

内心强大的女人会说话、会办事、会做人

做一个会表达的女人

李世强◎著



思维模式

人际关系

工作意义

自我发展



{ 逻辑思维+表达沟通+控制情绪+敢于行动 }
=
实现受人欢迎的强烈渴望

不刷脸、不献媚、不怕场，会说重点、玩转幽默
女人千万别输在不会表达上

文匯出版社

做一个 会表达的女人

李世强 / 著



文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个会表达的女人 / 李世强著. — 上海 : 文汇出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5496-2420-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 307764 号

做一个会表达的女人

著 者 / 李世强

责任编辑 / 戴 铮

装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 制 / 北京季蜂印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版

印 次 / 2018 年 3 月第 1 次印刷

开 本 / 880×1230 1/32

字 数 / 139 千字

印 张 / 8

书 号 / ISBN 978-7-5496-2420-1

定 价 / 36.00 元

前言



口才，说的是一个人的谈话艺术。一个女人，通过她谈话的水平往往可以看出她的个人修养和生活层次。因此，口才在女性的生活和工作当中都会起到重要作用。

一个口才好的女人，说的话往往比较容易理解。一个善于表达的女人，也往往可以让对方接受自己的想法。

这说起来容易，做起来其实并非那么简单。这是因为，每个人都有自己固定的思维模式，如果你想靠三寸不烂之舌去改变对方，那肯定不容易。例如，在和亲戚、朋友、恋人交谈时，只要有话直说，丝毫无须拐弯就可以了吗？在和同事、客户、合作伙伴交谈时，你觉得只要真诚相待就会赢得他们的尊重吗？

答案当然都是否定的。

女性从出生到上学，再到工作、结婚、生子，会碰到形形色色的人，在与他们的交往中，怎样能做到说话有尺度，不伤及任何人，同时也不会丧失自己的话语权，这就体现在口才上。

语言的力量在于张弛有度，深一分不行，浅一分也不行，只有找到真正适合彼此的表达方式，双方的交谈气氛才能缓和下来，最终趋于一致。

美国“石油大王”洛克菲勒说：“假如人际沟通能力也是跟糖或咖啡一样的商品，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格购买这种能力。”

“柯达之父”乔治·伊斯曼也说：“人生的幸福就是人际关系的幸福，人生的成功就是人际沟通的成功。”

而沟通离不开口才。口才不仅是一种能力，同时也是一门艺术，你越早掌握它，成功和幸福就会离你越近。

会表达、口才好的女性，必将能够通过自己的能力，让他人看到她的与众不同。她也会在社交中左右逢源，在生活中广受欢迎，在职场中如鱼得水，在爱情中收获幸福。这样的女性，必然会成为这个社会最“恩宠”的女人。

这是专为女性朋友打造的口才类书籍。本书紧密联系当代女性在生活、职场、婚恋中遇到的问题，深入浅出地剖析案例，从各个角度为女性朋友诠释了在各种场合下运用好口才的技巧，以期让她们成为拥有卓越口才技能的魅力女性。

希望本书能够帮助到广大女性朋友，让每一个女人都拥有能说会道的口才，在生活中展示出自己独特的魅力，成为最受欢迎和最快乐的女人。

目 录

Contents



第一章 提升魅力：活用语言，你的人生更有魅力

- 多说开心话，你就是最受欢迎的女人 / 002
- 伤害不是我们说了什么，而是我们怎么说的 / 006
- 一张笑脸，让你更加动人 / 011
- 自信的女人最有魅力 / 014
- 人人都爱说“我”，却从不注意“我们” / 018

第二章 第一印象：难以忘记初见你时一副迷人的表情

- 良好的自我介绍，能让人感受到你的魅力 / 023
- 礼貌映衬出一个女人的优雅 / 028
- 找到共同话题，让人对你一见如故 / 034
- 让名字飘荡在记忆的天空 / 037
- 学些“客套话”，做个有修养的女子 / 040

第三章 巧言妙语：幽默让女人更加绚丽多姿

- 幽默的女人，嘴巴里有一个精彩的世界 / 046
- 幽默感，让女人成为璀璨的明珠 / 051
- 有了幽默感，走到哪里都不尴尬 / 054
- 做聪敏女人，成为一个幽默的艺术家 / 057
- 风趣地劝解，用笑声抹平痛苦的创伤 / 061
- 化解尴尬，哪能少得了幽默这款调味剂 / 064
- 替他人解围，幽默是最有效的法宝 / 066
- 幽默的自我介绍，让你在面试中脱颖而出 / 070

第四章 善解人意：懂得为他人着想的女人更迷人

- 学会倾听，做一个贴心的女人 / 076
- 打圆场的达人，和稀泥也是好手 / 083
- 即使你知道对方的隐私，也要装作一无所知 / 087
- 恶语相击，永远不会得到善意的回复 / 090
- 交谈须思考，口才好也不一定要与人争辩 / 094
- 在失意人面前，你别总是嘚瑟 / 098

第五章 学会拒绝：聪明女人从不把自己置于两难之地

- 不愿意去的聚会，要婉转拒绝 / 105

谁的钱也不是白来的，该拒绝时别逞强 / 108

帮忙也要有度，保留住底线很重要 / 112

给对方戴个“高帽”，同时拒绝请求 / 115

打肿脸充胖子不懂拒绝，等于害自己 / 119

想当“好人”，最后只会苦了自己 / 124

有些“丑话”说在前面又何妨 / 129

第六章 抓住人心：赞美永远是一件快乐的事

赞美说在点子上，才能体现出你的技巧 / 135

用心观察，每个人身上都有值得赞美之处 / 138

恭维也是一种赞美，不过要做到含蓄 / 142

女性爱美，更爱被人赞美 / 148

赞美是打开人心的钥匙 / 153

批评也可以说得和赞美一样动听 / 157

第七章 玩转表达：再难听的话都有好听的表达方式

有修养的女性，从不会咄咄逼人地指责他人 / 164

回答有技巧，有些问题可以“听不懂” / 168

把命令变成建议，你的语言更具力量 / 173

用温柔的语言俘获对方的心 / 177

为何你总盯着他的短处，看不到他的长处 / 181

别把你的思想强加在对方身上 / 185

站在对方的角度，你的说服才有力量 / 189

第八章 能说会道：成为纵横职场的职业女性

出入职场，先要学会如何称呼别人 / 193

适时表现自己，成功才不会与你擦肩而过 / 198

掌握好说话尺度，等于骑上一匹宝马良驹 / 202

太过招摇，只会把自己推向风口浪尖 / 205

言谈举止，是女性在职场中成败的关键 / 209

撕掉“灰姑娘”的标签，成为职场红人 / 214

第九章 秀出自我：让领导看出你的与众不同

勇敢与上司交流，留下一个美好的印象 / 220

主动汇报工作，让领导看到你的努力 / 223

倾听上司的话，做领导的一位好观众 / 227

为良药裹一层糖衣，领导会更容易接受 / 232

对领导说“不”，讲究一定的方法和技巧 / 235

你并不是老板，不要擅自替他做主 / 238

若是会说话，提加薪其实很简单 / 243



第一章

提升魅力：活用语言，你的人生更有魅力



- ＞ 多说开心话，你就是最受欢迎的女人
- ＞ 伤害不是我们说了什么，而是我们怎么说的
- ＞ 一张笑脸，让你更加动人
- ＞ 自信的女人最有魅力
- ＞ 人人都爱说“我”，却从不注意“我们”

多说开心话，你就是最受欢迎的女人

不少女人羡慕主持人的工作，可一想到做主持人需要能说会道就打了退堂鼓。是啊，舌灿莲花的女人很受欢迎，好像天底下没有能难倒她们的事。然而，想要做到这一点，恐怕只会令人望而却步。

多数女人都为“不会说话”犯愁，认为自己缺乏交际能力，和朋友在一起都常常无话可说——除了家长里短，几乎没什么话题可谈。那么，她们如何能适应变化多端的“现场直播”？

好口才并非天生的，妙语连珠的能力也可以通过后天的努力获得。女人只需记住：一句开心话就会赢得一颗心；多说开心话，就会赢得更多人的欢迎和支持，让你成为社交达人。

所谓开心话，自然是令对方开心、乐意听的话。那么，哪些话令人爱听呢？怎样说开心话呢？

女人应该具备一定的学识和胸怀，内涵丰富、自身有料，说出来的话才不会淡而无味。打个比方，如果你有一

桶水，送给别人一杯水，就是非常简单的事——可你连一滴水都没有，怎么办呢？

很多女人话虽多，质量却不高，令听者感到索然无味。这是因为，她们本身素质不高，又不懂说话的技巧。

李思怡从小爱看书，特别是上了大学以后，接触到更多不同类型的书籍，她就更喜欢看书了。她经常带着食物泡在学校的图书馆，一天都不出来。

李思怡看的书与其他女生不同，别人只看小说一类的，可她每种类型的书都看。甚至，有些男孩子才爱看的历史、地理、政治、军事方面的书，她也看。所以，在跟她聊天的时候，朋友发现她懂得很多，连老师都赞叹她的博学。

后来，老师推荐李思怡参加了学校组织的辩论会。在现场辩论的时候，她把自己所掌握的知识发挥得淋漓尽致，把对方辩友反驳得理屈词穷，最后赢得了全校辩论一等奖。

要想口吐莲花，必须有养育莲花的土壤。所谓腹有诗书气自华，换句话说，也可以是腹有诗书语自妙。当然，这里的诗书除了书本之外，还有社会这本大书。

《红楼梦》中的王熙凤没有读过书，照样说得一口开心话，常常逗得大家开怀大笑，更是博得贾老太君的宠爱。这是因为，她深谙社会习俗，懂得说话的技巧。看来，令人开

心的话不是想说就能说出来的，需要缜密的思维，准确的表达，幽默的佐料，而这一切皆源于头脑中的智慧。

要想获得这种智慧，日常生活中，女人应该注意以下几点：

一、紧跟时代步伐，与时俱进地了解潮流

社会在不停地发展变化，新事物、新词汇会不断涌现出来，如果你的嘴里总是冒出几十年前的“旧词”，一来说明你观念陈旧，二来表明你缺乏与人沟通的欲望。

女人在衣着上总是不甘落后，不愿穿落伍的服装，总是把自己打扮得十分时尚。那么，在说话时也请注意随时更新自己的知识库，掌握时髦语言，以便与人交流起来没有障碍，令听者能听、爱听。

想要更新知识库，最快捷、最有效的方式就是多看新闻。可很多女人宁可泡在肥皂剧中追着剧情心酸地流泪，也不会去关注时事新闻。

女人要想与人交流得开心，请拿出一点时间关注时下的潮流，用新鲜的知识武装自己的头脑，以免一开口就暴露出自己的肤浅和无知。

二、在生活中不断积累经验，尤其是社交经验

学习那些说话得体的人，揣摩他们是如何说话的，如何通过语言调动气氛的，如何创造开心的社交场面的。

三、丰富自己的内心

在情感、知识、阅历等各方面丰富自己，因为这些“养分”会滋养女人的容貌、品位、爱心。

张纯待在家里看电视，这时候听到一阵敲门声，她以为是丈夫回来了，就起身去开门。可是，她刚打开门，一把明晃晃的刀就对准了她。拿刀的是一个胸脯文身、满脸杀气的男人，他低声说道：“把家里的钱拿出来。”

一阵寒意让张纯的脑子差点失去理智。她站稳脚跟，努力使自己清醒一些，然后说：“你是卖刀具的吧，我正打算买水果刀和切刀，请进屋吧。”

张纯把男人让进屋，就像招待朋友一样，给他倒了茶水，并且告诉他：“我以前的邻居就是卖刀具的，现在他搬走了，我买刀具也就没那么方便了，所以，你来得真巧。”

此刻，男人脸上的杀气消失了，他喝着茶水，支支吾吾地回答着张纯的问话。张纯开始“认真”地看刀具，说：“刀真不错，这把多少钱？”

“不贵，我卖得比市场价便宜。”

张纯把钱递给男人，那男人又找给她一些零钱，转身离开了。临走前，他对张纯说：“太太，谢谢你。”

由于心中有爱，所以张纯才不会惊慌失措，才会在持刀

敲诈的人面前说出如此动人的话。窃贼最终被感化，选择了重新做人。

一句开心话会赢得一颗心，张纯的这番话超越了语言的力量，体现出人性的真诚与美好。

伤害不是我们说了什么，而是我们怎么说的

也许你没有注意到这一点：伤害不是因为我们说了什么，而是我们怎么说的。同样的道理用不同的方式说出来，一定会有不一样的效果。

聪明的女人懂得拐着弯说出内心的想法，她们不会直截了当地表达对他人的看法。

比如，服装店老板不会直接对某位逛店女士说：“这是我们店里新推出的款式，肯定适合你穿。”而是说：“您穿的上衣，与我们店里新推出的款式一样，都很漂亮。”前面的话会让听者犹豫不决，后面的话会让听者十分开心。

会议有20分钟的中场休息时间，可时间早过了，大家才三三两两地走进会议室。老板的脸色已经很难看，空气有

些凝重。此刻，一个中层女管理员走进会议室，她还未落座就大声说：“老板，您到底雇了多少女工啊？连去卫生间都要排队。”听到这话，老板忍俊不禁地笑了。

在人际交往中，女性朋友不时需要去说服别人接受自己的观点或者产品之类，让人相信自己。成功的女性推销员总是百发百中，就是因为她们深谙说话的技巧，知道如何巧妙地说出内心的想法。

某公司经理生性高傲、自负，能够接近他的人很少，所以多数人都对他敬而远之。

一天，公司新来的一位女会计找经理谈事时，开口的第一句话是：“我刚进公司就听说有个作风雷厉，工作效率极高的经理，看来真是名不虚传啊！”

女会计话音未落，经理的脸上已露出笑容，接下来的谈话自然很轻松。

女会计没有一开始就直接找经理“办公事”，而是先来一句恭维话，打消了对方拒绝合作的念头，这样以后相处也自然容易多了。

拐弯弯说出内心的想法，是一种高明的说话技巧，一来可以避免给对方难堪，因为有些话直接说出来会令对方难以

接受；二来可以显示高超的交际手段，因为如果只逞口舌之快，想到什么说什么，后果会不堪设想。

汉景帝时，景帝的姐姐——馆陶公主刘嫖深受太后宠爱，很有地位。有一次，她对景帝的宠妃栗姬提议，想把女儿嫁给栗姬的儿子，并答应帮助栗姬夺取皇后之位，让她的儿子成为太子。

这本是一石多鸟的计谋，没想到栗姬这个女人头脑简单，因为多年来她对刘嫖心怀怨言，觉得她多次给汉景帝介绍美女，害得自己独守空房，着实可恼。因此，当她的儿子当上太子以后， she 就把儿子与刘嫖女儿结亲的事抛到了脑后。

后来，刘嫖特意去找栗姬商议婚事，栗姬为了一泄心中怨气，当场将刘嫖一顿嘲讽，什么话难听就说什么。结果，她逞了口舌之快，解了心中怨恨，却得罪了刘嫖。

刘嫖转而和皇帝的另一位妃子王姁结亲，让女儿陈阿娇嫁给其子刘彻。为了让女儿能够成为未来的皇后，也为了报复栗姬，刘嫖不时在汉景帝面前夸刘彻，说栗姬的坏话。

慢慢地，汉景帝也觉得刘彻确实德才兼备，同时也对栗姬产生了不满。不久，栗姬的儿子被贬，娘家人也受到牵连，她本人也被汉景帝打入冷宫，再无出头之日了。

只图口舌之快，发泄心中怨恨，这是女人常常会做的糊