

Ni Shi Zui Hui Shuo Hua De Ren

魅力人生
MEILIRENSHENG



系列丛书
XILIECONGSHU

语言的艺术： 你是最会说话的人

滕红琴◎主编

语言是每个人一生中不可缺少的表达工具，
本书将帮助您练就一副
伶牙俐齿，让您成为最会说话的人。



 中国发展出版社

魅力人生 MEILIRENSHENG  系列丛书 XILIECONGSHU

语言表达的艺术： 你是最会说话的人

滕红琴○主编

 中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

语言表达的艺术：你是最会说话的人 / 滕红琴主编. —北京：中国发展出版社，2009.4

(魅力人生系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 80234 - 318 - 4

I. 语… II. 滕… III. 语言艺术—通俗读物 IV. H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 006944 号

书 名：语言表达的艺术：你是最会说话的人

主 编：滕红琴

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978 - 7 - 80234 - 318 - 4

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京瑞哲印刷厂

开 本：700 × 980mm 1/16

印 张：12.25

字 数：177 千字

版 次：2009 年 4 月第 1 版

印 次：2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1—6000 册

定 价：28.00 元

咨询电话：(010) 68990625 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网 址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮箱：drcpub@126.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换



前言

随着时代的发展，社会分工不断细化，人与人之间的联系更加紧密，交往更加频繁，人和人打交道的时间也越来越多。因此，我们想在日常的工作生活中更好地与人相处，就必须不断地提升自己，使自己成为一个谈吐优雅、充满魅力和受欢迎的人。

社会的进步对人的要求越来越高，人际交往是人们社会生活的重要内容之一，自我的发展、心理的调适、信息的沟通、各种不同层次需求的满足、人际关系的协调，都离不开人际交往。每一个人，都希望善于交往，都希望通过交往建立起和睦的家庭关系、亲属关系、邻里关系、朋友关系、同学关系、同事关系……而这些良好的社会关系可以使个人在温馨怡人的环境中愉快地学习、生活和工作。但在实际的交往过程中，总是或多或少地存在着一些不尽如人意之处，影响了人际交往的正常进行。

很多人都希望在社交活动中不再不知所措，在处理各种关系时更加游刃有余，使自己的言谈举止潇洒自然，成为一个散发魅力的人，被更多的人所接受和欢迎，而不再是站在旁边的配角。一只无人理会的丑小鸭，期待着有一天也能成为万众瞩目、光彩照人的白天鹅。

其实，魅力并不只是天生的，它可以通过学习和培养来塑造。为了帮许多缺乏自信的人重新认识自我，展现自己真实的风采，我们编写了这套“魅力人生系列”丛书。

本丛书共分为三册，分别从语言表达、魅力展现、让自己受欢迎三方面对魅力内涵进行解读，以便与读者更好地阅读和实践，取得良好的效果。



本册是《语言表达的艺术：你是最会说话的人》。

我们天天都在说话，不见得就会说话，许多人说了一辈子话，也没说过几句好话。所谓人情世故，一大半是在说话里体现，可见说话实在是小觑不得。语言是一个人一生中不可缺少的一种传达思想的工具，有副好口才，不仅可以使你更好地与人相处，还可以为你的工作和生活带来许多便利。怎样才能练就一副伶牙俐齿呢？本书通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，使读者认识到表达的重要性，以及如何才能让自己更会说话，能迅速练就“三寸不烂之舌”。

全书共分六章，分别从语言能力的训练、表达的时机把握、表达对象的认识、幽默机智谈吐的培养、如何含蓄委婉地表达，以及怎样巧妙地转换话题六个部分进行阐述。每个部分又分若干小节，对于一个要点进行详细的论证说明，并穿插大量的案例，使全书的内容更丰富充实，同时也增加了可读性，达到一举多得的效果。

在本书的编写过程中，由于时间和能力的限制，难免会有很多疏漏和不足之处，敬请广大读者朋友见谅。

本书由滕红琴主编，同时参与编写的还有李冰冰、郑本宝、高培群、黄根艺、段利荣、张晓光、孙学军、刘珍、罗龙、郑嫦丽、杨雪芬、杨颜萍、连瑞庆、徐桂平、王义明、王玉奇、耿如意，在此一并深表感谢！

编者

2009年3月



目 录

第一章

训练有术：让表达具吸引力

1. 给人留下良好的第一印象 3
2. 做一个有涵养的人 7
3. 活用修辞，文采出众 10
4. 谈吐优雅尽显良好教养 14
5. 称呼他人要得体 16
6. 练就一副好嗓子 18
7. 表达一定要引人入胜 21
8. 微笑是办事的“金钥匙” 23
9. 让透过电话的声音依然美妙 25
10. 多说不如多听 27

第二章

察言观色：让表达恰到好处

1. 说话时的肢体礼仪不容忽视 33
2. 第一次见面要把握分寸 35
3. 初次见面巧妙介绍自己 38
4. 话说得好不如说得巧 40
5. 找准话题，投其所好 43
6. 不说让人难下台的话 46



7. 抬举胜过忠告 48
8. 说恭维话要得体 51
9. 一把钥匙开一把锁 54
10. 得罪人的话说不得 57
11. 批评贵在点到为止 60
12. 如此忠言不逆耳 64
13. 不良的说话习惯一定要改掉 66

第三章

通俗易懂：让表达适宜听众

1. 站在对方的立场看问题 73
2. 表达一定要通俗易懂 75
3. 能说会道就是要音到意到 78
4. 诚实表达是吸引听众的最好策略 80
5. 趣味盎然才可引人入胜 82
6. 见什么人说什么话 84
7. 演讲要即兴而发 86
8. 演讲一定要把握好时间 88
9. 分清场合再发言 91

第四章

谈吐不凡：让表达机智幽默

1. 机智灵活造氛围 97
2. 巧妙处理责难 100
3. 幽默是聪明人的必备素质 103
4. 曲径通“幽”显机智 106
5. 会绕圈子，不碰钉子 109



- 6. 自我解嘲摆脱尴尬 112
- 7. 幽默是笑的伙伴 115
- 8. 幽默也要不乏真诚 118
- 9. 含而不露之中暗含幽默 121

第五章

含蓄委婉：让表达留有余地

- 1. 委婉是人智慧的体现 127
- 2. 有深度的人说话都比较含蓄 130
- 3. 说话含蓄的三个基本原则 132
- 4. 语言是银，沉默是金 135
- 5. 委婉说“不”很重要 137
- 6. 职场上委婉说“不”的技巧 140
- 7. 说服应遵循的“三要素” 143
- 8. 要说服别人就先为别人着想 146
- 9. 晓之以理，摒弃防范 149
- 10. 揪住对方的弱点 151
- 11. 得理饶人，不把人逼到死角 153

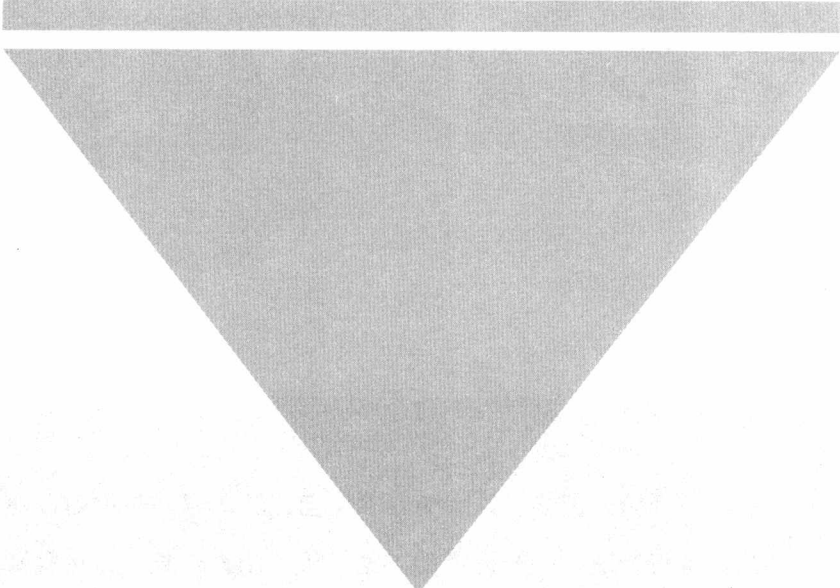
第六章

因人而异：让表达话随人变

- 1. 要对上司巧“进言” 159
- 2. 对上司提要求应讲究技巧 161
- 3. 对上司提建议须遵循原则 163
- 4. 与同事说话要有技巧 165
- 5. 会说话的上司总能赢得下属的爱戴 169
- 6. 与异性说话要有技巧 172

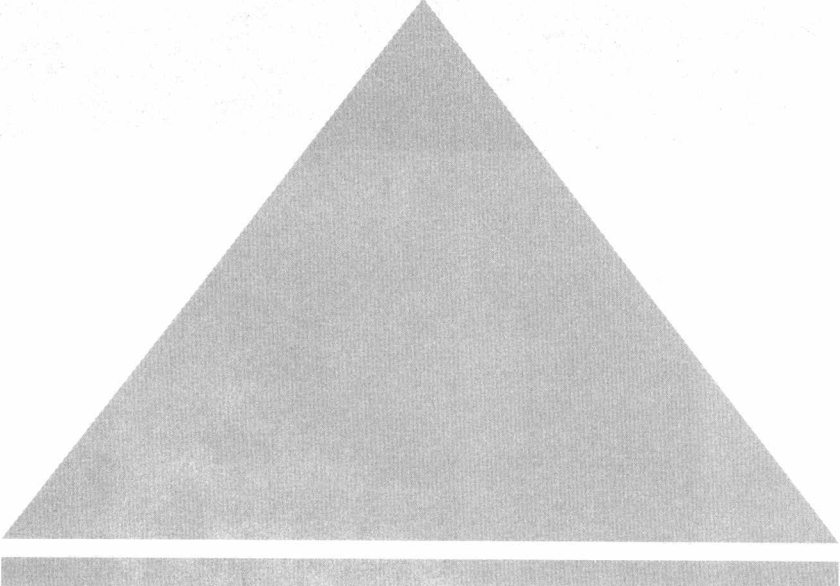


7. 表达爱慕之情的“六法” 175
8. 如何应付不讲理的人 179
9. 巧妙应对饶舌的常客 181
10. 探病如何巧安慰 183
11. 孩子也有自尊心 185



第一章

训练有术：让表达具吸引力



要做一个会说话的人，首先必须让自己的语言有吸引力，通过良好的训练方法，使表达更加生动形象、引人入胜，这是良好沟通的关键。

准确的表达，先要给人以良好的第一印象，用优雅的谈吐显示良好的教养，使自己的语言文采出众，做一个有涵养的人。

进行表达训练时，要注意训练的方法和技巧，使表达更流畅，多用礼貌用语，保持微笑，学会倾听，这些都会使沟通变得更容易。



1. 给人留下良好的第一印象

在日常的交往中，一个人给人的第一印象非常重要。人们初次见面时产生的印象称为第一印象。第一印象全面地反映了一个人的素质、受教育的程度及能够被人信任的程度。在日常交往中，表达技巧固然重要，但是如果给别人的第一印象不好，即使再怎么弥补也会大打折扣，给人留下不好的印象，而且这一印象很难改变。由此可见，我们应该时时注意自己的行为举止，以给人留下良好的第一印象，因为它不仅能够帮助我们在各种社交场合中游刃有余，而且还能让我们得到良好的社会声誉。那么，如何才能让自己给人留下良好的第一印象呢？首先得从形象塑造做起。

■ 好形象就是穿着要大方得体

一个人的穿着打扮，可以体现出他的素质修养、文化水平以及处世风格等各方面的特质。整洁大方的仪表，不仅能展示自己的个性魅力，更能体现对别人的尊重。

A公司是一个规模、水准和待遇都一流的公司，为了对员工进行职业道德教育，需要购入幻灯机作为教具，另外还委托了一家广告公司来编排幻灯片。公司负责订购幻灯片的小B对广告公司来访的编制人员感到非常惊讶：这位编制者蓬头垢面，服装邋遢，鞋子上满是尘垢，和街上的流浪汉没什么两样。小B一看到对方的这种打扮，商谈的兴致荡然无存，甚至开始怀疑起这家广告公司的设计水准。最后，



小B 还是另请了高明。

有研究表明，讲究衣着打扮的人自尊心和责任心较强，而穿着过于随便者多半不拘小节。在初次交往中，讲究衣着打扮的人能给人留下比较深刻的印象。

魅力点拨

穿着打扮要遵守约定俗成的规范和原则，既要得体，又要自然大方，体现出自己的性格特点。服装不但要与自己的具体条件相适应，还必须时刻注意客观环境、场合对人的着装要求，即着装打扮要优先考虑时间、地点和目的三大要素，努力使穿着打扮的各方面与时间、地点、目的保持协调一致。

上世纪九十年代中期，日本大阪神户地区发生历史上罕见的特大地震。日本人一向引以为豪的“抗震”建筑和高速公路严重倒塌、断裂。数十万人顿时流离失所，损失惨重，灾情十分严重。时任首相的村山富市前往灾区视察慰问时，身穿工装裤，头戴安全帽，衣着很是得体，大大改变了国民心目日本政府反应迟钝、应对不力的形象。相反，当时如果他还像平时一样，西服革履、一尘不染地出现在震灾现场，那就会有损他的形象。

另外，服饰除了得体，整洁也是一个不容忽视的细节。

有一次，一家出版社的总编接受了一位年纪三十出头的广告推销员的访问。该推销员的谈吐十分清楚、得体，深得总编的好感。但最终他的推销并没有成功，因为总编后来无意中发现该推销员穿着的白衬衫，不论是袖口还是领口部分都有一层厚厚的污垢。总编心想：连一件衬衫都买不起的人向你讲一番赚钱的大道理，你能相信吗？

英格兰有句谚语说得好：“整齐清洁的服装是无言的介绍信。”



一个整洁干净的人会给人很好的印象，良好的卫生习惯不仅有利于良好形象的建立，也能使自己更受欢迎。穿着大方得体，打扮入时，衣饰搭配恰到好处，保持个人清洁卫生，这都能使自己更受欢迎。

■ 好形象就是要有绅士风度

良好形象的基本要求是待人温和、彬彬有礼、风度翩翩、举止得体，给人很有教养的感觉。

美国第三任总统杰斐逊和他的孙子驾着马车出去，在路上碰到一个陌生的奴隶脱帽向他们鞠躬行礼。杰斐逊举帽还了个礼，但他的孙子忙着和别人讲话，没有理会那个奴隶。后来杰斐逊严肃地对孙子说：“我的孩子，难道你允许一个奴隶比你更有绅士风度吗？”

一个人的风度是从内心表现出来的，而不仅是外在的表现。一个谈吐优雅、气度不俗的人和他渊博的学识、豁达的性情以及良好的品德是密不可分的。因此，一个有风度的人，不仅要有好的外表形象，还应该有良好的内涵。

■ 好形象就是举止要优雅自然

一个人的行为举止，是社交中的无声语言，是个人性格、品质、情趣、素养、精神世界和生活习惯的外在表现。对于我们与人交往，为人处世也有很大的影响，因此，我们对此不能轻视。举止优雅自然主要体现在以下几个方面。

❖ 站如松

正确的站姿应给人以挺、直、高的美感。站立时身体各主要部位舒展，头不下垂，颈不扭曲，肩不耸，胸不含，背不驼，髋、膝不弯，这样就能做到“挺”。站立时脊柱与地面保持垂直，在颈、胸、腰等处保持正常的生理弯曲，颈、腰、背后肌群保持一定紧张度，这样就能做到“直”。站立时身体重心提高，并且重点放在两腿中间，这样就能做到“高”。



❖ 坐如钟

正确的坐姿给人一种美感，留下端庄、稳重的印象。并给别人传达一种积极的信息，令人感觉你诚实可信。

正确的坐姿是：入座时要轻、要稳。走到座位前，转身后，轻稳坐下。上半身稍微向前倾，背部勿靠住椅背，手要端正地放在腿上，鞋跟要靠拢。如果是面对面谈话，身体要稍倾斜而坐；双膝间的距离约为一个拳头，也可自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠。落座时，坐满椅子的三分之二即可，脊背轻靠椅背。

❖ 行如风

步态可以体现一个人的精神状态。男子走路贵在稳健、迅捷；女子走路贵在婀娜、轻盈，但以自然明快为好。稳健有力或自然明快的步履给人朝气蓬勃、积极向上的感觉；东倒西歪、一步三摇的步态会让人觉得这种人很不可靠。

虽然，举止优雅自然对立身行事有那么重要的影响。不过，它可不是装出来的，得从小事做起，改正不良习惯；也不是一朝一夕能形成的，而是长期坚持形成的结果。



2. 做一个有涵养的人

为人处世要有涵养，一个有涵养的人，能很好地处理各种人际关系。如果没有涵养，则会给人缺乏内涵不可靠的感觉，那么，如何才能做一个有涵养的人呢？首先应该有高尚的品德、豁达的心胸，能做到得意淡然、失意怡然、宠辱不惊、淡泊名利，不过于追求一些身外之物，将得失置之度外。

有涵养具体表现在以下几个方面：

■ 宠辱不惊

凡有成就者无不具有宠辱不惊这种极为宝贵的品格修养。

北京大学前校长马寅初，因其“新人口论”蒙冤获罪，遭到专横无理的批判，终被革职。当儿子把革职一事告诉他时，他只是漫不经心地“噢”了一声。数十年后拨乱反正，仍是儿子告诉他被平反的喜讯，马老也只是轻轻地“噢”了一声。心如止水，体现了一个学者的高尚情怀和睿智豁达，真正做到宠辱不惊。

著名的社会活动家、杰出的爱国宗教领袖赵朴初先生在遗作中写道：生亦欣然，死亦无憾。花落还开，水流不断。我今何有，谁欤安息。明月清风，不劳牵挂。这充分体现了一种宠辱不惊的达观、崇高的修养境界。



人只有做到了宠辱不惊，心态才能平和；做到了恬然自得，自己才能达观进取，笑看人生。

魅力点拨

■ 重视细节

生活中的细节常常被我们忽视，其实这些细节最能反映一个人的真实状态，因而也最能表现一个人的修养。现在，有些用人单位在招聘时，还专门设计些细节方面的试题来考察应聘者的修养。

一家外资企业招工，报酬丰厚，要求严格。一些高学历的年轻人过五关斩六将，进入了最后的面试阶段。最后一关是总经理面试。在到了面试时间之后，总经理突然说：“我有点急事，请等我10分钟。”总经理走后，踌躇满志的年轻人一齐围住了老总的大办公桌，你翻看文件，我看来信，没一人闲着。10分钟后，总经理回来了，宣布说：“面试已经结束，很遗憾，你们都没有被录取。”年轻人惊惑不已：“面试还没开始呢！”总经理说：“我不在期间，你们的表现就是面试。你们连未经别人许可，不可轻易随便翻看他人物品，这样基本的礼貌都不懂，公司怎敢录用？”

■ 礼貌待人

我国是个礼仪之邦，为人处世讲究的是彬彬有礼，尊老爱幼，忠信孝悌。礼貌是做人的根本，不仅是对别人的尊敬，也是自重的表现。所以无论是对亲朋好友，还是同学同事，礼貌都会使我们的待人接物规范合理，有利于人际交往。

待人讲礼貌可概括为六个字：文雅、和气、谦逊。

◆ 文雅，是指要学会生活中常用的“您好”、“谢谢”、“再见”、“请多包