

懂得用口才展示自己的女人，往往会取得更辉煌的成就

张宏◎编著

# 做个 会沟通 的女人



扫除说话障碍 善用说话技巧 提升说话能力

*Zuo Ge Hui Gou Tong  
De Ni Ren*


让你做自信爆棚、内心强大的女人

 中国纺织出版社



做个  
会沟通  
的女人

张宏◎编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

现代社会女人的压力越来越大,但如果能拥有好的口才,一切的问题都能在春风化雨般的言谈间迎刃而解。一个看似平凡的女人,可以用出色的表达能力让自己脱颖而出,获得他人的青睐。

本书全面解析了在种种场合与情境下,身为一个女人如何面对不同的人说出最恰当、最合人心的话语,从而让自己无论何时应对自如,成为一名人见人爱的有魅力的女人!

### 图书在版编目(CIP)数据

做个会沟通的女人/张宏编著. —北京:中国纺织出版社,2018.5

ISBN 978-7-5180-4840-3

I. ①做… II. ①张… III. ①女性—人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第055774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:北京百子湾东里A407号楼 邮政编码:100027

销售电话:010-67004422 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店官方微博

<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 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:201千字 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

亚里士多德说：“漂亮比一封介绍信更具有推荐力，也更容易被人们所接受。”在生活中确实是这样的道理，有资料显示，那些外表出色的女性比一般女性更容易引起关注。不过，美貌终抵不过岁月的腐蚀。

女人，可以长得不漂亮，但一定要说得漂亮。得体的谈吐、动听的声音、巧妙的沟通、精彩的表达，都可以帮助女人在生活中大放异彩，在职场上八面玲珑，让女人凭藉口才而魅力四射。

假如一个女人足够漂亮，却不具备感人心扉的口才技能，那她不过是大家眼里的花瓶——中看不中用。与美貌相比，良好的口才更是女人脱颖而出的资本，因为它比美貌更具有优越性。现代女性，早已经不只是在家相夫教子，或围着灶台转，她们开始出入各种交际场合，成了职场中的一支支靓丽的鲜花，而这无形之中对她们的口才能力就有了较高的要求。

语言表达是女人形象和能力的一个重要组成部分，女人若想自己得到他人的认可，一定不要放过这个好帮手。一个聪明的女人懂得拿起语言的工具并善加利用，让自己成为一个吐气如兰、妙语连珠的新时代女性。

如果你是一个容颜美丽的女人，优雅的谈吐可以让你变得更加迷人；如果你长相平平，那得体的言语更可以让你大放光彩。对女人而言，卓越的口才才是增加自身魅力的砝码，是她们在生活、工作中驰骋而行的有力武器。

本书结合女性的特点，从各种场景、不同人群等角度生动而形象地叙述了提高说话水平、改善沟通能力的方法和技巧，揭示了练就卓越口才的全部秘密。本书将助你成功赢得老板、同事、客户、家人、朋友的青睐，在生活中



获得好人气、好运气、好福气!

本书在再版过程中,对文字进行了进一步调色和提出,结合现今女性关注的话题,调整了部分内容,让女性朋友能够从中更加受益。

编著者  
2017年8月

# 目 录

第一章	话语生香,平凡女人因口才而魅力不凡 .....	1
	女人把话说漂亮,更受人欢迎 .....	3
	聪明女人先学会“听话”,再懂得说话 .....	5
	用动人的声音“照亮”前方 .....	7
	女人言语真挚,容易令人亲近 .....	9
	开口的称呼恰到好处,先入为主留好印象 .....	11
	智慧女人说话不只用嘴而更用心 .....	13
第二章	优雅言谈,女人用自信展现无限风情 .....	15
	自信的女人说话才可信 .....	17
	不焦躁,让声音更加恬淡可亲 .....	19
	该说话时就说话,扭捏做作必失利 .....	20
	率真直言要适时,不失优雅更合人心 .....	22
	不好说不必说,一个微笑足以回应 .....	23
	说话不摆架子,谦逊更显女人自信优雅 .....	25
第三章	伶俐巧嘴,冰雪聪明的女人说话会变通 .....	29
	说话不揭底,给对方留面子 .....	31



	打个圆场解个围,帮人一分是一分 .....	33
	话题卡壳,话锋一转换话题 .....	35
	迅速解除尴尬警报,不让冷场出现 .....	37
	装傻说痴话,绕开他人的有意捉弄 .....	39
	接话接到位,避开他人铺设的言语陷阱 .....	41
<b>第四章</b>	<b>知性谈吐,深幽底蕴散发高雅气质 .....</b>	<b>45</b>
	加深底蕴,用丰富的知识“武装嘴巴” .....	47
	话不在多,有涵养的言谈透出知性美 .....	49
	关注时事,懂得多才能有得说 .....	51
	说话深入浅出,既显深度又显风度 .....	53
	说话过于规矩,会拒人千里之外 .....	55
	言谈体现修养,做令人艳羡的雅致女人 .....	58
<b>第五章</b>	<b>妙语连珠,幽默是女人魅力的升华 .....</b>	<b>61</b>
	幽默语言显示女人的智慧 .....	63
	幽默感使你人见人爱 .....	65
	会自嘲的女人永远都有知心朋友 .....	67
	幽默的气质由内而发不可牵强 .....	69
	让你的幽默成为他人的意外之喜 .....	71
	巧开玩笑,立即与人拉近距离 .....	73
<b>第六章</b>	<b>赞美如兰,开口即是沁人心脾的芬芳 .....</b>	<b>77</b>
	先去了解,再去赞美 .....	79
	给对方的赞美要“正中下怀” .....	81
	换句“美言”表达更合心 .....	83

不轻易赞美,让你的美言珍贵且有力 .....	85
真诚表情配合恳切的表达更易得人心 .....	87
过度的溢美之词令人鄙视 .....	89
<b>第七章 出言谨慎,女人把紧口风不失风度 .....</b>	<b>93</b>
三思而后言,不让嘴巴殃及自己 .....	95
为他人保守秘密,做心正口严之人 .....	97
面对出言不逊,落落大方给予回应 .....	99
谨慎出言,拿捏分寸得体表意 .....	100
敏感话题不想谈,就把话绕出圈 .....	103
言行磊落,不在背后议论他人是非 .....	105
<b>第八章 舌绽莲花,求助或拒绝皆随你意 .....</b>	<b>109</b>
求人用“软语”,让人心生怜悯 .....	111
求人要真诚,把话说得赏心悦耳 .....	113
把对方抬高,使其不得不为你出力 .....	115
用女人的细腻言语,激起对方的保护欲 .....	117
求人不难,“登门槛”式说话能奏效 .....	120
让对方读懂你的“利用价值” .....	121
<b>第九章 从容表达,当众发言女人驾轻就熟 .....</b>	<b>125</b>
克服紧张感,自信淡定地表达 .....	127
众人面前说话,语速声调拿捏好 .....	129
用真实充沛的情感感染每一位听众 .....	131
让你的开场白具有“致命”吸引力 .....	133
言简意赅,切忌啰嗦冗长 .....	134





巧妙解除卡壳尴尬,继续从容发言 .....	136
<b>第十章 驰骋社交场合,玲珑口才尽显名媛风范 .....</b>	<b>139</b>
初次见面,把话说到位留下好印象 .....	141
寒暄是与人亲近的第一步 .....	142
倾听是打动人心的最好语言 .....	143
换位思考——永远不败的谈话前准备 .....	144
说话符合身份,让人感受到你自然的美丽 .....	146
探知他人身份,说更合人心的话 .....	147
温润言谈,和气谈话 .....	148
<b>第十一章 纵横职场,女人谈吐不俗令人折服 .....</b>	<b>151</b>
口才是职场女人的硬实力 .....	153
秀出你的口才,让领导对你刮目相看 .....	154
温情言语体现你对同事的关心 .....	155
推功揽过,几句话让你树立威信 .....	156
先肯定他人,再提出不同建议 .....	157
帮同事圆场,增进同事间情谊 .....	159
不要轻易进入职场上的话语禁区 .....	160
<b>第十二章 爱恋馨语,婚姻中用言语滋养爱意 .....</b>	<b>163</b>
无论说什么,先给男人留足面子 .....	165
撒撒娇让男人对你更动心 .....	166
蜜语甜言,让他感受到柔情蜜意 .....	167
说点傻话,让男人觉得你需要保护 .....	168
婉转良言,使丈夫明白自己的缺点去改正 .....	169

少一点唠叨,多一点“语出惊人” .....	170
多一些坦诚沟通,少一些多心猜疑 .....	172
<b>第十三章 家庭沟通,与长辈和子女真情交流</b> .....	<b>175</b>
与丈夫和父母的沟通有技巧 .....	177
做个嘴甜的媳妇,哄着婆婆心欢喜 .....	178
和家人少说气话,多说温情的话 .....	180
子女教育,重在高效沟通 .....	181
了解孩子的心性,说贴合孩子心理的话 .....	182
配合真实情境,让孩子受到深刻教育 .....	184
多说有礼仪涵养的话,潜移默化影响孩子 .....	185
<b>第十四章 玩转谈判,巧舌如簧令女人稳操胜券</b> .....	<b>187</b>
谈判前缜密布局,句句说到对方心坎上 .....	189
营造强大气场,让表达直入人心 .....	190
探求对方真实需求,把握谈判先机 .....	192
多说好话,“和气生财”才是根本 .....	193
先以退为进,看准时机再放“狠话” .....	195
用事实和数据说话更有效 .....	196
<b>参考文献</b> .....	<b>198</b>

## 第一章

# 话语生香,平凡女人因口才而魅力不凡



在生活中,只要你仔细观察周围的人,你就会发现,有些女性朋友虽然外貌艳丽,身材苗条,声音甜美,但是说的话却与她天生的丽姿格格不入,总提不起旁人的兴趣;相反,有些女性朋友虽然相貌平平,但是却有一副伶牙俐齿,让听众为之倾倒。难道伶牙俐齿也是天生的?难道没有超凡出众的靓丽外表的女人就无法展示女人独有的魅力?其实不然,伶牙俐齿是可以后天培养的,平凡的女人同样可以展现不平凡的魅力。那么,对女性朋友来说,如何才能练就一副伶牙俐齿呢?请看本章节的详细介绍。



## 女人把话说漂亮,更受人欢迎



对于现代女性而言,外表漂亮也许对你获得幸福、取得成功有很大的帮助,但更重要的却是你应情应景的语言表达能力。通俗一点说,一个“会说话”的女人,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。

某大型旅店贴出了招聘服务员广告。由于有较高的工资待遇和良好的福利,很多大学毕业的女孩子前来应聘。经过一系列的淘汰选拔,招聘方的眼光聚焦在两个相貌较好而且谈吐不俗的女生——慧琪和美伦的身上。由于她们两个各方面的条件不相上下,所以,最终的决定权落到了旅店的总经理关某身上。

关某带着两人来到了旅店,让她们实习。

很快,进来了一位旅客。慧琪迎了上去,面带微笑地说:“先生,有什么需要我帮助的?”旅客点点头笑着说:“给我开一间标间。”随后慧琪替客户开好了房,并且替客户拿着行李,将对方送到了房内。

第二位旅客进来了,美伦冷冰冰地说:“你要开什么价位的房间,普通间还是标准间?”当旅客问及价格的时候,美伦并没有耐心地给客户解释,而是递过去一张价格单,冷冷地说:“你自己选吧。”

第二天,当旅客离开的时候,美伦走上去说:“对不起,先生,我得去检查一下您的客房。确认没有东西丢失之后,您才能离开。”很快,她发现房间内的浴巾不见了,于是说:“先生,我发现房间内的浴巾不见了。按照我们的规定,客人不能将房间配置的任何东西带走。请你尽快还给我们,否则我要叫保安了。”客户显得非常尴尬,留下了浴巾,匆匆离开了。

当另一位旅客离开的时候,慧琪走上去,说:“先生,在您离开之前,我需要到您住过的房间内去看看,看您是否有东西落下了,免得您花时间回来取。”



当她发现旅客带走了酒店的浴巾之后,笑着对旅客说:“您好,先生,很高兴您收藏我们酒店的浴巾,以此来纪念这次旅行。对于您的厚爱,我们深感欣慰。希望能给您带去美好的回忆。对于此,我们会象征性地收取一些基本费用。”客户询问了价格之后,付了钱,微笑着离开了。

第二天,慧琪得到了这份工作,而美伦被淘汰了。

故事中的慧琪因为将话说得漂亮,而让旅客感到非常舒服,既照顾了对方的面子,又维护了旅店的利益,所以最终获得了经理的肯定,得到了这份工作。同样是一句话,说得漂亮一些,听的人听着舒服,自然就会更加喜欢你。当然,并不是每个人都能将话说得漂亮,那么对于女性来说,要想把话说漂亮,就要注意以下几个方面。

### 1. 说话时含蓄一些

很多人觉得自己性格耿直,心直口快,所以说话的时候不经过思考,直接往外说,很多时候,让别人受不了。因此,在说话的时候不妨含蓄一些,既不要把话挑破,又要让对方明白你的意思。女性情感更加细腻一些,所以更加需要含蓄一些。这样,你所说出来的话就能很中听,别人听着很舒服。

### 2. 顾及他人的面子

说话的时候要顾及别人的情感,要给对方留面子。就像故事中的慧琪,将对方试图偷走旅店浴巾的行为说成是对方想要留作纪念。这样既给对方留足了面子,又不至于造成经济上的损失。旅客找着了台阶,自然顺着下了。将话说得漂亮一些,就要考虑给对方留足面子,将对方的行为说成是有意义和值得肯定的事。

### 3. 多为别人考虑

说话的时候,女性要发挥自己心思细腻的优势,多为别人考虑,使对方觉得你善解人意。故事中的慧琪将“检查房间”说成“看旅客是否有东西落下”,从而让旅客感觉到她的善解人意。这样,旅客内心就会多几分温暖和感激。

## 聪明女人先学会“听话”,再懂得说话



俗话说“打鼓听音,说话听声”,有些人说话的时候往往比较含蓄,不会说得那么直白,这时候就要我们学会听懂话外之音。只有听明白了对方的意思,交谈时才能说到点子上去。女性本就比较敏感一些,认真听,善于感受对方的言外之意,这样的女人,更能得到别人的喜欢和欣赏。

婉君到公司已经超过三个月了,按理说已经过了试用期。可是公司领导既没有给她转正,也没有说要辞退她。为此,婉君内心深处总有一些忐忑不安。

这天,公司人事部的经理王虎找到了婉君,跟她聊起来。婉君以为王经理要向她谈工作上的事呢,结果王虎并没有聊工作,而是聊起了之前的员工大A和小B。

王虎说:“大A和小B是同一时间来的公司,大A工作能力强一些,但是他却不吃苦,而且工作非常粗心,尽管做了几个大案子,为公司赚了很大一笔钱,但是最终公司还是将他打发走了。相比之下,小B的工作能力较有限,但是他却非常努力,一段时间之后,就晋升为公司的部门主管。”

说完后,王虎笑着问:“婉君,你说为什么大A能力那么强,却最终离开了公司,而小B这样的人却升任领导了呢?是不是公司的决策失误呢?”

之前,婉君一直没有听明白人事经理的意思,当对方问她这个问题的时候,她慢慢琢磨明白了。在大A和小B之间有一个人是自己,而且以她现在的状况,只能更像小B,那就意味着经理在批评她能力不行,但是认为她还算勤奋努力,并对她抱有希望。想到这里,婉君笑着说:“可能主要是小B肯努力吧。”

王虎笑着点了点头,没有再说什么,离开了。

事实上,王虎这么问她,就是看她是否听懂了自己的意思。

故事中的人事经理通过两个假想的人物,将想对婉君说的话,通过故事



暗示给了她。婉君听懂了人事经理的意思,最终适当地回答了王虎的问题,足见她的聪明机智。在生活中,没有人闲得没事,一天到晚给你讲故事,要领会对方暗含的意思。对于女性来说,更要细心一些,揣摩明白别人所说的每一句话背后的意思,不要做头脑简单的“傻二姑”。那么,如何才能听明白别人的“话外之音”呢?

### 1. 搞明白“话”与你之间的联系

别人既然跟你说话,那么不可能平白无故地和你说一大堆废话和瞎话,尤其是一些只能对你讲而不对别人讲的话。这时候,一定要多留个心眼,搞明白对方所说的这些“话”与你之间到底有什么关系。比如人事经理通过两个假想的人,以此来暗示婉君,要她脚踏实地,不断努力,否则就会离开公司。只要将自己和故事联系起来,就不难听懂对方的话。

### 2. 想一想“话”与对方的关系

别人既然对你有所暗示,如果这时候你听不明白,那么就想想对方说的话跟他有什么关系。若没关系,他自然不愿意多废话了。比如,老爷子看了老年人再婚的广告后发出感慨,儿女们一想,猜到老人也有这样的想法,随即帮助老人找了另外一半。女性朋友要仔细一些,细心一些,通过分析对方说“话”的原因,揣摩对方的心思。

### 3. 听懂“话语”中所含的褒贬成分

有些话听上去是赞扬人的,可是对方表达的却是抱怨和不满。这时候,如果你听不明白,还在一个劲地感谢对方,那可真是大傻蛋了。所以,当对方对你进行评价的时候,要注意话里到底是赞美还是批评。比如小强练习钢琴很晚了,第二天邻居王阿姨串门来了,对小强说:“孩子,你真刻苦,练习钢琴都练到11点多了。”事实上,表达的是不满和抱怨。如果不仔细揣摩,还以为是赞扬呢。



