

*Meili Niren De  
Shuohua Zhidao*

# 魅力女人<sup>的</sup> 说话之道

宁静◎编著

你说话怯场吗？

公众场合你知道怎么表达吗？

为什么一说话就紧张，一张口就尴尬？

一本为说话提供根本解决方案的**智慧之书**  
一本书让你掌握魅力女人说话的**全部秘密**


会说话的女人才强大 会说话的女人受欢迎

 中国纺织出版社


*Meili Nüren De  
Shuohua Zhidao*

# 魅力女人<sup>的</sup> 说话之道

宁静◎编著



一本为说话提供根本解决方案的智慧之书  
一本书让你掌握魅力女人说话的全部秘密

 中国纺织出版社

# 内 容 提 要

如何通过说话展现自己富有情趣的一面？怎样通过说话让别人对你刮目相看？本书教你细腻观察，聪明应对，让你毫不费力地掌握专业的沟通艺术，时刻散发聪慧、富有魅力的光彩。

从阅读本书开始，做一个会说话的魅力女人，给自己一个优雅自如、魅力四射的人生。

## 图书在版编目（C I P）数据

魅力女人的说话之道 / 宁静编著. -- 北京：中国纺织出版社，2014.4

ISBN 978-7-5180-0255-9

I. ①魅… II. ②宁… III. ①女性—口才学—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 302692 号

---

策划编辑：徐丽丽

责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010 - 67004461 传真：010 - 87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：159 千字 定价：32.00 元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章

#### 言辞得当，做个讨人喜欢的女人

说话看场合·····	002
培养好的说话习惯·····	006
避免祸从口出，画龙点睛需时机·····	010
说话看对象·····	014
营造融洽气氛，注意说话细节·····	018
阿谀奉承不高明，情意真诚赢人心·····	022

### 第二章

#### 唇齿生香，做个有气质的女人

塑造自己的语言风格·····	028
言语谦逊，优雅待人·····	032
谨守礼仪禁忌，“礼”字放第一·····	036
不要以刻薄讽刺的言语得罪人·····	040
包容大度，字里行间有尊重·····	044
化解矛盾，春风拂面存谅解·····	048
自信智语，定义成功·····	053

### 第三章

## 言语机敏，做个善于社交的女人

- 大方面对陌生人，坦诚以待…………… 060
- 女人的嫉妒，永远别表现在语言上… 065
- 面对讨厌的人，不可说讨厌的话…… 070
- 学会施展自己擅长的话题…………… 075
- 滴水不漏好进退…………… 079
- 研修办公室的语言哲学…………… 083
- 私密话要区别对待…………… 088

### 第四章

## 字字珠玑，做个独具生活智慧的女人

- 心理功课，批评的学问尤其大…………… 094
- 有些话只说给想听的人听…………… 098
- 摒弃口头上的锱铢必较…………… 103
- 适时适当睿智隐忍…………… 107
- 不要吝啬自己的赞美之词…………… 111
- 吹吹温柔的枕边风…………… 115
- 说话有巧劲，吸引注意力…………… 119

## 第五章

### 玲珑八面，做个办事能力强的女人

- 让上司和下属都听出你的柔美…………… 124
- 言语上的示弱，计谋上的攻心…………… 128
- 动听的声音也是一门大炮…………… 132
- 调动你说话时的整体魅力…………… 135
- 挑选适当的时候据理力争…………… 139
- 学会自嘲，以退为进…………… 143
- 女强人说话无须咄咄逼人…………… 146

## 第六章

### 言如其人，做个值得人尊重的女人

- 说什么就是什么，女人不必耍赖…………… 152
- 不要小看自己，公事公办要果断…………… 155
- 谁说女人不能一言九鼎…………… 159
- 刚柔并济地解决问题…………… 163
- 不要说大话，做好自己最重要…………… 167
- 漂亮在于给人内外兼修的美感…………… 171
- 办事不力，不要找借口开脱…………… 175

## 第七章

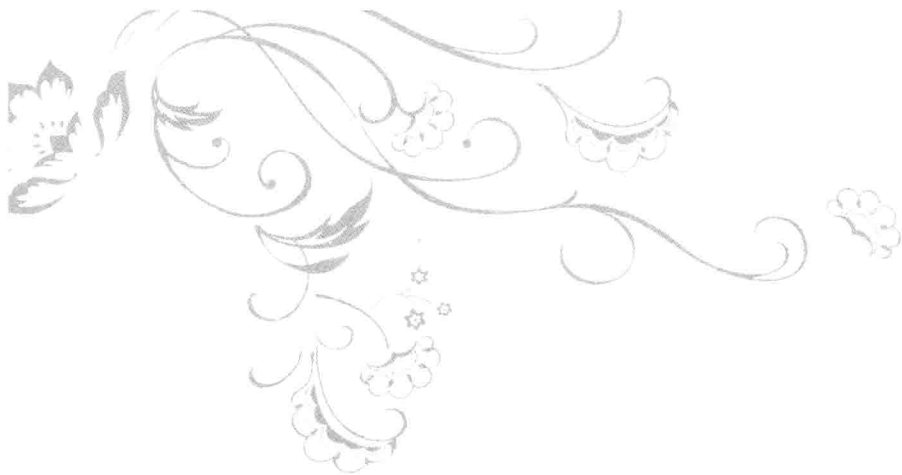
### 妙词佳句，做个有才情的女人

- 才华要勇于“喷涌”而出…………… 180
- 话可以说得直率大气…………… 184
- 情可以谈得大智若愚…………… 187
- 深入浅出表道理…………… 190
- 插科打诨论是非…………… 193
- 剪掉碎碎嘴，精简显本领…………… 197
- 以才服人胜过绣花枕…………… 201

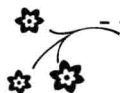
## 第八章

### 口吐莲花，做个宜室宜家的女人

- 一句幽默，唉声叹气全扫尽…………… 206
- 说话顺情顺意，冰块也可融化…………… 209
- 善解人意最能打动家人…………… 213
- 好口才，让我们屹立在婆家与娘家之间  
…………… 217
- 从嘴巴上帮爱人“改头换面”…………… 221
- 让嘴里每天都有巧克力…………… 225
- 从舌头开始，攻克婆媳关系…………… 228



## 言辞得当，做个讨人喜欢的女人



青春的容颜，会随时间而流逝；银铃般的嗓音，会伴岁月而沙哑；窈窕的身姿，会因光阴而变化。无情的岁月，会在女人的脸庞上刻画出时光的流转。虽然，外在的美丽与青春，无法永驻。但是，时光会带来内在的丰盈与充实，随着世间的堆砌，漫化成女人自身独特的气质和魅力。

各个阶段的女人，就像是一年四季的风景一般，不断变幻，异彩纷呈。而外在的言辞，正透露出女人的内涵与修养，口吐莲花、言辞得当的女人，愈发显得优雅，能与时光一起沉淀出岁月的芬芳。言辞得当的睿智女人，不会怕时光这个容颜的小偷。







---

## 说话看场合

参加正式会议，衣着要严肃、谨慎；参加派对，外表要动感、妩媚；参加户外活动，要穿轻便、舒服的运动装。女人会在不同的场合和环境恰当地搭配自己的衣装和配饰，这似乎是一种与生俱来的天赋。不同的场合要搭配不同风格的衣装，同时也要配合不同的言语、语气与措辞。女人不仅要会穿衣，更要会说话，言辞得体、语气亲切，熟练掌握沟通技巧，就会让自己在工作中事半功倍、在爱情中如鱼得水、在生活中尽情享受。因此，能在不同的场合，说出符合时宜的言语的女人，常常会给人留下识大体的好印象。

女人和男人的思维方式不同，男人理智而冷静，善于隐藏自己内心的诉求；女人更倾向于用感性的方式来表现自己内心的情感，因而不善于控制自己的情感。但是，有些场合下，率真的言辞却显得不合时宜，甚至贻笑大方，使“女神”形象瞬间不复存在。也许，有些女人并不是那么在意别人的目光，她们只是想过自己想要的生活，体验自己从未有过的感受。于是，她们纵情而论，不顾他人的感受，同时失去的也是个人的形象。在恣意言语的时候，可能他人就会在你的身上肆意贴上一些标签，以致影响你未来人生道路的走向。

女人在恋爱的时候，往往注意修饰自己的外在言语，在每次约会的时候都力求给对方留下美好的印象。随着两个人的熟悉，距离的拉近，伴侣之间的关系从情人过渡成亲人。两个人的言语，也从“打情骂俏”转到家长里短。于是，一些不分场合的错话，经常给相处的恋人带来许多不快乐的结局。有时候，我们常常借小品中的名言来说明这个简单的

道理——距离产生美。人与人之间的交往也是如此，在不同的场合，我们应该保持不同的人际交往距离。公共场合中，人与人的社会交往距离较大。因此，我们的语言表达方式也应该限于一定的范围内。过于私密的话题，就不应该在公共场合进行延展。反之，朋友之间的聚会，就是一个彻底放松的环境。无论是插科打诨，还是打情骂俏，只要不伤害到彼此之间的感情，就不必有过多地顾忌。

莉莉和王扬是一对相恋多年的伴侣，莉莉作为女友给王扬很多生活上的关怀与照顾。莉莉在家排行老大，下面有两个弟弟，她从小就养成了教育弟弟的习惯。然而，莉莉在王扬身上也套用了对弟弟的“教育”模式。莉莉较真的性格，虽然在工作中给她赢来了认真、刻苦的好名声，也让她成为公司中晋升最快的女员工。但莉莉常常不分场合地对王扬进行“说服教育”，却在生活中给自己惹上了不少麻烦。一次，说好了一起到王扬的父母家拜访，王扬把莉莉送给父母的礼物忘在了自己公司。莉莉在王扬的父母面前，开始了严肃的批评教育：“王扬，你看你这么小的事情，都给忘了。以后还能成什么大事呢？爸妈的事，你都没放心上，以后还能指望你做什么？都这么大的人了，丢三落四的坏习惯什么时候才能改啊……”王扬在父母面前显得很难堪，而父母则是面面相觑，不明所以。这种奇怪的气氛一直持续到莉莉离开。王扬送莉莉回家的路上，两个人不免大吵一架。可是莉莉抹着眼泪，心里很委屈：我是为了他好，为什么会是这样的结果呢？原本能够避免的一场冲突，却因为莉莉没有掌握好说话的场合，最终使得两人不欢而散。

做事情讲究缓急轻重，而言语表达也同样如此。我们要知道哪些言语是需要当场必须表达的，而哪些表达是不需要当面进行的，可以在事后进行传递，也会收到很好的效果。面对对方的不当言行或错误举动，一定要三思而后“言”。不要因为一时兴起，或者是情绪上的波动，而影响了自己的判断，让说话人本身和话语接收者都陷入一种尴尬的境



地。说话一定要注意场合，因为说出去的话就像是泼出去的水一样，往往是覆水难收。因此，我们一定要拿捏好火候和分寸，东西不能乱吃，话同样不能乱说。区别好不同的场合，进行不同的语言风格的转换，是养成好口才的第一个步骤。首先是学会如何说出得体的话语，想要口吐莲花般地进行适宜的表达，就需要积累一定的技巧。

随着时代的发展，女人逐渐获得了更多的自由，身上却也开始背负了更多的责任与压力。家庭与工作生活，与感情，都要协同发展，想要做一个生活与工作都顺风顺水的女人，就要学会适应各种身份的转换。在言语表达上，要学会适应不同的环境，适应自己不同的角色。那么，如何在不同场合游刃有余地使用自己的“话语权”呢？

#### 方法一：给他人“留面子”，学会“秋后算账”

如果说人生是一出戏，那么每个人都有自己的角色，也有自己的生活圈子和观众。每个人都希望自己能够受到他人的尊重，“面子”对于每个人来说，象征着地位和尊严。像上述故事中的女主人公莉莉，不仅冒犯了男友王扬的面子，也伤害到了他父母的面子。无论是对下属员工，还是对自己的孩子；无论是对自己的亲人，还是对自己的朋友，有些场合，即使是对方有错在先，切莫作“得理不饶人”的女主角。所谓退一步海阔天空，如果实在需要和对方沟通，那么一定要学会“秋后算账”。待你和对方独处的时候，再把自己的意见委婉地表达出来。这样，既让他人保全了面子，同时也让自己展示了心胸开阔的好形象。

#### 方法二：控制自己情绪，做到“不动声色”

一个女孩到一个女人的蜕变，重要的特征之一，就是学会适当地控制自己的不良情绪。在很多场合下，尤其是一些重要的时刻，作为女人来说，比起滔滔不绝地“演讲”，做一个耐心、细心的聆听者，更能表

现出自己的涵养和气质。处在成长期的时候，很多重大的场合是大家没有经历过的。那么，在这样的场合下，与其高谈阔论、强出风头，不如静静地聆听。一个优雅的聆听者，身上往往透露出睿智的锋芒，同样会吸引他人的目光，发出迷人的淡淡幽香。在自己不熟悉的环境和场合里，不妨放下自己的高姿态，控制好自己的情绪，做一个“不动声色”的聆听者。

### 方法三：不做“知无不尽”的女超人

随着女性地位的不断提高，她们在知识、见识和个人能力等方面以及很多领域都足以与男性抗衡。很多女性在社会中都寻找到了自己的位置，在工作和家庭中越来越多地扮演着必不可少的角色。有很多人提出大兴“女权主义”的观点，希望女人以强势的姿态，占据社会的主要位置。其实，女性的权力保护，不是要拔得头筹，而是要让社会公众意识到男女之间与生俱来的差异。女性的本身特征，就是以“柔”克刚，以水般的灵动性来化解荆棘与逆境。在言语交际中，也是同样的道理。在公众场合中，千万别做“知无不尽”女超人，别做言语固执的女强人，避免给他人留下过分强硬的印象。

#### 【名嘴寄语——培根赠言】

“说话周到比雄辩好，措辞适当比恭维好。”女人的言语不以“多”而制胜，恰恰是因为优雅得体而散发迷人的韵味。女人不能只做一朵花，禁不住风吹雨打，受不住时光流逝。女人应该做一本书，在岁月的沉淀中，蕴含丰富而持久的启迪。要掌握语言交际的技巧，在与人的沟通中，在不同的场合做出自己最为得体而心仪的应对。



---

## 培养好的说话习惯

人们常说，21天能够建立起一个良好的习惯。生活中想要促成良好的结果，往往需要好习惯的支持。好习惯是一种定力，是支持生活最为稳固的一种力量。我们日常生活中最为常见的沟通方式，便是言语交流。为人处世，我们的生活中离不开语言。良好的语言习惯，能够给对方留下很好的第一印象。我们常说说话是一门艺术，尤其是对于女人来说，良好的语言习惯，能够传递女人的气质、胸怀和优雅的风度。在与他人交谈时，其实就是一种全方位的自我展示。不仅说话的内容，肢体语言、表情手势、音调音色等都会影响和他人的交往。作为一个女性，好的说话习惯，能让对方感受到你别致的声音美、口才美。

在言语表达上，女性具有得天独厚的生理条件。若是能够结合良好的发音习惯，就能为自己魅力指数的提升再加一分。和男人相比，女人的声线更加亲切、柔和。再加上汉语本身是一种带有声调的语言。抑扬顿挫的声调，再加上女性得天独厚的嗓音，就像是一个个动人的音符，演奏出一曲曲动人的乐章。随着女性在家庭和社会中地位的不断攀升，新女性的魅力渗透到了生活的各个方面。很多女人为了证明自己鲜明的特点，不再固守一些女性的传统价值观。她们独立、自信、不依靠男人，确实令人佩服，但是一部分女性偏走极端，不仅做事过于严格，连言语也是咄咄逼人，以致让自身失去了女性的性别优势和个性魅力。

语言表达能力是一种天赋，更是一种通过后天养成获得的技能，要养成善于与说话对象沟通的习惯。言语交际本身就不是一个人的事情，因此在交际中，要特别注意表达之后，与对方的互动与交流。交流中，女性可以充

分施展自己的亲和力，运用眼神交流、互问互答、征求意见等方式，与对方进行深度的沟通交流。另外，一定要保持良好的沟通态度，不管是作为上司还是亲人，切忌颐指气使的态度。良好语言习惯的建立，不是一朝一夕能够完成的，同样需要阶段性的训练和循序渐进地适应。良好语言习惯的首要因素是外在语言形态的训练，包括说话的言语表情，以及附加的一些肢体动作。另外，女人在言语表达的时候，也要注意自己柔声细语的魅力所在。其次，在言语表达方式上，在寻求他人帮助的时候，要以疑问句为主，而不要直接武断地轻易对他人做出判断。

美欣是一家化妆品代理商的经理，她平时为人严肃，工作起来一丝不苟。美欣对自己和下属的要求都很严格，虽然业绩突出，但是在私下里被下属称作“铁面”。一天午休，美欣看两位同事一边涂着护手霜，一边讨论着化妆品。美欣把两位同事叫到办公室，脸色一沉说道：“你们知道我最不能接受的是什么吗？”两位同事面面相觑，都没有说话。美欣继续说道：“我最不能接受的就是，奥迪公司的员工开着宝马公司的车出去四处游荡，红酒公司的员工却在喝其他公司的白酒。而我们化妆品公司，你们二位却在用别的公司的护手霜，我觉得这真是一种讽刺。连自己公司的员工都不支持自己的品牌，我们还怎么推广产品呢？”其中一个新来的员工，听到这些话后感到十分委屈，眼泪不禁掉了下来。“有什么好哭的？难道你觉得我说的不对吗，如果有意见你可以提出来，不要装出一副可怜相。”美欣咄咄逼人地说道，新来的职员一听，头也不回地跑出了办公室。美欣自己也感到很尴尬，自己也是为了公司和职员着想，可是却不仅没达到预期的效果，反而影响了自己与员工的关系。

美欣在言语表达的时候，只注意到了语言中蕴含的信息性。全然没有注意到语言中的情感价值。虽然自己的一席话说出了工作中应该留意的重点。但是却忽视了言语中的情感因素，没有达到与对方有效沟通的目的。想要激



起员工工作的热情，但是因为没有好的言语习惯，而让员工产生了误解。由此，我们可以知道，一个好的语言习惯，在言语表达中占有重要的地位。

很多女人在工作中一帆风顺，但是和周围同事的关系却日益恶化。其实，在交际环境中遇到困境，就要检讨是不是自己的言语方式出了问题。培养良好的说话习惯，要从身边的朋友、同事、家人开始，要从生活中的小事做起。作为女人，就算身份、地位发生了变化，也不能舍弃女性与生俱来的亲和力，要发挥女性的优势，以获得更多人的认可。

#### 方法一：轻声慢语，谈吐优雅

孔子云：“文质彬彬，然后君子。”良好的说话习惯，是外在语言和内在气质相辅相成的结果。女人独特的声音特质和内在的优雅气质，是赢得优势交际地位的好方法。女性性格温柔敦厚，往往在轻声细语中就能将自己的意图传达出去。而现在办公室中一些女领导过于强势的言辞，让下属整日提心吊胆，更让自身的亲切感荡然无存。女性在交际环境中遇事要迅速反应与思考，但是不妨轻声慢语，充分发挥女性以“柔”克刚的优势。在言谈之中，辅以一些简明的手势，不仅可以辅助传情达意，同时也会增加自身优雅的气质。但是，要注意手势语的使用也存在“适度”的原则，过多的手势语会给人很浮躁的感觉，同时也会让人心烦意乱，而无法关注自己的言语重点。

#### 方法二：先微笑，后反驳

俗话说，伸手不打笑面人。女性爽朗的笑容，有时候就像灿烂的阳光，能够化解所有的烦恼和忧伤。在交际中，女性遇到与自己想法相左的言语时，不妨收起内心反对的声音，以微笑的方式进行善意的否定。先以微笑来稳定对方的情绪，然后再伺机表达自己反对的观点。以微笑来化解敌意，在对方温和的态度下，提出自己的观点，就更容易被他人

所接受。遇到了误会，和他人发生了意见分歧时，不用刻意去明辨孰是孰非。其实不过用一个明朗的笑容，先化解双方之间的误会，缓和双方的情绪，对于事态的发展与解决将有很好的效果。在说话的时候要养成良好的习惯，以微笑来化解可能产生的纠纷。遇到事情要做到先微笑，后反驳。

### 方法三：看懂七分，只言三分

说话做事的时候，要学会给他人留有后路。咄咄逼人的说话方式，在表面上看是赢得了话语权的优势，然而实际上却会破坏自己和他人的关系。养成良好的说话习惯，在言语上要让他人三分，给他人留有交际环境中的尊严。为他人留有余地，也是给自己一条生路，同时为人处世也就多了有效的沟通空间。在交往中看懂七分，不如只说明三分，多留给对方一些安全距离。东方人在社交中，讲究含蓄之美，我们常说的“距离产生美”也是这个意思。即使读懂了对方的心思，在表达的时候也不妨用委婉的语言暗示，而不要直白地表达出来，以免给他人造成难堪。

#### 【名嘴寄语——萨克雷赠言】

“播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。”培养好的说话习惯，对人们在言语交际中，有重要的指导意义。在言语技巧的训练中，注意养成良好的说话习惯。好的说话习惯，能让女人在交际环境中步步为营，树立自己的人际脉络。同时，也能在逆境中求进、求生，从而指导良好的行为和更好的解决方案，让自己的人生一片坦途。





---

## 避免祸从口出，画龙点睛需时机

语言作为交际中的重要手段，是沟通彼此心灵的桥梁。想要在人际交往中，给他人留下完美的印象，就要充分运用语言技巧，掌握语言利器，构建良好和谐的人际关系。在社会工作和家庭生活中，女人扮演着双重角色，既要成为独当一面的优秀员工，又要成为照顾好家人的贤妻良母。压力的日益增大，事务的日益繁多，都会增加女性的心理负担，造成情绪的恶化。有时候，一些欠考虑的话语就会随着不良情绪从口中说出。不良的交际用语一旦说出口，就会给听话者造成伤害，因此我们要积极避免祸从口出的情况发生。想要提高自己的言语交际技能，也不能一味地急于求成。想要在交际环境中，说出画龙点睛之语，将整体氛围推向高潮，就要注意积累经验、学会寻找时机。

在交际环境中，无论处于什么地位，扮演什么角色，为了避免祸从口出，有一些言语细节是我们应该注意的。言语交谈中，礼貌是第一原则。中华民族是礼仪之邦，作为女人，虽然可以张扬个性，但是要注意把握礼貌分寸。一旦言之无理，就会给人留下极坏的印象，从而使自己的形象一落千丈。女性讲话要注意文雅，给人留以回味无穷的美感。当今时代，很多女性都追求自身地位、价值与男性平等，于是在言语上也不禁仿效男性，有时候，甚至以爆粗口来证实自己并不软弱，这就是一种过犹不及的表现。其实，在社交环境中两性间的平等，是充分展示两性差异与特征中好的一面，而不是丧失女性自身性别的魅力。不遵从言语礼仪，女性一张口便显得十分粗俗，在交际中反而变优势为劣势。

在说话交谈中，有些女性虽然没有粗俗的言语行为，但是过于“发嗲”的声音也要不得。尤其是在正式的工作场合中，“发嗲”的娃娃音，