有礼是求人的敲门砖 / 199
 - 把话说好才能把事儿办成 / 201
 - 言辞中的技巧，关系到事情的成败 / 203
 - 女人说求人的话要循序渐进 / 205
 - 从对方的角度出发，把话说到关键处 / 207
 - 掌握说服的方法，就易达到理想的效果 / 209
 - 迂回问话，绕个圈子巧试探 / 211
- 第12章 把话说得温暖人心，赞美他人的心理策略——213
- 说赞美话要从他人痒处下手 / 215
 - 赞美他人的3个要点 / 216
 - 说好职场中的赞美话 / 218
 - 赞美员工的诀窍 / 219
 - 恰当地赞美领导 / 221
 - 把握好赞美话的分寸 / 223
- 第13章 把话说进心里去，让对方不知不觉接受你的说服——225
- 说服他人有技巧 / 227
 - 说理以攻心为上策 / 228
 - 唤醒角色心理的说服术 / 230
 - 说服下属的高招 / 232
 - 劝阻别人的话也有禁忌 / 233
- 第14章 说好贴心话，女人要懂的安慰心理策略——237
- 学会安慰别人 / 239
 - 安慰他人的技巧 / 240
 - 温暖的安慰送给需要的人 / 242
 - 体贴的安慰，抚平失恋的伤痛 / 243

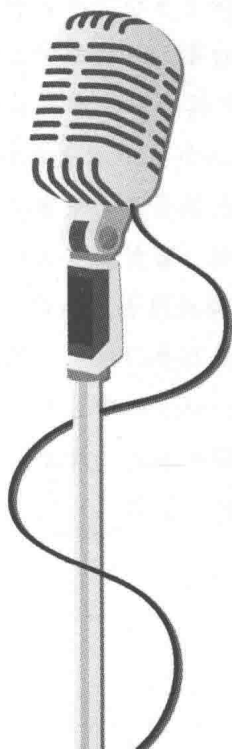


- 第15章 批评的话别张口就来，女人要懂的批评心理策略——245
- 批评的目的在于提醒 / 247
 - 批评别人要注意方式 / 248
 - 批评员工的几种好方法 / 250
 - 批评老板要旁敲侧击 / 251
 - 批评应把握的分寸 / 253
- 第16章 “不”字如何巧妙说出口，女人要懂的拒绝心理策略——255
- 委婉拒绝的技巧 / 257
 - 拒绝非分请求的最佳方式 / 258
 - 拒绝邀请的托辞 / 260
 - 对老板也可以说“不” / 261
 - 掌握模糊表态的分寸 / 263
 - 开出有人情味的逐客令 / 265
- 第17章 巧妙认错，女人要掌握道歉的心理策略——267
- 道歉比辩解更重要 / 269
 - 做错了，就要勇于道歉 / 270
 - 敢于为自己的行为负责，才能赢得信任 / 273
 - 向人道歉的技巧 / 276

第1章

舌绽莲花，话语生香映衬不凡气质

言语是思想的衣裳，谈吐是行动的翅膀，口才可以表现出一个女人的睿智和高雅，也可以暴露出一个女人的愚蠢和低俗。好的语言如同好的色彩，易让人感受到你的为人，有效发挥沟通的作用。缜密的思维，机智的应答，准确的表达，这一切无疑都来源于头脑中的广博知识。女人有内涵才能口吐莲花，妙语连珠，在充满激烈竞争的社会中脱颖而出。





女人长得漂亮，不如说得漂亮

女人可以不漂亮，但是一定要会说话。说话恰当得体、妙语连珠，会为你的美丽加分，为你的魅力添彩；而说话粗俗浅陋、词不达意，则会使女人的自我形象受损。

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。事实上也的确如此。可以说，出色的美貌是女人的一种竞争力。但天生容貌出众的女人并不多，庆幸的是，与美貌相比，良好的口才更是女人脱颖而出的资本。

一般人认为只要哪个年轻女人天生丽质、长得漂亮，就有可能交上好运气。其实，有些女人虽然外貌标致俊美，服饰更是新奇漂亮，但素养较差，语言浅陋，不仅当众说话毫无魅力可言，其外表的美也因此而丧失了光彩。而有些女人则是天生的社交高手，这不一定是因为她们拥有多么出众的外貌，而是因为她们无论在任何场合，都能妙语连珠，博得满堂彩，从而也为自己增添了人格魅力。

杨澜的转折点来自应聘《正大综艺》的主持人。在此之前，她只是北京外国语大学的一名普通大学生，并没有什么惊人之处。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有大学经历的女大学生做主持人，杨澜也被推荐参加试镜。

说实话，杨澜并不被人看中，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，但是被有的人认为还不够漂亮，所以是否用她尚不能确定。

最后确定人选的时候到了，他们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。”

这次考试两人的题目是：一、你将如何做这个节目的主持人？二、介绍一下你自己。



杨澜是这么开始的：“我认为主持人的首要标准不是容貌，而是要看他是否有强烈的与观众沟通的愿望。我希望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，我相信自己能做到一点……”

杨澜一口气讲了半个小时，没有一点文字参考，她的语言流畅，思维镇密，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，用气功的说法，是我的气场把他们罩住了。”

当杨澜再次回到那个房间，中央电视台已经决定正式录用她了，这次面试改变了她的一生。

女人的形象固然重要，但同样不可忽视的是女人的口才。女人可以不漂亮，可以不聪明，但是一定要会说话。无论你天资多么聪颖，接受过多么高深的教育，长得多么漂亮，假如你无法得体恰当地表达自己的思想，你仍旧可能会一败涂地。而要想让别人喜欢你、承认你，必须培养自己的口才能力，只有这样才能打开你与他人之间沟通的大门，彼此的心灵才能碰撞产生共鸣。

谈话中沟通的效果，取决于语言的魅力，这种魅力也表达着谈话者的人格魅力。语言魅力不仅需要丰富的知识系统，还需要言辞表达的技巧。可以说，语言的魅力是知识、形体语言、言辞表达技巧有机的统一。通过语言的魅力能够“先入为主”，向对方传递一种感染力、吸引力，使对方感到你能够把握整个时间，这种“力”的作用促使对方的思维不自觉地和你的语言融汇在一起。

口才策略：

总而言之，在各种各样的人际交往当中，好口才将会使你广受欢迎，轻松获得好人缘，在社会中如鱼得水，达成共赢。因此，作为女人，如果你没有骄人的外貌，也不要为此耿耿于怀，你完全可以通过不断修炼、完善自己的口才，来为你的美丽加分，为你的魅力添彩。



说得出来是能力，说得很好是成就

说话，不仅是一种生理功能，更是一种能力。是否能说，是否会说，以及与言谈相关的知识能力的多寡，影响着一个人的成败。

每个女人都会说话，但每个女人说话的效果却千差万别。为什么会这样呢？原因在于说话方法，说话能力的差异，也就是我们所说的话的水平的高低。说话，不仅是一种生理功能，更是一种能力。口才体现了“说得出的能力，做得到的成就”，一个女人不一定有好口才，但一个有口才的女人一定是个人才。

生活中常有生死荣辱系于一言之说。试看会说话的女人，纵然口若悬河，滔滔不绝，听者也不以为苦；纵然片言只语，一字千金，也能绕梁三日。语言是种神奇的东西，一句话说得好，可以说得人笑；一句话说得不好，可以说得人跳。一句话可以化友为敌，引发一场争论甚至导致一场战争；一句话也可能化敌为友，冰释前嫌。可见，在现代交际中，是否能说，是否会说，以及与言谈交际相关知识能力的多寡，实实在在地影响着一个人的成功和失败。

在一场“香港小姐”决赛中，竞争进入了白热化阶段。现场主持最后问入围的杨小姐：“假如要你在下面两个人中选择一个作为你的终身伴侣，你会选谁？一个是肖邦，一个是希特勒。”

杨小姐想，回答肖邦，便会落入俗套；选择希特勒，难免挨人骂。沉吟片刻，她干脆地回答：“我会选择希特勒。”在主持人的追问下，她巧妙地解释说：“我希望自己能感化希特勒。如果我嫁给他，也许第二次世界大战就不会发生，也不会死那么多人了。”

这种“柳暗花明”式的回答，不但使自己摆脱了困境，而且暗示了自己不同凡响，是女中豪杰。果然，杨小姐妙语一出，台下掌声雷动。

女人成功的秘诀非常多，而口才是最重要的因素之一。事业的成功与失败，往往决定于某一次谈话。在富兰克林的自传中，有这样一段话，“说话和事业的发展有很大的关系，你出言不慎，将不可能获得别人的合



作，别人的帮助”。这是千真万确的，所以，你想获得事业的成功，必须具有能够应付的口才。

在今天这样的文明信息时代，探讨学问、接洽事务，还有交际应酬、传递情感等都离不开口才。要想成为一个受欢迎的女人得会说话、有口才。谈吐是思想的衣裳，在粗劣或优美的措辞中，展现不同的品格，在不知不觉，有意无意间为别人描绘自己的轮廓和画像。

原中国对外贸易部部长，自称“小女子”的吴仪，真诚坦率，自信优雅，凭着过人的智慧和犀利的口才，她被誉为“魅力天成的铁娘子”。

1988年初，时任北京燕山石化公司党委书记的吴仪被提名为北京市副市长候选人。那是一次差额选举，要求候选人与选民公开见面，并进行竞选演说。吴仪匆匆赶到现场，来不及换掉身上的工作服就走上了讲台。随后，她一番干脆利落的真心表态话，迅速打动了无数的群众：“如果我当选，我将像鲁迅先生所说的那样，‘俯首甘为孺子牛’；如果选不上，我将回到哺育我成长20年的燕化土地上，由60年代的拓荒牛，成为80年代开拓奋进的牛，为北京市的建设，作出燕化人应有的贡献。”

这里，吴仪借引鲁迅名句来表达自己埋头苦干的决心。在民众面前，吴仪不要“花腔”，不唱高调，敢说真心话，给人留下了深刻的印象。

成功的女人大多是聪明的说话者，毫不夸张地说，在成功的女人身上，至少有一半是用舌头去创造的。她们正是依靠出众的口才，因而被朋友尊敬，被社会认同，上得青睐，下得爱戴。她们共有的特质表现为：能就众人熟知的事物提出独到的观点；有广阔的视野，谈论的题材超越自身生活的范畴；充满热情，使人对他的话题兴趣盎然；有自己的说话风格……细细想来，成功女士的说话特质，我们何尝不能具有呢？只要肯下功夫练习，每个女人都可以成为口才大师、说话高手。

口才策略：

口才，其实是一个女人的知识、气质、性格乃至思想观念的综合方面的反映。一个女人必须不断地加强自身修养，同时拓展眼界和知识，才能进一步使口才成为事业腾飞的羽翼。