

表达力！

女人不要输在不懂说话上



汇智书源◎编著

优雅女人会说话 魅力口才赢天下

这本书能帮你

**突破语言表达障碍，从此再不怕场；
不靠刷脸，不靠献媚，用出众“言值”赢得一切**

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内容简介

表达力!

女人不要输在不懂说话上



常州大学图书馆
汇智书藏 藏书章

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

作为女人，你可以不漂亮、不性感、不迷人，却不能没口才、没情商、没气场。或许上天能赐予你靓丽的颜值，但不一定能给你一张能说会道的嘴巴。说话是女人后天必上的一门必修课，因为它是一门可以通过自我修炼达到待人接物灵活、敏捷沟通完美的学问。懂说话、会说话，是一个女人的优雅展示，是一个女人魅力的体现。会说话的女人最强大，会说话的女人最受欢迎。

本书从人际交往、职场、销售、家庭等各方面深入解析女性的说话技巧，全方位提升说话水平，帮助你做一个沟通能力出众、掌控人生的聪明女人。

图书在版编目（CIP）数据

表达力：女人不要输在不懂说话上/汇智书源编著. —北京：
中国铁道出版社，2017. 10
ISBN 978-7-113-23421-8

I. ①表… II. ①汇… III. ①女性—语言艺术—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 174173 号

书 名：表达力！女人不要输在不懂说话上
作 者：汇智书源 编著

策 划：巨 凤
责任编辑：苏 茜
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056

封面设计：仙境

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市西城区右安门西街8号）
印 刷：三河市华业印务有限公司
版 次：2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷
开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：16 字数：310千
书 号：ISBN 978-7-113-23421-8
定 价：39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

前言

PREFACE

近来，口才类的综艺节目备受推崇，无数观众看着选手“谈笑间檣櫓灰飞烟灭”，不禁心生羡慕。对此我们也明白，口才是软实力，在竞争中口才会为我们加分。

但在生活中，有些女人会遇到这些问题：当你和同事商讨策略方案时，他们却爱搭不理；当你向上司提及你对项目发展的意见时，却被泼了一身冷水；当你和朋友参加聚会时，总是让气氛冷场；当你和爱人说到自己对生活的期待时，却总是被冷落……

为何会如此？究其原因，就是输在说话上。说话并没有我们想象中的简单，我们既要说得有水平、有效果，还要能说得漂亮、动听。会说的前提是敢开口，知道什么时候应该开口，什么时候应该沉默。而能说出口还远远不够，我们的目的不仅是不出错，还要说得有技巧。

从平庸走向优秀，从出口冷场到出口成章，用最简单的话做最困难的事，突破语言障碍，提高交往能力，是每个女人的必修课。想要成为一个优雅的女人，首先要求我们有一定的语言涵养，缺少了这样东西，女人再美也便没了味道。女人若没有好口才，任你如何打扮，都只能够是肤浅苍白的。

刘墉说：“说话，最大的艺术就在同一句话你怎么说。哪件事先说，哪件事后说。尤其重要的是，你要知道如何说到重点。”会说的人顺着对方的心思说，不会说的人顺着自己的心思说。会说话的女人是：声不在大，余音绕梁就行；话不在多，打动人心就好！不会说话的女人是：你听我说，你听我说，你听我说！

对于女人来说，卓越的口才、有技巧的说话方式，不仅是事业上披荆斩棘的利剑，也是家庭幸福的法宝，更是增加自身魅力的砝码。语言就是一个人的名片，你完全可以通过言辞来表现你的个性，使自己变得与众不同。



女人如果不想自己的人生输在说话上，不想自己一直默默无闻于幕后，就要做到“一语百步音，一言力万钧”，让每一句话都精妙有用；而不该说话时要三缄其口，洗耳恭听。

本书以表达力为主题，立足于女性现实生活和实际情况，从生活、工作、家庭等多个方面为女人揭示说话的技巧，文中穿插大量现实案例，以全方位提升女人的说话水平为目的，为女性朋友打造良好的人际关系和幸福的生活而努力。

在这本书里，编者分别在不同章节详细介绍了不同场合对不同对象说话的方法和技巧，谈论了女人在说话时应当注意和规避的几个问题，也就某些问题提出了一些解决方案和应对措施。相信本书会帮助读者恰如其分地将话说给对方听。

懂说话、会说话，是一个女人的优雅展示，是一个女人魅力的体现。会说话的女人最强大，会说话的女人最受欢迎。因此，不想让自己输在与别人的沟通上，那就赶紧在本书中寻找说话之道吧！

编 者

2017年7月



CONTENTS

表达力！女人不要输在不懂说话上

目 录

第一章 不做冷美人，有亲和力的话语是完美沟通的开始

- 一、女人，你会打招呼吗？——“你好”并不能消除双方的陌生感 / 2
- 二、想要别人全神贯注地听？——一个抓人耳朵的开场白非常重要 / 4
- 三、不做高傲的“冰山美人”？——言语热情的女人更受欢迎 / 7
- 四、别让“苦瓜脸”拒人千里之外？——微笑是女人最动听的语言 / 9
- 五、说话是一件痛快的事？——别让对方一直做听众，成为你的配角 / 11
- 六、不可粗俗无礼？——文雅的谈吐倍增魅力 / 14
- 七、面熟却记不起对方的名字？——别让自己陷入尴尬的境地 / 16
- 八、场面话说得漂亮就能获得好人缘？——说话的真谛在于真诚 / 20
- 九、说话时不自觉地用“我”？——聪明女人懂得多说“我们” / 22

第二章 和谁都能聊尽兴，幽默是女人增添魅力的秘诀

- 一、场面尴尬生涩怎么办？——女人要会用幽默表达友善 / 25
- 二、你的赞美总是千篇一律？——千人千面，幽默赞美说出新意 / 27
- 三、气氛太过平淡？——适度调侃，做营造融洽氛围的智慧女人 / 28
- 四、面试时紧张，再有才华也无用？——幽默的自我介绍让你脱颖而出 / 30
- 五、幽默自嘲的正确姿势？——内容、演绎和角度 / 33
- 六、遇到令人难堪的场面？——幽默是从窘境中解脱的绝佳妙招 / 35

七、“职场女王”想平易近人？——幽默是不错的办法 / 37

八、指责别人太严肃？——指责的话可以幽默地说 / 39

九、你的玩笑总是适得其反？——幽默要恰到好处 / 40

第三章 别输在一张嘴上，智慧女人要避免的沟通误区

一、为无关紧要的小事与人较真？——爱抬杠的女人不受欢迎 / 45

二、“我就是心眼儿直，有什么说什么”？——不合时宜的话别说 / 47

三、每个人都有几个小秘密？——会说话的女人不随便与人分享隐私 / 50

四、遇到自己看不惯的人和事怎么做？——有教养的女人不说别人坏话 / 51

五、乱插话比发言冗长者更令人生厌？——轻易打断别人说话不礼貌 / 53

六、言多必有失？——“适度沉默”是女人的必修课 / 55

七、故意抬高自己？——女人别因为贬低他人没了交际 / 57

八、不管别人说什么都附和？——女人别像水里的葫芦一样乱点头 / 59

九、批评下属太过直白伤人？——“三明治批评法”更深入人心 / 61

第四章 想要获得他人认同，就得有“百变女王”的口才

一、你的话对方不愿意听？——聪明女人会谈别人感兴趣的事情 / 65

二、话太多遭对方反感？——会说话的女人都长话短说 / 67

三、在公共空间提出反对看法？——避免讨论失焦或误伤他人 / 69

四、你的话对方听不进去？——有智慧的女人一句话说进人心里 / 71

五、怎样问出你想要的答案？——以主题为中心多发问 / 72

六、想要调动对方的情绪？——女人说话要有层次感 / 75

七、怎样应对他人的敌意？——谈笑间打破窘境 / 77

八、女人找准说话时机很重要？——沟通时的好心情原理 / 80

九、说话前不过脑子？——逞口舌之快的女人惹人怨恨 / 83

十、遇到不愿回答的问题？——巧妙应对十种令人讨厌的交谈 / 84

第五章 不怯场！不同对象和场合女人要懂的说话窍门

一、异性之间的赞美更有力度？——与男人聊天多肯定他的成绩 / 89

二、女人在非工作场合遇到上司？——大方交谈会让上司更为欣赏你 / 91

三、笨女人总喜欢和男人硬碰硬？——不妨用温柔代替强硬 / 93

四、女人与成功人士没有话题可谈？——“忆往事”让你们相聊甚欢 / 95

五、与名流交谈时紧张万分？——找到对方真正的心理需要 / 97

六、与长辈打交道？——关键是一个“敬”字 / 99

七、善解人意的女人懂病人的心理？——要说让对方振奋的话 / 101

第六章 别让对方难堪，懂拒绝的女人不会无意中得罪人

一、遇到“好聊”人士怎么办？——巧妙“逐客”不伤和气 / 105

二、告白者不是心仪的对象？——杀伤力较低的话让对方知难而退 / 107

三、拒绝也不让对方心生芥蒂？——拒绝时指出另一条路 / 110

四、不喜欢也要接受？——别不好意思说“不” / 111

五、如何拒绝同事的不合理请求？——把握好与同事间的平衡木 / 113

六、不要让对方难堪？——要巧妙拒绝他人 / 115

七、最好的拒绝武器？——女人的眼泪 / 117

八、他人的盛情难却？——感激对方的热情，表示无法接受的遗憾 / 119

九、不想借钱给他人？——最有效的回绝之道 / 121

第七章 无声胜有声，女人会“听”比能说会道更重要

一、会说的不如会听的？——懂倾听的女人更能让对方欢喜 / 125

二、被表面的字眼迷惑了？——要领会对方的弦外之音 / 127

三、你与对方的沟通是无效的？——女人为人处世要多听少说 / 129

- 四、倾听也要有所回应？——不漏掉有用信息，语言越简洁越好 / 131
- 五、想要交到好朋友？——主动聆听才能走进对方内心 / 133
- 六、过于“健谈”引起对方不满？——沉默是一种巧妙的“留白” / 134

第八章 说服话要这样说出口，聪明女人的优雅说服术

- 一、说服别人改掉坏习惯？——聪明女人会用正确的激励方法 / 138
- 二、女人要请他人帮忙？——激发对方善念的说话技巧 / 140
- 三、“穿上别人的鞋走走路”？——“同理心”增加说服力 / 142
- 四、催他人还钱？——别把自己当成“黄世仁” / 144
- 五、A 或 B，你选哪一个？——懂心理的女人更能说服别人 / 146
- 六、自己的话没说服力？——不妨请个“权威”助阵 / 148
- 七、两相比较，高低立现？——制造落差让对方体会差别 / 149
- 八、想要别人言听计从？——要漂亮话漂亮说 / 151
- 九、女人成功说服的关键？——女人的表情和语调 / 153
- 十、直陈本意没能说服对方？——可以拐着弯说服 / 155

第九章 巧言慧语，女人要懂得在上司面前凸显自己

- 一、不做职场“灰姑娘”？——让领导看到你成绩的口才技巧 / 158
- 二、职场女人最基本的礼仪？——摆正位置，让领导感觉被尊重 / 160
- 三、聪明的女人如何向领导进言？——顺耳忠言，领导更容易接受 / 162
- 四、领导总觉得你很闲？——主动汇报工作进度让领导更放心 / 164
- 五、立了功就能傲视群雄？——功劳面前要学会说低头话 / 167
- 六、话题丰富却不被上司欣赏？——话题围绕公司展开更能获得赏识 / 169
- 七、辛苦工作但好机会总轮不到你？——掌握几种极为有用的句型 / 171
- 八、与上司产生矛盾怎么办？——三言两语来消除 / 173

第十章 口才是软实力,在同事中脱颖而出的智慧谈吐

- 一、职场是看不见硝烟的战场?——小心“说者无意,听者有心” / 179
- 二、女人如何应对敏感问题?——要学会“打太极拳” / 181
- 三、怎样在职场中从容进退?——别将同事置于尴尬境地 / 183
- 四、善解人意是女人的优点?——多站在对方的立场考虑问题 / 185
- 五、职场中人言可畏?——巧用口才技巧化解流言的不良影响 / 187
- 六、女人不要锋芒毕露?——当众炫耀会让你在无意中树敌 / 189
- 七、为调节气氛却踩到雷区?——和同事开玩笑不要过头 / 191
- 八、心事被复制成无数个版本?——办公室不是互诉心事的场所 / 194
- 九、身边总有些饶舌之人?——不要成为“耳语”的传播者 / 196
- 十、遇到委屈就向周围的人倾诉?——别在同事面前抱怨老板 / 199
- 十一、是赞美还是拍马屁?——赞美但不奉承的处世之道 / 200
- 十二、同事面前想说什么说什么?——办公室里不宜说的五种话 / 202

第十一章 销售难上难,销售口才学让你轻松说服消费者

- 一、女人别害怕被客户拒绝?——越是害怕就越会被拒绝 / 207
- 二、说话总得罪你的客户?——智慧女人不说让客户反感的话 / 209
- 三、如何让客户接受你?——懂得运用微笑的力量 / 211
- 四、最有力的销售武器是情感?——动之以情可以攻破一切“碉堡” / 213
- 五、最简单的法则就是最有用的?——实话实说的女人更具诱惑力 / 214
- 六、想成为优秀的销售员?——将客户问题与自己的目的联合起来 / 216
- 七、客户推托并摆出很多借口?——不要采取应激性的反驳之词 / 218
- 八、你能否在5个问题内完成一次交易?——提出最有效的问题 / 219
- 九、客户迟迟下不了决心?——制造难题让他产生紧迫感 / 221

第十二章 用言语滋养爱意，温婉的女人最令男人心动

- 一、琐碎小事成为争执的导火索？——别忙着说“都是你的错” / 225
- 二、试图让老公听从自己的意见？——不用“这都是为你好”控制他 / 227
- 三、女人企图用碎碎念让老公改变？——唠叨会把对方的心越推越远 / 229
- 四、老公做错了事，心有不满？——不妨把指责变成鼓励 / 231
- 五、明明有理，为什么错的是你？——错在你大声喊 / 232
- 六、难免会磕磕碰碰？——女人对男人最致命的伤害就是贬低 / 234
- 七、怎样让男人更加优秀？——我永远支持你 / 236
- 八、升温感情的方法？——女人要运用甜言蜜语 / 239
- 九、谁是家里的顶梁柱？——理解男人的辛苦，体贴的话要常说 / 241
- 十、总是自作聪明放马后炮？——别当“事后诸葛亮” / 242

第一章

不做冷美人，有亲和力的 话语是完美沟通的开始

赢在说话

亲和力是平等地与他人沟通交流的力量，是一种心与心的平等和互惠。会说话的女人最受欢迎，一个女人文雅的谈吐是修养的体现，轻轻的一句寒暄让人如沐春风，不做冷美人，亲和力胜过一切美貌，有亲和力的话语更是完美沟通的开始。





一、女人,你会打招呼吗?——“你好”并不能消除双方的陌生感

说到打招呼,可能许多女人会觉得,这有什么可讲的?她们认为打招呼无非就是说句“你好”,但是这样千篇一律的说辞,并不能消除双方的陌生感。其实跟陌生人打招呼,可不是一件简单的事。初次见面,第一印象很重要。第一印象,最重要的是“眼缘”。那眼缘是如何培养的呢?

一次张兴在拜访一位陌生人时,看见其墙上挂有“制怒”二字,便知道对方有克服易怒缺点的要求。便说道:“您的这幅字很好啊!”对方回道:“我很容易冲动,但是明知自己有这个缺点,有时还是控制不了,为了提醒自己,就写下来挂到墙上,时刻告诫自己。”

张兴由此话题展开,先是表示非常理解,然后谈出自己的看法,对方又就同一问题说出自己的感想,两个人谈得非常投缘,这样也就缩短了张兴与陌生人之间的距离,两人颇有“相见恨晚”之意。

见面的时候,女人要想给对方以亲切感,应该主动、热情地打招呼,越主动越能体现你有教养、知礼数。现代社会,打招呼、问候的语言和方式越来越丰富,但是最基本的招呼也需要格外注意。

对于不太熟识的人,女人不要一开始就对人家过分热情。有些女人为了表示自己的热情,见到陌生人就拍肩膀揽腰不说,问候语也另类怪异,这样的话,只能让人紧张和厌恶。

因此,打招呼一定要懂得得体礼貌,符合场合以及双方的身份。比如,

来到新公司,初次见到领导,应该尊敬地打招呼:“经理,早上好!我是新来的



员工，以后请您多指教！”和朋友的朋友初次见面，可以亲切地打招呼：“你好，经常听他们提起你，一直很期待与你认识。”

初次见面，仅仅有问候语是不够的，还要注意称呼。

1 对年长者，一定要用敬称，比如“叔叔”“阿姨”“老先生”等，打招呼的语气也不要过于随便。

2 对同龄人，可以估摸对方与自己年龄的差别，比自己略微年长的，可以称呼“大哥”“大姐”；也可根据对方的职业称呼对方，比如“孙老师”“李经理”等。

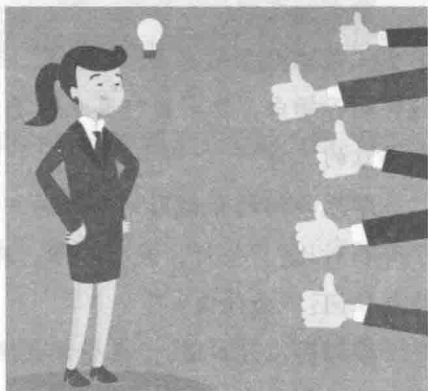
3 对比自己年龄小的人，可以称呼对方的名字，不知道名字的可以称呼“这位小伙子”“这位美女”等，对方会更容易接受。

另外，女人在见到一些很有名气的重要人士的时候，问候他们，一定要突出自己的尊敬和景仰，还要符合对方的身份。

很多女人在与对方初次见面的时候，一句“你好”之后就再也无话可说，双方陷入尴尬的境地。聪明的女人懂得在打招呼的时候就将接下来的话题做好铺垫。

公司同事乔乔的业务水平一向是公司最高的，凡是和她接触过的人都对她称赞有加。有一次，我和她去见一位新客户。乔乔见对方没有说话，便先与对方搭讪起来：“你好！见到你很高兴，因为你特别像我的一个堂兄，真是有点如见故人的感觉！”

对方立马感兴趣地问：“是吗？有多像？”随后，两人亲切交谈起来。最终，乔乔与客户成功签订了合同。



一个聪明的女人，在和人打招呼的时候，一定会因人而异，根据具体的情况，用自己的热情和真心在开口的瞬间就将对方的紧张感和陌生感消除掉，取而代之的是对你的亲切感和信任感，从而来培养自己的“眼缘”。和陌生人说话，开口第一句，你准备好了吗？



说话技巧



聪明的女人和陌生人打招呼，会用微笑与陌生人拉近距离，用恰当的问候语和称呼来向对方展示自己的热情和真心，消除对方的紧张感和陌生感，从而拉近双方之间的距离，也会让对方在短时间内初步了解你的修养。

二、想要别人全神贯注地听？——一个抓人耳朵的开场白非常重要

人与人沟通，都说“一回生，两回熟”。其实，“两回”不难，难就难在头“一回”。难在哪儿呢？难在面对的是陌生人，不知该从何说起，不知该说什么话，不知该说的话会不会让人听了感觉不悦……

也就是说，面对陌生人，最难的就是如何通过开场白，给对方留下美好的初印象。如果懂得消除对方戒心，用一番别具特色的语言，定是能打动对方的。因此，女人在说话的时候要善于运用技巧，设计一个精彩的开场白，起到拉近与听众距离、建立信任、激发兴趣的作用。

章老师在家举办聚会，中途她将两个刚大学毕业的学生引见给某作家认识。学生王倩这样介绍自己：“您好，我叫王倩，今年刚毕业，正在找工作。”听到这样的开场白，作家当时有点愣了，只好回道：“是吗？那加油啊，祝你早日找到满意的工作。”

学生李阳的介绍则完全不同，他用拉近距离的方式介绍自己，与王倩形成了鲜明对比：“您好，我叫李阳，我们已经不是第一次见面了。”这位作家很诧异急忙问：“为什么？”

李阳再次开口道：“我平常也很喜欢写作，有一次去报社投稿，有幸在报社看到了对您的介绍，这么算来，不是认识您好几年了吗？”作家听完才明白过来，哈哈一笑。李阳顺势又向作家更加详细地介绍了自己，“我不仅喜欢写作，还喜欢画画，我是一名美院毕业的学生。”很快，李阳和这位作家产生了两个共同的话题——写作和画画。

等到聊得比较热烈之后，李阳自然地提到找工作的事，而这位作家则表示可以引荐她认识在美术馆和画廊工作的朋友，一切都进行得非常自然。

显然，学生王倩的自我介绍是不得要领的。她与作家并不相熟，在对方对她的性格和特长一无所知的情况下，她传达给对方一个正在找工作的信息，属于无效信号，还会使对方感觉此人不懂礼数。

而学生李阳的自我介绍则注重从拉近与陌生人的距离开始，以攻心为主，一句话就说到作家心里去了，并赢得了作家的好感，成功得到作家的指点也自然是水到渠成的事。

女人要想在第一时间抓住别人的心，牵住别人的耳朵，一个精彩的开场白最为有效。精彩的开场语能够让大家对你的谈话更有兴趣。

那么，与陌生人初次见面时，怎样的开场白才能消除对方的戒心，给对方留下个好印象呢？

1. 巧妙介绍自己的名字

在社交场合，自我介绍一番是在所难免的。有些人认为这很容易：“你好，我叫××，很高兴认识你。”这还不简单？但是这样平淡无奇的介绍，对方转头就可能忘了。忘记别人是谁可能会尴尬，不被人记住才最可悲。



与人初次见面时，想让对方记住自己，最简单的办法就是让对方记住自己的名字。比如，你可以对自己的名字做一个简单并容易被别人记住的介绍：“我姓接，接二连三的接，认识我，您会有接二连三的好运！”

介绍自己名字时可以用以下几种方式：

（1）借用名人旗号：

比如王菲菲：“我叫王菲菲，比‘天后’王菲多了一个‘菲’，也许我爸希望我唱歌比她唱得更好，所以多加了一个‘菲’字。”

（2）自夸式：

比如李小单：“我叫李小单，木子李，大小的小，简单的单。都是几个非常简单的字，就像我本人一样，简简单单、快快乐乐。”



(3) 调换词序式：

比如周非：“把‘非洲’倒过来读就是我的名字——周非。”

(4) 巧用谐音式：

朱卫慧：“我的名字读起来特别像‘居委会’，大家以后不用客气，尽可以把我当成居委会，有困难的时候来反映反映，本居委会力争为大家解决。”

(5) 摘引式：

任丽群：“大家都知道‘鹤立（丽）鸡群’这个成语，但是我呢，是人（任），更希望出类拔萃，所以我叫任丽群。”

(6) 藏头诗式：

张欣怡：“张目迷蒙月华开，欣得宾朋对盏酌，怡情小楼喜开颜。这首藏头诗送给大家，我的名字张欣怡希望大家喜欢。”

2. 摆脱陌生人情结

女人一般很难做到与陌生人一见如故，但如果你能做到，那么你的朋友将会满天下，在交际中你就会顺畅无阻，如鱼得水。反之，如果缺乏与陌生人打交道的勇气，不善于跟陌生人交谈，那么你就会在交际中处处碰壁，做事也会如登山事事不顺。

女人与陌生人交谈时，内心多少都会有些不安，这就需要女人先放下陌生人情结。当女人面对陌生人的时候不要扭捏作态，而是要表现出你的诚意。因为只有这样才能体现出你的大方和热情，才会让对方觉得你是一个有良好交际品质的人，从而愿意与你进一步交往。



3. 解读现场的气氛

自我介绍不可太过冗长，有时候只需要简短的一两句话，因为吸引别人的也许正是开篇的某个亮点。同时，女人在介绍自己的时候，要避免谈论会让人讨厌的话题，不要一个人一直发表意见，要学会倾听别人说话。解读现场的气氛，看准时机再发言。