

让你优雅一生的魅力口才书

会说话的女人受欢迎，会说话的女人最出色，会说话的女人优雅而强大。

会说话 的女人 最优雅

米苏·编著

假如你是个容颜美丽的女人，
优雅动人的谈吐可以使你更加迷人；

假如你是一个相貌平平的女人，
得体大方的言谈也可以让你倍添光彩；

假如你是一个懂得说话的女人，
就能够树立美好的印象、提高自己的魅力，
让自己越发优雅和有气质。

民主与建设出版社



会说话 的女人 最优雅

米苏·编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

会说话的女人最优雅 / 米苏编著. —北京: 民主
与建设出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5139-0359-2

I. ①会… II. ①米… 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(2014)第 120875 号

©民主与建设出版社, 2014

责任编辑	李保华
封面设计	颜 森
内文排版	刘 伟
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)59417745 59419770
社 址	北京市朝阳区曙光西里甲 6 号院时间国际大厦 H 座北楼 306 室
邮 编	100028
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司
成品尺寸	170mm×230mm
印 张	17.5
字 数	190 千字
版 次	2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5139-0359-2
定 价	29.90 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言



亚里士多德曾经说过：“漂亮比一封介绍信更具推荐力，也更容易被人们所接受。”

出色的美貌对女人而言，无疑是一项无声的竞争力，在事业和生活上，漂亮的女人往往也更容易得到绝佳的机会。可惜，有一个现实我们不得不面对：世间与生俱来的美丽女人并不多，放眼望去，穿梭在人群中的芸芸女子，多数都是相貌普通的凡人。可这并不意味着，她们的人生就是暗淡的，生命里就没有绚丽的色彩。因为，与美貌相比，良好的口才也是令女人脱颖而出的资本，而且它所蕴含的魅力，远比外表上的美更深邃、更有吸引力。

或许，你也曾在街头巷尾，甚至是在高档的咖啡馆、餐厅里遇到过这样的女人：模样标致，服饰新奇，可一开口却满是污言秽语，丝毫没有素养可言，与其外表的美形成了巨大的落差，这样的女人，纵然美若天仙，也不可能博得众人的欣赏、喜欢和尊重。

当然，也有些“别样”的女人：其貌不扬，穿着普通，言谈间却带着一股如春风般温暖的气场，让人听了不自觉地就动了情，深深地被她吸引。她们不管在什么样的场合，面对什么样的人，都能够妙语连珠，用合适的语言和姿态博得满堂彩。这样的女人，纵使荆钗布衣，依然不掩美丽。

对女人而言，美貌是有限的，总会跟随岁月的流逝而淡去，同时也是

不可强求的，毕竟有遗传的基因左右。相比之下，口才没有期限，就算天生不具备舌灿莲花的本事，依然可以通过后天的培养修炼出来。

现代女人不同于过去，生活的内容不再局限于单调的“相夫教子”，可以说，在社会的各个行业、各个角落，都有女人的飒爽英姿。然而，当女人走出家庭、走进社会之后，对自身能力的要求也比从前高了许多，要与形形色色的人相处，要处理好职场、商场的种种事宜，每一样都离不开良好的口才。谁能把话说得恰到好处，说进别人的心坎儿里，谁就能成为生活的宠儿。

一个会说话的女人，能通过口才给人以愉悦感，从而得到他人的尊敬；一个会说话的女人，能让陌生人相互产生好感，成为朋友；一个会说话的女人，能让相互熟识的人情更浓、爱更深；一个会说话的女人，能让有分歧的人相互理解，让彼此怨恨的人化干戈为玉帛。

别惊叹，别不信，这就是口才的力量。

会说话，是女人在纷繁复杂的社会中无往不利和创造奇迹的基础，谁懂得运用说话这门艺术，谁就能成为受人青睐的对象。当然，女人的好口才不是一蹴而就的，需要通过敏锐的洞察力去感悟，在零零碎碎的生活片段中不断地去搜寻、提炼，最终将它们与自己的生活融会贯通。

为了帮助女性朋友更方便、更快捷、更系统地掌握说话的艺术，我们精心策划了这本书，它从魅力的谈吐、分寸的把握、赞美的艺术、拒绝的技巧、尴尬的处理、幽默的方式以及职场和家庭说话之道等方面，提供了全面而具体的方式和方法，流畅的文字与实用的方法相结合，让女人在闲暇放松之余，体会口才的进步。

世人常说，会说话的女人说得人“笑”，不会说话的女人说得人“跳”。但愿，在这本书的帮助下，每个女人都能够从中有所收获，让说出的每句话都像一颗甜丝丝的糖果，令人甘之如饴。

目 录

第一章 优雅的谈吐，深得人心的魅力

女人要随时注意自己的言行举止，开口温润有礼，保持应有的涵养和温文尔雅的气质，把锐利的谩骂、叫嚣、狠话统统过滤掉，让说出的每一句话都含蓄温婉。这样的女人，走到哪儿都会受人尊重。

文雅的谈吐，是有修养的体现	3
轻轻的一句寒暄，让人如沐春风	6
低调与沉默，好过华丽的炫耀	10
不做冷美人，亲和力胜过一切美貌	13
微微一笑很倾城，无声胜有声	16
说话真诚的女人，最容易赢得信任	20
谈吐知性优雅，但别不食人间烟火	23
侧耳倾听，是对他人最好的尊重	26

第二章 不一样的话，赢得不一样的心

真正有素养、会说话的女人，不管是在公共场合发表演讲，还是在私下里与人随意交流，始终都会注意说话的对象是什么人、什么身份，绝不会想说什么就说什么。唯有见什么人说什么话，让思想走在语言前面，才能创造和谐、融洽的气氛，获得好人缘。

见什么样的人，说什么样的话	33
有情感的称谓，使人感到亲切	37
跟不同年龄的人，说最合适的话	40
看准对方的性格，开口不会错	43
沟通时要考虑对方的社会地位	47
读懂人心，按对方的喜好去说话	50
男女心理有差异，沟通方式也不同	53
找到谈话的切入点，就找到了共鸣	56

第三章 “话儿”美不美，全在分寸之间

世上有不同的人，就会有不同的禁忌，女人在社交中，一定要管好自己的嘴，逢人且说三分话，未可全抛一片情，有的话不宜说得太明朗，有的话不可说得太尖刻，所说点到为止，话到嘴边含半截，响鼓不用重槌敲，皆为说话分寸之大理。

玩笑开过了头，就成了过分	63
说话时给自己留点儿余地	67
任何时候都要顾及别人的面子	71
闲聊时避开不合适的问题	74
替人保守秘密，少说是非	77
闺蜜之间不要“谈情说爱”	81
说话讲分寸，点到为止刚刚好	85
话不要太密，小心祸从口出	88

第四章 不经意间流露的赞美，没有人会拒绝

女人不要只专注于自己的优势和成就，没有谁愿意听他人夸夸其谈，反复述说自己的风光；留意别人在谈论什么话题时最兴奋，那一定是他最得意、最引以为豪的事，抓住这一点，大加赞赏，一定可以润滑你的人际关系，让你处处受欢迎。

世上没有人不喜欢听赞美的话	93
把握尺度，别把赞美变作了奉承	96
在背后赞美别人，效果出奇地好	99
对方得意的事，是值得夸奖的地方	102
人云亦云太乏味，赞美要别出心裁	105
用真诚的赞美，消融心里的冰川	109

第五章 有感情的声音，犹如一缕温暖的阳光

别人难过时，送去最贴心的安慰；别人失意时，送去最积极的鼓舞；别人不幸时，送去最舒心的理解。把语言当成沟通的纽带，用真诚感动身边的人，当女人如春风般温暖时，她所遇到的人，也将回赠她一抹阳光般的微笑。

富有感情的声音，更易赢得好感	115
温和的言语让人如沐春风	118
别人难过时，少说自己得意的事	121
说说他人的经历，冲淡失意者的痛苦	125
安慰病人的话，要说得充满正能量	128
面对消极的人，用夸赞给他勇气	131
给不幸的人送去最贴心的理解	134
委婉地传达生活中的“坏消息”	137

第六章 欢声笑语之中，化作幽默的天使

英国作家霍雷斯·沃波尔说过：“世界对那些肯用脑的人来说是喜剧，对只凭感觉的人则是悲剧。”说话幽默反映的是女人对待生活的态度，是一种对自身力量充满自信的表现。幽默的女人给别人以亲切感，善于运用幽默的女人，身边的人自然会被她睿智的内心世界所吸引，愿意向她靠拢。

幽默是女人不可缺少的智慧	143
“心乐”的女人，生活没有愁云	147
真正的幽默透着高雅的格调	150
幽默是女人带动男人的一种方式	153
用幽默来化解意外的“难题”	156
小心一点儿，别踏进幽默的禁区	159

第七章 穿过荆棘丛，不失风度地摆脱尴尬

尴尬局面的出现，往往是刹那间的的事情，如果缺乏镇静，就会大惊失色，或是缺少智慧与口才，那只能是手足无措，乱上添乱。遇到这样的场合，女人一定要保持镇静，随机应变，或是巧妙地转换一个话题，或是风趣地自嘲化解危机。

有人冒犯你，别急着发脾气	165
冷场时巧妙地转换一下话题	168
学会给周围的人打圆场	171
恰当的自嘲，风趣地化解尴尬	175
说“糊涂”话，不让自己为难	178
自圆其说，让口误绝处逢生	181
遭遇敏感话题，学会灵活变通	185



第八章 轻启朱唇，把“刺耳”变成“悦耳”

当别人发出的请求让自己感到为难，想要拒绝时；当自己有了意见，却不知道该如何开口时；当别人做错了事，你又不愿开口提醒和批评时；当不速之客一直与你闲聊，而你恰好还有其他安排时……面对这些，女人要学会委婉地给话裹上一层“糖衣”，让刺耳的话变得悦耳，就不用担心遭到他人的记恨了。

批评人时，给话里加点“糖”	191
教你轻轻松松说出“不”	195
有些话要拐个弯儿再出口	199
让你的逐客令多一点儿温度	203
说服别人一定要用心动情	206
不要强硬地命令任何人	209

第九章 智言妙语的玫瑰，才可以常开不败

身在职场，想要如鱼得水、游刃有余，就要做一朵智言妙语的玫瑰，知道该用什么样的态度与人说话，知道什么话可以说，什么话坚决不能说。深谙这些说话的潜规则，才能平步青云，受人喜欢。

舌吐芬芳才能玩转职场	215
------------------	-----

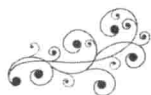
用温和之言替代高声反驳	219
职场里不需要快言快语	222
工作时间避免与人闲谈	226
低调让功，别跟上司抢风头	230
少在背后说同事的长短	234

第十章 说一场风花雪月，说一世安稳幸福

卡耐基说过：“一个女人把全部的时间和精力奉献给她的家庭，她所扮演的角色，在一个星期之中所需要的各种才华，远比一个女演员在一次职业表演中所需要的各种技艺更多。”会说话的女人，会让自己化作家里的一朵解语花，成为最贴心的伴侣、最亲切的女儿和最知心的母亲。

再完美的爱情，也经不起唠叨	241
少一点数落，激发男人的热忱	245
告诉他：我永远支持你	248
轻轻的赞美是最温柔的鞭策	252
什么话都要心平气和地说	256
跟婆婆说话，体现尊重和关心	260
蹲下来与孩子平等对话	263

第一章



优雅的谈吐，深得人心的魅力

女人要随时注意自己的言行举止，开口温润有礼，保持应有的涵养和温文尔雅的气质，把锐利的谩骂、叫嚣、狠话统统过滤掉，让说出的每一句话都含蓄温婉。这样的女人，走到哪儿都会受人尊重。

文雅的谈吐，是有修养的体现



男人一走进咖啡馆，目光便不由自主地被斜对面的一位女子吸引了。她模样出众，神色迷人，十分妩媚，静坐在角落。他像欣赏风景一般欣赏着眼前的画面，只是这种安静和惬意很快随着一阵刺耳的声音灰飞烟灭了。

那位漂亮的女子拨通了电话，一口浓重的地方口音，分贝惊人的高，语态粗俗，全然不顾咖啡厅里的其他顾客……霎时间，男士扭过了头，对这位美女的好感，一落千丈。

语言是女人裸露的灵魂，是思想的衣裳。谈吐优雅、声音悦耳的女人，纵然荆钗布衣，也会给人以落落大方、秀外慧中之感；而口无遮拦、嗓音高调的女人，穿着再怎么雍容华贵，也难以掩盖其肤浅的灵魂。若在只闻其声、不见其人的情况下，女人的谈吐更是直接反映出她的个人修养与内涵，高雅与粗俗，就在开口的一瞬间。

一位年近五旬的著名音乐家，会见了一个20岁的女作曲者。也许是年轻气盛，女作曲者喋喋不休地谈论着自己和自己的乐曲。音乐家很认真地听完她的讲述，说：“20岁时，我认为自己是个伟大的作曲家，总是谈‘我’；25岁时，我就谈‘我和莫扎特’；40岁时，我已经谈‘莫扎特和我’了。”

音乐家没有直言女青年说话轻浮，却从侧面反映出了他内心的真实看

法：年轻人说话不要太“狂妄”，不要以“我”为中心，这不能让人对你另眼相看，反而会透露出你的浅薄。

可见，说话看似是一件微不足道的小事，却直接影响着女人的形象，以及他人对自己的态度。说话过于刻薄、狂妄、粗俗，都会令人对你的人格产生质疑，即便你是有口无心。相反，明事理知进退，说话理性而谨慎、聪慧且贤达，这样的女人总是更受人欢迎。

那么，女人该如何用言语展示出丰厚的涵养，以及温文尔雅的气质呢？

不讲粗话。有时，不经意间冒出一句污言秽语，就会让女人苦心经营的端庄秀丽的形象顷刻间垮塌，让人忘了她所有美好的东西，而单单只记住这句粗话。不管面对什么样的人、处理什么样的问题，都要控制自己的情绪，气急败坏、轻易动怒往往显示自己的心虚、浮躁。你可以准确地说出你的想法，也可以辩驳别人的观点，言辞可以激烈，但神态一定要斯文温和，切不可咄咄逼人、口无遮拦。

优化口头禅。几乎每个女人都有自己的口头禅，往往在不知不觉间就脱口而出。然而，它就跟女人的外表一样，直观地反映出个人形象。口头禅说的是什么，体现着女人的文化素养，会让人习惯性地“话”和“人”联系在一起。比如，习惯把“您”、“谢谢”、“抱歉”、“劳驾”这些有教养的词汇挂在嘴边，可以让人感觉到这个女人举止文雅、有素养。再如，总把“没意思”、“很烦”、“无聊”挂在嘴边，会让人感觉到一种颓废、厌倦之感。倘若开口就说“神经病”、“疯子”，更是让人觉得粗鲁无教养，避而远之。

不急不躁缓开口。说话不急不躁、语速慢、声音低，在自然和舒适中可以透出女人别样的风情。那些分贝极高、说话噼里啪啦的女人，往往会给人以泼辣粗俗的感觉。与人交谈时，清晰有力、不急不躁，显得更加稳重和优雅，也更能引起别人的重视与尊重。

过滤伤人带刺的话。尖酸刻薄的话，会让女人显得恶毒而恐怖，没有一丝宽容与温润。所以，说话前一定要三思，把那些锐利的谩骂、叫嚣、狠话统统过滤掉，让自己说出的每一句话都含蓄温婉，学会用智慧去回击那些在言语上伤害自己的人，有条有理，温和大气，绝对比叫嚣更让对方难堪。

有自己的主见和看法。语言直接反映着内心，内心独立自主，才是女人活得漂亮、活出自我的根本。在与他人谈话出现分歧的时候，女人不能一味地迁就他人、委屈自己，也不能人云亦云，或是因为他人的言辞而轻易动摇，这样会给人以懦弱、没有主见的印象。要学会有针对性地采纳意见，把不符合自己原则的部分剔除掉，让别人明白自己的意图和看法，用委婉的语气告知对方，既表达了主见，又不过于强势。

不要热衷于八卦。每个人都有好奇心，但好奇的事最好不要通过自己的嘴巴讲出来。那些搬弄是非、揭人隐私、散播小道消息、四处嚼舌的女人，往往都会惹人反感。况且，终日里说是道非的女人，也很难交到有品位的朋友，很可能在不经意间就被他人利用，引起周围人的戒心和侧目。

概言之，女人要随时注意自己的言行举止，开口温润有礼，保持应有的涵养和温文尔雅的气质，让人不敢轻视和冒犯，赢得更多的尊重。如此，才称得上优雅高贵。