



# 不犯怵!

李利平 张健 著

# 说话的分寸

全面剖析说话分寸的终极方法  
彻底改变舌头打结的口才风暴

成功变身沟通达人、赢得非凡成就的有效捷径



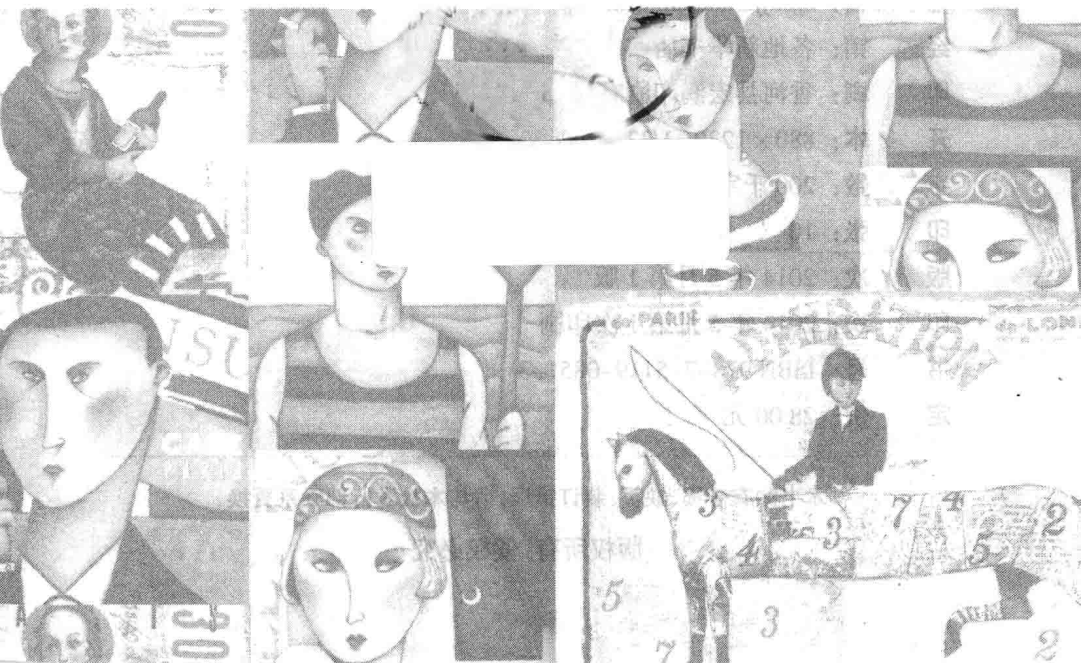


# 不犯怵！ 说话的分寸

李利平 张健 著



中国时代经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

不犯怵！说话的分寸 / 李利平，张健著. —北京：  
中国时代经济出版社，2014.5  
ISBN 978-7-5119-0851-3

I. ①不… II. ①李… ②张… III. ①口才学 - 通俗  
读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 080433 号

书 名：不犯怵！说话的分寸

作 者：李利平 张健

---

出版发行：中国时代经济出版社

社 址：北京市丰台区玉林里 25 号楼

邮政编码：100069

发行热线：(010)83910203

传 真：(010)83910203

网 址：www.cmepub.com.cn

电子邮箱：zgsdjj@hotmail.com

经 销：各地新华书店

印 刷：香河县宏润印刷有限公司

开 本：880 × 1230 1/32

字 数：200 千字

印 张：10

版 次：2014 年 5 月第 1 版

印 次：2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5119-0851-3

定 价：28.00 元

---

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究



## 前 言

有一门艺术，它能改变你的人生，使你在谈笑中迎来生命中的一个又一个高峰；有一门艺术，它能改变你的生活，使你在轻松愉悦的氛围中解决一个又一个难题；有一门艺术，它能改变你的人际关系，使你在幽默的谈吐中获得一个又一个知己。这就是说话的艺术。从古至今，口若悬河、滔滔不绝、高谈阔论、能说会道，都用来形容某个人说话有艺术、有水平。

在工作和生活中，你是否常因口无遮拦而得罪人，你是否常为自己的处世能力不佳而苦恼，你是否因为说话技巧的拙劣而失掉了朋友，或是因为说话不够高明而失掉一个顾客，或是因为言语不当而错过一个机会，又或是因为口不择言而惹来一身麻烦……若你应验了某一条，就证明你还不懂得说话讲艺术、处世讲火候！

为什么有的人能被上级赏识，为什么有的业务员业绩特佳，为什么有的学生能被老师喜欢，为什么有的领导被大家所敬仰，因为他们会说话，懂得如何运用技巧把话说到人的心坎上！说话艺术是一门高深的学问，谁掌握了说话的艺术，谁就会在人生的旅途中少走很多弯路，可以顺利到达成功的彼岸。

学会说让别人爱听的话，并不是一件容易的事。我们天天都在说话，不见得就会说话，许多人说了一辈子话，也没说过几句好话。所谓人情世故，一大半是在说话里体现，可见说话实在是小觑不得。语言是一个人一生中不可缺少的一种传达思想的工具，有副好口才，不仅可以使你更好地与人相处，还可以为你的工作和生活带来许多便利。台湾著名的成功学家林道安说：“一个人

不会说话，那是因为他不知道对方需要听什么样的话；假如你能像一个侦察兵一样看透对方的内心活动，你就知道说话的力量有多么巨大了！”一个人善于言辞，会说话，口才好，就能把自己的工作和生活安排得有趣而愉快，他不仅能使自己快乐，也使他人快乐。在为人处世以及社会交往中，如果拥有迅速说服他人的好口才，就会赢得令他人羡慕的机遇，就会受到上司的赏识、同事的尊敬、下属的爱戴、客户的信赖。

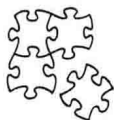
良好的口才并不是天生的，然而却是可以通过学习和训练塑造的。那么，怎样才能练就一副伶牙俐齿呢？

本书用通俗易懂的语言、娓娓动人的故事以及实际有效的例证，深入浅出地为读者诠释了说话深浅、轻重、曲直、时机、场合以及与不同的交谈对象——爱人、孩子、朋友、上司、下属、客户等说话的分寸。通过阅读本书，你与别人的交谈可以变得更加流畅自如。无论是在工作的间隙与同事闲聊、在社交派对中结识新朋友，还是在电话中与人交谈，这本书都能帮助你建立自信，提升你独特的说话技艺，使你给人们留下美好而难忘的印象。你将惊奇地发现，表达自己的想法并非难事，同时还会感到无比自信，而且你的适宜优雅的谈吐，也将得到众人愉快的回应。

你可以没有学问，但不能不懂说话的艺术；你可以没有经验，但不能不懂处世的哲学。会说话才能受欢迎，会处世才能得天下。牵舌赢天下，功到自然成。好口才是一个人左右逢源的“法宝”，是职场中打开财富之门的“金钥匙”。具备了高超的口才艺术和说话技巧，你的事业将会一帆风顺，人生将会更加丰富多彩。阅读本书，你能掌握说话艺术，赢得他人欣赏，成就非凡人生！

作者

2014年3月



## 目录

### 第一章 把握说话深浅的分寸——逢人只说三分话

只说三分话.....3

借别人的嘴说自己的话.....5

将严肃的话题轻松化.....8

正话反说.....12

实话虚说.....15

话不说满.....17

### 第二章 把握说话轻重的分寸——响鼓不用重槌敲

硬话软说.....23

简单否定或肯定他人不可取.....25

说话不可咄咄逼人.....26

深话浅说.....29



### 第三章 把握说话曲直的分寸——醉翁之意不在酒

直话曲说.....33

言在此而意在彼.....35

说话不可口无遮拦.....39

### 第四章 把握说话时机的分寸——机不可失

看准机会再说话.....45

选择好“决定性的瞬间”.....49

### 第五章 把握说话场合的分寸——话随境迁慎选择

场合是衡量说话分寸的试金石.....55

到什么山唱什么歌.....58

见什么人说什么话.....60

## 第六章 与人开玩笑的分寸——莫让玩笑成导火

- 开玩笑要适度得体.....65
- 开玩笑要因人而异.....67
- 开玩笑要符合场合.....70
- 不拿别人的隐私开玩笑.....72

## 第七章 调解纠纷的分寸——切忌火上浇油帮倒忙

- 掌握打圆场的学问.....77
- 不要对矛盾双方进行批评指责.....81
- 唤起当事人的荣誉感.....83
- 委婉规劝巧化解.....84
- 转移话题，制造轻松气氛.....86
- 善意曲解，化干戈为玉帛.....86

## 第八章 与同事说话的分寸——哪壶开了提哪壶

- 初来乍到的说话“规矩”.....91
- 在嘴上安一个“把门的”.....95
- 避开隐私性的话题.....98
- 避免与同事发生正面冲突.....101



该说则说，不该说的千万别说.....	103
切忌锋芒太露.....	105
淡化别人的忌妒心理.....	107
公私分明.....	111

## 第九章 与陌生人说话的分寸——用话题展开交谈

打破僵局的几种策略.....	115
与陌生人搭话三大妙诀.....	119
寻找共同点.....	122

## 第十章 与下属说话的分寸——言有尽而意无穷

对待下属要先商量后命令.....	127
与下属说话也要留有余地.....	128
用人情话笼络下属的心.....	130
不要打断下属说话.....	132
不要吝啬对下属的赞美之词.....	133
运用好口才让下属言听计从.....	135
有效批评下属的技巧.....	137
表扬下属要有方法.....	143

## 第十一章 与领导说话的分寸——不卑不亢巧应对

- 不在其位，不谋其政.....149
- 不要和老板开黑色玩笑.....155
- 在无话可说的时候，不妨谈谈对方衣着的变化.....156
- 与上司说话的八大经典句型.....158
- 不要和领导当面争执.....160
- 背后赞美领导，效果更胜当面恭维.....163
- 如何面对上司的批评意见.....165
- 成功说服老板给自己加薪.....167
- 拒绝老板有技巧.....169
- 汇报工作有讲究.....171
- 向上司表示感谢和敬意.....174
- 给上司提建议的秘诀.....178

## 第十二章 与客户说话的分寸——随身携带“高帽子”

- 面对陌生客户的四种技巧.....183
- 遭遇客户拒绝时的说话技巧.....186

赢得客户的信任.....	187
学会给客户戴“高帽子” .....	189
巧妙应对七种客户.....	191
与客户沟通的十大绝招.....	195
与客户洽谈十大禁忌.....	197
寻找共鸣——让客户乐于与你交谈.....	205
搞定潜在客户的九大策略.....	206

### 第十三章 与朋友说话的分寸——给朋友发言的空间

插话要适时.....	211
自然地加入他人的谈话.....	212
玩笑适度，以免乐极生悲.....	213
忠言也顺耳.....	214

### 第十四章 与爱人说话的分寸——化干戈为玉帛

善用“情感语言” .....	220
营造温馨的爱情港湾.....	221



与爱人说话的十六大技巧.....	223
热恋中的甜言蜜语.....	226
良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒.....	228
向心仪之人求爱的妙招.....	231

## 第十五章 与孩子说话的分寸——规劝的话要“裹着糖衣”

与孩子交流时应当多听少说.....	237
说话时多站在孩子的角度看问题.....	240
与孩子谈话的内容要具体.....	242
用孩子易于接受的语言.....	243
低声细语地和孩子沟通交流.....	244
赞扬多一点，批评少一点.....	245
及时道歉.....	246
学会这样对孩子说话.....	249
学会倾听.....	252
与孩子有效沟通的秘诀.....	254
与孩子说话的四种禁忌.....	256

## 第十六章 把握交流的分寸——做能说会道的“行家里手”

提问——关心询问有诀窍.....261

回答——随机应变话如流.....266

寻找话题——山重水复疑无路.....268

转移话题——柳暗花明又一村.....269

自我介绍——张扬自我展个性.....272

## 第十七章 把握说服与劝阻的分寸——让别人言听计从

说服——把话亮出来说.....277

安慰——良言一句暖三冬.....281

认错——知错能改真君子.....287

激将——猛将还需言语激.....289

## 第十八章 把握生活中说话的分寸——生活处处皆学问

称呼——一呼一唤总关情.....299

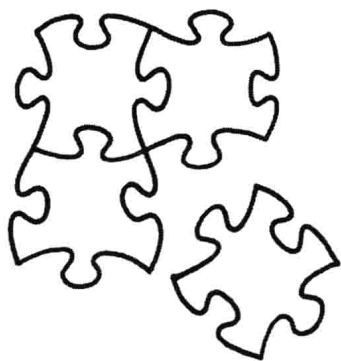
寒暄——嘘寒问暖沁人心.....305



# 第一章

把握说话深浅的分寸

——逢人只说三分话







## 只说三分话

“逢人只说三分话，不可全抛一片心”。所谓说“三分话”“含半截”，即是采取恰当的方式、巧妙的语言对别人的观点、请求或自己的观点和要求做出间接的、含蓄的表态或试探，不把话说得太满或过于直露。其特点就是不直截了当地表示全部态度，避免与对方短兵相接式的交锋，并且给自己留下充分的回旋余地，以便在事情发展过程中随机应变，把握主动权，措置裕如地应付各种局面。

当你在与人说话时为什么要“只说三分话”“含半截”？其实对这个问题，古人已经给过答案，道是“害人之心不可有，防人之心不可无”。只要有了“防人之心”，就不可随便拿起话来乱说。乱说话的坏处体现在多个方面：一是乱说话容易得罪人；二是乱说话容易授人以柄；三是乱说话容易惹起是非；四是乱说话容易把事情搞砸；五是乱说话容易让人听不懂。只要你说的某句话引起了以上这些坏处，那就证明你可能把某些话“说过了”，除非你是有意惹起这些“坏处”。

说话太诚实了不行，而尽说好话奉承的也遭殃，只说三分话才是恰到好处的。

也许有人认为大丈夫光明磊落，事无不可对人言，何必只说三分呢？要明白，人与人之间只有在舍弃了竞争或明知竞争





无用的情况下，才有真正的友谊。在竞争关系中交真心动真情，最终只会更加尴尬，自寻烦恼。有些性子比较直的人，总喜欢找一两个“靠得住”的朋友，这样相互间有个照应，如果有什么“掖不住的话”时可以找个倾吐之处。但有关研究调查表明，对于社会里道出的个人秘密，只有不到1%的听者能恪守得住。这也难怪，现代社会四处都潜在着利益上的竞争，在这种竞争之下，能找到几个真正可以守密的朋友，这就好比“文人自古多相轻”——为什么相轻呢？还不是因为互相不服气！在同一境地里，多是相同利益、相同地位的朋友，如果利益和地位的天平出现失衡，那么原来的朋友就靠不住了，鲜见利益互让的朋友。如果你对对方任人唯亲地无话不说，甚至暴露自己的隐私，你就无异于犯了一大“嘴忌”——他没有经过“艺术加工”后再给你传出去，这已经就算对得起你了。

所以，在当今竞争如此激烈的职场里，你最好把自己的嘴管好，不要到处诉苦，更不要把同事之间的“友善”和“友谊”混为一谈，以免使自己成为办公室的注目焦点，给老板留下不良印象。

任何人，若能在保守秘密这个问题上处理得当，就不会因泄露秘密而把事情搞得复杂化，或使自己陷入身败名裂的境地，从而保持良好的个人形象，成就一番事业。

当你和别人共同拥有一个秘密时，你往往会因这个秘密同对方拴在了一起，这对灵活机动地处理事情是一个障碍。在处理一件事时，你往往要考虑他的利益，这可能会使你做出违背