

受益一生的女性口才必修课

李雪 / 著

聪明女人的 说话之道

做人需要智慧，说话需要方法



“颜值”能让男人停下
“言值”能让男人留下

花时间装扮自己的外表
更要花时间提升自己的气质
口吐莲花，让你拥有无可抗拒的吸引力

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

聪明女人的 说话之道

李雪 / 著

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人的说话之道 / 李雪著. —天津: 天津人民出版社, 2018.1

ISBN 978-7-201-12585-5

I. ①聪… II. ①李… III. ①女性—口才学—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第284565号

聪明女人的说话之道

CONGMING NÜREN DE SHUOHUA ZHIDAO

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 焯
选题策划 李世正
特约编辑 杨佳怡
内文设计 邱兴赛
封面设计 任燕飞

制版印刷 北京华创印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230毫米 1/32
印 张 8.25
字 数 110千字
版次印次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
定 价 38.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(022-23332469)

拼拼拼的年代，“言值”比“颜值”更重要。

“颜值”对于女人来说，到底有多么重要，想必不用说大家也知道。可是，在这个拼拼拼的年代，“言值”其实要比“颜值”更加重要。

“言值”就像是随身携带的“美颜”相机，能够让相貌平平的你看起来“风华绝代”，能够让平凡普通的你看起来“出类拔萃”，能够让毫不起眼的你迅速“脱颖而出”。

提升女性“言值”，是一门人生艺术，也是一门生存之道。掌握了这门艺术，便掌握了自己的命运；精通了这门技能，生活得以游刃有余。

著名主持人小S徐熙娣，一直是台湾地区主持界的领头人，靠的就是她的高“言值”。

小S给人的第一印象是长相不错，但还没有到惊艳的地步。可是，她主持的节目、她说出的每一句话都能让你为之一振，实而不华，华而不扬。她18岁的时候与台湾地区金牌主持人吴宗宪一起主持《我猜我猜我猜猜猜》节目，演出了“搞笑天后”的铁效果；20岁的时候在《娱乐百分百》节目里戴着钢牙套主持，完全没让人有一丝不适感；26岁的时候与“台湾才子”蔡康永主持《康熙来了》节目，有张有弛，让该节目多年来一直稳坐收视冠军。

小S的主持风格前卫激进又不失幽默风趣，在节目中她果敢大胆的提问虽然会让很多嘉宾当场汗颜，可是观众却完全被她驾驭节目的强大气场和张弛有度的说话艺术给震撼住了。此外，她在节目里常常“语出惊人”，把现场的嘉宾和电视机前的观众都能逗乐。所以，才有这么多的观众对她喜爱到了极致。

娱乐圈是个竞争更为激烈的“小社会”，没有绝世容颜也没有高学历的小S能够在台湾地区主持界屹立不倒20年，完全得益于她的高“言值”。

有人说，女人拼家世拼背景拼“颜值”，不如去拼“言值”。是的，高“言值”是通往成功大道的一条“捷径”。出色的“言值”，能让你事半功倍；出众的“言值”，能帮你成就大

业；出彩的“言值”，能助你改善生活。

有人说，改变“颜值”难，但是改变“言值”容易。是的，“颜值”是由父母的基因决定的，是无法改变的，但是“言值”却可以通过后天的努力训练出来。很多女人都不太懂“颜值”和“言值”到底孰轻孰重，殊不知，即使你往脸上涂抹再多的化妆品，你往身上穿戴再贵再美的华饰，若是你不善言辞或是出口语无伦次、颠三倒四，一样会淹没于人群中。

做人需要智慧，说话需要方法，把每句话都说到别人的心坎里，对于女人而言，绝对是生活幸福的法宝、事业顺遂的利剑。姐妹们，巧言慧语胜过一切如花美貌，请用好我们的高“言值”，成就属于我们女性的完美生活和光辉事业。我相信自己能够做到，也相信大家跟我一样可以做到。



目录

CONTENTS

第一章 女人的气质和品位，往往从“口”而出

1. 往嘴上涂点儿口红，不如往嘴上抹点儿“蜜” / 2
2. 最真诚的赞美，是人世间最动听的语言 / 7
3. 温文尔雅的谈吐，是气质女人最美丽的体现 / 13
4. 满口谎言，只会让人讨厌甚至鄙视你 / 19
5. 有时轻轻的一句寒暄，便会带出女性的光辉 / 25
6. 有感情的声音和表情，胜过一切如花美貌 / 31
7. 花时间装扮自己的外表，更要花时间来增加自己的内涵 / 37

1. 嘴上功夫，决定女人的一生情感归属 / 44
2. 再浪漫再完美的爱情，也经不起岁月的唠叨 / 50
3. 数落只会增加隔阂，相濡以沫才能携手共进 / 56
4. 凡事心平气和地沟通，大吵大闹只会加重感情危机 / 62
5. 把话说到对方的心坎里，才能永久占据对方的心窝 / 67
6. 爱要明明白白说出来，靠估和猜只会遗憾终生 / 73
7. 老是翻旧账找碴儿，不如有事说事简单直接 / 79

1. 适时给人台阶下，能释放出一份好人缘 / 86
2. “戴高帽”是说服人的有效方法 / 92
3. 见什么人说什么话，到什么山唱什么歌 / 98
4. 高情商的女子，绝对是打“圆场”的高手 / 104
5. 拒绝并不难，难的是怎么“包装”你的拒绝 / 110
6. 话不投机半句多，及时转弯处理不小心的尴尬 / 116
7. 适时抓住“动情点”打感情牌，唤起情感的共鸣 / 122

1. 好口才，是成功女人的必备武装 / 130
2. 女人的好形象，靠的是一张嘴来塑造 / 136
3. 口吐莲花的女人，讨人喜惹人爱 / 142
4. 能言善辩的女人，才能在职场上叱咤风云 / 147
5. 能够左右逢源的女人，更能得人心 / 153
6. 说话做事滴水不漏，就不会有办不成的事 / 159
7. 女人的命好不好，全凭一张嘴说出来 / 165

1. 开玩笑要把握尺度，开过了头会伤人伤己 / 172
2. 说话留点儿余地，给自己积攒点儿人品 / 177
3. 闲聊也要注意分寸，切勿因一时口快输掉人心 / 183
4. 不做长舌妇，坚决不在背后说人长短 / 189
5. 说错话千万别犹豫，马上道歉求原谅 / 194
6. 不要恋战，“舌战”不是一场能赢得掌声的战斗 / 199
7. 他人的秘密藏心底，“口风紧”的女人朋友遍天下 / 205

1. 适时地附和，传递的是一份好修养 / 212
2. 把说话的机会留给别人，有可能是把机会留给自己 / 218
3. 跟不同年龄的人，要说适合那个年龄的话 / 224
4. 用有情感的称谓，顺利开启愉快的聊天之旅 / 230
5. 注意对方的性格爱好，才能找准话题的切入点 / 236
6. 读懂人心，有利于促进良性沟通 / 242
7. 委婉地批评，会起到事半功倍的效果 / 247



女人的气质和品位，

往往从「口」而出

第一章

聪明女人的说话之道
CONGMINGNÜRENDESHUOHUAZHIDAO



高“言值”是女人增加个人魅力的法码，
是获得婚姻家庭幸福的法宝。

卓越的口才，
能够提升女人的气质，
有技巧的说话方式，
能够提高女人的品位。

1 往嘴上涂点儿口红，不如往嘴上抹点儿“蜜”

赞美别人，能够带给别人“受尊重、被认可”的快感，让别人真真切切地感受到自己存在的“重要性”，送人玫瑰，手留余香，便是人生的一大美事。

记得刚结婚那会儿，有一次我家黄先生要带我去参加一个活动，化了淡妆的我，临出门的时候往嘴上补了点儿口红，黄先生皱着眉头说了句：“往嘴上涂点儿口红，还不如往嘴上抹点儿‘蜜’。”

说实话，听到黄先生这么说，我心里是十分不悦的。我并不“嘴拙”，也不沉闷，反而非常健谈，但是黄先生还这么“挑剔”，甚至还“嫌弃”我。为什么？因为我吝于“赞

美”，用黄先生的话说就是我的嘴巴不够“甜”。

一直以来，我之所以鲜少往嘴巴上抹“蜜”，是因为我对“赞美他人”有一定的偏见，我总觉得绝大多数的赞美似乎都跟恭维、溜须拍马是共生共联的，但其实不然。

赞美他人，是一种“予人快乐”的美德。人类行为学家约翰·杜威曾经说过：“人类本质里最深远的驱策力就是希望具有重要性，希望被赞美。”是的，赞美别人，能够带给别人“受尊重、被认可”的快感，让别人真真切切地感受到自己存在的“重要性”，送人玫瑰，手留余香，难道这不算是人生的一大美事吗？

所以仔细想想，黄先生对我的“挑剔”和“嫌弃”，其实是在教我怎么更好地与人相处，才能赢得与人深交的先机。如此想来，也就不气了，虚心接受黄先生的“谆谆教诲”。

在嘴巴上抹点儿“蜜”，把“好”字清清楚楚地说出口，比如说“你天气色真好”“你这个主意太好了”等赞美之词给人一些简简单单的关注和认可，传递一份友好，一份热情，不但没有谄媚之嫌，还能拐着弯儿地表明身为赞美者的你的品位和喜好，让人打心底里接受你，喜欢你，指不定哪一天你那张小甜嘴就能给你带来一个难能可贵的好机会呢。

4

去年我们公司要招聘一个文秘，应聘简历成百上千的涌来，但是领导从一沓又一沓的简历堆里只抽出了10份，让我通知它们的主人前来面试。这批应聘简历我大概都看了一下，论背景、学历和能力，比领导选出的那10位幸运儿强得多的多了，但是领导为什么偏偏选中他们10位呢？后来我仔细研究了一下那10位应聘者的简历，我发现他们写的自荐书都有一个共同点，开篇先简单地“恭维”了一下我们公司，结尾处又再预祝我们公司大展宏图。我想，这应该就是他们能够顺利进入面试环节的“关键点”吧。

不过，写得“天花乱坠”，不如说得“悦耳动听”，笔下功夫再厉害，如果嘴上功夫不到家、不够火候的话，也还是徒劳。

面试当天，身为考官之一的我，跟每一个面试者都有几分钟时间的短暂接触。我印象最深的是一个叫小白的女孩子，她长得并不是特别漂亮，如果她站在人群中不开口说话是绝对不会吸引到我的目光的。但是她一开口，我便记住了她。

那天，我从办公室出来要去会议室进行面试。刚进电梯就看到几张陌生的面孔，其中有个高高瘦瘦的小姑娘看到我进电梯，第一句话就是：“姐姐你好！”我回应她一个微笑，她

即刻赞美我说：“姐姐，你的肤色真好，白里透红，红得透亮。”已三十出头的我被小姑娘叫“姐姐”，已经让我心里有些得意了，而她接下来那句赞美我肤色的话，瞬间把我的心给融化了，用“心花怒放”来形容我当时的心情绝不为过。

我承认，在后来的面试过程中，我认出了小白就是那个在电梯里赞美我的小姑娘，但我还是秉着公平公正的原则，按照她面试的表现如实地给她评分，并未偷偷给她加印象分。不过后来分数出来，她和另外一个叫小静的女孩子面试分数相同，主考官约谈我们几个考官，我明确表示欢迎小白加入我们公司。原因是，其实小静也在我跟小白所搭乘的那趟电梯里，我当时给了她一个友好的微笑算是打招呼，但是她面无表情地看了我一眼，什么也没说。我将在电梯里遇到小白和小静所受到的不同“待遇”跟其他考官同事一说，大家都表示赞同我的举荐。

结果如大家所愿，小白顺利地加入了我们公司。因为她的工作能力强，又加上有张天天都抹了“蜜”的小嘴，所以深受客户喜欢，同事们也很愿意跟她一起搭档工作，领导更是对她器重不已。

相对而言，女人确实较之于男人更易与人沟通合作，更易

走进人的心里，更易与人产生心灵上的共鸣。因为女人天生自带柔媚感，精致的妆容加上得体的服饰，如果声音再温柔一点儿，嘴巴再甜一点儿的话，那出众的气质和品位就完全彰显无遗，相信没有谁会不愿意跟这样灵魂都带有香气的女人好好地相处的吧？这就是为什么出色的女人在职场上、商场上、官场上，都能赞美声不绝于耳，因为声声都有其内在的助推力。

6 对于女人而言，在人生规划上，想要在婚姻家庭里做个贤妻良母，在职场上做个人才精英；在情感投资上，想要有个至死不渝相依相伴的爱人，想要有个真心实意互相扶持的友人。想要有收获，就必然要有付出。女人有资本去付出，且能付出的资本又不仅仅在于外表“颜值”，还要有内涵。但是内涵并不是那么容易让人看出来的，所以女人与他人建立良好沟通桥梁最直接也最简单的方法就是往嘴上抹点儿“蜜”——赞美他人。

赞美是人际交往过程中最美的一种语言，也是人与人友好相处最巧妙的一种方法，它不仅能够愉悦听者，更能让说者收获所想。所以，没事你别总往自己嘴上抹口红了，应该多抹点儿“蜜”，有用的时候就用它来甜死人，没用的时候就自己舔一舔，甜一下自己的心也好。

2 最真诚的赞美，是人世间最动听的语言

赞美的语言，不在于多，也不在于精，而在于真诚。最真诚的赞美，才是人世间最动听的语言，虚伪的赞美，不切实际的赞美，都是“披着羊皮的狼”。

女人是一种很奇特的“生物”，会赞美，也需要赞美，但是并不是所有的赞美她都接受。

前不久参加好朋友纤纤的作品研讨会，那天纤纤穿了一件宽松款的民族风裙子，一来是为了掩饰她产后发福的身材，二来她是想让自己看起来比较有文艺气息。

我跟纤纤约好了一起去研讨会现场，我们刚到还没来得及坐下，纤纤就被一个刚加入作协的小姑娘拉去一旁聊天。