

一句脱口而出的话语,有可能影响你的一生。

• 口才实用宝典 •

会表达的 女人方优雅

■ 卢帼勤◎编著



女孩,你是否还为你的词不达意而伤透脑筋
女孩,你是否在为你的语无伦次而深表无奈
女孩,你是否在为你的口无遮拦而不知所措

全方位教你如何克服交流障碍,练就一副好口才让你如沐春风,
做一个会说话、受欢迎的女孩。

 中国纺织出版社

• 口才实用宝典 •

会表达的 女人方优雅



■ 卢帼勤◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人生在世,与人沟通、相处和打交道,离不开的重要媒介就是语言。因此,对于每个女孩来说,练就良好的口才、成为一个受欢迎的人,才是生命中最基本、也是最重要的一件大事。

本书通过活泼、生动的案例,深入浅出地向女孩们阐述了获得出色口才的途径、方法和技巧,让女孩们轻松掌握在各种场景下的口才艺术,从而帮助你在纷繁复杂的各种场景中都能应付自如,达成所愿。

图书在版编目(CIP)数据

会表达的女人方优雅 / 卢轲勤编著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-4841-0

I. ①会… II. ①卢… 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(2018)第055769号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷责任有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 209千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



生活中，我们常常听到周围的人讨论，怎样的女孩才最受欢迎？也许有人会问，长得美的女孩最受欢迎，也有人会说，精明能干的女孩受欢迎，这两点，我们都不可否认，但一个女孩要想左右逢源，要想获得成功，更重要的却是应情应景的语言表达能力，也就是人们说的“口才”，通俗一点说，一个“会说话”的女孩，必定能够将自己的智慧、优雅、博学通过自己的口才展示在众人面前，从而使自己更容易受到周围人的喜爱。

戴尔·卡耐基说：“一个人的成功约有15%取决于专业知识，85%取决于口才艺术。”这就说明一个人说话水平的高低，已成为其生活及事业取得成功的关键因素。

会说话更是一种立足社会的能力，卓越的口才是增加自身魅力的砝码，更是让你在生活、在职场中御风而行的有力武器。好的口才可以改变一个人的命运，可以帮助你成就一番事业。

然而，包括好口才在内，任何本领的获得，都不是天生的，也非一日之功。作为女孩，你若想把话说出水平，都需要通过后天长期的努力，当然，只要做到不断学习和提高，就能轻松驾驭语言，做到口吐莲花、打动人心。

事实上，可能每个女孩都希望找到一个语言导师来帮助自己提高说话水平。但寻找的过程是艰难的，这里，我们推荐一本枕边书。从这本书中，相



信女孩能认识到说话的重要性，也能看到自嘲、赞美、幽默这些语言艺术的魅力，最重要的是，本书更为我们提供了不同场合下的语言情景训练，从而更鲜活地指导女孩如何直指人心地说话，提升你说话的能力。相信你在熟读本书后，一定会对如何说话有个更深层次的理解，更能让你找到如何在谈判桌上，或在工作、社交甚至生活中从容应对的奥秘，最终帮助你成为一个能说会道、受人欢迎的人。

编著者

2017年6月



第1章 聪明女孩，拥有卓越口才更易得人心..... 001

谈吐优雅，展现你的修养.....002

懂得倾听，做聪明女孩.....004

女孩声音甜美，先声夺人.....006

谦逊有礼，别出口不逊.....008

稍加注意，把控语言节奏和音色.....010

聪明女孩说话要有主见却不强势.....012

聪明女孩说话懂得以情动人.....015

第2章 妙语连珠，女孩说话要用点心计..... 017

打破尴尬，化解窘境.....018

言语失误，妙语解救.....019

以柔克刚，聪明女孩说话善打太极术.....020

口齿伶俐，避开言语陷阱和捉弄.....022

言辞幽默，解决各种难题.....024

察言观色，女孩说话前先三思.....027

妙用自嘲，一句玩笑话让尴尬烟消云散.....029



第3章 完美初见，女孩一开口让人印象深刻..... 033

落落大方，有重点地进行自我介绍.....	034
谈吐优雅，展现你的内在涵养.....	036
争取留下良好的第一印象.....	039
女孩借用口才展现你的智慧.....	040
察言观色，聪明女孩说话要巧动心思.....	043
寻找有趣的话题，拉近彼此关系.....	044

第4章 柔声细语，女孩说话善用女性优势..... 047

声线沉稳，增添说话的亲切感.....	048
在声音中散发你的女性魅力.....	050
言能动人，用语言展现你的美丽.....	052
说话最重要的是让人听起来舒服.....	054
礼多人不怪，多说“谢谢”.....	056
柔声细语，也能融化铮铮硬汉.....	059

第5章 圆融通达，女孩适时调整说话方式..... 061

能说会道，聪明女孩口才好.....	062
妙用赞美，智慧女孩的必杀技.....	064
谈吐幽默，增添女性魅力.....	066
善用暗示，贴心女孩人缘好.....	068
精明女孩，也会适时地说谎.....	069



第6章 小心慎言，聪敏女孩敏言慎行，三缄其口 071

思虑再三，有些话不要说得太直接 072

开口前先思考，勿逞口舌之快 074

注意分寸，别把玩笑开过了火 076

有点眼力见，别哪壶不开提哪壶 078

小心慎言，别给自己制造沟通的障碍 079

注意你的口头禅，别自毁形象 081

第7章 舌绽莲花，聪明女孩将话说得恰到好处 085

逻辑分明，说话条理清晰彰显女孩能力 086

有所保留，聪明女孩说话要留后路 088

偶尔停顿，沉默间展现深刻内涵 090

把握分寸，女孩说话要有度 092

说话懂礼仪，谦逊有礼的女孩更易赢得尊敬 095

第8章 轻声慢语，恋爱需要如何“谈”才情深 099

爱的第一步是尊重 100

第一次约会，女孩该怎么说话 102

含蓄表达的爱别有一种韵味 104

女孩如何拒绝他人不易丢情谊 106

表达不满，也要委婉 108



第9章 甜言蜜语，会说“情话”的女孩更能把握男人心 111

婚姻需要甜言蜜语这一养分	112
关键时刻，要学会服软	114
大胆表达，让爱人明白你的爱	116
别让“唠叨”使婚姻走进坟墓	119
婚姻中“斗斗嘴”是一种情趣	121
婚姻中给你的丈夫多一点积极的暗示	123
有些话婚姻中绝对不能说	125
善意的谎言，你会说吗	127

第10章 恰到好处，聪明女孩交际有道，收放自如 129

言辞真挚，更容易打动人心	130
称谓恰到好处，给他人留下好印象	132
祸从口出，交际中有些话要少说	134
选择好时机，女孩要领悟插话的艺术	136
展现甜美声线，轻松打动他人	138
透过言谈领会说话者的意图	141

第11章 驰骋职场，聪明女孩职场之上说话滴水不漏 143

职场女性会说，更要会“听”	144
展现诚信，谎言和欺骗建立不了成就	146
觥筹交错，职场女性酒桌上的话如何说	148



表达感谢，不用遮遮掩掩	150
-------------------	-----

职场交流，谨防不恰当的沟通方式	152
-----------------------	-----

第12章 三思而言，说话前先动脑是女孩要牢记的说话原则 155

分清场合，聪明女孩说话有分寸	156
----------------------	-----

三缄其口，远离是非	157
-----------------	-----

聪明女孩，懂得尊重他人的隐私	159
----------------------	-----

保持沉默，避开办公室敏感话题	161
----------------------	-----

维护他人的面子，就是成全了自己	164
-----------------------	-----

不做“长舌妇”，不传是非八卦	166
----------------------	-----

第13章 喷珠吐玉，魅力女孩懂得打造和谐职场人际关系 169

展现你的好口才，让同事钦佩于你	170
-----------------------	-----

赞美领导的话，一定要说到点子上	172
-----------------------	-----

聪明女孩绝不说领导和同事的“坏话”	174
-------------------------	-----

用赞美为你赢得支持	176
-----------------	-----

温情说话，表达对同事的关心	178
---------------------	-----

帮同事圆场，增进同事间情谊	181
---------------------	-----

真诚沟通，让合作助你事半功倍	183
----------------------	-----

第14章 妙语生财，聪慧女孩财源滚滚的生意经 185

巧妙布局，谈判中一语中的	186
--------------------	-----

“和气生财”，多说好话达成目的	188
-----------------------	-----



“丑话”说在前，免除后顾之忧	189
以退为进，关键时刻表明态度	191
巧用激将法，促成生意	193
欲擒故纵，突出重围	194
机警聪慧，几句话避开对方言语陷阱	196
参考文献	198



第1章

聪明女孩，拥有卓越口才更易得人心

在生活中，对于女孩而言，卓越的口才、有技巧的说话方式，不但是家庭幸福的法宝、事业发展披荆斩棘的利剑，更是增加自身个性魅力的砝码。当然，女孩要想拥有卓越口才，还需要打好扎实基础，具备修炼好口才的资本，如此才能在交际场合应对自如。



谈吐优雅，展现你的修养

优雅的谈吐，是女孩聪明、有教养和才智的表现。一个女孩，如果讲出粗俗的话，一定会令人失望；一个满口脏话的女孩，走到哪里都是令人厌恶的。优雅的谈吐，是女孩内在精神气质和修养的直接体现，它是一种美好的正能量。

当我们在与他人交往中，如果能做到言之有礼，谈吐优雅，就会给人留下良好的印象。反之，如果你满嘴脏话，甚至恶语伤人，就会令人反感厌恶。对于一个女孩来说，说话不宜咄咄逼人，也不要与他人有口舌之争。优雅谈吐还体现在谦虚礼让中，女孩言谈应该落落大方，能够耐心地倾听他人讲话，千万不要随意打断别人的话，也不要随便接过他人的话头。正所谓“满招损，谦受益”，懂得谦虚礼让的女孩体现了良好的修养，而有修养的女孩才能得到更多人的尊重。

王伟老师是南京一所高校的教授，一天，他正在办公室里备课，有人敲门，他习惯性地说了声“请进”。抬头一看，是一位女生，但是他并不认识，他想也许是找别的老师的。但是那位女生四下看了看，张口就问道：“王伟呢？”

这话一出口，办公室里的老师都愣了一下，都往王伟这里看，王伟脸色微微一变，在学校这么多年，还没有谁直呼其名的。他心里也很纳闷儿，但还



是有礼貌地对她说：“我就是，找我有什么事吗？”

那位女生大大咧咧地说：“噢，你就是王伟呀，我可早就听说过你了。我是某某教授的学生，我的论文你给我看一下！”

王伟到底是个大学教师，还是比较有涵养的，看到这个学生这么没有礼貌，并没有发火，只是随口说道：“那你就放那里吧！”

这名女生就把自己的论文往他的桌上一扔，说：“你快点看呀！后天我们要论文答辩了，你可别耽误我的事！”

王伟再也无法忍受，说：“请问你是找人办事还是下达命令呢？你的论文拿走，我没有时间给你看！”

当这位女生表现得毫无礼貌，并且习惯于出言不逊时，已经谈不上优雅了，自然也就不会得到他人的喜欢。有位名人说：“生活中最重要的是有礼貌，它比最高的智慧、比一切学识都重要。”所以，女孩要想拥有优雅的谈吐，那就必须先学会礼貌待人。

一个女孩优雅得体的谈吐不仅仅需要注意说话的语速、语气、语调，还需要注意说话的内容以及场合，切忌在公众场合高谈阔论，手舞足蹈。除此之外，女孩讲话可以适当地使用肢体语言，来增强语言感染力，但是也不宜过多。下面我们就简单介绍，优雅谈吐需要注意的几个方面。

1. 态度恳切真诚

说话本身就是向他人传递思想感情的过程，所以千万要注意你说话时的神态、表情，一定要保持恳切真诚的态度，这样才会给人良好的印象。当你向他人表示出赞美的时候，如果嘴上说得十分动听，但表情却显得冷冰冰的，那么对方一定会认为你是在敷衍而已。

2. 用语谦逊、文雅

当你在与人交流的时候，需要多用敬语、谦语和雅语，这样才能体现出



你的文化素养以及尊重他人的良好品德。一句脏话可以让一个穿着端庄、容貌美丽的女孩形象瞬间大打折扣。作为女孩，一定要远离这类话语，多使用一些谦逊、文雅的词语。当称呼对方时可用“您”“先生”“小姐”；当需要询问对方姓名的时候，可用“贵姓”代替“你姓什么”。

3.声音大小适当，语调平和沉稳

当你在与人交谈的时候，无论是普通话还是外语，咬字都要清晰，音量要适度，只要对方能够清楚地听见你的话语，千万不要大声说话。语调要平稳，尽量不用或少用语气词，这样会使对方感到亲切自然。

优雅的谈吐是一种艺术，女孩的声音不一定好听，但一定要有艺术。女孩优雅的谈吐就像是富士山冬天的雪，洁白无垠，又如山中的清泉，激荡岩壁，余音袅袅。谈吐是女孩风度、气质和优雅的表现，更是一个女孩魅力的彰显，说话像泼妇骂街、唠唠叨叨、说三道四、粗俗不堪的女孩只会让人厌倦。聪明的女孩懂得用自己的优雅谈吐来打动人心，为自己增添无尽的魅力。

懂得倾听，做聪明女孩

口才不是舌灿生花的卖弄，更不是滔滔不绝的谈论，真正懂得语言魅力的女孩，首先会认真倾听对方的言谈，充分、正确理解别人的真正意图，然后才作出有针对性的回应。这样才能达到用语言来沟通的目的，话说得巧远不如听得巧。

比如，女孩子看上一件衣服，却往往一边仔细翻看，一边抱怨做工不够严密、布料不够上乘等，其实也许她并不是抱怨衣服本身的品质，否则，她连



一眼也不会看。这时如果一味反驳，对方显然不会买账，不如主动说出一些优惠，比如有小赠品，或者打个小折，往往能让对方眉开眼笑地付钱。

学会听话，就是听懂别人的言外之意，判断出对方的真正意图，从而给出恰如其分的反应，和对方达成一致，或达到沟通的目的。想要“听得懂”，可从以下几个方面入手：

1.说话时情形如何，说话者情绪如何

女孩说话往往受自身情绪影响较大，尤其在事情刚发生后，易激动，喜抱怨，夸大事实。这时候对方如果仅仅是发泄，绝不会对你理性的评价和劝慰感兴趣，他们需要你同仇敌忾（当然不可取）或者劝慰、倾听。而在事后向你谈起，情绪比较平静时，往往需要你出主意，希望改变现状。

2.和对方关系如何

我们和一个人的关系如何，可以直接在和对方说话的语气中感觉出来。同样一句赞美的话，对于陌生人来说可能是客套之词，对于朋友来说可能就是真心诚意的欣赏和赞扬。

3.猜测对方的真实意图

根据对方表达出的信息，可以猜测其真实意图。比如，一位邻居向明明的妈妈说道：“你家明明真勤奋，半夜11点还在弹钢琴。”他的说话重音如果是在“半夜11点”，语气不以为然，可能就是责怪钢琴声打扰到了自己。而如果这位邻居离明明家较远，语气真诚，语带赞扬，明显就是真的在赞扬对方。

通过对方的语气、情绪、手势、表情等形成自己的判断，然后再通过反问、重复等方式确定对方的语意，才能真正弄懂一个人的真正意图。这时候，再表达出自己的想法，往往能够收到更好的效果。

4.对方的表情手势如何

表情手势和语气对于真实意思有加强或减淡的作用，如果对方的手势和



语气在加强语句的意思，这有可能是对方的真实意图，并希望引起你的注意。而如果对方的语气和手势明显和用语不一致，则表明对方不以为然，或者因为无法反驳或拒绝而敷衍你，或不想争辩而勉强同意，内心并不一定认同。

5.对方说话的重音放在哪儿

一句话，常常会因为不同的重音，而表现出不同的强调重点，仔细倾听对方的重音所在，有利于理解对方表达的真实意图。

6.当一个人故意词不达意或者表达混乱的时候，需要特别小心

这样的表达方式，往往要通过询问，才能抽丝剥茧慢慢明白对方的意思，但当你清楚问出其中的意思时，往往发现自己已经掉入了对方的陷阱。有一个小女孩向某好友混乱地说了一大堆和另一个小姑娘之间的恩怨，到最后好友发现，结论竟然是另一个小姑娘欺负了她，她的意图在于希望好友能够抱打不平，因为三个人的友好关系，好友陷入了进退两难的境地。

女孩声音甜美，先声夺人

有魅力的声音会带给女孩不一样的运气，人们常说“未见其面，先闻其声”或者“先声夺人”，可见迷人的嗓音是魅力女孩不可多得的优势。再者，无论多美妙的语言都要宣之于口才能有怡人之感，如果声音难听或者语调平平、节奏混乱、语气不善，即便再好的口才也会让人反感。

女孩甜美的声音往往比深刻的思想更重要，一个歌唱家，即使是无歌词的呢喃，也足以让人入迷，“工欲善其事，必先利其器”，想要别人有耐心倾听你的谈话，就要让自己拥有柔美动听的声音，抑扬顿挫的语调，让更多人愿