

嘴上功夫看似雕虫小技 却有可能因此扭转一生



# 说话懂分寸


SHUOHUADONGFENCUN

唐 坚◎ 编著



## 从平凡到卓越的10大说话技巧

能说话不等于会说话，会说话不等于懂分寸。只有把握说话的分寸、力度，才能把话说到人的心坎儿上，才能达到“一语惊起千层浪”的效果！

 中国社会科学出版社

嘴上功夫看似雕虫小技 却有可能因此扭转一生



# 说话懂分寸

SHUOHUADONGFENCUN

C912.1

132


2006

唐 坚◎ 编著



## 从平凡到卓越的10大说话技巧

能说话不等于会说话，会说话不等于懂分寸。只有把握说话的分寸、力度，才能把话说到人的心坎儿上，才能达到“一语惊起千层浪”的效果！

 中国社会科学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

说话懂分寸 / 唐坚编著. —北京: 中国社会出版社, 2006.9

(超越自我丛书 / 东方夫子主编)

ISBN 7-5087-1325-7

I.说… II.唐… III.语言艺术—通俗读物 IV.H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 104903 号

---

**丛 书 名:** 超越自我丛书

**主 编:** 东方夫子

**书 名:** 说话懂分寸

**编 著 者:** 唐 坚

**责任编辑:** 李春园

---

**出版发行:** 中国社会出版社 邮政编码:100032

**通联方式:** 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

**电 话:** (010)66051698 **电传:** (010)66051713

**邮 购 部:** (010)66060275

**经 销:** 全国各地新华书店

---

**印刷装订:** 北京京海印刷厂

**开 本:** 150mm × 225mm 1/16

**印 张:** 11.375

**字 数:** 133 千字

**版 次:** 2006 年 9 月第 1 版

**印 次:** 2006 年 9 月第 1 次印刷

**定 价:** 16.00 元

---

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

## 前言

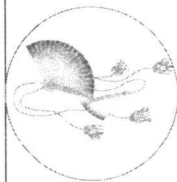
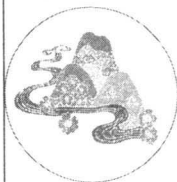
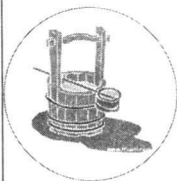
你是否有过这样的经历：被邀请在众人面前发言，可大脑却一片空白；在某次重要会议上，别人侃侃而谈，你的一席言论却与主题毫不相关，结果让众人十分尴尬；大家在一起聚会，你却不知分寸地批评了你的朋友，搞得大家不欢而散；快与客户达成交易了，却因为多说了的一句不受欢迎的话而丧失了机会；你经常向你的下属训话，可得到的却是更多的无声抵抗……

这些情况并非罕见，我们看到了太多的因一言不合而大打出手；因幽默过火而遭到唾骂；因话不投机而分道扬镳……

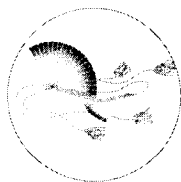
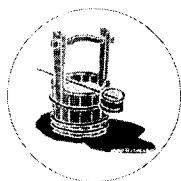
人们常说“心实不能仕途，言拙难会经济”，确实如此，在现代社会中，大多成功者都会表现出妙语连珠、出口成章的基本素质。

但是，如何衡量说话的质量呢？“分寸”就是说话成功与否的标志！在人生奋斗的道路上，讲话无时无处不会出现，用好它可以出人头地、左右逢源。说话有分寸，很多利益呼之即来；说话没分寸，很多利益闻声而去。

因为在这个熙来攘往的世界上，利益总是随着人的愿望和意思而流动的。而表达愿望和意思的基本工具便是语言，那些说话懂分寸的人大都



# 前言



伶牙俐齿、巧舌如簧，把各种愿望和意思恰到好处地表达出来，把各种利益顺理成章地聚拢到对自己有利的方向上来。可见说话的分寸对个人价值的实现、人生成功的作用是难以估价的。

通过对大量成功学的研究，本书提出了把握说话分寸的十大技巧：到位第一，幽默第二，尺度第三，礼仪第四，说服第五，场合第六，机变第七，赞美第八，倾听第九，含蓄第十。并结合大量的实际案例和生动故事，同时提出了更多的实际操作技巧，使读者读之有物，学之有效！

会说话的成功者，不是天生的，是从现实中锻炼出来的。衷心希望广大读者能通过本书的学习，拥有更卓越的口才，更辉煌的事业！

# 目录

## CONTENTS

### 第1章 有分寸的说话技巧：到位第一

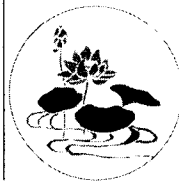
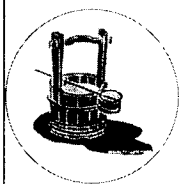
人与人之间沟通，懂得如何说话、说些什么话、怎么把话说到对方心坎里，这些都是很重要的。嘴上功夫看似雕虫小技，却有可能因此扭转你的一生。

能说话不等于会说话，会说话不等于说到位，只有将话说到位了，才能起到应有的作用，才能达到“一语惊起千层浪”的力度！

说话到位的“孔子四原则”	002
说话到位就是要音到意到	005
说话到位就是要恰到好处	007
说话到位就是要引人入胜	008
说话到位就是要尊重他人	010
说话到位就是要底气十足	013
说话到位就是要礼貌周到	014
说话到位就是要自然大方	015

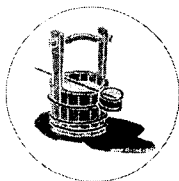
### 第2章 有分寸的说话技巧：幽默第二

有幽默感，这句话在中国过去或许并不重要，但是在现代社会确实会给人带来极高的赞赏，因为它不仅表示受赞赏者的随和、可亲，能为严肃凝滞的气氛带来活力，更显示了高度的智慧、自信与适应环境的能力。



# 目 录

幽默像是及时产生的火花，是瞬间的灵思，所以必须有高度的反应与机智，才能说出幽默的语句；那语言可能化解尴尬的场面，也可能在谈笑间有警世的作用，更可能作为不露骨的自卫与反击。

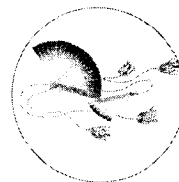


幽默是成功者的必备素质	018
说话幽默必善修辞	019
说话幽默要表达真诚	022
说话幽默要紧贴生活	023
说话幽默要敢于自嘲	025
说话幽默要出其不意	026
说话幽默就是要让棘手变轻松	028
说话幽默也要注意场合	032



## 第3章 有分寸的说话技巧：尺度第三

说话要有尺度，尺度拿捏得好，即使很普通的一句话，也会平添几许分量，话少又精练，给人感觉深思熟虑。而说话的尺度决定与你谈话的对象、话题和语境等诸多因素的需要。换句话说，要言之有度。



说话必须有尺度	034
有尺度就是要把握火候	036
有尺度就是要掌控程度	038
有尺度就是要有恰当的称呼	041
有尺度不能开玩笑过火	043
有尺度不能自以为是	045



# 目 录

有尺度不能直来直去	047
有尺度不能只顾自己	048

## 第4章 有分寸的说话技巧：礼仪第四

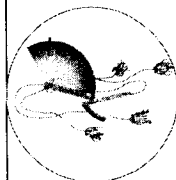
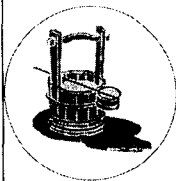
荀子说：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”所谓“礼”，是教人尊重与关心他人，使之合乎情理。所谓“节”，是教人言谈举止恰如其分，使之合乎事理。因而，大到国与国之间，小到人与人之间的交往，遵守礼仪，多多益善。

人无礼则不生	052
讲礼仪就要称呼得体	053
讲礼仪就要寒暄得当	056
讲礼仪就要懂得道谢	058
讲礼仪也要学会道歉	060
讲礼仪要注意手势礼	062
讲礼仪要注意姿态	064
讲礼仪就要善于介绍	068

## 第5章 有分寸的说话技巧：说服第五

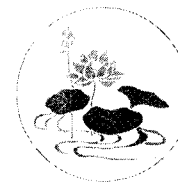
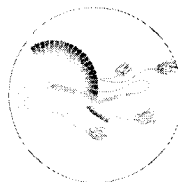
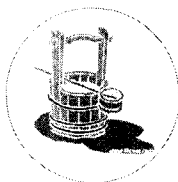
说服是一门学问，是说话这门大学问中的小学问。强有力的说服力不仅仅使我们在人生的旅途上获得更多的机遇，更重要的是它带给我们的那种对自己人生把握的自信和雄心。

生活中处处需要说服	074
-----------	-----





# 目 录



说服不等于争吵	075
会说服就要有耐心	076
会说服要懂得循序渐进	078
会说服要会揣摩	081
会说服就得知己知彼	082
说服的基本方法	084
最终要取得信任	086

## 第6章 有分寸的说话技巧：场合第六

说话要注意场合。不看场合，随心所欲，信口开河，想到什么说什么，这是“不会说话”的一种拙劣表现。人总是在一定的时间、一定的地点、一定的条件下生活的。在不同的场合，面对着不同人、不同事，从不同的目的出发，就应该说不同的话，用不同的方式说话，这样才能收到理想的言谈效果。

成功者懂得话随境迁的艺术	088
注意场合就要辨别不同的听众身份	090
注意场合就要明确自己的身份	094
成功者在不同场合说不同的话	096
成功者善于利用说话背景	098
批评要注意场合	100
酒宴上说话要谨慎	101

## 第7章 有分寸的说话技巧：机变第七

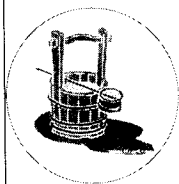
机敏是机智、敏捷，体现的是人们对矛盾的感受能力以

# 目 录

及由此产生的变通能力。这就要求我们必须善于发现问题，判定相应的对策，而且还要随着事情的变化不断调整应变策略。

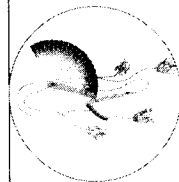
机敏者一般都是成熟稳重的，特别是身处窘境时，沉着稳重更有助于提供化解尴尬的妙法。

成功者都有随机应变的能力	104
机变说话首先要能处理冷场	105
机变说话要能处理众多责难	108
机变说话要学会移花接木	110
机变说话要学会幽默解围	113
机变说话要学会另辟蹊径	115
机变说话要学会虚晃一招	116
机变说话要克服卑怯的心理	117

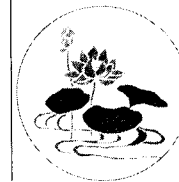


## 第8章 有分寸的说话技巧：赞美第八

无论是在日常生活中，还是在工作事业上，你如果想成为真正的强者，就必须拥有很好的人际关系。而要建立并维持这种人际关系，就必须学会赞美他人，因为每个人的内心深处最持久、最深层的渴望就是对被社会承认、被他人肯定。学会赞美他人是人生获得成功的秘密武器。

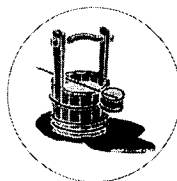


赞美是成功人生的润滑剂	122
会赞美首先要学会坦然	124
会赞美需要宽容	125
赞美并不是花言巧语	127



# 目 录

会赞美要知己知彼	130
赞美要选择准确	132
赞美就是要将力气使在节骨眼上	135
赞美也需要点到为止	137

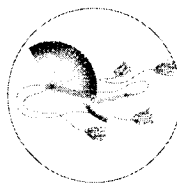


## 第9章 有分寸的说话技巧：倾听第九

提到说话，人们往往都认为只有通过语言才能将它表达出来。殊不知，缄口不言，不吱一声的倾听其实也是一种说话艺术，而且是一种更高境界的说话艺术。



不会倾听就不会说话	142
倾听并不只是一言不发	143
倾听首先要保持谦虚	146
积极倾听有技巧	148
改掉不良倾听的习惯	150
倾听要创造良好环境	152



## 第10章 有分寸的说话技巧：含蓄第十

在日常交际中，人们总会遇到一些不便说、不忍说，或者是由于语言环境的限制而不能直说的话。因此，不得不“遁词以隐意，谲譬以指事”（刘勰《文心雕龙·谐隐》），故意说些与本意相关或相似的事物，来烘托本来要直说的意思，使本来也许十分困难的交往，变得容易起来。

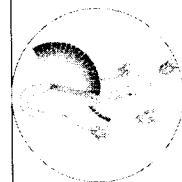
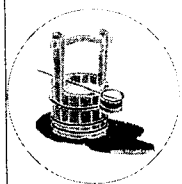


含蓄说话往往是做人有深度的表现	154
说话含蓄可以顾及更多人的面子	157

说话含蓄就是要留有余地  
说话含蓄就是要避免尴尬  
说话含蓄就是要点到为止  
说话含蓄就是要简短有力  
说话含蓄就是要印象深刻  
说话含蓄就是要巧妙精彩

160  
161  
164  
165  
167  
168

# 目 录





## 第1章

# 有分寸的说话技巧： 到位第一

人与人之间沟通，懂得如何说话、说些什么话、怎么把话说到对方心坎里，这些都是很重要的。嘴上功夫看似雕虫小技，却有可能因此扭转你的一生。

能说话不等于会说话，会说话不等于说到位，只有将话说到位了，才能起到应有的作用，才能达到“一语惊起千层浪”的力度！



## 说话到位的“孔子四原则”

“一言可以兴邦，一言可以丧邦”，孔子认为说话是进德、修业、治国的大事。他强调说话要言之有礼，言之有文，言之有情，言之有物。他说：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”孔子强调演讲要有文采，说话要讲求技巧。他说：“言之无文，行而不远。”“情欲信，辞欲巧”，才能说服打动对方。孔子认为口语表达直接面对听众，说话的针对性越强，表达的效果越好。因此，说话的内容、时机、情态都要因具体对象、具体环境而异，有所选择，进而区别对待。

### (1) 言之有礼。

孔子在政治方面，为了达到他所主张的德政目的，他周游列国，苦口婆心地规劝各国国君。他说：“施行德政，就好比北极星一样，待在自己的位置上，群星都环绕在它的周围。”生动的比喻说明，施行德政，必然会获得大家的拥戴。他又说：“如果只用政令去管理百姓、只用刑法去约束百姓，他们只能暂时不去犯罪，却没有‘犯罪可耻’之心；如果用道德去教化、用礼节去约束百姓，他们就会有‘犯罪可耻’之心，于是就会自觉地约束自己了。”孔子用对比的方法把是否施行德政的两种结果摆出来，把道理讲得一清二楚。不由得使我们联想到现在，我国把“依法治国”写入宪法的同时，又强调“以德治国”，构建文明、进步、和谐的“礼仪之邦”，这难道不是对孔子治国思想的继承与发扬光大吗？

### (2) 言之有文。

“言之无文，其行不远。”孔子的谈话流传千古，中国和国外的有识之士，都将它奉为经典，除了它的内容博大精深外，

它的文采灿烂、文雅悦人，也是一个相当重要的因素。

孔子说：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”（学习知识并时常复习它，不是一件很快乐的事吗？有朋友从远方来，不是一件欣慰的事吗？）两个反问句，道出了人生两大快乐事——求学与会友，句式活泼生动，说得自然，听得悦耳。

有一次齐景公问孔子怎样才能把国家治理好，孔子回答说：“君君，臣臣，父父，子子。”（国君像国君的样子，臣属像臣属的样子，父亲像父亲的样子，儿子像儿子的样子。）四个分句组成一个工整的排比句，琅琅上口，简洁明快，意义很深远。

孔子在奉劝诸侯以身作则时说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”（自身的行为符合法纪，不下命令法纪也能推行；自身的行为不符合法纪，即使下了命令法纪也难以推行。）只用了 15 个字就说明了一个深刻的道理。

正因为言之有文，孔子留给后世许多脍炙人口的佳句和成语。如：巧言令色、言而有信、温故知新、既往不咎、尽善尽美、文质彬彬、举一反三、任重道远、欲罢不能、各得其所、后生可畏、成人之美、名正言顺、欲速不达、怨天尤人、杀身成仁、当仁不让、患得患失，以及“三思而后行”、“学而不厌，诲人不倦”、“不在其位，不谋其政”、“四海之内皆兄弟”、“人无远虑，必有近忧”、“小不忍则乱大谋”、“杀鸡焉用牛刀”、“学而优则仕”等，它们至今仍为人们广泛引用。这些极富文采的佳句和成语，极大地丰富了汉语词库，在古今先贤中首屈一指。

### （3）言之有情。

有一次孔子带着学生走在山里，听到一个妇女在哭泣，了





# 说活懂分寸

从平凡到卓越的  
二大说话技巧

004

解到妇女一家为逃避暴政躲进深山，丈夫被老虎吃了，儿子又被老虎吃了，但她还舍不得离去，因为这里没有暴政。孔子感慨万千，感叹道：“苛政猛于虎。”充满了对人民疾苦的深切同情。

又有一次，他家马棚失火了。孔子听到消息时，急切地问：“有人受伤吗？”却不问马的情况。在他的意识里人永远是第一位的，远比财产重要。

孔子言之有情，还集中反映在他对学生的教诲中。当看到有个叫宰予的弟子白天睡觉、荒废学业时，孔子叹息说：“朽木不可用于雕刻，粪土不可用来糊墙呀。”表现了他“恨铁不成钢”的殷切之情。孔子还经常用自身的经历教育学生道：“我小时候家里很贫穷，所以学会了做很多粗重的活儿。”孔子用这些话激励和鼓舞家境贫寒的学生，对学生进步寄予厚望。一次鲁哀公问哪个弟子最爱学习，孔子说：“有个叫颜回的学生最喜欢学习……可惜的是他短命早死，现在没有这样的人了，再也没有听说有这样的人了？”学生颜回死了，孔子白发人送黑发人，伤心地痛哭着说：“这是上天要我的命呀！这是上天要我的命呀！”对学生情深意笃，令人感动。

#### （4）言之有物。

孔子“不尚空谈，言之有物”，主张说话必须有根有据、实话实说。他说：“路上听到一些毫无根据的传闻，就拿来到处散布，这是对仁德的背弃。”他尤其憎恨那些油嘴滑舌、到处乱说而导致国破家败的人。他说：“花言巧语说话、佯装笑脸行事、故作谦恭等人，左丘明认为可耻，我也认为可耻。”他在教诲弟子、规劝国君时，总能注重言论因时而发，因事而发，因人而发，说实实在在的话，有很强的现实针对性。如有一次他和学生走在一条奔腾不息的大河岸边，他即景生情，针



对有的学生不思进取的思想，教育学生珍惜青春年华。他说：“要好好珍惜青春年华，光阴就像这流水一样不停地流逝呀。”这些切实而生动的话语，至今还闪烁着真理的光辉。对于我们今天反对说假话、空话，反对夸夸其谈、不干实事的不良世风，有着实际的指导意义。

## 说话到位就是要音到意到

口语表达是人们运用声音和势态语言对一个人思维活动的扫描和表达。也就是说，说话是人思维的物质外化，人们常说想得清才能说得好，说到位才算会说话。因此，我们可以简明扼要地说，说话到位就是要音到意到。具体地说，说话是在交谈、演讲和论辩等口语交际活动中，表达者根据特定的交际目的和任务，切合特定的言语交际环境，准确、得体、生动地运用连贯、标准的有声语言，并辅之以适当的体态语表情达意以取得圆满交际效果的口头表达能力。

根据口语交际的构成要素和口才的含义，音到意到具备以下几个条件。

(1) 在交际中必须具有较强的口头表达能力。

即能根据交际意图和目的熟练地运用语言技巧来展开话语，同时应具有灵活机智的应变能力，即适时而说。《论语·先进篇》中讲了这样一个故事：子路和冉有都问“闻斯行诸”，听到的事就马上做吗？孔子在回答子路时说：“有父亲、哥哥在，应听听他们的，怎能听到了就做呢？”在回答冉有时又说：“听到了就干起来。”这两个截然不同的回答，使在座的公西华大惑不解。孔子解释说：“冉有胆量小，平时做事退缩，所以我说一听到了就干起来，是鼓励他，给他壮胆；子路胆量大得

