

20几岁

是人生成长关键期

20几岁做一个 会说话会处事 的女人

梅子 / 著

滴水不漏的言谈智慧会，
让你事半功倍。

恰到好处的处事技巧，
让你笑傲人生。

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁做一个会说话会处事的女人/梅子编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社,2010.7

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6393 - 2

I. ①2… II. ①梅… III. ①女性—人间交往—通俗
读物 IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 131802 号

20 几岁做一个会说话会处事的女人

20 JI SUI ZUO YIGE HUI SHUOHUA HUI CHUSHI DE NÜREN

责任编辑 项力福 刘红杰

封面设计 白冰设计

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 16

字 数 150 千字

版 次 2010 年 9 月第 1 版 · 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6393 - 2/Z · 758

定 价 29.80 元



前言

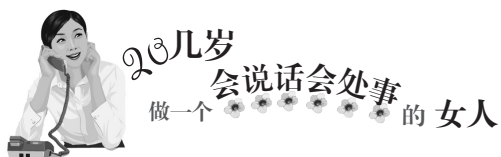
20几岁对于女人来说，是一个镀了金的年龄。

20几岁的女人，初生牛犊，干什么都无所顾忌，她们精力旺盛，风风火火，干脆利落。

20几岁的女人有着青春朝气的同时，也带着这个年龄段与生俱来的缺陷。她们虽然清纯可人，但缺乏涉世的经验，说话难免会随心所欲，这对于一个已经慢慢步入社会的年轻女性来说，是致命伤。

成功总是垂青善于说话巧妙处事的女人，说话与处事互为补充，会说话是女人会处事的一部分，会处事包括会说话，二者相辅相承，共同造就一个八面玲珑、舌绽莲花的俏丽女强人。

说话处事必须讲求技巧，这是20几岁的女人在社会上站稳脚跟的重要前提。20几岁的女人在社会上过得如何，与其说话水平和处事能力有很大关系。说同样的话，为什么有的20几岁的女人能得到认可，有的20几岁的女人却只能独自品尝被拒绝的苦果？办同样的事，为什么有的20几岁的女人能一帆风顺，而有的20几岁的女人却屡次碰壁？是因为她们长相出众、招人喜欢？还是因为她们有着过硬的关系背景？其实，原因很简单：会说话、处事八面玲珑的女人，就会拥有好的人际关系，会在自己的周围聚集一批对自己有帮助的人，这样“全副武装”的女人，还有不办成事的道理吗？



20几岁的女人，人生不应该是一张没有色彩的黑白画卷，而自己也不应该陷入茫然无措的生活状态，更不应该成为男人身上的藤蔓，要知道，每个20几岁的女人都可以是自己的参天大树、生命的养料。自己的人生使命还是要自己来背负，需要自己说的话还得由自己说，需要自己办的事还得自己出面。

其实，20几岁的女人说话处事的能力不是一成不变的，谁也不是天生就是说话处事的高手。这些都是需要在后天的生活中学习得来的。任何人所办过的任何一件事，其成功的过程都有值得我们学习的经验。

看过本书，20几岁的女人就会明白赢得众人欣赏的眼光并不难；让你稍微施展魅力就能赢得人心，编织一张人际关系网；让你在发展的过程中充分利用自己的口才优势，取得事业生活上的成功……

本书站在20几岁的女人的角度，教你如何说话，如何处事，让你学会必备的说话办事技巧，帮你打开交际圈，告诉你如何获得人心，如何提升你的才智……通过阅读，可以使你成为一个优雅、美丽、充满智慧的聪明女人。



目 录

第一章 妙语连珠会说话——八面玲珑巧处事

有位西方哲人说过：“世界上有一种能力可以使人很快完成伟业，并获得世人的认识，那就是令人喜悦的讲话能力。”口才是一项财富，把话说得好，将使人与人之间的关系变得更加融洽，更加和谐。20几岁的女人练好了口才，不仅能使你的生活充满趣味，而且会给你带来意想不到的收获。

美化你的声音，先声夺人 / 2

优雅的谈吐令你魅力倍增 / 4

真诚地说话 / 7

说话时要保持微笑 / 9

灵活应对不同身份的人 / 11

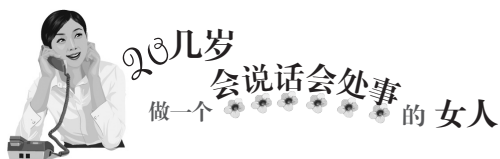
说话大度是种美德 / 13

好口才巧妙传达爱意 / 15

妙语周旋婆媳间 / 18

好口才让陌生人变成朋友 / 20

健谈有诀窍 / 23



第二章 拒绝有方，感情不伤——圆熟处世的秘籍

一个“不”字，很难说出口。对于许多20几岁的女人来说，拒绝别人是很难办到的事情。但对于会说话的女人来说，拒绝他人是一门艺术，只要掌握要点，灵活应付，不但不伤感情，还能大大改善你的人缘。

拒绝是一项技巧 / 28

委婉拒绝，但把感情留住 / 32

艺术地拒绝上司的不合理要求 / 34

恰当地拒绝别人的邀请 / 37

让逐客令带有人情味 / 40

酒桌上的“语言奥妙” / 43

拒绝有理，他人无语 / 45

婉拒男人的诱惑 / 47

第三章 八面玲珑的求生术——办公室的生存智慧

语言的力量能征服世界上最复杂的东西——人的心灵。中听的话。使人爽心、舒心。不难看出，社交场上的佼佼者，必定会在言谈中闪烁着真知灼见，给人以深邃、精辟、睿智之感！

办公室里的20几岁女人，要掌握和上司同事交谈的技巧，升职、加薪、被提拔将会指日可待，你的前途全系在你的一张嘴上。

轻松应对职场复杂的人际关系 / 50

这样向上司提加薪的要求 / 52

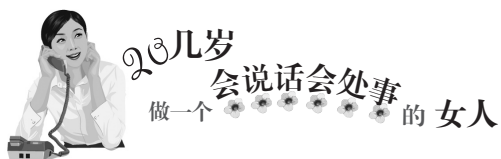


- 向上司巧提建议 / 54
- 替上司为自己找升职的理由 / 58
- 与同事相处融洽的秘诀 / 61
- 办公室里的“降妖伏魔术” / 63
- 别掺和是非，以防给人当枪使 / 65
- 让上司的邪念变敬重 / 68
- 办公室新人需知 / 69

第四章 说话给自己留后路——点到为止的处世哲学

俗话说：“逢人只说三分话，不可全抛一片心。”有些20几岁的女人认为：“大丈夫光明磊落，事无不可对人言，何必只说三分话呢？”成熟的女人的确只说“三分话”，时刻都会为自己留条后路，20几岁的女人一定会认为她们是狡猾的，是不诚实的，其实这是最机智的做法。

- 不要用言语触碰别人的“要害” / 74
- 模糊语言有妙用 / 75
- 给对方台阶下 / 79
- 话说三分，点到为止 / 82
- 说话要讲究分寸 / 84
- 转着弯说实话 / 85
- 暗示的妙处 / 87
- 多说别人的长处，少说别人的不足 / 89
- 给自己留有余地，不要把话说得太绝 / 91



第五章 巧言妙语解危局——摆脱社交场合的尴尬

20几岁的女人，由于涉世不深，说话有时候口无遮拦，经常在社交活动中使自己陷于尴尬的境地，出现僵局和困窘的局面。20几岁的女人面对尴尬的场合要善于运用巧妙的语言化解，使自己摆脱难堪的窘境。可以使用幽默的方法，善意的谎言，抑或是自我解嘲。

女性也要学会打圆场 / 94

打破冷场的技巧 / 96

面对恶意冒犯者 / 100

机智巧妙地应对尴尬 / 102

用善意的谎言排除尴尬 / 104

自我解嘲，化解尴尬的大智慧 / 106

第六章 投其所好巧答言——时刻受欢迎的处世宝典

每个人都喜欢听好听的话，都希望得到尊重和赞美。简单的一句话，一个微笑，一个肯定的眼神，有时就能给人无限的鼓舞和温暖。聪明的女人深知这个道理，总是会说别人喜欢听的话，从而左右逢源。

到什么山唱什么歌 / 110

轻启玉唇巧赞美 / 112

从对方得意的事说起 / 115

投其所好，迎合他人 / 117

“糖衣炮弹”的妙用 / 119

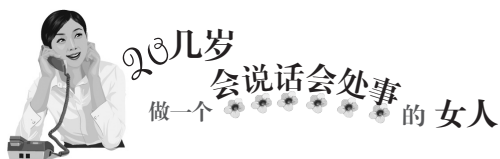


- 学会给别人戴高帽 / 121
- 寻找双方感兴趣的话题 / 124
- 看准对方的性格，投其所好 / 126
- 因人而异，说话能赢得对方好感 / 129
- 送人美名，抬高对方也是给自己铺路 / 131
- 谈论对方感兴趣的话题，对方肯定愉悦 / 134

第七章 切中要害的简洁语言——干脆利落的处世妙方

20几岁的女人常常会有这样的体验：话说对了却被对方理解错了，这比说错话还让人感到窝火。有时候说话太复杂并不是你口才好的表现，与其舌头上跑火车地乱说，还不如言简意赅地说出本意，不但不会浪费口舌，还达到自己想要的效果，真是让人感叹简单说话的威力。

- 简单说话是个挑战 / 140
- 普希金的春天 / 144
- 说三个字就赢了 / 147
- 让舌头“走在后面” / 149
- “驴子和学者走在中间” / 153
- 长话短说——长篇累牍令人厌 / 157



第八章 说话高手有禁忌——圆润处世好方法

20几岁的女人要知道“祸从口出，嘴舌带来无穷的祸患”的道理。要“说好话，会说话，有效说话”。希望20几岁的女人把青春率真的个性收敛一下，话说之前先思考一下，不要莽莽撞撞地脱口而出，更不要漫无边际，侃侃而谈，要说实话，说有效的話，说得体的話。

不加禁忌的语言可能埋葬你 / 162

夫妻吵架禁忌 / 163

开玩笑要把握分寸 / 165

交谈中的说话禁忌 / 168

是非话不能随便说 / 170

喋喋不休惹人烦 / 173

抱怨的话不要太多 / 175

坚决不说风凉话 / 177

莫逞一时口舌之快 / 178

不要轻易指责别人 / 180

别让说谎成为习惯 / 183

第九章 会说话的女人好求职——答好职场第一张试卷

求职，最重要的表现则是口才。有人说，在这个越来越注重“自我营销”的年代，一个人的求职成功，75%取决于口才，25%取决于才能。许多20几岁的白领女性专业知识、技能非常扎实，却由于“不太会讲话”，尤其是“不擅长于当众讲话”，因而在求职的过程中屡屡败北！因此，最为



一名20几岁的白领女性，一定要掌握求职过程中的口才艺术。

- 好口才让你面试无忧 / 186
- 让你成功面试的措辞技巧 / 189
- 把自己的长处和优点说出来 / 192
- 女性“礼”性回答敏感问题 / 194
- 面试中如何回答自身的“缺点” / 197
- 给主考官一个意外 / 199
- 面试时这样谈薪资 / 201
- 小心越过面试时的语言陷阱 / 203
- 女性小心面试中的“禁口” / 205
- 面试以巧妙提问结尾 / 208

第十章 幽默的舌头能使人愉悦——灵活处世的润滑剂

奥地利著名心理学家弗洛伊德说过：“最幽默的人，也是最能适应的人。”幽默是人际关系的润滑剂，一句幽默的语言能使双方在笑声中相互谅解和愉悦。可以想象，20几岁的女人如果在谈吐中仪态自然优雅、机智诙谐、风趣，给人带去无尽的欢乐，就一定能够使自己在人际交往中占据主导地位。幽默如煲汤，火候是关键。作为一个20几岁的女人，不仅要上得厅堂，还要下得厨房，煲好一道幽默的汤，使你的周围永远环绕着炙手可热的人气。

- 女性也要有幽默感 / 212
- 幽默，女人的超级武器 / 214



20几岁

会说话会处事

做一个 的 女人

适时表现你的幽默 / 217

幽默是女人心灵的处方 / 219

曲说隐衷，暗示幽默 / 225

张冠李戴幽默术 / 227

巧设悬念幽默术 / 229

语意双关幽默术 / 231

夸大其词幽默术 / 233

幽默的批评更智慧 / 235

怎样幽默才不过火 / 237

不时幽默一下 / 239

家庭幽默促进亲情 / 241

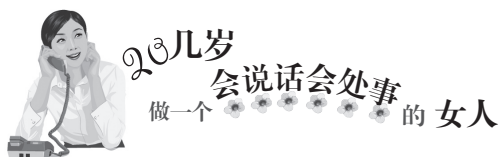


第一章

妙语连珠会说话——八面玲珑巧处事

有位西方哲人说过：“世界上有一种能力可以使人很快完成伟业，并获得世人的认识，那就是令人喜悦的讲话能力。”口才是一项财富，把话说得好，将使人与人之间的关系变得更加融洽，更加和谐。20几岁的女人练好了口才，不仅能使你的生活充满趣味，而且会给你带来意想不到的收获。





美化你的声音，先声夺人



20几岁的女人，发挥你女性特有的声音优势，为自己的魅力添加一份优雅。声音甜美，语调适中的20几岁的女人给人一种温婉可人，贤淑可亲的感觉。如果粗声大噪地吆五喝六，不知道能不能让人把你与“女人”二字匹配起来。

良好的词汇能使你的谈话活泼生动，不过这都得靠声音传送。遣词与声音决定了女人的沟通能力，以及公众对女人的看法，这种影响不论是公事或与朋友交往都无时不在。

托德妻子的脾气很暴躁。一天，因为家里的猫把碗打碎了，他妻子便开始大声骂起来。她的声音很高，而且极有穿透力，连整栋居民楼的人都听见了。如此刺耳的声音，感觉就像尖锐的铁器划在了锅底上。

托德连忙把书和椅子搬到阳台上大声地朗读起诗歌来。他的儿子带着取经一般虔诚的神情问他：“爸爸，这个方法管用吗？根据我的经验，她的声音只会比你的更高！”

“对，不会管用，这个我也知道，但是至少这里的人们不会猜疑是不是我拿着刀在割她的脖子！”

首先，这里所说的“先声可以夺人”，并不是让你用托德妻子那样的声音去“激荡人心”，要告诉你的是：借助优美、悦耳的声音，你能成为一个招人喜欢的女人。

很多人完全不晓得自己的声音听来怎样，当有机会听到自己的录音时，通常会大吃一惊：“这是谁的声音？我的声音不是这样的。”事实上，我们平常所听到的只是自己说话声的回响，和别人听到的不一样，



也和录音带里的声音不同。

有时说话声音难听，恐怕自己也很难察觉到，由于家人和朋友都已习惯你的声音，所以并不在意，也不会告诉你他们的想法。20几岁的女人懂得如何美化声音是宝贵的资产，因为难听的声音可能阻碍事业发展，也必然影响到你的人际关系。既然改造声音是自我改进中较容易的一种，而且到处都有帮手和辅助器材，何不马上采取行动呢？

可以，找一台录音机录下自己的声音，例如朗诵、谈天，或和人通电话，而且时间要长。这些录音带就像镜子一样，清楚呈现你的声音。或者随身带着录音机，连续录几个小时，到后来你就几乎忘了录音机的存在，声音也就更自然。录完后安静坐下，自己先听过每卷录音带，然后要求家人或好朋友花几分钟听听看，请他们坦白告诉你听后的感受。

如果多数人认为你的声音有待改进，那么就要找专家帮忙了。大专院校中有教公众演说或表演的教授。指导发音的教师会告诉你如何正确呼吸以强化你的声音，教你做简单的练习以改善发音、语调、声音品质，以及调整速度。等你能掌控自己的声音，使它有最完美的表现后，你会成为更自信、更具说服力的演说者，令你的声音时时展现出类拔萃的“精彩表演”。

在工作与生活中，大家都喜欢平易近人的人。那么，20几岁的女人如何才能让那些与我们交往的人感觉自己是平易近人的呢？

1. 声音大小要适中

“大嗓门”虽然易于传播，但却让人难以接受，这不是在逼着别人和你拉开距离吗？“蚊子声”听着太费力，别人渐渐就会失去了耐心，很难达到和人沟通的目的，又谈什么建立人际关系呢？

2. 声音快慢运用适宜

俗话说“欲速则不达”，你急于表达，听的人无法立即消化你的话，不仅听得疲倦而且有可能不明白你所表达的意思。说话慢的人容易让人跟着着急，最终会导致他自己的思绪驰骋，即使你讲得再好也失去了意义。

3. 音调需要变化有度

只说一个例子：“昨天我们看了大瀑布，听到那震耳欲聋的声音，



20几岁 会说话会处事 做一个女人的女人

我们高兴得又叫又跳！那景色真是美啊！”试着用同一个语调读这句话，然后换用有感情的语调读；你就会明白这一点有多么重要。

4.口齿清楚，发音准确

20几岁的女人和人打交道，清楚地表达甚为重要。别人让你买根葱，你偏偏抱回一个钟；别人要买杯子，你却给床被子……为什么我们的语言需要标准，需要规范，就是这个道理。

虽然遗传因素决定了一个人的声音，但是你还是可以通过后天的努力让其优美。想想那些影视歌星们，她们充满个性和魅力的声音无不是她们受欢迎的原因。

人类对于语言的语气、用词和句型最容易模仿，一个地域的人群，其语言习惯往往相同。因此，如果我们希望自己能够生活在一个礼貌的、互相尊重的环境中，那么无论周围的人习惯用怎样的语言语气说话，我们都应力求使自己不“同流合污”。

20几岁的女人更要注意：请求别人时礼貌些，告诫别人时婉转些，对人说话时温和些，与人交谈时小声些。这样，既为别人也为自己的形象，更为我们的社交处世营造出一个文明、和谐的环境。

优雅的谈吐令你魅力倍增



有比快乐、艺术、财富、权势、知识、天才更宝贵的东西值得20几岁的女人去追求，这极为宝贵的东西就是修养。修养让你受益终身，它是与你相伴一生的财富，更是走向成功的保障。

优雅的谈吐标志着一个人的成长环境，影响一个人的人格的形成。只要听一下某个人说的话，就大致可以推断出他的身份。也就是说，无论你把自己装扮成什么样子，固有的语言都难以和外表相一致。你的谈吐会将你的一切内在的隐秘表现出来，会将你的真面目揭示给社会。可



以说，你的言语谈吐，向世界宣告了你是一个什么样的人。

随着电影《我的父亲母亲》的获奖，一个清纯靓丽的年轻女明星章子怡在中国乃至世界影坛升起。

第50届柏林国际电影节，《我的父亲母亲》获“银熊奖”大奖，恰逢著名影星巩俐担任评委会主席，张艺谋和章子怡上台领奖，这种富有戏剧性的场面自然成为媒体追逐的热点。人们尤其关注章子怡的表现。就在章子怡抵达香港刚刚落脚时，香港娱乐界记者便闻风而至，把章子怡团团围住，连珠炮似的发问：“你为什么不同张艺谋一起飞柏林”、“你认为巩俐会不会投张艺谋一票”、“你对巩俐如何评价”、“你不想到好莱坞发展”……

面对这些提问，只见章子怡喜笑颜开，不慌不忙，避实就虚，从容回答：“因为现在还是春节期间，张导是一个很传统的人，他喜欢和家里人在一起过春节。而我除了在香港购买衣服外，还有其他事情需要在香港办理，因此就比张导提前两天离开北京。原来我们是打算一起从北京飞柏林的。”

她特别强调说：“我与张导是否同飞柏林，人家都有话说，不存在避嫌的问题。”回答得合情合理，同时也蕴涵着对蜚短流长不屑一顾的态度。

记者又问：“你对巩俐担任评委会主席怎么看？”

章子怡笑出声来：“我为巩俐感到高兴，感到骄傲。因为，柏林电影节是世界很有影响的国际电影节，举办50届来，第一次由中国女演员担任评审团主席，这不仅是巩俐的骄傲，也是咱们中国电影人的骄傲。巩俐担任评委会主席，对提高中国电影在世界上的地位将有很大的积极作用。”

这些回答，既客观地说明了章子怡对问题的看法，也表明了一个有素养的演员应有的态度，尤其是对巩俐作为第一位担任柏林电影节评委会主席的中国女演员的认识，是很得体、很到位的，丝毫没有嫉妒的情绪，体现了豁达宽阔的胸襟。

如同眼睛是心灵的窗户一样，一个人的言语谈吐也是心灵的流露，是文化素养和思想修养的外在表现。透过章子怡的答记者问，我们看到