

非常沟通

这样说话办事最有效

邢延国◎编著



亲! 别烦了!
我来教你一分钟, 一句话,
一下子轻松搞定对方!



非常沟通

这样说话办事最有效

邢延国◎编著



图书在版编目(CIP)数据

非常沟通 这样说话办事最有效 / 邢延国编著. — 长春:

吉林出版集团有限责任公司, 2014.5

(读书会)

ISBN 978-7-5534-4367-6

I. ①非… II. ①邢… III. ①心理交往-语言艺术-通

俗读物 IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080690 号

读书会

非常沟通 这样说话办事最有效

Feichang Goutong Zheyang Shuohua Banshi Zui Youxiao

出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-4367-6

定 价 39.90元



Part 01

好口才才是资本 助你左右逢源 9

练就好好口才，成就好未来.....	10
口才左右着人生成败.....	11
说好话不如会说话.....	13
合适的话题让你所向披靡.....	15
良好的谈吐为你扫清障碍.....	17
适当煽情，引起对方共鸣.....	19
沉默是强有力的武器.....	21
自嘲是一种人生境界.....	23
口才是一种综合能力.....	25
练就一副好口才.....	27
包装语言，提升无形资产.....	28
好口才为你赢得机遇.....	30
好口才是成事的基础.....	32
引经据典，口吐莲花.....	33
妙用修辞，语出惊人.....	35
俗谚俚语，入木三分.....	36
讲话要通俗易懂，故弄玄虚惹人厌.....	38
恰当恭维，多谈对方得意的事.....	39
说话要尊重客观实际.....	41

Part 02

巧用幽默的力量 化腐朽为神奇 43

幽默是一件美丽的外衣.....	44
幽默是智慧的化身.....	45
幽默的人最豁达乐观.....	47
幽默为你梳理人际关系.....	49
幽默帮你赢得芳心.....	51
用幽默营造家庭的和谐.....	53
幽默是圆融的智慧.....	55
用幽默表达自己的不满.....	56
幽默是一种应变能力.....	58
把幽默当作反击武器.....	60
良好的心态来自幽默.....	62
幽默，交谈的最高境界.....	64
自嘲，既博取同情又活跃气氛.....	65
笑话是消除尴尬的良方.....	67
多多运用调侃的艺术.....	69

Part 03

用语言艺术为职场铺路 71

言不在多，达意则灵.....	72
----------------	----

用真诚的语言换取信任·····	73
“坦诚”二字值千金·····	75
想客户所想，谈客户所需·····	77
聆听也是一门学问·····	79
不随意打断客户的话·····	80
对下属说话要留余地·····	82
谦虚让职场之路更开阔·····	84
赞美让职场之路更畅通·····	85
委婉与率真的博弈·····	87
友善待人，创造和谐的工作氛围·····	89
聪明地应对异议和分歧·····	90
虚心向老同事学习·····	92
热情关心新同事·····	93
用闲聊拉近彼此的距离·····	95
批评下属要有“度”·····	97
给下属发言的机会·····	98
对症下药，巧妙征服顽固型员工·····	100
注意跟领导说话的方式和技巧·····	101
这样向领导提建议最有效·····	103
不要让谈话偏离了方向·····	104
办公室用语不可太随便·····	107

调整心态 积极管理好情绪 ····· 109

Part 04

唤起激情，培养积极的心态·····	110
有好心态才有好人生·····	112
乐观是人生的一大法宝·····	114
不要成为感情的奴隶·····	117
快乐的心境需要用心去浇灌·····	119
克服焦虑和紧张的情绪·····	122
走出自卑的阴影·····	124
放下心中的包袱·····	127
不为打翻的牛奶哭泣·····	130
应付的心态会毁了自己·····	132
不能改变环境，就要改变心态·····	134
换种想法，也许会柳暗花明·····	136
不要束缚了自己的心灵·····	139
改变心态，让自己快乐起来·····	144
控制心中的愤怒·····	147
微笑可以改变一切·····	151
感恩之心，让你幸福·····	153
暴躁的驴子走不出磨坊·····	155
冲动是沟通的拦路虎·····	156
用冷静浇灭嫉妒的邪火·····	158
大度能容天下事·····	160
打好手中的牌·····	162

珍惜缘分，同舟共济·····	167
用理解和体谅培育友情·····	169
不要钻进抱怨的牢笼·····	170
宽容别人就是善待自己·····	172
良性沟通从少说“我”开始·····	173

Part 05

打破常规 灵活应变 ····· 175

培养自己的创新思维·····	176
换个角度，换种思维·····	178
变通才能有所突破·····	181
拥有野心，方可突围·····	183
创造更多的附加值·····	185
要从不同方向找出路·····	187
学会换个角度看问题·····	189
迂回战术胜过单刀直入·····	192
灵活应变，不要一条路走到黑·····	194
从语速上抓住对方的心理·····	197
先发制人，占据主动·····	199
避实就虚，巧妙化解锋芒·····	200
绝地反击，毫不留情·····	202
妙用激将法改变对方立场·····	203
滴水不漏，无懈可击·····	205
以牙还牙，打击傲慢无礼者的嚣张气焰·····	207

Part 06

沟通有技巧 才能事事顺心 ····· 209

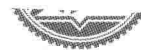
沟通切忌三心二意·····	210
妥协是夫妻相处之道·····	211
婆媳、妯娌沟通有方·····	213
建立与孩子平等沟通的平台·····	215
大胆说出你的爱·····	217
专属称呼让感情升温·····	218
巧用非语言沟通增进感情·····	220
借助朋友拓展自己的人脉·····	222
巧妙地把“借”字说出口·····	223
小付出换取大回报·····	225
放眼长远，实现价值最大化·····	227
语言战不及心理战·····	229
一语双关，进退自如·····	231
守住阵地，把问题推给对方·····	232
能言善辩巧攻心·····	233
倾听是礼貌的表现·····	235
不要随意打断他人的谈话·····	238
倾听也是一种交流·····	239
良好的沟通，从倾听开始·····	241

时机重要 分寸更重要 243

说话要掌握好分寸.....	244
把话说到点子上.....	246
抓住时机更容易成功.....	248
及时避免自己的失言.....	250
见什么样的人说什么样的话.....	251
不开不恰当的玩笑.....	253
把握对方的心理变化.....	256
语气比语意更重要.....	258
言简意赅，惜言如金.....	259
注意分寸，情急之下切勿口不择言.....	260
言多必失，口无遮拦种苦果.....	262
玩笑要适当，避免交浅言深.....	264
好友交往也有禁区.....	265

别让是非从口出 学会大智若愚 267

闲聊也要谨慎.....	268
不做无谓的争辩.....	269
话不能说得太满.....	271
正确使用你的批评.....	272
直言不讳不一定是好事.....	274
“快人快语”是成事大忌.....	276
拒绝他人也要讲技巧.....	278
不要议论他人隐私.....	280
打人不打脸，骂人不揭短.....	281
不争，是争的最高境界.....	283
说话做事不要太自我.....	285
谦虚豁达让你收获更多.....	286
避免病从口入，祸从口出.....	288
口舌之快贪不得.....	290
别做流言传声筒.....	291
糊涂是大智若愚的展现.....	293
豁达胸怀，一笑而过.....	296
适当睁一只眼闭一只眼.....	298
糊涂比耍聪明更显智慧.....	300
为人处世需要傻瓜精神.....	302
遇事不要太较真.....	304
吃亏是福，不计较得与失.....	307
从糊涂中获取更多快乐.....	310
糊涂是一种处世策略.....	312
忍让克制是良好的修养.....	314
含糊其辞胜过直言不讳.....	316
糊涂是一种“傻瓜精神”.....	318



非常沟通

这样说话办事最有效

邢延国◎编著



图书在版编目(CIP)数据

非常沟通 这样说话办事最有效 / 邢延国编著. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2014.5

(读书会)

ISBN 978-7-5534-4367-6

I. ①非… II. ①邢… III. ①心理交往—语言艺术—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080690 号

读书会

非常沟通 这样说话办事最有效

Feichang Goutong Zheyang Shuohua Banshi Zui Youxiao

出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-4367-6

定 价 39.90元



前言

古希腊伟大的唯物主义哲学家德谟克利特告诉我们：“要使人信服，一句话常常比黄金更有效。”美国成功学大师卡耐基也曾告诉我们：“专业知识在一个人成功中的作用只占 15%，而其余的 85% 则取决于人际关系。”而良好人际关系的建立和获得，很大程度上取决于对语言艺术的正确运用。

语言，是人们交流思想、沟通感情最重要的工具之一。只有很好地运用语言，社交活动才能顺利进行。一个人即使学富五车、满腹经纶，但是若木讷寡言、不善言辞，也很难在现代社会中生存和发展。当今社会，人才竞争日趋激烈，越来越多的职业要求从业者具有良好的语言表达和沟通能力，业务员等更是要求如此。这种情况下，不会说话的人将会举步维艰。有人说“口才就是第一生产力”，事实上的确如此。

一个人的说话办事水平，可以决定他的生活层次；一个企业员工的说话办事水平，可以决定企业的生存发展。大到修身、齐家、治国、平天下，小到求职、恋爱、晋升、谋发展，都离不开良好的说话办事能力。

但是，现代社会中，我们往往会陷入一种误区，以为会说话就是口若悬河、滔滔不绝，其实不然，把握分寸地说话才是真正会说话。用最简练的语言表达最完整的意思，用适当的沉默来代替无谓的争辩，用倾听与微笑点头来鼓励对方表达，等等，这些都是说话办事的艺术。

会做事则更加不易。事情发生的时间、地点，涉及的人物，以及我们自身的因素，都是我们应该综合考虑的因素，忽略任何一环，都有可能导致失败。

会说话，可立身；会办事，可成器；两者兼备，则无往不利。成功总是垂青善于说话和巧于办事的人，成功的人身上具备很多优秀的特征，能力、智慧、人脉、魄力，但更直接的是体现在说话、办事二者上面。会说话、会办事是一个人在生存和竞争中获胜的必备本领。当你真正掌握了说话的分寸、办事的尺度，你就拥有了成功人生的资本，就一定能在事业上取得成功，在人生中找到幸福。其实，只要掌握好说话、办事的方法与技巧，我们每个人都可以成为成功人士。

总而言之，会说话、会办事是一个人必须具备的一种能力，更是人生成功的秘诀，是必须精通的一门艺术。谁能巧妙地运用这门艺术，谁便会拥有左右逢源的人际关系，蒸蒸日上的事业，甜蜜幸福的婚姻……带这本书回家吧，让它教你如何把话说得滴水不漏，把事办得天衣无缝。





Part 01

好口才才是资本 助你左右逢源 9

练就好好口才，成就好未来.....	10
口才左右着人生成败.....	11
说好话不如会说话.....	13
合适的话题让你所向披靡.....	15
良好的谈吐为你扫清障碍.....	17
适当煽情，引起对方共鸣.....	19
沉默是强有力的武器.....	21
自嘲是一种人生境界.....	23
口才是一种综合能力.....	25
练就一副好口才.....	27
包装语言，提升无形资产.....	28
好口才为你赢得机遇.....	30
好口才是成事的基础.....	32
引经据典，口吐莲花.....	33
妙用修辞，语出惊人.....	35
俗谚俚语，入木三分.....	36
讲话要通俗易懂，故弄玄虚惹人厌.....	38
恰当恭维，多谈对方得意的事.....	39
说话要尊重客观实际.....	41

Part 02

巧用幽默的力量 化腐朽为神奇 43

幽默是一件美丽的外衣.....	44
幽默是智慧的化身.....	45
幽默的人最豁达乐观.....	47
幽默为你梳理人际关系.....	49
幽默帮你赢得芳心.....	51
用幽默营造家庭的和谐.....	53
幽默是圆融的智慧.....	55
用幽默表达自己的不满.....	56
幽默是一种应变能力.....	58
把幽默当作反击武器.....	60
良好的心态来自幽默.....	62
幽默，交谈的最高境界.....	64
自嘲，既博取同情又活跃气氛.....	65
笑话是消除尴尬的良方.....	67
多多运用调侃的艺术.....	69

Part 03

用语言艺术为职场铺路 71

言不在多，达意则灵.....	72
----------------	----

用真诚的语言换取信任·····	73
“坦诚”二字值千金·····	75
想客户所想，谈客户所需·····	77
聆听也是一门学问·····	79
不随意打断客户的话·····	80
对下属说话要留余地·····	82
谦虚让职场之路更开阔·····	84
赞美让职场之路更畅通·····	85
委婉与率真的博弈·····	87
友善待人，创造和谐的工作氛围·····	89
聪明地应对异议和分歧·····	90
虚心向老同事学习·····	92
热情关心新同事·····	93
用闲聊拉近彼此的距离·····	95
批评下属要有“度”·····	97
给下属发言的机会·····	98
对症下药，巧妙征服顽固型员工·····	100
注意跟领导说话的方式和技巧·····	101
这样向领导提建议最有效·····	103
不要让谈话偏离了方向·····	104
办公室用语不可太随便·····	107

调整心态 积极管理好情绪 ····· 109

Part 04

唤起激情，培养积极的心态·····	110
有好心态才有好人生·····	112
乐观是人生的一大法宝·····	114
不要成为感情的奴隶·····	117
快乐的心境需要用心去浇灌·····	119
克服焦虑和紧张的情绪·····	122
走出自卑的阴影·····	124
放下心中的包袱·····	127
不为打翻的牛奶哭泣·····	130
应付的心态会毁了自己·····	132
不能改变环境，就要改变心态·····	134
换种想法，也许会柳暗花明·····	136
不要束缚了自己的心灵·····	139
改变心态，让自己快乐起来·····	144
控制心中的愤怒·····	147
微笑可以改变一切·····	151
感恩之心，让你幸福·····	153
暴躁的驴子走不出磨坊·····	155
冲动是沟通的拦路虎·····	156
用冷静浇灭嫉妒的邪火·····	158
大度能容天下事·····	160
打好手中的牌·····	162

珍惜缘分，同舟共济·····	167
用理解和体谅培育友情·····	169
不要钻进抱怨的牢笼·····	170
宽容别人就是善待自己·····	172
良性沟通从少说“我”开始·····	173

Part 05

打破常规 灵活应变 ····· 175

培养自己的创新思维·····	176
换个角度，换种思维·····	178
变通才能有所突破·····	181
拥有野心，方可突围·····	183
创造更多的附加值·····	185
要从不同方向找出路·····	187
学会换个角度看问题·····	189
迂回战术胜过单刀直入·····	192
灵活应变，不要一条路走到黑·····	194
从语速上抓住对方的心理·····	197
先发制人，占据主动·····	199
避实就虚，巧妙化解锋芒·····	200
绝地反击，毫不留情·····	202
妙用激将法改变对方立场·····	203
滴水不漏，无懈可击·····	205
以牙还牙，打击傲慢无礼者的嚣张气焰·····	207

Part 06

沟通有技巧 才能事事顺心 ····· 209

沟通切忌三心二意·····	210
妥协是夫妻相处之道·····	211
婆媳、妯娌沟通有方·····	213
建立与孩子平等沟通的平台·····	215
大胆说出你的爱·····	217
专属称呼让感情升温·····	218
巧用非语言沟通增进感情·····	220
借助朋友拓展自己的人脉·····	222
巧妙地把“借”字说出口·····	223
小付出换取大回报·····	225
放眼长远，实现价值最大化·····	227
语言战不及心理战·····	229
一语双关，进退自如·····	231
守住阵地，把问题推给对方·····	232
能言善辩巧攻心·····	233
倾听是礼貌的表现·····	235
不要随意打断他人的谈话·····	238
倾听也是一种交流·····	239
良好的沟通，从倾听开始·····	241

时机重要 分寸更重要 243

说话要掌握好分寸.....	244
把话说到点子上.....	246
抓住时机更容易成功.....	248
及时避免自己的失言.....	250
见什么样的人说什么样的话.....	251
不开不恰当的玩笑.....	253
把握对方的心理变化.....	256
语气比语意更重要.....	258
言简意赅，惜言如金.....	259
注意分寸，情急之下切勿口不择言.....	260
言多必失，口无遮拦种苦果.....	262
玩笑要适当，避免交浅言深.....	264
好友交往也有禁区.....	265

别让是非从口出 学会大智若愚 267

闲聊也要谨慎.....	268
不做无谓的争辩.....	269
话不能说得太满.....	271
正确使用你的批评.....	272
直言不讳不一定是好事.....	274
“快人快语”是成事大忌.....	276
拒绝他人也要讲技巧.....	278
不要议论他人隐私.....	280
打人不打脸，骂人不揭短.....	281
不争，是争的最高境界.....	283
说话做事不要太自我.....	285
谦虚豁达让你收获更多.....	286
避免病从口入，祸从口出.....	288
口舌之快贪不得.....	290
别做流言传声筒.....	291
糊涂是大智若愚的展现.....	293
豁达胸怀，一笑而过.....	296
适当睁一只眼闭一只眼.....	298
糊涂比耍聪明更显智慧.....	300
为人处世需要傻瓜精神.....	302
遇事不要太较真.....	304
吃亏是福，不计较得与失.....	307
从糊涂中获取更多快乐.....	310
糊涂是一种处世策略.....	312
忍让克制是良好的修养.....	314
含糊其辞胜过直言不讳.....	316
糊涂是一种“傻瓜精神”.....	318

好口才才是资本 助你左右逢源

具备优秀口才的人让听者如沐春风、极为受用，
小则可以让别人身心愉悦、有求必应；
大则可以推动社会进步、改变国际局势。
而那些不具备口才能力的人，
小则会引起他人反感，大则会惹祸上身。
舌头是圆的，
也是软的，
又圆又软的舌头能把“丑话”说成“好话”，
也能把“好话”说成“丑话”。
总之，好的口才才是我们一生的资本。

Art of communication

练就好好口才，成就好未来



语言是人与人之间使用的最主要的交流工具。拥有好口才，不仅能更好地与他人交流，从而将事情做得更加顺利；而且能够获得他人的好感，为自己增添更多人生的助力，化解各种人生的危机……可以毫不夸张地说，是否练就了好口才，在很大程度上决定了是否能够拥有一个好未来。



人是社会的人，生活在社会中，与他人有着千丝万缕的联系，想要拥有好未来，就要通过和他人的交流来获得大家的认可，而成功的交流和沟通离不开出色的口才。那些拥有远大前景的人大都有很好的口才。

古罗马杰出的政治家、哲学家和文学家西塞罗具有非凡的演说才能，他能把演讲的社会作用推广到惊人的程度，并凭着自己的一张利嘴跻身政界，成为古罗马的执政官。

18世纪的英国在工业革命之后发展很快，议会议员皮特有“第一张铁嘴”之称，其演讲气势雄伟、声音洪亮、言辞激越、感情充沛，这种非凡的口才帮他打败了一个又一个政敌，并赢得了支持和理解，一跃成为英国首相。

还有东汉末年的诸葛孔明，在东吴舌战群儒，成功说服孙权与刘备联合以抗曹操，最终取得赤壁之战的胜利；深受人民爱戴的周总理，他的口才也是举世闻名的，在各种场合，他都能运用自己渊博的知识和灵活的应变能力展示出非凡的谈吐和优雅的风度，就连美国总统尼克松都给予他“冠绝国际”的赞誉；成功学大师卡耐基一生都致力于教别人如何说话，如何实现成功，将口才真正演绎成一门艺术……

不可否认，口才对一个人来说是相当重要的。尤其是在提倡合作、提倡信息交流的今天，口才更成为了人们衡量一个人整体素质不可或缺的标准。口才好、善于表达的人，往往会被委以重任，反之则容易被忽视。

中国神舟五号首次载人航天飞行成功返回后，中国第一个进入太空的宇航员杨利伟一时间家喻户晓、妇孺皆知，各大新闻媒体争相报道。航天部门的领导们说，杨利伟之所以最终被选中，主要有三方面的因素，其中很关键的一条就是他心理素质过硬，具有很强的口头表达能力，而且说话有