

让我们愉快地 聊会儿天

60 个超实用的暖心说话句式
60 WAYS TO WIN PEOPLE OVER

水淼◎著 / 畅销书作家 心理咨询师

能告诉我
你为什么
要这样问吗？

说话走心，说话靠谱，
机会永远比别人多

繁体版《受人欢迎的60种情境说话术》
位列台湾诚品书店畅销书
排行榜第5名

畅销书作家、心理咨询师
水淼 继《20几岁》系列之后，
再度推出《会说话》系列

一定
会有
办法的！

大家都
参加了，
你不去吗？

不错，
如果再……
就更完美了！

我知道你很难过，
我会一直陪着你！

让我们愉快地 聊会儿天

60 个超实用的暖心说话句式

水淼◎著 畅销书作家 心理咨询师

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 100013

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

让我们愉快地聊会儿天：60个超实用的暖心说话句式 / 水森著. —北京：电子工业出版社，2017.6

ISBN 978-7-121-30488-0

I. ①让... II. ①水... III. ①语言艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第287250号

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

——北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.75

字数：182千字

版 次：2017年6月第1版

印 次：2017年6月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 68250970-813。

一本好玩的傻瓜说话书

有一次我和几位朋友一起吃饭。

朋友 A 推荐了一家她认为不错的泰国餐厅。大家边吃边聊，气氛甚是融洽，只是都吃得不多。

A 问大家：“真不好意思，你们让我选餐厅，你们却吃得不多。”

朋友 B 看看菜肴，轻微皱了下眉头说：“这菜有点辣，还有些奇怪的酸味，感觉怪怪的。不好吃！”

A 勉强从脸上挤出点笑容回答：“是吗，那咱们以后不来这里了。”

朋友 C 马上回答：“这里环境不错，菜式也很好啊，可能是我们不太习惯这种口味吧，所以才吃得不多。”

B 和 C 表达的是同一个意思，但说法不同给人的感觉就不一样。菜不对胃口不是菜的问题，而是自己不习惯的问题——这种表达比较客观，虽然不喜欢但也不否定。与 B 相比，C 给人谦虚、友善、好相处的感受。

“可能是我不太习惯……”

以后当想表达主观上的“不喜欢”或想拒绝时，我都会用这个句型，比如朋友推荐我使用某个品牌的产品，我对朋友的某个观点不敢苟同，我要拒绝朋友的好心邀请时……

我以前也很不会说话，但是不断练习后，我发现了一个秘密：不善表达的人只要多听，多模仿，多表达，也会慢慢开窍，变得会说话。即使你自认为性格使然，但你无法避免与周围人的交流，该说的时候总得说。

“20 几岁就定位”系列图书出版后，我和读者们交流得最多的问题便是人际交往与沟通的问题。“我感觉自己好像有社交恐惧症，害怕和别人说话。”“老师，我最好朋友的奶奶去世了，她很伤心，我要怎么安慰她才好？”“我说话总是容易得罪人怎么办？我本意绝不是那样的！”

其实，我们每个人都有个话匣子，只是有的人装得多（倒出来的也多），有的人装得少（倒出来的也少）。你不善说话也许是因为你的“话匣子”里还差点儿素材，也许是因为你的“话匣子”还没找到正确的打开方式。

多装点儿句式进话匣子，倒是个提高口才的好办法。

这本关于语言表达句式的书其实就是我自己话匣子中的素材。经过一年时间，我把生活中常见场景中的常用句式，整理成了这本超实用的说话术。

这本书中除了给你的话匣子提供素材，也会教你交谈的正确打开方式。看了它，马上就能帮到你！

我的烹饪技术还算不错，想想以前是厨艺新手时，就是照着菜谱操作：准备食材、选择烹饪方法、注意火候、调味、装盘……模仿和练习的次数多了，逐渐有了一些心得，最终脱离菜谱，不知不觉地进行菜品创新，逐渐形成自己的风格，厨艺修炼成功。

跟着话谱说话，就像跟着菜谱做菜。

当然，语言与一个人的思想、态度密切相关。一个虚伪的人把

话说得天花乱坠，也未必受人欢迎。希望这本书所提供的不只是单向的参考或灌输，读完之后如果能带给你一些心灵上的触动，或是让你产生不同观点，请不吝与我分享。

我的邮箱是 flower_97@163.com，个人微信：shuimiaosmile。

说话不仅是一件充满智慧的事，而且是一件很好玩的事。我在书中提供了很多句式的“基本款”，至于个性款，就取决于你自己的智慧了。

好了，现在，你可以照本说话了，放手去玩吧！

水淼

2017年5月

第一场

初次见面，请多关照

1

- 1 “我一直很想和你说话，今天终于有机会了。” 2
——别怕，别人也在等着你开口呢
- 2 “嗨，小跃——” 6
——别叫“喂”“那个谁”，小心别人白眼伺候
- 3 “你好，我是……” 10
——“猜猜我是谁”的游戏，骗子们都不玩了
- 4 “我来为两位引见一下……” 15
——把朋友介绍给朋友，一起愉快地交谈
- 5 “真巧，我跟你一样……” 19
——想混熟？先有共同话题才行！

第二场

开场时话题的正确打开方式

23

- 1 “附近新开了一家泰国菜，味道很不错……” 24
——不知道聊什么，那就聊吃聊旅游

- 2 “你们知道吗，红酒起源于……” 27
——如果你有优势话题，就可以得意地谈笑
- 3 “那么，你呢？” 30
——没话说时就把话题转给别人说
- 4 “你现在很忙吧？” “是！” 34
——拼命找话题时，傻傻提问根本帮不到你

第三场

增进对方好感的聊天法

39

- 1 “你最宝贵的记忆是什么？” 40
——掌握“自我表露”的最高级别，但别乱用
- 2 “你觉得怎么样？” 44
——说话多想想对方，这天就一定聊得妥妥的
- 3 “你比以前更漂亮了！” 47
——如果用不对比较级，夸人也会变尴尬
- 4 “对不起，让你久等了！” 51
——内向不是没礼貌的借口，用点儿敬语好处多多
- 5 “您现在方便接听电话吗？” 55
——打电话时，开启扬声器是有风险的

第四场

别学“冷场王”冷不防地终结话题

59

- 1 “我这个人说话比较直。” 60
——总有人打着关心的幌子，明目张胆地伤害
- 2 “……” 63
——搞不清状况时，最好先闭嘴

3	“简直不敢相信，是真的吗？”	67
	——对方说的兴趣，有时取决于你听的兴趣	
4	“嘘！别说话，看这是什么！”	71
	——勾起人们的好奇心，你就能得到他们的专注力	
5	“我年轻过，你们呢，老过么？”	74
	——各种活泼的段子，能拯救你的枯燥谈风	
6	“你还是回火星吧，地球是很危险的！”	77
	——聊天是件开心事，要多点娱乐精神才行	

第五场

聊得不爽就转移或结束话题吧

81

1	“你说到这里，我就想起……”	82
	——聊得无聊了，就转移话题吧	
2	“我现在有事情要处理，稍后再聊好吗？”	86
	——接话时“哦”啊“嗯”啊，其实是很伤人的	
3	“不好意思，我要打断一下……”	90
	——打断别人很可能让你自讨没趣	
4	“那就先聊到这里！”	95
	——难受就结束吧，你不是他的付费心理咨询师！	

第六场

如果你在言语中受到伤害

99

1	“超哥说得对！”	100
	——生活不是辩论场，你们也不是职业辩手	
2	“能告诉我你为什么要这么问吗？”	104
	——不想回答的问题，就想办法不正面回答	

- 3 “还不错啊！” 107
——只是说了句实话而已，却多有得罪！
- 4 “一定会有办法的！” 111
——经常被肯定的人，也会经常肯定别人
- 5 “你这样说，我感到很不舒服……” 116
——脾气倔的“毒舌”回嘴，容易引起争吵争霸赛

第七场

说点让对方心花怒放的话吧

119

- 1 “你今天很漂亮！” 120
——这世上除了阿谀奉承，还有正直的赞美呢
- 2 “你的性格真好，你是个情商很高的人！” 123
——如果容貌不值得夸，就夸她的各种“商”吧！
- 3 “是啊，你确实很厉害！” 128
——女生炫美时，没必要揭穿她修了多少次图！
- 4 “嘿嘿，你注意到了！” 132
——别人赞美你，是因为你值得赞美
- 5 “说你不是人——因为你是仙！” 136
——你说出的话，最终解释权归你所有
- 6 “真希望有个人能常陪我聊天。” 140
——表白是个技术活儿，“勾引”他来表白你
- 7 “对不起，我要怎么赔罪才行呢？” 144
——真诚的道歉重点不在请求对方原谅

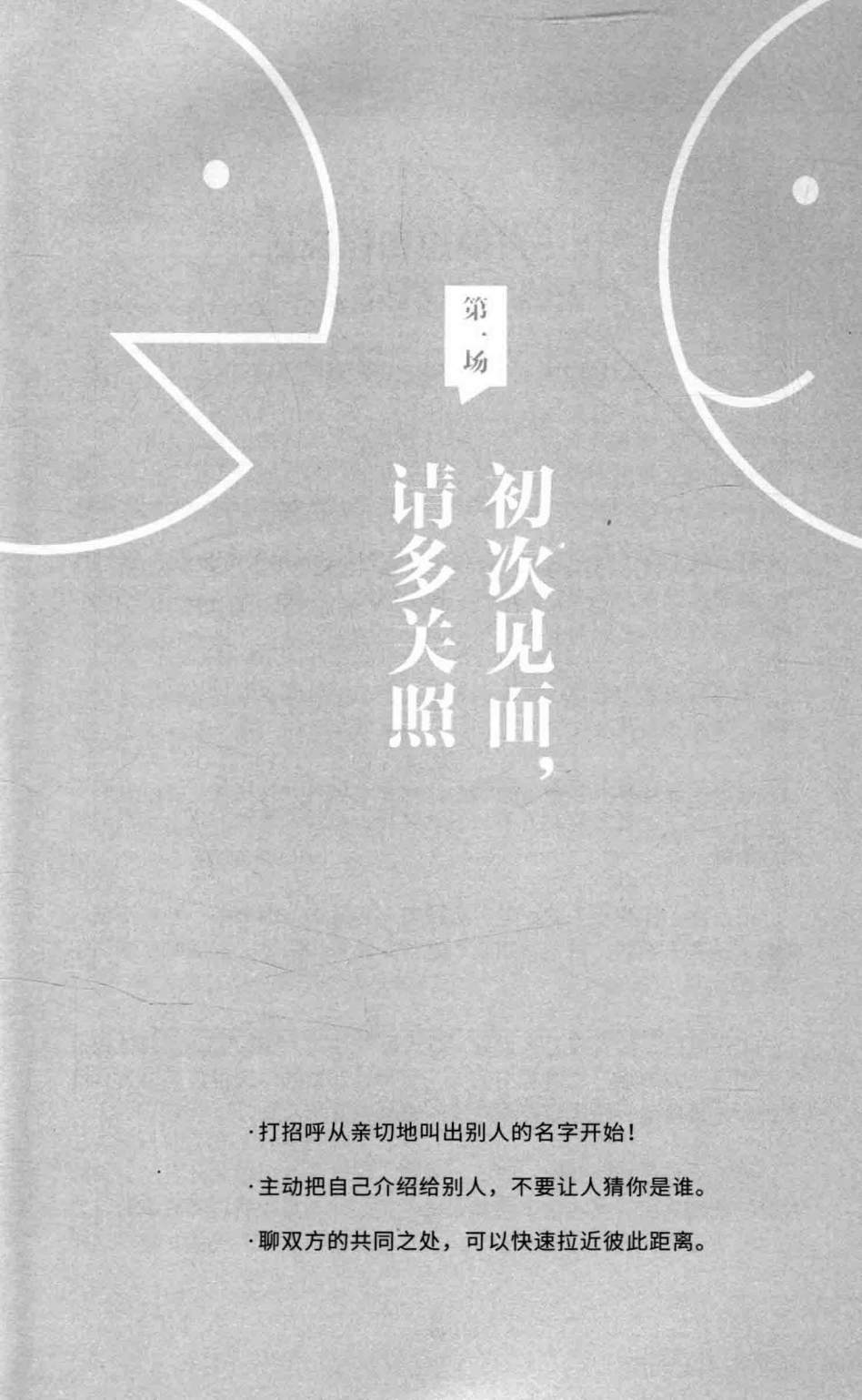
- 1 “我会一直陪着你……” 150
——即使只是问问，也要把坚实的肩膀露出来
- 2 “我知道你难过，Sandy 比你更……” 154
——世上最好的安慰，莫过于“有人比你更惨”
- 3 “你只是这次发挥失误而已……” 157
——勾起人们的好奇心，你就能得到他们的专注力
- 4 “我不知道怎么安慰你，希望你能早点恢复。” 160
——别人悲伤时的狂欢，会拉起赤裸裸的仇恨
- 5 “不会啊，我觉得还可以！” 163
——对言不由衷的人，认真安慰是找死

- 1 “专家们说……” 168
——你不是专家，但可以站在专家肩膀上说话
- 2 “过了这个村就没有那个店了……” 172
——清仓甩卖“最后一天”，到底是哪天？
- 3 “如果不……就会失去……” 175
——错过和失去，总会让人念念不忘
- 4 “大家都参加了，你不参加吗？” 177
——和大多数人一致，是种安全系数高的选择
- 5 “一起去吧，正好可以为你的创作提供素材。” 180
——别人帮助你的同时，他也可能受益

- 1 “您是金融专家，我想请您帮忙……” 184
——拜托他人，有时可以先从赞誉开始
- 2 “你可以帮我一个小忙吗……” 188
——帮过你小忙的人，大多忍不住帮你的大忙
- 3 “能不能帮我写论文……帮我找点文献总可以吧？” 191
——拒绝过你的人，会对你有歉疚感吗？
- 4 “周末你帮我值班好不好？下个月我替你！” 194
——他为什么要帮你，这件事跟他有什么关系？
- 5 “能让我先过去吗？因为我……” 197
——装可怜，永远比不过真可怜
- 6 “能借用一下吗，明天还给你。” 200
——人人都会极力维护对自己物品的拥有权
- 7 “经你指点，我突然有种开窍的感觉，太感谢了。” 204
——别人帮你是情分，不帮是本分

- 1 “我的看法是……仅供参考。” 208
——当你说“不”，对方已经开始防御
- 2 “已经很好了，如果再……就更完美了……” 212
——让人觉得你不是在否定，而是在完善
- 3 “你绝对不可能……” 216
——话不要说得太绝对，否则结果可能很尴尬

- 1 “我想恐怕不行……” 220
——你不是救世主，不用事事感到愧疚
- 2 “要不是……真想……” 225
——“盛情难却”的无奈拒绝，看起来更有诚意
- 3 “有些话还是不要说出来比较好……” 228
——如果他不是你那道菜，就早点灭灯吧
- 4 “不好意思，可能是我的问题……” 232
——不要因为你不爱吃，就说别人的菜做得差



第
·
场

初次见面， 请多关照

- 打招呼从亲切地叫出别人的名字开始！
- 主动把自己介绍给别人，不要让人猜你是谁。
- 聊双方的共同之处，可以快速拉近彼此距离。

**“我一直很想和你说话，
今天终于有机会了。”**

——别怕，别人也在等着你开口呢

吕可欣上高中时被男生们称为“冷美人”。她很少主动和别人说话，身上仿佛散发着一股很强的冷气，能瞬间把人冻住。男生们对高颜值、好身材的她真是可望而不可即啊。

毕业后她才知道自己原来在男生心中的形象这么酷！其实大家都不知道，她并不是刻意要“冷”，只是不懂得要怎么“暖”。

以前每次在路上迎面看到熟人，她都会扭过头装作没看见，有时实在躲不过去了，最多朝对方不自然地笑笑，然后等着对方走近，主动和她打招呼。

很奇怪，那些吓人的蛇啦、刺猬啦、老鼠啦、蟑螂啦，她都不怕，就怕主动和人说话，特别是当她和老师、长辈、陌生人说话时，感到很不自在。

工作以后，她发现怎么也逃不过人际交往与人际沟通。以前她很不喜欢那些八面玲珑、口若悬河的人，后来她意识到讨厌也许是因为自己不擅长，慢慢地，她居然羡慕起那些能说会道的人来。

她希望自己变得开朗、健谈、幽默，所以有意识地放开自己、训练自己、鼓励自己。其实很多人都跟她一样，并不是冷漠，不想说话，只是不知道要说什么，怎么说才好，担心自己说错话被人笑话，越是这样

越显得自己嘴拙，越不自在。

比如，当你和别人打招呼的时候，你担心自己的衣服没拉整齐；吃饭的时候，你担心别人看到你汤洒在了桌面上；说话的时候，你懊悔刚才用错了一个词；你看别人时别人正看着你，你担心自己的眼神冒犯了别人……你的一举一动恨不得要用如履薄冰来形容。

心理学上有一个名词“焦点效应”，有时候你会不经意把一些小问题放大，特别是当你表现不好时总担心遭到别人的嘲笑或异样的眼光。“刚才说错了一个字，真是太丢人了！”“摔了个狗啃泥，真是糗死了！”

没关系，别难过，你不是公众人物，并没有那么受关注。即使被发现，人们转眼也会忘掉。所以，勇敢一点，用力推开自己的心门。想说就说，说错了可以纠正，不用太在意别人的看法。

千万别嘲笑那些“脸皮厚”的人，你不知道脸皮越厚的人心理越健康，通常他们也越开朗、乐观、积极。所以，你要向他们学习。

如果你害怕和别人说话，总有你说话时能轻松（不紧张）面对的朋友吧，那就把他们设定为你的练习目标。从问朋友“去哪儿吃”开始，每天完成三个随意的话题。比如：

“你好，请问今天的活动几点开始？”

“天真热，那些环卫工人太辛苦了。”

“让我来帮你吧。”

一个礼拜一个“疗程”，差不多十个疗程后，你会发现，你居然有主动和别人打招呼的习惯了。

对于不太熟悉的人，不要总等着他们先开口。你也可以用行动展示

让我们愉快地聊会几天：

60 个超实用的暖心说话句式

你想要交谈的愿望，比如别人需要一支笔时，你主动借给他，借出去之后你的心里其实挺开心的，而且更重要的是，一借一还中话题产生了，这个办法虽然老土，能起到作用就行。

没错，给别人提供帮助是个不错的交谈机会。别人东西掉地上了，你帮他捡起来；别人进门时，你主动开门；别人不舒服时，你主动询问情况；别人不了解情况时，你主动提供信息。

还有很重要的一点，当你鼓起勇气和别人说话时，眼神不能当逃兵，目光不要躲躲闪闪总找不到视线安放的位置，否则别人很有可能会用“贼眉鼠眼”来形容你。如果这让你不自在，你可以先试试和别人的眼睛短暂对视，逐渐加长对视时间。

说了这么多，如果你还是觉得很痛苦，也不愿尝试的话，就丢下这本“傻瓜说话术”，小心翼翼地回到你的封闭世界中去吧！

常用打招呼的句式

“久闻大名，如雷贯耳。”

——用这句话打招呼好像有点“隆重”了，不过在不太正式的场合用反而有种欢乐感。

“早就想认识你，一直没有机会。”

“我很想跟你说话，今天终于有机会了。”

——这样真诚直白的表达，一般没人会拒绝。

“请问你的发卡在哪里买的，好漂亮！”

——夸赞的开场白，不仅提供了话题，而且能让听者获得满足感。

“我拜读过您的作品，受益匪浅，没想到今天能在这里见到您，真是太荣幸了。”

——这种重量级的夸赞，很好，能勾起对方的虚荣心，但别撒谎，因为对方很可能会问“不知你读的是哪本呢？”