

一份献给天下女人的最好礼物

经典  
珍藏版

## Carnegie's Advice For Women

会说话的女人才受欢迎，  
会办事的女人才出众，有修养  
的女人才高贵，有情调的女人才  
见人爱，有智慧的女人才  
有魅力，快乐的女人才好命。  
卡耐基关于女人的精辟阐述与  
独到见解，是获得人生快乐、  
家庭幸福的智者感悟和箴言。

# 卡耐基写给女人的 说话技巧

语墨◎编著

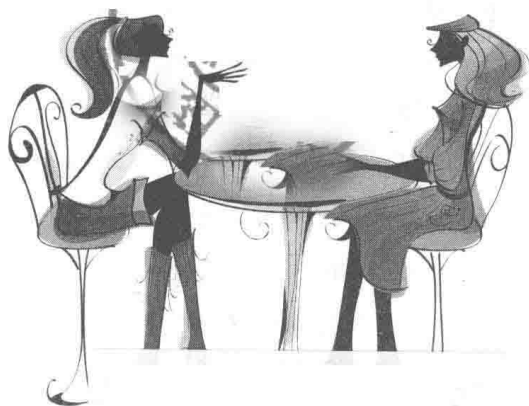
# 与 处世智慧



金盾出版社

语墨◎编著

# 卡耐基写给女人的 说话技巧 与 处世智慧



金盾出版社



图书在版编目 ( CIP ) 数据

卡耐基写给女人的说话技巧与处世智慧 / 语墨编著. —  
北京: 金盾出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5186-1203-1

I. ①卡… II. ①语… III. ①女性—口才学—通俗读物  
②女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①H019-49 ②B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第034876号

责任编辑: 周 继      整体策划: 三密松

金盾出版社出版、总发行

北京市太平路5号 ( 地铁万寿路站往南 )

邮政编码: 100036      电话: 68214039 83219215

传真: 68276683      网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)

三河市金泰源印务有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本: 880 × 1230      1/32      印张: 9

2017年3月第1版第1次印刷

印数: 1~10 000册      定价: 32.00元

卡耐基写给女人的说话技巧 001

**第一章 言语得当，足以改变你的命运** 004

口才，一种美丽的说话艺术 004

虽寥寥数语，但却令人心动 007

好口才，不仅利己还利人 009

好口才讲究深度与广度 012

说话之前，请三思而后行 016

含蓄一点儿，语言会更有魅力 019

光会说还不行，你还要会听 022

**第二章 运用幽默，将气氛炒热** 027

懂得幽默，掌握语言智慧 027

融洽的氛围可以调侃出来 031

会幽默赞美，你还怕不受欢迎吗 034

表达善意时，不妨开个小玩笑 037

幽默，消除尴尬的“利器” 039

面试时，幽默的自我介绍让你成为焦点 041

利用幽默制造一个浪漫的约会 045

幽默小妙招 048



<b>第三章 聪明的女人说话时滴水不漏</b>	052
说话说到位很重要	052
看见不同的人，说不同的话	053
说话时，说三分就好	056
看准对象说对话，办事一点都不难	058
摸准对方性格，说话时投其所好	062
给别人戴高帽，也是一种说话艺术	066
可别轻易地给自己戴高帽	069
抬高别人等于抬高自己	071
说话别太绝，留点儿余地吧	075
别人的优点多说说，别人的缺点巧绕过	077
开玩笑可以，别说别人的隐私	079
说话时的禁忌，你必须谨记	080
<b>第四章 掌握说话艺术，让你变得八面玲珑</b>	083
帮助别人，就相当于帮助自己	083
想要升职，先替上司找好理由	086
这样做，与同事相处才会更融洽	090
职场复杂人际关系，教你轻松应对	092
爱心，助你好人缘	094
掌握与朋友相处的技巧	096
朋友的忠告，你要善于倾听	100
请给丈夫足够的信任	104
懂得爱屋及乌，婚姻美满好幸福	106

<b>第五章 与陌生人搭讪，你不妨这样做</b>	109
悬疑式开场白助你巧搭讪	109
你的微笑，没人能够拒绝	112
寻找共同点，迅速拉近彼此关系	114
第一句话就显示你的关心	117
选择话题时，请以对方为中心	120
无关紧要的秘密，你可以与对方分享	123
攀亲认友，缩短彼此间的心理距离	126
<b>第六章 睿智的女人，懂得拒绝的艺术</b>	130
面对“盛情”，巧妙推却很简单	130
朋友借钱，这样拒绝才合适	132
事情很难办，摆出你的难处	135
身处职场，这样拒绝不合理的要求	137
拒绝求爱，你需要掌握技巧	140
这样的“逐客令”才有“人情味”	142
面对男上司的暧昧行为，你该怎么办	144
宴会多多，要学些拒酒的话	146
说“不”时，你可得把握好分寸	149

## 下 篇

卡耐基写给女人的处世智慧 151

<b>第七章 魅力无限，做个有味道的女人</b>	154
追求时尚，升华女人的魅力	154
女人的魅力源于女人的气质	158





拥有品位，才能拥有长久的魅力 160

有内涵的女人，才更具魅力 166

温柔，女人的魅力本色 172

自尊自爱的女人才美丽 176

## 第八章 自信优雅，做个有涵养的女人 181

优雅而有涵养的女人最受欢迎 181

自信，提升女人涵养的法宝 184

你的微笑比黄金还贵 186

与脸蛋相比，气质更重要 189

学会着装，学会打扮 192

做个知礼晓仪的女人 194

## 第九章 学会淡定，做个有思想的女人 197

淡定的根源在于内心 197

人淡如菊，心淡如水 200

无论得失，均保持淡然 203

每天都要保持积极的心态 206

有思想的女人最具魅力 210

关于得失，无须太过在意 213

贪图物质比不上升华心灵 216

若欲超脱，需要纤尘不染 219

<b>第十章</b>	<b>玩转职场，做个成熟的女人</b>	<b>224</b>
	如鱼得水地混职场	224
	请让你的领导感到被尊重	227
	学会赞美，助你致胜职场	230
	做个善于协调的女白领	232
	掌握办公室生存法则	234
	礼貌待同事，保持友好关系	241
	与上司相处的学问，你懂了吗	245
	学会刚柔相济，好做人好处世	249
	身边的“小人物”，当然不能忽视	251
	巧借贵人力量，蹭蹭地往上走	253
<b>第十一章</b>	<b>精通交际，做个受欢迎的女人</b>	<b>256</b>
	友善帮你跨越对方心灵的防线	256
	揭开收获友谊的秘密	259
	对待朋友，请多给一份关心	262
	教你如何抓住别人的心	264
	与其指责，不如建议与鼓励	267
	巧用妙招，让别人接受自己的意见	270
	艺术的批评，才不会惹人反感	273
	别再做那些无谓的争论了	276





上  
篇

---

卡耐基写给女人的  
说话技巧



众所周知，卡耐基是一个伟大的演讲口才艺术家，是20世纪最伟大的成功学大师，同时也是美国现代成人教育之父。

在教导女人说话方面，卡耐基曾经说过一句话：“与人交际，需要的可不单单是语言，还需要依靠你的个人修养和风度！”因此，一个女人想要在自己说话之间流露出无限的个人修养，那么，你就一定要先从提升自身修养入手。

每个女人都有一张美丽的嘴唇，在它的张与合之间，人们不但可以听到你的话语，也能够感受到你的修养，而在许多时候，你语言背后的修养，往往在很大程度上决定着这件事情的成败。

那么，如何在说话之间体现完美的修养，赢得他人的好感与认同呢？很多女人都认为，只要精通社交交谈，就能做到这一点。而所谓精通社交交谈就是说得好，换句话说，就是能说会道。实际上，事情并没有这么简单，这里面可是藏着大文章呢。

你可以去菜市场转一转，你就会发现，菜市场卖菜的大妈也有着非常好的口才，她们一句接着一句地吆喝着，说得也很有门道。但是，你是否注意到了，不管卖菜的大妈说得如何天花乱坠，给你的印象也只有两个字，那就是：世俗。那些大妈们个个都是卖菜的好手，这是毋庸置疑的，但是，如果将这样的口才用到社交谈话上，那么很可能就不行了，甚至还会引起消极的影响。

因此，对于我们女人而言，千万不可以简单地理解“说话”这两个字。若想在您美丽嘴唇的张与合之间，让人们不仅听到您的声音，而且还真切地感受您的个人修养，那

你就必须掌握说话的技巧。

卡耐基在写给女人的说话技巧上，主要从六个方面来阐述了他的观点：首先，卡耐基认为，语言足以改变女人的命运，重点讲述了好口才的重要性及些许练就好口才的技巧；其次，卡耐基告诉女人要运用幽默将气氛炒热，详细地讲述了幽默的运用技巧；再次，卡耐基觉得聪明的女人说话时，就应该滴水不漏。为此，他为女人讲述了说话要到位、看见不同的人说不同的话等说话技巧；第四，在卡耐基看来，掌握说话艺术，可以让女人变得八面玲珑。比如，他为女人讲述了帮助别人等于帮助自己、如何影响和应对职场复杂的人际关系以及要善于倾听朋友的忠告等说话技巧；第五，卡耐基教导女人如何与陌生人搭讪，比如，悬疑式开场白助你巧搭讪、寻找共同点迅速拉近彼此关系、第一句话就显示你的关心等；第六，在卡耐基看来，睿智的女人要懂得拒绝的艺术，比如，睿智的女人在面对别人的“盛情”时，要懂得巧妙推脱，当朋友借钱时，要能够巧妙拒绝等。

总而言之，在当今社会，掌握卓有成效的说话技巧与交流能力，是每个女人最为迫切的需求之一。只要你认真遵循卡耐基先生这些简单而实用的说话标准与技巧，你就会发现成功原来可以如此简单，你也可以轻轻松松地打开成功之门，戴上胜利的桂冠！



上篇

卡耐基写给女人的说话技巧



## 第一章 言语得当，足以改变你的命运

### ♥ 口才，一种美丽的说话艺术

说话是一种艺术，不仅具有极大的美感，而且还具有超大的魅力。它可以让你与朋友的友谊常青，与亲人的感情密切，与同事的关系协调，还能帮你寻觅终生的伴侣，等等。它是人际交往过程中的必备工具，也是联结人与人之间关系的纽带。你的说话水平，直接决定着你的的人际关系是否和谐，对你事业的发展与人生的幸福有着巨大的影响。特别是现代女性，超好的口才、颇有技巧的说话方式，不但有利于家庭幸福，而且还能为你的事业提供相当大的帮助。

出色的女人都懂得说话的艺术。那些能够在社交场上取得成功的女性，在言谈之间必定闪烁着优雅与智慧，给人一种精辟、睿智的感觉。一个成功的女性一定要具备良好的口才，这将会为其带来诸多的利益与机遇。

梅女士是S市某家电梯公司的业务代表。该公司与S市某家宾馆之间签有合约，负责对这家宾馆的电梯进行维修。宾馆经理为了不让旅客感到诸多不便，每次维修之时，电梯的停开时间最多为2个小时。可是，修理电梯至少要8个小时，而在宾馆方便将电梯停下的时候，电梯公司都未能将所需要的技工派遣过去。

这不，该宾馆的电梯又坏了。梅女士在派遣一位修理电梯的技工以前，她需要先给这家宾馆的经理打电话。在打电话时，梅女士并没有与这位经理进行争辩，而是心平气和地说：“杰克，我知道你们宾馆有很多客人，你要尽可能地将电梯的停开时间减少。我明白你对这一点很重视，我们要尽可能地与你的要求进行配合。不过，我们在对你们的电梯进行检查后发现，倘若我们现在不彻底地修理好电梯，那么你们的电梯损坏的情形将会变得更为严重，到时候电梯的停开时间将会更长。我很清楚你不会愿意在好几天的时间里都让客人感到不方便。”听到这里，经理只好同意将电梯的停开时间延长到8个小时。因为如此一来总好过将来停开几天。由于梅女士深谙说话的技巧，她从内心深处表示自己很理解这位经理想要让访客愉快的愿望，所以，也就更加容易地取得这位经理的同意。

所以，口才是相当重要的。一个人说话的语气与态度对双方的合作顺利与否起着决定性的作用。梅女士应用说话技巧，从对别人表示同情的角度，与他人进行沟通，取得了对方的认可与信任。因此，作为一个女人，若想在社会上站稳脚跟，就要懂得用心去说话，要懂得适时地进行变通，如此才能将事情做到最好。





玛利亚是一名钢琴教师，教十几个学生弹钢琴。其中，有一个名字叫贝利的小女孩，她的指甲留得很长。我们都知道，不管什么人要想将钢琴弹好，都不应该留很长的指甲。玛利亚老师知道贝利的长指甲会对她弹钢琴有很大的不利影响。但是，为了不打击她想学钢琴的愿望与积极性，所以在刚开始教她课的时候，玛利亚老师并没有提到她的长指甲问题。

在第一堂课结束之后，玛利亚老师感觉时机已经成熟了，就将贝利叫过来，说：“贝利，你的手很漂亮，你的指甲很美丽。可我知道你也特别想把钢琴弹得你想象的那么好，老师想告诉你，如果你能够将你的指甲修得短一点，你就会发现弹好钢琴实在是太简单了。你认真地想想吧。”贝利听后做了个鬼脸，表示她肯定将自己的指甲修短。果然，在第二个星期来上第二堂钢琴课的时候，贝利的指甲修短了。

其实，玛利亚要命令贝利修短指甲是极其困难的事情，因为贝利知道自己的指甲非常美丽，但是玛利亚老师向贝利传达了一种情感：我对你表示同情，我知道将指甲修短并非易事，但是在音乐方面的收获，将会使你获得更好的补偿。

所以，有的时候，一个人的口才好坏起着至关重要的作用。俗话说得好：一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师。口才了得的女人，能更好地将自己的才能展现出来；口才了得的女人，能获得更多的生存空间与更好的发展。

作为一个想要成功的女人，倘若你的外貌并不出众，

你无须耿耿于怀，因为你可以通过不断的努力来完善自己的口才，以此为自己的形象与魅力加分！

作为一个想要成功的女人，要懂得修炼自己的口才。在奔向成功的道路上，杰出的口才才会是你终生的伙伴，它会为你的成功增加砝码，让你更快地抵达成功的彼岸！

## ♥ 虽寥寥数语，但却令人心动

我们常会发现：有些女人长篇大论甚至慷慨激昂，可就是难以提起听者的精神；而有些女人仅仅寥寥数语，却掷地有声，产生吸引人的魔力。这是为什么呢？很简单，因为后者能了解人们的内心需要，能设身处地地站在对方的立场，为对方着想。因此她们的话总是充满真诚，也更容易打动人心。

沟通是我们生活的主要部分，而说话又是我们沟通的一种重要途径。说话是一个传递信息的过程。因此，女人在说话的时候，要努力提高自己的说话水平，增添自己的说话魅力，将话说好，使自己的语言能够打动听者的心弦。

统计数据表明，我们大多数人每天花费50%~75%的时间，以书面形式、面对面的形式或打电话的形式进行交流。而在交流中80%是以语言即说的形式进行的，那么说什么以及怎样说，是我们成功沟通的关键。

1991年11月，中国电影的最高奖“金鸡奖”与“百花奖”在北京同时揭晓。著名演员李雪健因主演《焦裕禄》的主角焦裕禄而同获两个大奖的“最佳男主角”。李雪健在获奖后致答谢词时说：“苦和累都让一个好人——焦裕禄受





了；名和利都让一个傻小子——李雪健得了。”话音刚落，全场掌声雷动。

在这里，李雪健虽然只说了不到30字的获奖感言，但却非常具有感染力，言语中既歌颂了焦裕禄的高尚品质，又体现了自己的谦虚品质，淳朴实在，给人以深刻的印象。

真诚的语言虽然是朴实无华的，但却是最感人的。有家电视台播放过一个节目，中国女足在一次足球赛上获得较好的名次后，记者向运动员问道：“你们得了亚军后心情如何？你们是怎么想的？”其中一名运动员不假思索地回答道：“我想最好能睡三天觉！”

这样的回答让人有些出乎意料，但它质朴、没有任何修饰成分，全场顿时爆发出一片赞许的笑声和掌声。如果这位运动员“谦虚”一番，讲一通“我们还有很多不足”之类的话，可能就没有如此强烈的反响了。

情深，才可惊心动魄。语言真诚，那么即使几句简单的话，也能引起听众的强烈共鸣。学会用真诚打动听众的心，可以帮助女性朋友在交往中捕获人心。

有段日子，王小姐总是接到一个童书推销员的电话。王小姐一向厌恶推销员的死缠烂打，所以电话里的口气并不很好。有一天，这位推销员找上门来了，王小姐毫不客气地把她轰了出去。过了三个星期，推销员又来了，她的客气、谦虚反而让王小姐不忍心了，于是王小姐试着和她谈了几分钟，虽然王小姐没有买她的书，但是却介绍了一名客户给她。

每次这个推销员的话语并不多，但是她的真诚最终打动了王小姐，使王小姐成了她的潜在客户。





说话如同做生意。做生意的规律是，只要你的一件产品有问题，你的全部产品就都会遭受怀疑。女人说话也是一样，只要你十句话中有一句是谎言，你的全部话语就都会遭受质疑。一个人种下什么种子，就会收获什么果实。种下欺骗，收获的就不会是真诚；而种下真诚，收获的也一定是真诚。作为女人，要想打动人心，就必须学会真诚，用简单的话语表达出我们内心的诚意。

有一个女厂长，在就职时向员工发表了别出心裁的讲话：“我来当厂长，打心眼儿里高兴！但厂长不好当，担子重啊！从现在起，我给大家交个底儿，我不想干两件事就捞一把，非跟大伙儿一块儿干出个样儿来不可。我们好比一根绳子上拴着的蚂蚱，飞不了你们，也跑不了我。”

简单的几句话，平实、通俗，更没有表面的客套，但让人听后却觉得含义不平常。显然，这几句话赢得了员工的信任，许多人说：“这个厂长挺实在。”还有人说：“厂长是个老实人，我们跟着实在的厂长干，心里踏实。”

这位厂长亮相前，其实对说话的方式、内容、角度进行了周密的考虑，实实在在地讲出了自己上任时的心理活动及上任后的打算。虽然短短几句话，却达到了与职工交流的目的。

因此，话不在多，而在于分量。只有掌握了说话的技巧，即使寥寥数语也可以打动人心。

## ♥ 好口才，不仅利己还利人

作为女人，在与人交往的过程中，必然要与别人进行