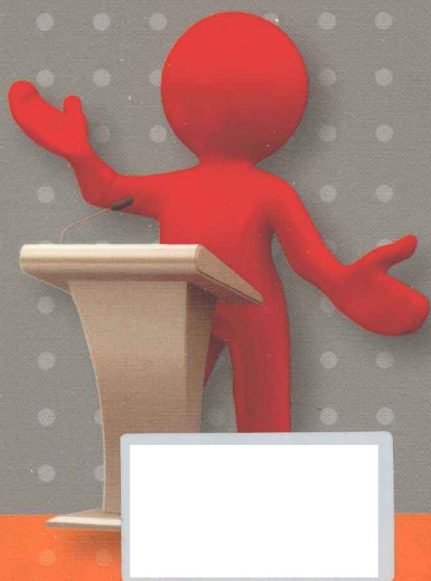


说话 是个技术活儿

SHUOHUA SHIGE JISHUHUOER

李丹◎编著



全面、系统、实用的口才培训读本
好口才占尽先机！会说话一生快意！

说话是一门艺术，更是一门技术活。一句恰到好处的话，可以改变一个人的命运；一句不得体的话，也可以毁掉一个人的一生。



北京工业大学出版社

说话 是个技术活儿

SHUOHUA SHIGE JISHUHUOER

李丹◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

说话是个技术活儿 / 李丹编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5639-3271-9

I. ①说… II. ①李… III. ①语言艺术—通俗读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 229368 号

说话是个技术活儿

编 著: 李 丹

责任编辑: 戴奇钰

封面设计: 白智慧

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 243 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3271-9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

PREFACE

说话就是通过语言交流思想感情。作为有别于其他动物的主要标志之一，开口说话在人类繁衍生息和文明进步的历程中起着决定性的作用。

科学家经过严谨的考察实验证明，黑猩猩的幼崽和婴儿时期的人类，在智力发展上是保持一致的。也就是说，刚出生的人类婴儿并不比黑猩猩的幼崽聪明。他们在智力发展和对世界的认知上，几乎没有差异。

这种同步成长的状态能维持九个月。从九个月大开始，人类婴儿在智力发展上突飞猛进，远远超过了黑猩猩。究其根本，就是从那时起婴儿开始咿呀学语，开始靠说话与成人进行互动式交流。

从此，人类婴儿和黑猩猩幼崽有了本质上的不同。

前者在语言交流中获取赖以生存发展的宝贵知识、经验，并借此不断探索、开发新的领域，进而拓展文明空间，成为地球上独一无二的“万物之灵”。

后者则因为没有说话的先天条件，智力发展严重滞后，失去与人类竞争的优势。

由此可以看出，会说话无疑是上天对人类最美好的恩赐！它是人类社会得以构建的重要基础。从始祖时代开始积淀的文化遗产、精神财富靠着言传身教的互动交流，被一代代传承下来，这才有了今天高度发达的文明社会。

随着科技与信息革命所掀起的浪潮，人类步入了一个在高速轨道上行驶的新纪元。人与人之间的密切沟通，国与国之间的互通有无，都离不开说话的技巧、节奏和效率。



说话已经不再只是传统生活中的重要组成部分，更成为人们事业成败与否的一个举足轻重的先决条件。特别是在社交领域，说话水平代表了一个人的思想境界、文化修养和综合素质。它所起到的作用是任何物质财富都难以替代的。

故而，西方哲人得出如下的结论：“世间有一种成就就可以使人很快完成伟业，并获得世人的认识，那就是令人愉悦的说话能力。”

出色地掌握说话技巧，等于为自己的前途架起一座桥梁。交际场上，侃侃而谈、能说会道是能够成功与人沟通的唯一途径。而悦耳动听的连珠妙语，更为谈话双方打开一片思想与情感交织的广阔天地。

说话技巧不是滔滔不绝的连篇累牍、不是空洞乏味的自言自语、不是漫无边际的云山雾罩。说话技巧是一个人综合能力的体现：智慧、胆量、学识、素质、仪态……这些方面都要靠一天天的积累来达到。

《圣经》中有一句著名的箴言：“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。”就是形容掌握高超的说话技巧能积极地传递美好的思绪、情感、观念。说得合宜而且合时的话语，就如金苹果在银网子里——是极富艺术性和价值性的东西。

合宜的话占尽天时、地利、人和，与所处的环境、气氛、人群互相融合、彼此协调，就会达到相得益彰的最佳效果，从而产生一种彩虹般绚丽多姿的和谐美。

随着时代的不断进步和发展，人与人之间的交际往来愈来愈频繁、密切，说话的重要性越来越凸显出来。说话技巧与人生道路的重要关系已经被越来越多的人肯定。

意大利著名诗人但丁说过：“语言作为工具对于我们之重要，正如骏马对于骑士的重要。最好的骏马适合最好的骑士，最好的语言适合于最好的思想。”

努力提高说话技巧，做一名驾驭语言这匹千里马的优秀骑士，是每一个成功者必修的功课。如果你还在骑着毛驴原地踏步，行动起来吧！用说话这个技术活儿证明自己的实力！

作者

2012年6月

目 录

CONTENTS

第一章 美好人生是说出来的

第一节 光练不说是傻把式，能说能练是好把式	003
一、不会说话的悲剧	003
二、“货”好还要凭吆喝	004
第二节 树立信心，锻炼技巧	007
一、不会说话的根源	007
二、操练说话技巧	008
三、放胆开口	009
第三节 一番话成就丰功伟业	012
一、善言者靠说话开辟前程	012
二、外交就是靠说话对外交流	013
三、谈判就是靠说话商量	014
第四节 会说话，朋友遍天下	017
一、说话决定友情	017
二、说话决定人脉	018
第五节 靠说话化危机为转机	020
一、“三寸之舌，胜于百万之师”	020



二、因势利导见奇效	021
三、危机、转机一言间	022
第六节 生死关头全凭一张嘴	024
一、一言救己	024
二、一言救人	026
三、一言害命	027
第七节 不会说话万事难	029
一、不会说话，莫名其妙得罪人	029
二、不会说话，嘴给身子惹祸端	031
三、会说话，走遍天下都不怕	032

第二章 初次见面自来熟

第一节 用寒暄拉近彼此的距离	037
一、寒暄融洽气氛	037
二、寒暄拉近距离	038
第二节 谁不说你家乡好——尽管我没去过	040
一、谁不说俺家乡好	040
二、他乡遇故知	041
第三节 孩子总是自家的好	042
一、孩子我爱你	042
二、心爱的宝贝	044
三、家具会传情	046
第四节 男人爱政治，女人爱八卦	048
一、男人都是政治家	048
二、女人天生爱八卦	050
第五节 人人都怀旧，忆往昔峥嵘岁月稠	053
一、怀旧之心人皆有之	053

二、怀旧之心老而弥坚	054
第六节 从细节中找到对方的兴趣	056
一、从细微处推理	056
二、熟悉对方，消除陌生	057
三、根据细节投其所好	059

第三章 掌握“人性的弱点”，让他把你当成知己

第一节 每个人都喜欢讲自己的故事	063
一、小小飞行员	063
二、倾听对方的牢骚	065
三、尊重他人的专长	066
第二节 满足别人的表达欲	067
一、不要随意打断对方的话	067
二、别一句话把人顶回去	069
第三节 认真倾听，正确反应	071
一、倾听的反应	071
二、倾听的应用	073
三、倾听的训练	074
第四节 老唱独角戏，人生就会成为一场独角戏	076
一、唠唠叨叨惹人嫌	076
二、及时闭嘴令人敬	077
第五节 多说“您怎样”，少说“我如何”	079
一、说话“您”优先	079
二、酌情“我”退后	081
第六节 回避对方的忌讳，不碰触对方的伤口	083
一、出口的话覆水难收	083
二、损人就是损己	084



三、说话学会“忌口”	085
四、君子有成人之美	087

第四章 站在对方的立场说话

第一节 适当的称呼是良好的开端	091
一、“您”字值万金	091
二、喊出对方名字	092
三、称呼要恰当	093
第二节 多打招呼好说话	096
一、“早上好!”开创一天新局面	096
二、多打招呼缩短彼此距离	097
三、朋友之间也要多招呼	098
第三节 如果我是你,	100
一、推己及人,换位思考	100
二、真诚无价,理解万岁	102
第四节 给对方留面子就是给自己树尊严	104
一、撕破脸皮铸大错	104
二、顾全面子成大功	105
三、留足面子受益多	106
第五节 人人平等,不要盛气凌人	107
一、上天阻拦骄傲的人	107
二、宽宏大量结善果	108
三、高人一等招人厌	109
四、彼此欣赏皆大欢喜	110
第六节 真情实意得人心	112
一、真情实意打动人心	112
二、真情实意提升形象	113

三、真情实意凝聚力量	115
------------------	-----

第五章 口吐莲花，表达要有技术性

第一节 赞美别人就是给自己加分	119
一、赞美别人是为自己的成功投资	119
二、赞美别人是为自己的前途铺路	120
三、赞美别人是为自己的形象增光	121
第二节 良言一句三冬暖	123
一、赞美化解矛盾	123
二、赞美使人进步	124
第三节 赞美要发自内心	126
一、真诚赞美发自内心	126
二、阿谀奉承令人厌恶	127
第四节 把忠告做成胶囊，酌量送出	129
一、忠言逆耳难于行	129
二、忠言顺耳利于行	130
三、忠言出口要酌量	132
第五节 光挑毛病没有用，要给对方指条路	134
一、挑毛病的目的	134
二、挑毛病要讲技巧	135
三、挑毛病，指出路	137
第六节 有时候，你也需要说一些“善意的谎言”	139
一、善意的谎言鼓舞人心	139
二、善意的谎言催人奋进	140
三、善意的谎言巧渡难关	141



第六章 博君一笑，用幽默技术活跃气氛

第一节 幽默，给说话“加点料”	147
一、幽默为说话增光添彩	147
二、幽默给友谊添作料	148
三、幽默是人际关系的调味剂	149
四、寓庄于谐，笑料百出	150
第二节 尴尬场面，玩笑化解	152
一、从容幽默缓解窘境	152
二、机智幽默打破尴尬	153
三、大度幽默化解矛盾	154
第三节 紧张气氛，一笑了之	156
一、幽默消除紧张	156
二、幽默解决难题	157
三、幽默缓解矛盾	158
第四节 面对挑衅，用幽默借力打力	160
一、沉着应战	160
二、以柔克刚	161
三、借力打力	162
第五节 夸张，让表达更加有趣	164
一、夸张的描述更有趣	164
二、夸张的批评更含蓄	165
三、夸张的表达有深意	166
第六节 正话反说有“笑果”	168
一、正话反说有“笑果”	168
二、正话反说抒己见	169

第七节 开玩笑要注意分寸	171
一、玩笑过度惹人烦	171
二、开玩笑要分清场合	172
三、开玩笑要看准对象	172
四、玩笑不可格调低下	174
第八节 自嘲最安全，只是需要一点勇气	175
一、自嘲是机智的表现	175
二、自嘲是大度的表现	176
三、自嘲是脱困的捷径	177

第七章 分清场合，向什么人说什么话

第一节 营造气场，不要怯场	181
一、羞怯心理误大事	181
二、多多练习，战胜怯场	182
三、沉着应战，以攻为守	183
第二节 谈判要坚持原则，也要灵活机动	185
一、谈判要坚持原则	185
二、谈判要灵活机动	186
三、双赢的谈判皆大欢喜	187
第三节 开会讲话要做好充分准备	189
一、开会讲话体现能力	189
二、开会前充分准备	190
第四节 与朋友要亲切熟络	192
一、心心相印真朋友	192
二、亲切熟络交朋友	193
第五节 对长辈说话要恭敬	195
一、不得无礼	195



二、谦虚恭敬	197
第六节 在一些场合要使用模糊语	199
一、答非所问避难题	199
二、模糊语言巧解围	200

第八章 控制细节，让你的话语更有感染力

第一节 情绪是语言的统帅	205
一、语言、情绪交叉互动	205
二、以情动人显真诚	206
三、调动情绪，激发活力	208
第二节 别像唐僧似的长篇大论	210
一、唐长老，请您闭嘴	210
二、简洁是智慧的精髓	211
三、言简意赅，掷地有声	212
第三节 做个故事赢家	214
一、小故事大用场	214
二、小故事大道理	216
三、讲故事的规则	217
第四节 偶尔来点名言警句	218
一、名言警句的妙用	218
二、引经据典，回味无穷	219
第五节 说话要把握时机	221
一、把握时机再说话	221
二、时机不到别说话	222

第九章 不要一味应承，也要学会拒绝

第一节 对原则性问题要明确说“不”	227
一、坚持原则，当仁不让	227
二、遵守规则，从我做起	228
三、大是大非，绝不妥协	229
第二节 办不到的事情不要随便答应	232
一、诚信得人心	232
二、承诺要兑现	233
第三节 拒绝也要讲分寸	235
一、巧言拒绝，顾全面子	235
二、婉言拒绝，避免难堪	236
三、幽默拒绝，躲开麻烦	237
第四节 顾左右而言他	239
一、顾左右而言他	239
二、改变话题，转移焦点	240
第五节 制造突然事件，变相拖延	242
一、拖延是最彻底的拒绝	242
二、拖延是为自己争取时间	243
第六节 宁可得罪人，不做滥好人	245
一、滥好人备受煎熬	245
二、宁可得罪人，不做滥好人	246
参考文献	248

第一章

美好人生是说出来的



语言交流是人际交往中一项最重要的活动。话是人人会说，各有巧妙不同。在交流的过程中，简单的说话也已经升华为一门技巧性强、独具魅力的艺术。其重要作用能直接影响到我们生活的方方面面。

人们习惯用“能说会道”、“妙语如珠”、“侃侃而谈”来形容一个善言的人。这样的人善于用准确、贴切、生动的口语，将自己的思想、意愿清晰得体地表达出来，使他人乐意倾听与接受。

想要做出迅速、准确、精辟的应对，必须有灵活的思维、清晰的条理、丰富的语言储备和大量的应答实践。没有人天生具有如此丰富的生命内涵，只有在日常的学习、应用中提高说话技巧，才能做个“能说会道”的人，说出美好的人生。

第一节 光练不说是傻把式，能说能练是好把式

江湖上有一句老话：“光说不练是假把式，光练不说是傻把式，能说能练是好把式。”很贴切地描述了说话在人生中所起的关键作用。对于说话这门技术活重视与否，可以影响人一生的命运。

光说不练假把式，就是说一个人做事只要嘴皮子功夫，却看不到工作的成果；而光练不说傻把势，是指一个人做事卖力，但由于不善言辞没人知晓，反而不讨好；只有能说能练好把式，才是既会说话又能把工作落实到实处的全能人才。

一、不会说话的悲剧

中国人一向爱把“含而不露”看成是一种美德。栋梁之才似乎应该都是“讷于言而敏于行”的人。一个人的优点、成绩和才能，只能由别人来发现。至于自己，只管做埋头耕耘的“老黄牛”。

在这样的传统文化影响下，很大一部分人会错误地把能言善辩等同于过分张扬的夸夸其谈，而把木讷寡言当作智慧内敛个人魅力，认为不值得为了周围人的评价而去否定自己的性格。

事实上，“木讷”一词即使在古汉语中也多为贬义，是用来形容人愚笨、古板、反应迟钝、不会说话的。

大强是单位里的技术能手，连续几年都是技术比武的状元。不过他有个小毛病，就是不会说话，只知道埋头苦干。见到领导更是拘谨，哼唧半天也吐不出一个字来。