



女人练就出色言行的必读书

能说会做 是靓女

NENGSHUOHUIZUO
SHI LIANGNU

能说会做的女人是本事 陈泰先/编著

能说会做的女人是真正的靓女

女人长得漂亮是荣幸，老天给了她与众不同的外表，无形之中也给了她高人一筹的先天优势，但世界上漂亮的女人总是有限。

女人能说会做是幸福，后天的努力可以让每个女人言行得体，能说会做的女人处处受欢迎，她如何不幸福？



能说会做巧办事的女人，在这个交际的世界里总是能够如鱼得水、万事如意，而那些拙于言行的女人则往往如船搁浅滩、步步难行。

中国华侨出版社



女人练就出色言行的必读书

能说会做 是靓女

NENGSHUOHUOZUO
SHI LIANGNV

陈泰先/编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

能说会做是靓女/陈泰先编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008.9

ISBN 978 - 7 - 80222 - 697 - 5

I. 能… II. 陈… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 119886 号

●能说会做是靓女

编 著/陈泰先

责任编辑/王丽丽

装帧设计/阿 正

责任校对/胡首一

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张/17 字数/250 千字

印 刷/北京银祥福利印刷厂

版 次/2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 697 - 5

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443979 64443056

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

一个女人在社会上生存会与各种人物打交道，如果掌握一些说话办事的规则和技巧，会使你在各种场合中应付得体，进退自如。而且在这个过程中更能彰显你的魅力和美丽。

女人应该同时注重化妆打扮与言谈举止得体优雅，如果只知道化妆打扮，而不注意言谈举止就难免落得个虚有其表、令人讨厌的下场。因此，全面提高自己的个人修养，使自己更富有个性魅力，是女性学习社交的重要一课。

成功人士大都是能言善道的。如果你学会了怎样说话，那就是成功的开始。如果你已经是一个成功的女人，那学会说话的技巧则会让你更有魅力。

婚姻应该是女人一生的事业，而且，当你用一生去经营它时，你会发现，这是值得的。婚姻如同日常生活中的调味品，它使一切变得更味道。当两个人能于千百万人中碰到，又能幸福地一起走完一生，这是一种缘分。而缘分的百年相携，需要用两个人的力量来支撑，用相互理解来扶助。享受被爱的时候，要学会如何去爱人，而不是只知道享受爱。当然，别忘了他的家人，尤其是与你关系最为微妙的婆婆。

女性在办公室里求生存谋发展，自身的实力不可缺少，但单凭实力而不懂职场上的为人处世之道，也很难立足。办公室虽是弹丸之地，却是是非丛生的地方。如果女人太单纯毫无心机，随意而为，就可能一招不慎，马失前蹄，成为牺牲者。所以职场女性必须要有心计，尤其是与男上司、女下属或男同事之间，种种细节该怎么应付，女人要多多思量！

女人的一生要想幸福和成功，就必须自己把握，即使你的男人能力再强，也不要把自己的人生交给对方去掌管。这是现代女人必备的心计。必要的时候，女人要为自己着想，要为自己打算。这不是让你自私自利，而是让你主动地改变自己，成就自己。所以女人必须为将来的人生打算，多多地为自己投资。你可以让自己更加迷人，更具备女人味；你可以让自己多一门走向社会的专业之长，关键时刻你才不会太狼狈，也没有必要看人脸色，忍气吞声。

社会给了女人许多的机会，世界是男人的，也是女人的，女人有了朋友，远比单个的个体要有力量得多。这本书就是告诉你，在现实生活中，女人在与人沟通、办事、交朋友时，会遇到种种状况，然后如何去迎刃而解，化疾风骤雨为和风甘露。女人天生就有许多优势，语言能力、协调能力、交际能力等。你要发现这些优势，善用这些优势，将自己打造成一个优雅、自信、智慧、通达的卓越女人！

编 者
2008.8

第一章

职场用语打造完美女人

1. 会说话的女人讨人喜欢 / 3
2. 适当地使用谦词雅语 / 6
3. 大方交流展现白领魅力 / 9
4. “没什么”常挂嘴边 / 15
5. 用“心”揣摩领导的问话 / 17
6. 谨慎说话, 小心伴“老虎” / 20
7. 委婉拒绝, 给上司留足面子 / 22
8. 不要吝啬自己的赞美之词 / 25
9. 说服: 以柔克刚的本领 / 27
10. 批评也要使巧劲 / 30
11. 办公室说话学问大 / 32

第二章

在交际场上, 做一个舌绽莲花的女人

1. 能言善道招人喜 / 37
2. 澄清事实但不要伤害 / 39
3. 聚会言辞的艺术 / 41

4. 与不同的对象聊不同的天 / 44
5. 用礼貌用语与他人建立友好关系 / 46
6. 幽默让女人拥有别样的气质 / 51
7. 美丽声音的吸引力 / 53
8. 善于倾听的女人更有亲和力 / 55
9. 适时的提问可活跃气氛 / 59
10. 把拒绝的话说得灵活多变 / 62
11. 话有三说, 巧说为妙 / 66
12. 用大脑撒下一张“关系网” / 69

第三章

用柔情蜜语与真爱行动经营自己的婚姻

1. 婚姻应该是女人一生的事业 / 73
2. 凡事不要太挑剔 / 76
3. 以贤内助的身份为自豪 / 81
4. 对待丈夫要温情脉脉 / 84
5. 改造, 不如宽容 / 88
6. 男人的谎言面面观 / 91
7. 夫妻有矛盾, 避免硬碰硬 / 94
8. 甜言蜜语的作用 / 97
9. 女人唠叨是男人心中永远的痛 / 99
10. 家中常“备”“对不起” / 101
11. 被爱, 还要去爱 / 104
12. 哄好婆婆, 皆大欢喜 / 106

第四章

好女人成就好生活

1. 柔弱是女人一生的宝贵财富 / 111
2. 男人学坏，责任一半在女人 / 114
3. 女人“河东狮吼”，只会让男人“河西虎啸” / 118
4. 男人最忌讳女人说的话 / 120
5. 发牢骚的 10 个技巧 / 122
6. 患上怨恨，要积极“治疗” / 124
7. 说话选好着力点 / 127
8. 说话不要信口开河 / 130
9. 有些话打死也不说 / 133
10. 凡事想开点，快乐作主题 / 135
11. 好心态成就好生活 / 137

第五章

会说话不如会“听话”

1. 多听少说常点头 / 141
2. 听话听音，对症下药 / 143
3. 倾听比回应愤怒更有效 / 145
4. 愈是聪明的人，愈会提供别人说话的机会 / 148

- 5. 学会善解人意 / 150
- 6. 更聪明的人, 根据经验不说话 / 152
- 7. 在上司滔滔不绝时, 适时地闭嘴 / 155
- 8. 沉默, 是用来明哲保身的 / 157

第六章

发挥女人优势, 学会求人办事

- 1. 遇事冷静, 宽容大度 / 161
- 2. 多个心眼, 多条出路 / 166
- 3. 既要感情, 又要互利 / 170
- 4. 因人而异, 办事有效率 / 173
- 5. 天下莫柔弱于水 / 176
- 6. 把握与男老板共事的原则 / 178
- 7. 调整好与男上司的距离 / 182
- 8. 用共同利益抓住合伙人 / 186
- 9. 大家好才是真的好 / 188
- 10. 在家靠父母, 出门靠朋友 / 191

第七章

玩转职场

1. 与男同事相处的技巧 / 195
2. 男女共处一室的原则 / 198
3. 不要招惹是非 / 202
4. 冷场不冷脸 / 206
5. 不欺人，但决不能被人欺 / 209
6. 工作中，喜怒哀乐不要挂在脸上 / 213

第八章

为自己的美丽投资

1. 你得为美貌吃吃苦 / 219
2. 健康的苗条 / 221
3. 温柔是一场三月的小雨 / 225
4. 时刻保持自己特有的个性 / 228
5. 看“衣”识女人 / 231
6. 外美，更要内秀 / 234
7. 将终身学习当作一种习惯 / 237
8. 做一个读心高手 / 240
9. 矜持内敛，才有品位 / 242

第九章

保护自己是为了更好地生活

1. 学会珍爱自己 / 247
2. 不要爱上不该爱的人 / 250
3. 轻易付出，幸福成苦果 / 253
4. 金钱往往是坏男人罪恶的使者 / 255
5. 爱情之于婚姻 / 259



第一章

职场用语打造完美女人

1. 会说话的女人讨人喜欢

女人应该注重化妆打扮的同时注重言谈举止要得体优雅，如果只知道化妆打扮，而不注意自己的言谈举止就难免落得个虚有其表、令人讨厌的下场。因此，全面提高自己的个人修养，使自己更富有个性魅力，是女性学习社交的重要一课。

假如你是一个容颜美丽的女性，动人的谈吐使你更加美丽，假如你是一个相貌平平的女性，也会因此增添光彩。

女人文雅的谈吐流露出她的学问、修养、聪明、才智。女人魅力的来源之一——谈吐包括言谈的内容方式、姿态、表情、速度、声调等各个方面，是女人气质和女性美丽的重要组成部分。

言谈举止与人的性格有关，而影响一个人性格的许多因素是自己所无法控制的，这就意味着要使自己的言谈举止更具个性魅力，就必须下大力气去一步步地磨炼自己。言谈举止是一个人精神面貌的体现，要开朗、热情，让人感觉随和亲切，平易近人，容易接触。

女人那优雅动人的谈吐，不仅可以令异性顿生仰慕之情，同时也会令同性羡慕。

与人交谈，既有思想的交流，又有感情上的沟通。任何语言的贫乏、枯燥无味、粗俗浅薄，都会使人感到厌恶。如果女人的谈吐既有知识、趣味，又不失幽默，并能用丰富的表情和磁性的声音来表达，那将会令听者倾倒。

有的女人很懂得语言的艺术，从不在观点不一时将自己的意见强加于他人，她会轻松地化解无聊的玩笑，既不会板起面孔制造尴尬，

也不会一声不响照单全收，她会以委婉的方式暗示对方“此种话题不受欢迎”。

说话其实也是一个人与其他人进行思想交流的表现方式，有的人说话时不注意自己的形象，不是动手动脚，就是嗲声嗲气，让人生厌。很多人在社交中总担心没有出众的言谈来打动大家，引起别人的注意，以致造成精神上的紧张，使表情、动作都变得十分僵硬，这都是心理太紧张造成的。因此，放松心情，保持自己的既有特点，不矫揉造作，你的谈吐将会十分优雅。谈吐礼仪有以下几点：

(1) 声音要动人

与人说话语气要亲切，言辞要得体，态度要落落大方，吸引人的谈话需要动听的声音。有些谈话虽然在内容上没有独到的、吸引人的地方，但说话人那动人的声音，却使人觉得是一种享受，女性的优美嗓音是很动人的。

(2) 表情要真诚

表情要诚挚专一。真诚的态度能唤起人们的信任，加深了解，增进友谊。虚情假意、装腔作势、夸夸其谈、外交辞令都会使人生厌，从而可能失去与对方交往的机会。一个很好的交际形象，目光应该是坦然的、亲切的、有神的，与此同时，还要做出积极反应，把自己的想法和感受通过点头、微笑、手势、神情、体态等方式随时表露出来。

(3) 面带微笑

与人说话面带喜色或嘴角含笑是比较合宜的一种表情，与对方说话，面带微笑会使对方感到你与他（她）的交往十分高兴，这无疑也会使对方在心理上感到轻松，进一步增进说话的融洽气氛。当然，笑也需要掌握分寸，区别时间与地点，否则是一种失礼的行为。

(4) 声音要沉稳亲切

声音不必太高，更不能像跟人吵架似的，说话的语调要尽可能沉稳和亲切一些，这样会使对方觉得你待人真诚，也容易收到较好的效果。

(5) 说话要有度，不可滔滔不绝

在社交中，谈话要有节制，达意抒情，不能令人生厌。因为说话可能表现出你的开朗、诚恳，也可能表现出你缺乏自制力、虚伪，女性的沉默有时也是一种交际语言，有时会收到意想不到的效果。

可见，女性应适当使用自己的语言表达能力，把自己变为社交的中心人物，让人们为你的独特个性所倾倒。它会让美丽的女人更漂亮，让相貌平平的女人增添迷人光彩。

2. 适当地使用谦词雅语

适当地使用谦词雅语，是谦逊有礼的表现，无疑会受到别人的尊敬。学会礼貌用语，为你进行深入谈话打下基础，让别人在你的用语中感受到你的魅力。

礼貌用语充分展现了一个人的修养和良好的教育环境，女性如若能正确运用礼貌用语，更能体现出优雅气质，释放迷人魅力。

当孩子刚开始学说话的时候，父母亲教孩子最常用和最频繁的礼貌用语就是“谢谢”、“对不起”和“请”。这些礼貌用语，充分展现了一个人的内在修养和良好的教育，尤其对于女性来说，如果能正确运用这些礼貌用语，更能体现出优雅的气质，赢得别人的尊敬和喜爱。

下面的这些对你来说可是很有用的，赶快来看看吧！

(1) 学会表达谢意

“谢谢”在交往中并非只是客套话。它是个很有魔力的词汇。能正确运用这两个字，就会使你的语言充满气质。

记住，无论别人为你做了什么，你都应该说声“谢谢”，哪怕他是你的亲人。而且应该是发自肺腑地对别人说谢谢。你不仅要有感谢对方的愿望，还要赋予它感情，要注视着被谢者，表示出你的谢意，并及时注意对方的反应。当他对你的感谢感到茫然时，你要用简洁的语言向他说明致谢的原因，以达到道谢的目的。有时，当别人没想到或感到未必值得感谢时，你的一句“谢谢”会使对方出乎意料，并倍感温暖。

答谢时有这么几种措词：“没什么，别客气”、“应该的”、“我很乐意帮你的忙”。