



你的嘴巴甜一点，你的生活就距离幸福近一点  
容貌美是女人幸运一时的资本，嘴巴甜是女人幸福一生的财富

{ 让嘴巴甜一点，让幸福多一点 }  
女人，做得多不如嘴巴甜

ZuiBaTianDeNuRen  
ZuiKaoMing

# 嘴巴甜的女人 最好命

娟子◎著

中国商业出版社

ZuiBaTianDeNvRen  
ZuiHaoMing

# 嘴巴甜的女人 最好命

娟子◎著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

嘴巴甜的女人最好命 / 娟子编著. —北京: 中国商业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5044-7226-7

I. ①嘴… II. ①娟… III. ①语言艺术—女性读物  
IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 057659 号

责任编辑 常 勇

\*

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www.c-cbook.com](http://www.c-cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所发行

四川省南方印务有限公司印刷

\* \* \* \* \*

787×990 毫米 1/16 20 印张 210 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 前言

### 嘴巴甜是女人的最大资本

一个女人，在这个节奏飞快、竞争激烈的社会中，活得是很辛苦的。有的女人将美丽作为自己的资本，但是岁月的风刀霜剑很快会让她的韶华逝去。况且，一个没有内涵的花瓶女人是不会得到别人真正的尊重的。而有的女人则为了事业而奔波忙碌，失去了生活中的优雅自如。

个人、家庭、事业之间的平衡，对于很多女人来说是一道解不开的谜题。这个社会对于女人的要求非常苛刻，女人要想让自己在事事处处都得心应手非常困难。女人需要处理的社会关系远远比男人复杂：在单位里要能独当一面，在家庭里要做贤妻良母，在老人面前要做个孝顺的女儿，在社会上则要保持一个好形象。这其中只要有一个环节处理不好，都会给女人带来无穷的烦恼，让一个女人的生活距离幸福越来越远。

其实，想做一个好命的女人并不难，只要你的嘴巴够甜。嘴巴甜的女人与好人缘的概率堪称绝对的成正比。嘴巴甜的女人能适时送出赞美，让人听了如沐春风；嘴巴甜的女人能让批评也变得悦耳；嘴巴甜的女人懂得什么时候该温柔婉转，什么时候该仗义执言；嘴巴甜的女人面对不同的人，会采取不同的语言策略；嘴巴甜的女人能适时转变话题，以免气氛冷场；嘴巴甜的女人，不仅会说，更会倾听……

对待父母，要惯用哄小孩子的耐心，常打打电话关心问候一下，偶尔开几句温暖的玩笑，试验证明他们心里开心着呢；对待爱人，以赏识鼓励为主，人家说好女人是男人最好的学校，可见女人的影响多么不可小觑

啊；对待朋友，多看到他的长处和闪光点，与自身相结合，可令友谊醇厚无比；对待同事，肯定别人之才能，不仅有利于发现自己的不足进而弥补，更是内部竞争环境下最有效的润滑剂，一举两得，何乐而不为。只要我们是发自真心善意的赞美和欣赏，有技巧的鼓励和赏识，就是值得推崇的。

做个嘴巴甜的女人，父母会觉得你是世上最孝顺的儿女；爱人会觉得你是最体贴懂事的宝贝；朋友会觉得你是最珍贵难得的知己；同事会认为你是最热心上进的好青年。

亚里士多德曾经说过，漂亮比一封介绍信更具有推荐力，也更容易被人们所接受。事实也的确如此，已经有统计显示，外貌出色的女人一般取得成功的几率相对较高。可以说，出色的美貌是女人的一种竞争力。但天生貌美如花的女人有几个呢？可喜的是，与美貌相比，嘴巴甜更是女人脱颖而出的资本！它比美貌更具优越性：美貌是有期限的，并且有很大的遗传因素，而嘴巴甜不仅没有期限，而且可以靠后天修炼出来的。

坚持做个嘴巴甜的女人吧，成本不高，收益又很大，何乐而不为呢？

# 目 录

## 第一章 日常闲谈会说家常话 ..... (1)

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美丽；假如你是一个相貌平平的女子，文雅的言谈举止可以为你平添光彩。在日常闲谈中，一个会说家常话的女人，让人既喜欢又佩服，会说家常话的女人受欢迎；会说家常话的女人最出色；会说家常话的女人谈吐得体、声音动听、动作优雅。所以，女人日常闲谈一定要会说家常话。

优雅的谈吐令人愉悦 / 2

通过话家常获得对方好感 / 3

在谈话时制造共同话题 / 6

找到合适的交谈话题 / 7

用幽默拉近你与他人之间的距离 / 9

及时表达你的善意 / 13

不说他人是非的人最受欢迎 / 15

话切莫说绝 / 16

## 第二章 圈里圈外会说体面话 ..... (21)

一个女人，无论是在圈里还是在圈外，都要会说体面话。女人会说体面话，更显得落落大方，言辞恳切，娓娓动听，不温不火，既不显得谦卑，又不露阿谀奉承之态。这不仅让人听了不讨厌，很舒服，有时还心旷神怡。

尊重朋友的意见 / 22

在不同圈子里游刃有余 / 23

- 让朋友也说两句 / 25
- 主动和朋友说话 / 26
- 朋友间少讲客气话 / 28
- 朋友面前不自吹 / 29
- 善意地批评朋友 / 31
- 与同事进行轻松愉快且健康有益的交谈 / 33

### 第三章 异性交往会说赏识话 ..... (37)

人性中最本质的需求就是渴望得到赏识、尊重、理解和爱。赏识，其本质是爱。学会赏识，就是学会爱。社会复杂，知音难遇。古人可以为知遇之恩，鞠躬尽瘁死而后已。女人可以为喜欢的人，更好地打扮自己。美国著名女企业家玛丽凯曾说过：“世界上有两件东西比金钱和性更为人们所需——认可与赞美。”因为生活中的每一个人，皆有较强的自尊心和荣誉感。你对他们真诚的表扬与赞同，就是对他价值最好的承认和重视。

- 赞美敌人，敌人于是成为朋友；鼓励朋友，朋友于是成为手足 / 38
- 渴望被人赏识是人的天性 / 40
- 把别人说成多好他就有多好 / 43
- 多给他人面子“贴金” / 44
- 不要吝惜你的称赞与赏识 / 46
- 记住对方的名字，并把它叫出来 / 48
- 诚心地赞美朋友 / 52
- 从朋到友 / 54
- 善意的交谈是友谊的开始 / 57

### 第四章 恋爱时会说温柔话 ..... (61)

两情相悦，两情相依，彼此不能够独活的感情，谁都渴望拥有。不过，有情无情，缘深缘浅，这就要看个人的造化了，而造化，关键就在

嘴上。恋爱都是靠嘴谈出来的，好的口才才是恋爱成功的保证。尤其是男女双方在刚刚踏入爱河时，由于彼此之间不熟悉，所以，女人说话时一定要温柔。

女孩也要大胆表达爱意 / 62

温柔的“斗嘴”游戏 / 66

由声音看出身 / 68

淑女式的谈吐技巧 / 71

淑女谈吐要优雅动人 / 73

得体的说话手势 / 74

主动和陌生人说话 / 77

恰到好处的撒娇也是一种艺术 / 79

好口才为你赢得男性的喜爱 / 81

柔声细语征服男人心 / 83

## 第五章 夫妻相处会说赞美话 ..... (87)

女人在避免自己的一些过失的同时，要会主动进攻，尽力捕获男人心，而赞美就是一件强有力的武器。人都有一种强烈的愿望——被人欣赏。赞美其实就是发现价值、提高价值，人们总是在寻找那些能够赞美自己的人，赞美不仅是对一个人能力的肯定，还给人以信心能让对方充满自信地面对失败，面对成功，面对世界百态。男人也不例外，他们都渴望被女人承认或者肯定，渴望被赞美。

男人都是需要被女人赞美的 / 88

女人赞美男人的技巧 / 89

不要轻易抱怨丈夫 / 92

千万不要做爱唠叨的女人 / 94

做一个好听众 / 96

运用赞美的力量 / 98

这些话千万不要对他说 / 100

用沟通帮婚姻释放“恶性能量” / 104

让他牵肠挂肚的娇嗔之语 / 106

把吵架变成感情的催化剂 / 108

甜言蜜语也要对男人说 / 111

适时沉默，才能与幸福婚姻相伴 / 114

## 第六章 培养孩子应说鼓励的话 ..... (117)

孩子们年龄小，心理很幼稚，但他们心灵很敏感，孩子最大的渴望就是得到别人的赏识，特别是来自妈妈的鼓励。一个孩子如果在童年时代不被赏识，缺少鼓励，会直接影响他个性的发展，甚至导致他一生的性格缺陷。所以，一个女人在培养孩子的时候，一定要会说鼓励孩子的话。

有比别人强的信心，就是胜过别人最大的资本 / 118

凡事都要勇敢地尝试 / 120

自己的事情要独立完成 / 121

一种方法不奏效时就换一种试试 / 123

只要努力，再大的失败都可以挽回 / 125

妈妈了解你，才能帮助你 / 126

只要你肯努力，没有谁会轻视你 / 128

忘掉以前的成功，有助日后的进步 / 129

以一颗平常心对待考试 / 131

有效率才有机会 / 132

就朝着自己的梦想努力吧 / 134

你真棒！你能行 / 135

不要随便给自己扣“健忘专家”的帽子 / 137

我很欣赏你各方面的才能 / 138

要锻炼自己的独立性 / 140

每个人身上都有值得你学习的地方 / 142

## 第七章 社交场合会说场面话..... (147)

为公为私，谁都难免在一些交际场合露面：或单位活动，或陪同客户，或求人办事，等等。这样的场合说话就是要让对方高兴，起码不能扫人家的兴。他满意了，你的目的也就达到了。这里面的技巧更多地表现为掌握时机，巧与周旋，圆好场面。

场面上说话不要太随意 / 148

不该问的不要乱问 / 150

说话给人面子才算画满一个圆 / 151

始终明白自己要表达什么 / 153

学会找话说以免冷场 / 155

说话把礼让放在前头 / 156

做一个巧舌如花的女人 / 160

特定情况下说话要有弹性 / 162

说话也要讲究拒绝的技巧 / 165

“场面话”不是可有可无的 / 167

场面上要学会“套近乎” / 169

场面上要注意礼节和措辞 / 171

## 第八章 求人办事会说客气话..... (173)

成功总垂青于善说话的女人！说话，是一个人在社会生活中的一项最基本的活动，也是体现一个人社会化能力最重要的一个方面。特别是在当今这种纷繁复杂的社会里，对女人而言，求人办事如果说客气话，一味地按自己的习惯我行我素，结果只会是与成功无缘。

寻找感情上的突破口 / 174

自我介绍要得体 / 175

如何提出要求 / 176

嘴巴甜的女人最好命

求人时要善于说效忠的话 / 179

求得同情 / 180

必要时运用“手段” / 182

“攻心”技巧 / 185

巧妙使用“危机法” / 188

有时要会“软磨硬泡” / 191

## 第九章 面对领导会说恭维话..... (195)

说话是一门学问，女人对上司说话更应注意。不可盲目地以为只要心诚，说什么话都无所谓。其实，“言为心声”，往往看似不经意的一句话便会使上司产生误会。语言既然是一种交流的工具，有它的长处，也有它的缺点，正如江河水可以养活鱼虾，也可以淹死活人一样。女人不妨对领导说说恭维话，你在职场上便会游刃有余，得到更多赏识。

上司面前说话悠着点儿 / 196

提建议不妨以请教的方式 / 198

反对的话绕个弯说 / 201

跟上司说事要善找机会 / 203

怎样向上级做好口头报告 / 206

意见与建议的微妙效果 / 207

影响升迁的语言障碍 / 209

坦然接受上司的批评 / 211

善于与各种上司打交道 / 212

说服老板为你加薪 / 216

先听老板在说些什么 / 218

说服别人的关键在于耐心 / 220

向上司提异议的原则 / 221

给上司提建议的技巧 / 223

巧妙拒绝领导委托的某些事 / 225

不可随意和上级开玩笑 / 228

学会和领导应酬 / 230

适当地赞美上司的优点 / 232

跟上司说话别顶撞 / 233

## 第十章 教导下属会说体谅话..... (239)

“成也萧何、败也萧何”，对办事来说，是“成也说话、败也说话”。在人际交往中，我们只有做到说话时管好嘴巴，办事不放空炮，才能建立良好的工作关系。

对下属要放下架子说话 / 240

推功揽过的话最暖人心 / 242

难听的话也要巧表达 / 244

尽量给下属留下一个说话坦诚的印象 / 246

说话也不妨一手软一手硬 / 248

小心办公室的舌头 / 250

有效批评下属的技巧 / 251

## 第十一章 亲朋往来会说人情话..... (253)

亲戚、朋友是我们日常生活中交往最密切的人群。有些女人往往想当然地认为，这么亲、这么好的关系，不必拘泥于礼节，于是说话随意，该说的感谢话一句没有。时间久了，再好的关系也有可能出毛病。别人帮助你也许不期望回报，但你应该说一句感谢的话——哪怕再俗气不过的人情话也让人感觉帮有所值，让人体会到你的诚意。

一句话买到人心 / 254

不经意间说出来的话最受用 / 257

好话十句不嫌多 / 259

人情话要真诚 / 262

同学之间也要说人情话 / 264

把老乡关系夯磁实 / 265

工作中讲人情话 / 269

根据对方情况说人情话 / 272

用“软语”打动人心 / 274

## 第十二章 生气之时会说平和话 ..... (277)

语言是连接人与人之间的纽带，纽带质量的好坏，直接决定了人际关系的和谐与否，进而会影响到事业的发展以及人生的幸福。尤其对于女人，生气时会说平和话的方式，不仅是家庭幸福的法宝，更是事业披荆斩棘的利剑，还是增加自身个性魅力的砝码。

亲和力和是女人最有力的武器 / 278

不要轻易责怪别人 / 280

为人大度，语带宽容 / 282

该说不时敢于说不 / 285

让你的语言减少矛盾 / 288

委婉地指出对方的错误 / 293

让对方多说话 / 295

办公室女郎，有话好好说 / 298

含蓄一些，委婉一点 / 300

不笑不开口 / 303

## 第一章 日常闲谈会说家常话

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美丽；假如你是一个相貌平平的女子，文雅的言谈举止可以为你平添光彩。在日常闲谈中，一个会说家常话的女人，让人既喜欢又佩服，会说家常话的女人受欢迎；会说家常话的女人最出色；会说家常话的女人谈吐得体、声音动听、动作优雅。所以，女人日常闲谈一定要会说家常话。



## 优雅的谈吐令人愉悦

说话是一个人与生俱来的本领，透过一个人的谈吐、举止、行为，往往可以看出这个人的修养水平。优雅而令人愉悦的谈吐，可以增进人与人之间相互了解，可以助人成功，但许多女人都没有意识到这一点，她们太过于重视美丽的外表，而忽视了言谈举止的重要性。

一个女人即使再美丽，如果语言能力不佳，也会被视作花瓶；一个女人即使再有学识，如果谈吐有障碍或者表达能力不强，也会被人低估；一个女人即使外表再端庄纯洁，如果言谈粗俗、举止不雅，形象也会大打折扣。缺乏良好的谈吐能力的女人，往往获得成功的机遇比其他人要少得多，也往往难以达到自己的理想目标。

只要我们仔细观察生活在自己身边的女人就会发现，谈吐的缺陷可能会使女人生活不幸，甚至有可能损及自己的荣誉与利益，可能导致夫妻不和、事业不顺乃至人际关系的紧张。一个女人的谈吐怎样，决定了她未来的发展，决定了她的交往圈以及爱情婚姻的幸福。

优雅、令人愉悦的谈吐是女人学问、修养、聪明、才智的流露，是女人气质的来源之一。谈吐不仅指言谈的内容，而且包括言谈的方式、姿态、表情、速度、声调等。与人交谈，既有思想的交流，又有感情的沟通，语言贫乏、枯燥无味、粗俗浅薄都会使人感到厌恶。假如女人的谈吐既有知识、趣味，又有丰富的表情和优美的声音，将会达到意想不到的效果。

良好的谈吐有赖于后天的培养。女人的言谈举止与性格有密切关系，而一个人的性格是受很多因素影响的，要使自己的言谈举止更文雅更令人

愉悦，让人感觉随和亲切、平易近人，就需要在日常生活中多加注意和练习。

平常说话有很多口头“敬语”，我们可以用来表示对人尊重之意，比如你和人相见，互道“你好”等等。你可别小瞧这些“敬语”，它传递了丰厚的信息：表示尊重、亲切和友情；显示你懂礼貌、有教养、有风度。

培养优雅而令人愉悦的谈吐，首先与人说话时，要放松心情，保持自己的既有特点，而不要矫揉造作。优雅的谈吐，除了有亲切的语气、得体的言辞、落落大方的态度以外，还要有动听的声音。即使你的谈话内容很平淡，但嗓音优美动人，对听者来说也是一种享受。其次，与人交往时，目光要坦然、亲切，要能把自己的想法和感受通过点头、微笑、手势、神情、体态等方式传达出去。再次，说话时要尽量保持语调沉稳、舒缓，这样会使对方觉得你待人真诚，也容易收到较好的效果。

现代社会高度重视社交，优雅而令人愉悦的谈吐则是社交中最重要的制胜因素。它代表精神、睿智和学识、修养，能增长智慧，使人生过得愉快。拥有了良好的谈吐，你就能在现代社交活动中，跟他人进行充分的交流和有效的沟通，以增进了解，沟通感情，最终达到互助合作的目的。

## 通过话家常获得对方好感

女人可以通过话家常来获得对方的好感。那么，女人说家常话时要注意哪些问题呢？

一是多提一些善意的建议。

当他人关心自己时，只要这份关心不会伤到自己，一般人往往不会拒绝。尤其是能满足自尊心的关怀，往往会立即转化为对关怀者的好感。

满足他人自尊心最佳的方法就是善意的建议。对方是女人时，你仅说：“你的发型很美”，只不过是句单纯的赞美词；若是说：“稍微剪短点，看起来会更可爱”，对方定能感受到你对他的关心。你若是能不断地表示出此种关心，对方对你必然更加信任。

二是偶尔暴露自己一两个小缺点。

每当百货公司举办“瑕疵品贱卖会”时，人们必然会蜂拥而至，其盛况甚至连大拍卖也比不上它的吸引力。为什么“瑕疵品”能如此地激起人们的购买欲呢？这可说是百货公司敢于表示商品具有瑕疵的缘故。

之所以会如此，是因为坦率地暴露缺点，反而使一般顾客对该公司正直、诚实的作风印象深刻，而此种诚实、正直往往会变成顾客对其商品的信赖，公司自然也就大受其益了。

只是暴露自己的缺点并不是毫不保留地将所有的缺点都暴露出来，这样做，反而使人认为你毫无可取之处，因而对你丧失了信任。

暴露的缺点只要一两个就可以了，并且要使他人难以将这一两个缺点和其他部分联想在一起，因而产生其他部分毫无缺点的感觉。“这个人有点小缺点，但是其他方面挑不出毛病来，是个相当不错的人！”类似上述的想法就能深深植入他人的心中。

三是要记住对方所说的话。

某位心理学家应邀至某处演讲时，不料主办者之一却问这位心理学家：“您的专长是什么？”他颇为不高兴地回答：“你既然请我来演讲，就应当知道我的专长，还问什么？”

招待他人或是主动邀约他人见面，事先多少都应该先收集对方的资料，此乃一种礼貌。换句话说，在与他人相处时，表现自己相当关心对方，必然能赢得对方的好感。

记住对方说过的话，事后再提出来做话题，也是表示关心的做法之一。尤其是兴趣、嗜好、梦想等，是一个人最重要、最有趣的事情，一旦提出来作为话题，对方一定会觉得很愉快。

四是及时发觉对方微小的变化。