

社交与口才

在任何场合跟任何人都能聊得来

灵芝◎著



7 堂课 48 种技巧

迅速提高社交口才，成为社交高手

社交与口才

在任何场合跟任何人都能聊得来

灵芝◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

社交与口才 / 灵芝著. — 南昌 : 江西美术出版社, 2018.3

(时光新文库)

ISBN 978-7-5480-6012-3

I. ①社… II. ①灵… III. ①心理交往②口才学
IV. ①C912.13 ②H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 032570 号

出 品 人: 周建森

企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)

策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司

责任编辑: 王国栋 康紫苏 宗丽珍 朱鲁巍

版式设计: 曹 敏

责任印制: 谭 勋

社交与口才

作 者: 灵 芝

出 版: 江西美术出版社

社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦

网 址: <http://www.jxfinearts.com>

电子信箱: jxms@jxfinearts.com

电 话: 010-82293750 0791-86566124

邮 编: 330025

经 销: 全国新华书店

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次: 2018 年 3 月第 1 版

印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

印 张: 7

I S B N: 978-7-5480-6012-3

定 价: 29.00 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

前 言

Preface

好人脉都是聊出来的

在人类社会存在一个类似血脉的系统，称之为人脉。人脉是人的社会生命支持系统，任何一个人要想做成大事，必须有做成大事的人脉网络和人脉支持系统。人脉就如同树脉一样，必须有根脉、枝脉、叶脉等源源不断的营养供应，最终才能成长为栋梁之才。可以这样说，人脉就是人最宝贵的资源和资本。

那么，如何积攒好人脉？那就需要社交，而社交需要好口才。没有哪个人天生就是一座孤岛，没有哪座孤岛能独自抵挡大海的风浪。好人脉是聊出来的。日常生活中，人们说的话多数都是维系人际关系的话，谁也不愿意与一个整天一言不发的人交往。每个人都有一座等待挖掘的金矿，丰富的人脉网络就是这座金矿，从中多发掘一个朋友就会为自己多带来一条财路。只要你

善于开发，每一个人都有可能成为你的金矿。

多结交一个朋友，可以多为你带来一个财富机会，所以千万不要忽视和放弃与周围每个人建立良好人脉的机会。你所认识的每一个人都有可能成为你生命中的贵人，成为你事业中重要的支撑。在社交场所、在谈判桌上、在销售圈中、在演讲台前……只要有人的地方，就需要交流，就需要对话，就需要高超的讲话能力和卓越的口才。

口才，是人生一大法宝。古有使楚的晏子，口才不凡，挣回颜面；苏秦以雄辩之才挂起六国相印；张仪四处游说，建功立业；诸葛亮联吴抗曹，舌战群儒……到了近现代，也出了梁启超、孙中山、鲁迅、毛泽东、周恩来、闻一多等诸多能言善讲的口才巨擘。

大国元首在国际会议上慷慨陈词、掷地有声，口才的威力功不可没，口才体现了“说得出的能力，做得到的成就”。无怪乎，刘勰在《文心雕龙》中感叹：“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师。”有哲人说，眼睛可以容纳一个美丽的世界，而嘴巴则能创造一个精彩的世界。在现代交际中，口才就是生产力。有口就有财，会说就会赢。是否能说、会说，着实影响着一个人的财富积累与成败。

当你突然意识到自己笨嘴拙舌，并不是先天就有“赚钱”与

“成功”的潜质时，也没有必要感到懊恼。放心，财神爷并不会因此而不来眷顾你。相反，先天不足就后天来补，只要积极地进行口才方面的训练，假以时日，你也可以练就“金口玉言”的功夫，成为有“财”人，实现名利双收。

闻此，有人可能会不屑地说：“哼，钱财、名誉，这些都是‘身外之物’，追求它们的人，真俗……”但是，倘若关起门来，看着存折上不断攀高的数字，想着头顶上绚丽的荣耀光环，谁心里不窃喜呢？如果你想品尝这种窃喜的滋味，无“脱俗”之念，那么，请继续往下看吧。

人与人之间进行社会交往不仅仅是为了满足物质需求，更是为了满足精神的需要。物质上的满足可以让我们更好地生存下去，而精神上的满足则可以让让我们与别人进行语言、思想、感情的交流，以求得互相了解、互相关心、互相支持、互相激励。只有这样，我们才会拥有一个幸福完整的人生。

从某种程度上说，你的社交圈子决定你是成功人士还是平凡人士。想想你的家人、亲戚和朋友们，他们是成功的还是平凡的。如果他们大部分是成功的，那么你将来成为成功人士的希望就大；如果大多是普普通通的人，那么你将来成为成功人士的可能性就小。因此，未来的你处于什么水平、属于哪个阶层，这些都取决于你的社交圈子。

美国第26任总统西奥多·罗斯福曾说过这样的话：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”美国哈佛大学商学院对成功者的调查结果是这样的：在事业有成的人士中，26%靠工作能力，5%靠家庭背景，而靠人际关系成功的则占69%。由此可知，人脉就是命脉，人脉决定财富，人脉决定成败！

良好的人际关系有助于你在工作中、职业生涯发展中占据主动地位，左右逢源。如果你拥有一个强大的人际关系网络，那就会比竞争者具有更多的资源优势。无论如何，构建好你的人际关系是你在这个社会生存的资本。

《社交与口才》用深入浅出的语言和精彩可读的生活案例向大家介绍社交与口才相关的知识，如怎样打入社交圈，几句话让人把你当知己，如何不开口也能让人喜欢你，如何一开口就能抓住人心，如何说话才算大方得体，如何在场面上说好场面话，怎样说话，任何人都愿意和你交朋友，等等。其中既有社交形象、社交礼仪的重要性，又涵盖社交技巧、应酬的艺术，可谓涉及社交与口才的方方面面。

总之，这本社交与口才的书，会让你在社会交际中从容不迫、应付自如，让你轻松积累自己的人脉，轻松过上自己想要的生活。

第一章 所谓好口才，就是跟任何人都能聊得来

跨越六度区隔，世界就在言语间 / 003

是什么制约了你的好口才 / 006

好口才必备的心理素质 / 011

克服自卑是有效社交的第一步 / 016

把握说话语气，为你的“言值”加分 / 019

用心倾听，别人才愿和你聊 / 023

社交小贴士：如何消除说话时的恐惧感 / 027

第二章 打入社交圈，几句话让人把你当知己

结识一个陌生人，进阶一个圈子 / 031

结交成功人士，放弃无意义的圈子 / 035

说好第一句话，瞬间拉近距离 / 041

说话讲投机，交友也要分等级 / 044

巧打圆场，一句话就能抢占先机 / 047

知己知彼，把话说到对方心坎儿里 / 051

如果有人指责你，你应视其为知己 / 054

宴席上敬酒劝酒，怎样说不伤颜面 / 058

找到共同语言，今生和谁都有缘 / 061

社交小贴士：酒桌上的交谈禁忌 / 065

第三章 要“颜值”更要“言值”，不开口也能让人喜欢你

品位制胜，良好的形象先于语言 / 069

服饰相宜，让人看到你的从容自信 / 074

举止优雅得体，让人主动走近你 / 076

铲除庸俗因子，别人更加欣赏你 / 080

用好沉默战术，别人自觉关注你 / 083

社交小贴士：讲话开好头的窍门 / 087

第四章 言之有理要有礼，一开口就能抓住人心

做好首语礼，讲出真情实感 / 091

做好手姿礼，讲出声情并茂 / 093

做好体态礼，讲出自然优雅 / 097

做好握手礼，讲出温暖温度 / 101

做好仪表礼，讲出风度气度 / 105

运用好眼神礼，让所有目光都追随你 / 108

遵守社交礼仪，在谈吐中提升影响力 / 111

注意说话礼貌，切勿踏入言语禁区 / 115

客气不要太客套，讲话到位才是妙 / 118

社交小贴士：如何插话不失礼 / 120

第五章 说好场面话，让人觉得你是很厉害的人

兼具说服力，说出有智慧的语言 / 125

保持理性，到什么山头唱什么歌 / 128

机敏回答，非常场景巧应对 / 132

关键时刻，迅速转换你的话题 / 139

果断说“不”，把拒绝的话说动听 / 144

掌握说话主动权，有效控制场面 / 148

巧妙批评，赢得他人由衷的敬意 / 152

社交小贴士：怎样对付说话难缠的人 / 156

第六章 说好赞美话，让别人以感激的心追随你

审时度势，把赞美的话说到点子上 / 161

真诚讲话，美言不用刻意去修饰 / 164

因人而异，不要给你的好话打折扣 / 168

坦率直言，用间接的称赞激励他人 / 171

杜绝浮夸，才能“赞”高一筹 / 175

心怀诚意，说好你的“恭维”话 / 179

社交小贴士：怎样迅速达到讲话的目的 / 182

第七章 给语言化化妆，谁都愿意和你交朋友

审视自身，给你的说话习惯排排毒 / 185

温文尔雅，让对方“看”到你说的话 / 188

拿捏尺度，激活话语的分量因子 / 192

吸睛大法，用提问引起对方的注意 / 197

制造气氛，用幽默留住听众的心 / 201

含蓄表达，让每一句话都生动起来 / 205

社交小贴士：与陌生人搭讪妙法 / 208

后 记 / 210

第一章

所谓好口才，就是跟任何人都能聊得来

君子不失足于人，不失色于人，不失口于人。

——《礼记》

跨越六度区隔，世界就在言语间

六度区隔理论（Six Degrees of Separation）又叫六度分离理论，意思是说：你和任何一个陌生人之间所间隔的人不会超过五个，即最多通过五个人你就能够认识世界上任何一个陌生人。根据这个理论，我们和世界上任何一个人之间只隔着五个人的距离，而不管对方身在哪个国度、属于哪类人种、天生哪种肤色、说的哪种语言。

六度分离理论由美国社会心理学家米尔格伦在1967年提出。该理论认为，在人际交往的脉络中，任意两个陌生人都可以通过“亲友的亲友”建立一定的联系，而要达到这个目的，二人之间最多只需通过五个朋友即可。这个理论一经提出，其看似简单却非常玄妙的理论立即引起了无数数学家、物理学家，以及电脑科学家们的关注，并开展了广泛的研究。

通过研究，人们发现世界上其他的网络也有着极相似的“六度分离”结构，例如商业联系网络结构、人类脑神经元结构、细

胞内的分子交互作用网络结构、食物链结构等。

六度分离理论告诉我们，有时候看似不起眼的小数字，却可能蕴含着巨大的威力。如果把一张足够大的纸对折50次，它的高度能把你送到太阳的中心。

现代社会成员之间都可能通过“六度空间”而联系起来。任何两位素不相识的人通过一定的联系方式，总能够产生联系。你与某位成功人士建立了联系并不难，难的是你如何来维系这种联系。六度分离理论告诉我们：每个人都要充分相信和利用自己的人脉，并可通过合理的社交渠道巩固人脉、加强联系。这样，你才会赢得更多的机会。事实证明，任何一个社交场合，人们都青睐会说话的人。当然，说话的天才并不是天生的，而是从现实中锻炼出来的，俗话说“一分天才，九分努力”就是这个道理。人若没有良好的口才，是一件很可悲的事，就好像鸟儿没有羽翼一样，举步维艰。

我们生活中的每一天都离不开说话。说话，是人们交流思想、抒发情感的重要工具。大体上来说，会说话的人朋友多些，不会说话的人朋友少些。

然而，什么叫会说，什么叫不会说呢？口若悬河，滔滔不绝，出口成章，庄谐杂出，旁征博引，引经据典，固然是好口才。然而，语言学家王力说：“泼妇骂街往往口若悬河，走江湖

卖膏药的人，更能口若悬河，然而我们并不承认他们就等于会说话。”

还有人认为“巧编故事犹说真，欺世骗人不露色”便是会说话。然而，我们也看到了，那些人最后“聪明反被聪明误”，到头来，功夫用尽了，马脚也露出来了，最终还是落得个为人所唾弃的下场。

还有人认为，话既难说，那就少说为妙，“言多必失”，殊不知你越这样想越容易出错。因为不善说话的人，哪怕只说一句两句，也会让人讨厌的。这犹如不会写文章的人，才写四五句，已有三句是废话了，而文章高手，一部长篇，也很难见到可有可无的句子！

人生在世谁能无话？说话是人生中必不可少的事。会说话，可以让你结交更多的知心好友；会说话，可以让你在职场中游刃有余；会说话，可以让你在商战中轻松取胜；会说话，更会让你独具个人魅力。会说话，世界就在你的言语间。

【社交口才全知道】

要想获得自信心、勇气以及能力，以便在向人们发表谈话的同时能够冷静而清晰地讲话，就要保持如火山熔岩般的热情，并肆意释放出你潜在的能力。你一定要具有果敢的决心，并把这种

决心转化为一个单词、一段讲话、一步行动，倾尽全身心地训练培养。

是什么制约了你的好口才

口才被称为当今世界的三大武器（核武器、互联网、口才）之一。可以肯定地说：是人才不一定有口才，但有口才的人一定是人才。

事实上，很多有才华的人因口才不好而与成功失之交臂，很多有思想的人因言语木讷而碌碌无为。那么，到底是什么制约了人的口才发展呢？我们先看一个真实案例：

美国著名的推销大师弗兰克·贝特格，经过多次预约终于见到了他推销生涯中的第一个名人客户：某汽车公司的所有者——休斯先生。

当弗兰克走进休斯先生那装饰豪华的办公室时，他居然紧张得全身发抖。过了好一会儿他才抑制住了发抖，但仍然紧张得不能说出一句完整的话。休斯先生看着他的这种表现，觉得很