

决定他人与你继续交往下去
的关键因素就在于你和他第一次
见面时前10分钟的交谈。

最平常的技巧
最深刻的道理

10分钟 聊出好人缘

教你聊到人心窝里的智慧

赵 凡 编著

决定他人与你继续交往下去
的关键因素就在于你和他第一次
见面时前10分钟的交谈。

最平常的技巧
最深刻的道理



10分钟 聊出好人缘

教你聊到人心窝里的智慧

赵 凡 编著

序言

好人缘都是聊出来的

会聊才会有好人缘，不会聊的人很难有好人缘。这既是现代社会生活中的一个现实，也是现代心理学、人际关系学揭示出来的一个基本道理。

著名的人际关系专家戴尔·卡耐基说过：“良好的口才，可以让人倾心于你，结交更多的朋友，替你开辟人生之路，让你获得幸福美满。”现代人际心理学家也告诉我们：“决定他人与你继续交往下去的决定因素就在于你和他初次见面的10分钟的交谈。”因此，我们必须高度重视与人初次见面的交谈的重要作用，掌握与他人沟通的基本技巧，在短短的对话中充分展示自己的智慧和才华，表现自己的诚意和气质，让他人觉得你可信可爱，可谈可交，在不经意间缩短双方心灵的距离，促进彼此间的交流，增进双方的情谊，结下好的人缘，为进一步交往奠定良好的基础。

会聊的人都有一个好口才。同样是一件事，有好口才的人会把它办好，而没有好口才的人却可能会弄遭；同样是一个人，会说话的人会让对方立刻变成朋友，使之成为自己人脉关系中的一员，而不会说话的人即使内心也想与他人结识，但由于不善于交谈而只能就此作罢，永远做不成朋友，或者由于不懂说话的艺术而一开口就把他人得罪，被别人拒之于门外。为了让我们的朋友遍天下，为了让我们到处都有人缘，我们必须掌握说话的艺术，熟悉沟通的技巧，让自己有一副好口才。

好口才不是天生的，它更多的是来自于我们后天的学习和实践。只要我们肯下工夫练习，掌握好说话的基本功，通晓沟通的技巧，理解语言的艺术，发挥语言的力量，我们每个人都能够成为说话高手和语言大师，把话说在别人心坎上，在极短的时间内把陌生人变成朋友，把相识者变为知己。当然，要做到这一点，我们离不开对古今中外成功经验的借鉴，离不开对有关理论和技巧的学习。而本书，就是这种借鉴和学习的起点。



本书从实用性和科学性出发，以口才学、心理学、人际交往学等现代科学理论为经，以实际案例为纬，融理论指导性和实际可操作性为一炉，集前人的经验智慧和今人的艺术技巧于一体，上集传统文化言语的精华，下寻现代文明话语之精粹，从汗牛充栋的资料中搜集对我们当代人交谈最有启发的内容，并经精心编排体例，悉心安排结构，汇编成此书，以飨读者，以期让读者在最短的时间内通过阅读此书，掌握与人交流沟通的技巧，修炼说话能力，提高说话水平，来结识好人缘，为成功插翅，为事业奠基，为幸福添彩。

“工欲善其事，必先利其器。”朋友，为了让自己的这个竞争激烈的社会有更好的人脉资本，就让我们从现在开始，一起阅读此书，努力提高理论素养，提升沟通技能，掌握沟通艺术，让自己成为一个拥有杰出口才的人。

目录 CONTENTS

第一章 开口就要留下好印象

话不投机半句多。与他人交往，只要一开口就给对方留下不好的印象，别人就会从心理上产生反感，从而从内心拒绝与你进行交往。相反，如果把第一句话说好，就会让别人产生好感，就能让别人从内心欢迎你，消除陌生感，从而把交谈顺畅地进行下去，聊出好的交情，结下深厚的情谊。因此，与人聊出好人缘，要充分注意第一句话的作用。

- 说好你的第一句话 / 003
- 说话时的第一印象很重要 / 004
- 学一点自我介绍的语言技巧 / 005
- 掌握一点寒暄的语言技巧 / 006
- 在交谈中展现人格魅力 / 008
- 得体称呼是个好的见面礼 / 009
- 交谈就要找个好话题 / 011
- 不可板着面孔说话 / 013
- 说话就要拘小节 / 014
- 让对方感到自己重要 / 015

CONTENTS 目录

第二章 保持良好的说话态度

好的态度是与他人进行交流的第一要素。好的态度让他人如沐春风，觉得舒服通畅，能让谈话顺利地进行下去；不好的态度让人觉得如鲠在喉，让他人感觉心理不舒服，甚至让人觉得讨厌，自然就会让交流的效果大打折扣，更不必说聊出好人缘来了。

养成良好的说话态度 / 021

懂得说话的基础方式和礼仪 / 022

设法让人保住面子 / 025

表达自己的谦虚 / 028

真诚地赞美他人 / 029

用心倾听他人 / 030

注意说话的语境 / 035

不妨多说几句“谢谢” / 036

让你的语言发自内心 / 037

客客气气引人说话 / 038

让别人愿意听你说话 / 039

目录 CONTENTS

第三章 不断充实你的谈资

要使他人对你的说话感兴趣，你必须有丰富的谈资。与各种各样的人交谈并不是一件容易的事，但是只要找到对方感兴趣的话题，他人就会被打开话匣子，与你深入聊下去，聊出好的人缘。这要求你平时必须充实你的口才资本，掌握一定的谈资，这样才能做到与任何人都会有共同的话题，随时都能侃侃而谈。

注意提升自己的内涵 / 043

不断扩展自己的知识 / 044

借阅读来丰富谈话内容 / 045

充实自己的人生阅历 / 047

提升自己的综合能力 / 048

找到对方感兴趣的话题 / 050

通过多种渠道了解对方 / 051

找准他人与你的契合点 / 053

巧妙推开“寒暄”之门 / 055

CONTENTS 目录

第四章 摸透对方心思再说话

与他人说话要聊出好人缘，最关键的是把话说在对方心坎上，让对方心悦诚服地听你把话说下去。因此，说话之前要做到知己知彼，充分了解对方的心思，把握对方的心理需求，对他人的想法和观念有一个比较清楚的了解，明白对方想听什么、爱听什么，这样才有可能让对方从内心欢迎你继续聊下去。

说话需要猜透对方心思 / 059

说话需要有的放矢 / 061

话不投机半句多 / 063

多了解对方的有关情况 / 064

注意观察听者的表情 / 066

揣摩对方的心理 / 069

洞察对方的心理需求 / 071

观察他人心理的细微变化 / 072

从语言去了解对方想法 / 073

注意对方的身体语言 / 076

目录 CONTENTS

第五章 给语言加点温度

良言一句三春暖，恶语一句六月寒。充满真情的语言最能让他人接受，最能把话说在心坎上。因此，在与他人的交谈中，必须给自己的语言加点温度，学会讲点人情话，以真情来打动人心，感化人心，让他人在短时间内成为你的朋友，结下好的人缘。

感人心者，莫先乎情 / 081

让你的语言显得温情脉脉 / 082

善于讲点人情话 / 083

加热一下语言温度 / 085

尊重别人才能让人尊重 / 088

说话要打好“感情牌” / 090

真诚语言易让人认同 / 091

善于表达你的真诚 / 093

真诚的态度比什么都管用 / 095

CONTENTS 目录

第六章 让话语充分表达你的想法

言辞达意是与他人进行交流的必需要素。只有把你的意愿、想法、态度用语言得体地表达出来，才能让别人明白、理解你的心意和想法，才能使沟通不受阻碍地进行下去，并取得良好的效果。相反，如果词不达意，就会出现让他人误解的情况，使交流无法顺利地进行，也就无法取得很好的效果了。

- 说话要突出重点 / 101
- 语言要条理清晰 / 102
- 语言要尽量简洁 / 103
- 注意精心用字遣词 / 104
- 说好你的结束语 / 105
- 让谈话留有余韵 / 107
- 措辞要因人而异 / 108
- 说话要情理通融 / 109
- 注意语言的选择 / 110
- 掌握正确的说服策略 / 112
- 适时适度地提出问题 / 114
- 善于运用字眼的力量 / 115
- 说话要顾及场合 / 116

目录 CONTENTS

第七章 把口才技巧升华为艺术

优秀的口才是聊出好人缘的关键。但优秀的口才并不是天生的，它需要经过基本训练，才能做到口齿清晰、语速适度、逻辑清晰、声情并茂。因此，要使口绽莲花，在社交中迅速赢得好人缘，就需要好口才的基本功，进一步完善口才技术，提高口才水平，把自己的口才变成一门艺术。

建立自己的说话风格 / 121

让自己的语速更完善 / 122

练就悦耳动听的声音 / 123

恰当地运用语调 / 125

控制好说话的节奏 / 127

不良的说话习惯碰不得 / 129

说话内容要简洁优美 / 132

口语表达要恰当得体 / 133

说话时要注意面部表情 / 135

说话要善用语气 / 136

CONTENTS 目录

第八章 让沟通有效地进行

在和他人开始交谈之后，就进入正式的沟通阶段。在这个时候，你需要掌握一些沟通的策略和技巧，使对话顺利进行下去，不使谈话冷场，让他人愿意听你说，让对方自愿喜欢讲，使双方越谈越投机，越讲越觉得相见恨晚。这样的话，不聊出好人缘也是一件很困难的事。

要沟通就得寻求同步 / 141

“提问法”的话题展开法 / 143

通晓打破冷场的技巧 / 144

有时候听比说更重要 / 145

掌握积极倾听的艺术 / 147

学会将错就错的应变技巧 / 149

见什么人说什么话 / 151

说话要考虑对方的特征 / 153

避开交流的七个误区 / 154

学会进行点滴“渗透” / 156

利用时境来巧妙说话 / 158

目录 CONTENTS

第九章 把话说得恰到好处

与他人初次交谈，一定要注意说话的分寸，把话说得恰到好处，否则，不但会让沟通无法进行下去，而且还会给他人留下坏印象，让别人无法从内心里来相信你，更谈不上建立人缘了。因此，我们说话一定要拿捏好分寸，不该说的坚决不说，不该碰的忌讳坚决不碰，不应惹的麻烦坚决不惹。

- 说话须留有余地 / 163
- 拿捏好说话的分寸 / 164
- 说话火候须把握好 / 165
- 玩笑不可开过头 / 166
- 不要过分自以为是 / 167
- 别人的痛处不能踩 / 169
- 充分考虑别人感受 / 170
- 直话要绕着弯说 / 171
- 话不能说得太绝 / 173
- 把握说话的最佳时机 / 174
- 避免无谓的争论 / 178

CONTENTS 目录

第十章 让语言变得幽默风趣

幽默的语言人人都爱听，幽默的人到处受欢迎。幽默可让语言更加生动，让沟通更加容易，让个人更有魅力，让他人在不知不觉中接受你，让你更具影响力和凝聚力，让你在和初识者的交往中不知不觉赢得好的印象。掌握幽默之道，是在说话中聊出好人缘的有效手段和高超艺术。

幽默让人更受欢迎 / 183

幽默能够拉近人的距离 / 184

幽默让沟通更为畅通 / 185

幽默的开头让人容易接受 / 188

幽默使人更具影响力 / 190

在社交中灵活运用自嘲艺术 / 191

巧用幽默来增强感情 / 192

使用幽默要注意适度得体 / 194

掌握好常见的幽默方式 / 197

利用修辞创造幽默效果 / 199

目录 CONTENTS

第十一章 掌握因人而异的说话技巧

俗话说：“一把钥匙开一把锁。”不同的人，因为他们的生活环境、价值观念、处世方法都有不同的区别，在与他们进行交流，需要区分不同情况，采取适应他们的特征的说话方法，以取得最好的沟通效果，让自己在与每一类人谈话时都能游刃有余，建立好的人脉关系。

- 看准对象再说话 / 205
- 与贵人交谈的技巧 / 206
- 怎样与老年人谈话 / 207
- 与陌生异性交流的技巧 / 208
- 与富人说话的技巧 / 210
- 与朋友谈笑自如的技巧 / 211
- 上下级交流的诀窍 / 213
- 求人办事时的说话诀窍 / 215
- 与客户交谈时的技巧 / 216
- 学会扮演不同的角色 / 217



第一章

开口就要留下好印象

话不投机半句多。与他人交往，只要一开口就给对方留下不好的印象，别人就会从心理上产生反感，从而从内心拒绝与你进行交往。相反，如果把第一句话说好，就会让别人产生好感，就能让别人从内心欢迎你，消除陌生感，从而把交谈顺畅地进行下去，聊出好的交情，结下深厚的情谊。因此，与人聊出好人缘，要充分注意第一句话的作用。

