

成功系列·羊皮卷



1分钟 让你拥有好人缘

王燦堂 编

魅力真正的光芒是发自真诚的“内心”，

只要心中洋溢着希望、关怀，

脸上才会展现温柔神情，

说出的话语才能打动人心。

要建立形象魅力并不难，

只要你肯力行。



 经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

成功系列·羊皮卷



1分钟 让你拥有好人缘

王燦堂 编



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字：01-2003-7245号

图书在版编目 (CIP) 数据

1分钟让你拥有好人缘 / 王燦堂编. 北京: 经济管理出版社, 2004

ISBN 7-80162-851-9

I. 1… II. 王… III. 人间交往-通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 007653

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

邮编：100038

印刷：北京求实印刷厂

经销：新华书店

责任编辑：顾 佳

技术编辑：晓 成

责任校对：叶 子

880mm×1230mm/32

9.5 印张

138 千字

2004 年 3 月第 1 版

2004 年 3 月第 1 次印刷

印数：1—6000 册

定价：22.00 元

书号：ISBN 7-80162-851-9/G·25

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部
负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街2号
电话：(010) 68022974 邮编：100836

作者序

语言是人类沟通、传达信息的重要工具。在一天24小时中，除了睡眠、休息时间之外，我们通常需要花费许多时间和别人交谈；比方朋友、同事之间的聊天，公司会议上的报告、应酬、洽谈生意和家人之间的沟通，等等，无一不是依赖语言来完成。

在现代人际关系紧密而复杂的社会活动中，随时都需要通过说话来建立良好关系，但是要把“话”从口中说出来并不容易，如何使别人接受你的谈话更是困难。也许你认为“说话”不过是张开嘴、发几声声音而已，何难之有？为何还大费周折去研究所谓的“艺术”、“技巧”！

俗话说：“水可载舟，亦能覆舟。”言语正如水一般，善于运用则能帮助你在人际关系上得以扩充；如果使用不当，便会使你失去朋友，甚至身败名裂。

个性害羞内向而不敢开口，别人将无法了解

你拥有好人缘

你；过于健谈，又恐沦于咄咄逼人、浮夸的感觉。也许因为无心的一句玩笑话，你得罪了朋友；也许只是你少说一句话，一笔交易因此失败。成功与失败往往一念之差，得罪别人或赢得人欢心也可能只是一句话而已，如何拿捏得宜实在不是件容易的事，因此如同开口说话，且得当、合宜、自然是一门艺术了。

要让话说得漂亮自然需要从最根本的问题着手，在本书前四章着重于“开口说话”，如果一个人连面对他人说话的勇气都没有，如何能成功地驾驭语言呢？

接着便是谈话技巧。一句话在不同场合，面对不同的人就有不同的说法，如果不能妥善运用，随机应变，仍旧无法发挥说话的功能，因此在后半部的章节中，提出几种不同状况下如何运用说话艺术以供参考。

“一种米养百样人”，我们每天可能面对各式各样的人，说话的方式自然不一，希望各位皆能善用语言的魔术，为自己和他人之间建造一座美丽的心桥。

目 录

第一章 向自己挑战 / 1

1. 为什么不开口说话呢？你害怕被取笑 * / 4
2. 一朝被蛇咬，十年怕井绳 * / 5
3. 担心别人认为自己爱表现 * / 7
4. 你认为别人不会了解 * / 9
5. 不知道从何说起 * / 11
6. 克服障碍 * / 12
7. 建立自信 * / 12
8. 释放自己的感觉 * / 15
9. 把握每一个练习的机会 * / 16

第二章 了解自己的声音 / 19

1. 音量太大或太小 * / 22
2. 说话像是机关枪或是催眠曲 * / 23
3. 一成不变的语调 * / 24
4. 口齿不清 * / 25
5. 声音太尖锐或是太粗哑 * / 26

你拥有好人缘

6. 无谓的语气助词* / 27
7. 你可以拥有美妙的声音* / 28
8. 呼吸的练习* / 31
9. 丰富的声音表现* / 33
10. 适当的音速* / 34
11. 发音与断句* / 36
12. 共鸣腔* / 38
13. 利用录音机* / 39

第三章 肢体语言的辅助 / 41

1. 面部表情* / 45
2. 手势的运用* / 46
3. 仪表的配合* / 48
4. 镜子的使用* / 48

第四章 丰富的话题 / 51

1. 阅读书籍、报刊杂志* / 54
2. 语汇的增加* / 55
3. 敏锐的观察* / 56
4. 流行物语的认识* / 57
5. 开阔的观察* / 58
6. 成为一个好的听众* / 60
7. 你是对方的镜子* / 61
8. 让对方发觉他自己的优点* / 62

9. 不要独占说话时间* / 63

10. 不可太过沉默* / 64

11. 提供信息的聆听* / 65

第五章 成功的演说 / 67

1. 不要给自己太大的压力* / 70

2. 事先的准备和练习* / 71

3. 演讲时不要盯着讲稿不放* / 73

4. 给听众最好的第一印象* / 75

5. 避免分散听众的注意力* / 76

6. 减少不必要的客套话* / 77

7. 眼睛的运用与听众* / 79

8. 避免口头语* / 80

9. 演讲并不等于朗诵* / 81

10. 力求口语化* / 82

11. 尽量少用专业术语* / 84

12. 善用幽默感* / 85

13. 精炼的演说* / 88

14. 利用态度和姿势来强化信息的传递* / 90

15. 引用一些名言哲语, 增加说服力* / 91

16. 小道具的效果* / 93

17. 声调的变化使演讲更具生命力* / 94

第六章 建立良好的第一印象 / 99

1分钟让

你拥有好人缘

1. 要讨别人喜欢，必先喜欢别人* / 101
2. 主动向别人打招呼* / 102
3. 以愉悦的心情和他人打招呼，可以赢得好印象* / 103
4. 不要忽略沉默者* / 106
5. 找出双方的共同点* / 107
6. 不要做太深入的问话，使对方觉得被试探* / 108
7. 交谈中，避免使用“我”字* / 109
8. 打断他人的话，易引起不满* / 110
9. 初次见面，应事先了解对方的资料* / 111
10. 不要过分炫耀自己，引起他人反感* / 112
11. 听别人讲话时，不可跷脚抱胸* / 114
12. 即使对方言语乏味，也要耐心聆听* / 115
13. 对于他人的赞美，不要任意否定* / 116
14. 对于初次见面的人，应避免谈论对方学历* / 117
15. 谈话中断时，可以利用身边的事物作为垫档的话题* / 120
16. 优雅的谈吐，使人觉得愉悦* / 121
17. 牢记对方的姓名，并时常说出来* / 122
18. 对方说话时，要倾身表示关注* / 123

19. 找出愉快的话题 * / 124
20. 以最自然的声音说话 * / 126
21. 不要刻意奉承他人，才能获得他人的信任和尊重 * / 127
22. 说话时不要东拉西扯，使对方摸不着头绪 * / 129
23. 带着“期望再见”语气的话，会使人特别想念你 * / 130

第七章 如何让人喜欢你 / 133

1. 避免以他人为取笑或批评的对象 * / 135
2. 对方正说得起劲的事，即使知道也要佯装不知 * / 137
3. 微笑的魅力 * / 139
4. 不要使用暗语 * / 140
5. 简明扼要的叙述，避免浪费他人时间 * / 141
6. 适当地使用“谢谢” * / 143
7. 见面时的问候语，可以增进感情 * / 145
8. 小心说话以博取好感 * / 146
9. 选择适当的用语 * / 148
10. 如何成功地向对方说：“不” * / 149
11. 学会在适当的时候少说话 * / 153
12. 幽默感有助于谈话的融洽 * / 154

你拥有好人缘

- 13. 成功地应付他人的羞辱* / 158
- 14. 表达不同意见的诀窍* / 161
- 15. 向别人诉苦、抱怨的技巧* / 166
- 16. 不要人云亦云* / 167
- 17. 谈话内容狭隘令人厌烦* / 169
- 18. 不要强迫别人接受你的想法* / 170
- 19. 不同的场合不同的应对* / 171
- 20. 避免做一个不受欢迎的谈话对象* / 174

第八章 办公室内外的说话艺术 / 177

- 1. 如何与上司建立良好关系* / 179
- 2. 如何与同事相处* / 184
- 3. 与员工相处之道* / 190
- 4. 谈生意时的说话技巧及礼仪* / 194
- 5. 交际的艺术* / 198
- 6. 成功批评的六个要点* / 208
- 7. 面谈的说话技巧* / 214

第九章 实用家庭谈话术 / 219

- 1. 幽默使美好的记忆更长久* / 221
- 2. 善用幽默使生活更幸福* / 223
- 3. 在生活中创造喜悦* / 224
- 4. 用幽默暗示责备* / 226
- 5. 用幽默维护婚姻中的爱情* / 228

6. 家庭谈话要照顾全局* / 231
7. 以幽默的态度来教育孩子* / 232
8. 避免用质问的口气说话* / 233
9. 晚餐时间的交流* / 235
10. 和老年人谈话* / 236
11. 妻子谈话的技巧* / 238
12. 满足孩子好奇心的方法* / 239
13. 如何对待说谎的孩子* / 241
14. 家庭宴会的谈话* / 244
15. 启发孩子要注意其特点* / 245
16. 让孩子接受拒绝的方法* / 246
17. 化胜负心态为合作关系* / 247
18. 迂回前进的谈话技巧* / 250
19. 虚实结合的家庭谈判技巧* / 253
20. 容许对方宣泄情绪* / 255
21. 假装糊涂* / 256
22. 以对方喜欢的话题引导对方
说“不”* / 257
23. 以补偿性的方式拒绝孩子* / 259
24. 与儿童谈话的技巧* / 260
25. 对儿童发表演说的技巧* / 261
26. 对孩子讲故事的技巧* / 265

第十章 电话中的谈话技巧 / 269

1. 说话要清晰、音量要适中 * / 272
2. 即使是在电话中交谈，也要有表情变化 * / 273
3. 打电话给他人应先告之自己的姓名，并说明找谁 * / 275
4. 打电话时，应该先询问对方是否有空 * / 277
5. 打到公司的私人电话，必须注意态度和音量 * / 278
6. 不可以中途挂断电话 * / 279
7. 在电话中要随时问对方的意思 * / 281
8. 打电话到公司找亲友时，应尽量避免让对方说太多话 * / 282

附录一：自我测验——你掌握说话的方法了吗 * / 285

附录二：金玉良言 * / 289

第一章

向自己挑战

“人类最大的敌人就是自己。”在今日这个请求沟通、要求表现自我的时代，许多人常常强调“我有话要说”，但却从不开口表达。不开口说的原因可能不是你无话可说，而是你没有勇气说，你不敢站在众人面前说话。当一群朋友聚在一起讨论或是在公司的会议桌上，你总是最沉默的一个，是你毫无话题或意见可言吗？很可能在散会之后，你会说：“刚刚提出的企划案，我觉得……”或是“其实我有更好的构想……”等等。当别人在台上侃侃而谈，畅言己意时，台下的你也许更有感触，脑海中不断有所反应，甚至想畅所欲言。但是，当表达的机会出现在你眼前，你却放弃了。

1分钟让

你拥有好人缘

1. 为什么不开口说话呢？

你害怕被取笑 *

当你必须面对大众时，你一定希望能给予他人良好的印象，希望他人也能认同你的意见。可能因为你的个性内向害羞，对于“开口说话”有着既期待又怕受伤害的酸涩心情。你担心自己不够吸引人、说的话不能让人信服，害怕无法引起他人兴趣；因为不能预测未知，在无法掌握别人会有何种反应时，你索性闭口不说以免被取笑。

每个人都有自尊心，自然希望受他人尊重。“一样米养百种人”，对于事物的感受和看法各人不同。有人天生就喜欢吹毛求疵，通过取笑他人来衬托自己的不凡；即使你说得精彩，他也会有所批评，你又何必太在意呢？再者，他人的笑并不一定代表你说得不好，可能是某些字词或动作使人觉得