

赞美是人际交往中最直接有效的金钥匙。
掌握赞美艺术的人，能够轻松获得好人缘，成功办成各种事。

竖起你的
把话说到对方心坎上

怎样



赞美人

金禹良◎编著

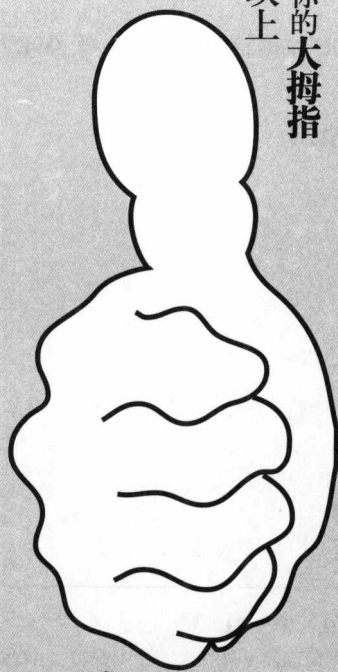
ZENYANG ZANMEI REN

人人都爱听好话，甜言蜜语动人心

本书从现实生活出发，阐述了在工作和生活中，
如何赞美领导、同事、下属、客户、朋友、异性、家人，以及陌生人的方法与技巧，
帮助你轻轻松松学会赞美的艺术，获得成功的人生。

地震出版社

竖起你的大拇指
把话说到对方心坎上



怎样
赞美人

金禹良◎编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样赞美人/金禹良编著. —北京:地震出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5028-3110-3

I. 怎… II. 金… III. 人间交往—语言艺术—通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 064214 号

地震版 XT200700120

怎样赞美人

金禹良 编著

责任编辑: 陈晏群

责任校对: 宋 玉

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 (印) 次: 2007 年 6 月第一版 2007 年 6 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 259 千字

印张: 14

印数: 00001 ~ 15000

书号: ISBN 978-7-5028-3110-3/Z·529 (3744)

定价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前

言



赞美是人际交往中最能打动人心的语言。懂得赞美的人，在生活中能够更多地感受到给予他人奋进力量的快乐；得到赞美的人，则能在生命的长河中泛起更多的五彩光波。

赞美是发自内心的欣赏和热爱，是溢于言表的热情和鼓励。赞美是人们心灵深处最执著的渴望，是推动人们前进的不可抗拒的源泉。没有人能抵制住赞美的诱惑，没有人能够轻视赞美的力量。当赞美表现到极致的时候，它可以改变世界，创造奇迹。

赞美能让人更自信，激发人们心灵深处巨大的潜能，创造出非凡的业绩。用赞美来鼓励孩子，孩子会欢腾雀跃，为自己的成绩而自豪；用赞美来欣赏领导，领导会精神振奋，效率倍增；用赞美来感激父母，父母会满足欣慰，心情愉悦；用赞美来对待恋人，恋人会羞中带俏，笑如桃花。没有赞美，就没有发自内心的开心和快乐；没有赞美，就没有健康和谐的人际交往。

赞美的力量如此之大，于是人们便纷纷表达赞美。然而，赞美也有优拙之分，效果也有天壤之别。聪明得体的赞美让对方如遇知己，随意虚假的奉承让对方避之唯恐不及。如何创造高效的赞美？怎样才能让赞美产生神奇的魔力？

在非洲南部的巴贝姆巴族中，至今依然保持着一种古老的生活仪式。当族里的某个人犯错误的时候，族长便会让犯错的人站在村落的中央，公开亮相。那时，整个部落的人都会放下手中的工作，从四面八方赶来，用赞美来洗涤他的心灵。

围上来的族人从最年长的人开始发言，依次告诉这个犯错的人，他有哪些优点和善行，他曾经为整个部落做过哪些好事。叙述时既不能够夸大事

赞美

怎样赞美人

实，又不能重复别人已经说过的赞美。整个赞美的仪式，要持续到所有族人都将正面的评语说完为止。在这种赞美中，犯错的人感受到灵魂的洗礼，重新看到向善的方向。

几千年来，巴贝姆巴族部落的族人相依为命，他们互助互爱，不分彼此。因赞美而焕发出来的凝聚力，让族人们相濡以沫，经受住非洲恶劣的自然条件的考验，代代繁衍、生息。

人们最渴望的是真诚的赞美。真诚的赞美发自每个人的心里。只有从内心深处发出来的赞美，才能感动他人，让他人感受到赞美的诚意。

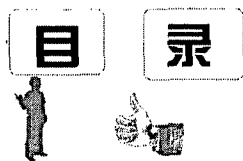
赞美应该及时而发，及时的赞美如天降甘霖，能滋润百草。在适当的时机发出得体的赞美，能让被赞美者快马加鞭，奋发向前。

赞美要具体。它不是随口的、空泛的高腔，也不是应付式的公关语。赞美要针对具体的事情发出，才能让他人信服。

赞美要做到恰如其分。如果把武大郎说成是英俊挺拔，就不再是赞美而是讥讽了。把绿豆大的优点说成黄豆大还可以算得上赞美，把黄豆大的优点说成西瓜大就是言过其实。

赞美的方法和技巧还有很多。本书就是从赞美他人的方法和技巧出发，探寻赞美的艺术，让赞美成为一种习惯，让你的赞美表现得卓尔不凡，直接走进对方心里，说到对方的心坎上。通过名人成功事例的佐证，点拨你应用赞美的实用技巧。如果你想更多地了解这些方法，打开人际交往的大门，那么请赶快打开这本书，在这里，你会掌握切实可行的赞美技巧，收获美好的人生。

赞
美



第一篇 口吐兰馨：赞美的神奇魔力

赞美的秘诀，没有天机，只是一句真心话，是欣赏之情的直接流露。它会让人舍生忘死、全力以赴。这就是赞美的神奇魔力。

第一章 赞美是最有效的灵丹妙药

- 人人都渴望被赞美 / 2
- 赞美是照在人心灵上的阳光 / 4
- 赞美是激发潜能的最佳方式 / 5
- 赞美的魔力改变孩子的命运 / 7
- 良言一句三冬暖 / 9
- 用赞美赢得竞争对手的尊重 / 11
- 高帽子有大作用 / 12
- 用赞美的方式说服人 / 14

第二章 真诚的赞美最能打动人心

- 赞美的话要说到别人心坎里 / 17
- 摸准对方的需要再赞美 / 19
- 赞美要洋溢着真情 / 21
- 给出色的人以真心的赞美 / 23
- 发自内心的赞美最感人 / 24
- 送给他人真诚的赞美 / 26

赞
美

第二篇 舌绽莲花：赞美的语言技巧

赞美是一种高超的说话技巧，是一种光明正大的语言艺术。在赞美他人的过程中，既要把赞美话说到他人的心坎里，又要让赞美话表现的得体而贴切。

第一章 最有效的十二种赞美方法

1. 独特优点赞美法 / 30
2. 一箭双雕的赞美术 / 31
3. 迂回赞美法 / 33
4. 嬉笑怒骂皆称赞 / 34
5. 称赞对方引以为荣的地方 / 37
6. 自嘲是恭维他人的好方法 / 39
7. 赞美从小处着手 / 40
8. 侧面描写巧赞美 / 44
9. 借他人之口间接赞美 / 45
10. 最好的赞美是雪中送炭 / 47
11. 虚心请教是高超的赞美术 / 48
12. 比较之下的赞美更能打动人 / 50

第二章 甜言蜜语最易打动人心

- 人人都爱听好话 / 56
- 赞美，直到让人心跳 / 57
- 妙语连珠巧赞美 / 59
- 幽默使赞美妙趣横生 / 60
- 灵活机变的口才让赞美生辉 / 63
- 赞美带来轻松气氛 / 65
- 赞美要顺势而言 / 66
- 赞美要考虑表达的顺序 / 68

赞美的话不要说得拖沓冗长 / 71

倾听是最好的赞美 / 72

第三章 批评中要善于运用赞美技巧

赞美比批评更有效 / 75

先赞美，后批评 / 77

多赞美，少批评 / 78

林肯的赞美法 / 80

用赞美缓解批评中的压力 / 82

赞美—批评—赞美 / 84

用赞美代替惩罚 / 86

第三篇 挑战难度：赞美的高级技巧

懂得赞美的人，是一个懂得欣赏、有见识的人，他对别人的赞美，既是对别人的肯定，也是自己能力和胸怀的展示。

第一章 善于赞美别人的人都是成功者

赞美要有远见卓识 / 90

领导者要做赞美的“及时雨” / 91

关键时刻要有赞美的气度 / 93

赞美者要懂得专业知识 / 94

为对手鼓掌 / 97

用赞美化解嫉妒 / 101

第二章 赞美要拿捏好分寸

赞美大树，也赞美小草 / 104

赞美不可言过其实 / 105

赞美他人不要鹦鹉学舌 / 108

赞美时要保持原则 / 110

- 赞美不当可能适得其反 / 112
- 赞美他人要注意措词 / 113
- 赞美的话要迎合对方的身份和地位 / 115
- 守着矮人不说矮话 / 116
- 恭维要不露痕迹 / 118

第四篇 上下畅通：职场上的赞美技巧

赞美是办公室中开启上下级关系的万能钥匙，是营造和谐的上下关系的桥梁。在赞美中，领导对下属赏识有加，同事之间亲密合作，下属将领导奉为知己，忠诚回报。

第一章 领导赞美下属的技巧

- 赞赏是领导者最主要的工作 / 122
- 把赞美员工当做一种习惯 / 123
- 赞美和激励是拿破仑的法宝 / 125
- 上司的赞美赢得下属的忠诚 / 126
- 赞美下属是高效的激励 / 127
- 以奖赏和赞美的方式授权 / 129
- 赞美要公正持平 / 131
- 奖赏要论功而行 / 134
- 赞美下属要表明理由 / 135
- 当众赞美下属 / 137
- 赞美的同时，也要对下属加以节制 / 138
- “无声胜有声”的赞美 / 140
- 用员工最想要的东西激励他 / 141
- 辞退员工时，用赞美赢得体谅 / 143

第二章 称赞领导是一门特殊的艺术

- 用表情向上司表示钦佩 / 145

- 服从是对领导最好的赞美 / 146
- 赞美, 不要怕难为情 / 147
- 自己有功时, 别忘了赞美领导 / 149
- 称赞领导要因人而赞 / 150

第五篇 爱到深处: 对孩子的赞美最动人

赞美是照耀在孩子心灵上的阳光, 能让他们灿烂, 让他们健康成长。一句平常的、不经意的赞美就可能改变一个孩子的生活, 甚至是命运。

第一章 父母如何赞美孩子

- 赞美创造的奇迹 / 154
- 母亲的惊叹和赞美 / 156
- 父亲的赞美让孩子更坚强 / 157
- 尽最大的努力赞美孩子 / 159
- 母亲的鼓励和赞美是动力的源泉 / 161
- 用赞美帮助孩子克服缺点 / 163
- 父母的表扬能促进双方的理解 / 165

第二章 老师如何赞美学生

- 赞美是教育的秘诀 / 167
- 老师要懂得赞美学生 / 169
- 用赞美播下信念的种子 / 170
- 考官的赞美, 让施光南绝处逢生 / 171
- 赞美孩子的闪光点 / 172
- 差生更需要赞美 / 174
- 赞美要有引导性 / 176
- 赞美学生每一个微小的进步 / 178
- 赞美学生的同时也要提出要求 / 179

第六篇 左右逢源：用赞美收获美好人生

在所有的交往中，人们都无法抵抗来自对方真诚而得体的赞美。赞美敌人，敌人变成朋友；赞美朋友，朋友成为知己。

第一章 用赞美走近他人

萍水相逢，要找好着眼点和契机 / 182

随时随地都要想到赞美 / 184

用赞美开始与客户的访谈 / 185

用赞美拉近同客户的关系 / 188

赞美要有备而发 / 190

赞美女性的服饰 / 192

顺着客户的思路赞美 / 194

第二章 用赞美赢得异性的青睐

赞美浇出爱情花 / 196

用赞美激发男性的勇气和信心 / 198

夫妻情深靠赞美 / 199

妻子的支持和鼓励成就丈夫的事业 / 201

女人最想要的是什么 / 203

聪明的丈夫懂得赞美妻子 / 204

赞美不要藏着掖着 / 206

少提要求，多用赞美 / 207

赞美使夫妻双方相濡以沫 / 209

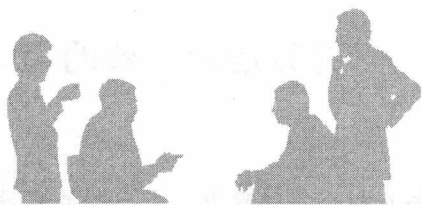
怎样赞美人

Zen Yang Zan Mei Ren



第一篇

口吐兰馨：赞美的神奇魔力



赞美的秘诀，没有天机，只是一句真心话，是欣赏之情的直接流露。它会让人舍生忘死、全力以赴。这就是赞美的神奇魔力。

第一章

赞美是最有效的灵丹妙药

在人与人相处的过程中，有一剂灵丹妙药总是能在关键时刻起到作用，这就是赞美。赞美的话，能让人的心情愉快，能催人奋进，能改变他人于无形，能让大家都生活在一个充满自信的、快乐的世界里。

人人都渴望被赞美

美国著名心理学家威廉·詹姆斯说：“人类本性上最深的企图之一是期望被赞美、钦佩、尊重。”希望得到尊重和赞美，是人们内心深处的愿望。每个人都渴望得到他人的赞美。

喜剧大师卓别林年轻时历经诸多磨难，他对生命和事业执著追求的动力，就来自有眼光的评论家的赞美。

卓别林出生在英国，父亲早逝，母亲患上了严重的精神病。为了生计，幼年的卓别林四处寻找可以挣钱的生计。经过四处打听，卓别林得知伦敦的一家剧院需要一个小演员。后来，在一部剧名为《吉姆——一个伦敦人的传奇》戏中，卓别林扮演了报童桑米一角。

《吉姆——一个伦敦人的传奇》戏剧的演出并不成功，招来许多批评家毫不客气的批评。然而，《伦敦热带时报》在批评该剧的同时，却独具慧眼地对卓别林在剧中的表现大加赞扬，评论说：“但是，幸而有一个角色弥补了该剧的缺点，那就是报童桑米。桑米这一角色虽然在剧中被写的陈腐而平常，但卓别林这位玲珑活泼的孩子却把他演得十分有趣，以前我们不曾听说过这个孩子，但是可以预见，不久的将来定会看到他不凡的成就。”

卓别林在看到这一段赞美之词时，抑制不住内心的激动和热情。对卓别林来说，赞美就像一缕纤细的阳光，给他贫穷而苦难的生活带来了希望。他感觉到了光亮的指引，获得了前进的勇气，看到了成功的希望，于是，他下定决

心从事演艺事业。

在接下来的学艺的日子里，这些赞美的话不断地激励和鞭策着卓别林。当时，卓别林的生活依然非常清苦。他一方面要维持生活，努力到游艺场和巡回剧团中找事做，卖艺或打杂；另一方面又要刻苦练习，提高自己的演技。每当卓别林感到辛苦和劳累的时候，他就想起评论上的赞美，“我们不曾听说过这个孩子，但是可以预见，不久的将来定会看到他不凡的成就”。这些话让卓别林的眼前闪烁着希望的光芒，他一遍又一遍地念着，忘却了清苦和辛劳，感受到了前进的力量。

随着卓别林的不断成长，他在伦敦的舞台上小有成就了。但是，他总是找不到自己的特点和方向，这时候，评论家的赞美又一次给了他新的希望。

年轻的卓别林获得了一次去美国演出的机会。不巧的是，这次演出的剧目同样没有引起任何轰动，然而，美国的《剧艺报》在谈到卓别林的表演时却撰文评论道：“那个剧团里至少有一个很能逗笑的英国人，他总有一天会让美国人倾倒的。”

“一个很能逗笑的英国人？”卓别林反复地念着这句话，进入了一种兴奋状态。他想：“我既然是一个能逗笑的人，或许我很擅长表演让人高兴的角色。”年轻的卓别林打算专攻喜剧，那一句“他总有一天会让美国人倾倒”让他跃跃欲试。

令人惊喜的是，卓别林选择喜剧作为自己的方向取得了重大的成就。1914年2月28日，卓别林出演《阵雨之间》中流浪汉夏尔洛的角色，他头戴圆顶礼帽、手持竹手杖、足蹬大皮靴、走路像鸭子的形象得到了观众潮水般的掌声，卓别林演绎的夏尔洛的细致感情让人们含泪而笑。从此，卓别林在喜剧片中的形象确立起来了，这一形象风靡欧美20余年。

自1919年，卓别林开始独立制片，共拍摄80余部喜剧片，著名的影片有《淘金记》、《城市之光》、《摩登时代》等。1972年，卓别林在好莱坞获得奥斯卡终身成就奖，他被誉为“在本世纪为电影艺术作出不可估量的贡献”。

在卓别林的演艺生涯中，两次非同寻常的赞美在无形中指引了他前进的方向。批评家的第一次赞美，让他明白了自己的演艺天赋；批评家的第二次赞美，让他选定了演艺的方向。这些赞美给了卓别林无形的动力和希望，使他最后能够成为享誉世界的艺术家。试想，如果当时所有的舆论都对他的表演嗤之以鼻的话，那么，可能会抹煞他仅有的一点儿自信和锐气。

赞美是送给奋斗者的最好的礼物，它可以使人在困难中看到前进的希望，在迷惘中看到美好的未来。每个人都需要赞美，尤其是在追求成功的过程中。

赞
美

怎样赞美人

赞美是照在人心灵上的阳光

莎士比亚曾说：“赞美是照在人心灵上的阳光。没有阳光，我们就不能生长。”植物需要阳光和雨露，因为阳光可以让它成长，雨露可以给它滋润，阳光和雨露是植物的生命之源。人也需要阳光和雨露的滋润，那就是赞美。

成长的过程总是很难一帆风顺的，在挫折中，赞美就像撒播在心灵上的阳光和雨露，给人希望，催人奋进。

历史上，很多成功人士的斗志和激情，都是在他人的赞美和鼓励中催生的。

英国著名的文学家狄更斯曾经险些被贫困和磨难打倒，在他人生陷入困境的时候，是编辑的赞美给了他阳光，给了他继续奋斗的勇气和力量。

1812年2月7日，狄更斯生于英国朴次茅斯市郊的波特西地区。他少年时家庭生活窘迫，只能断断续续入校求学。10岁时，狄更斯的父亲因为还不起债而入狱。为了摆脱饥饿的困扰，狄更斯被迫到工场当童工。他的工作是：每天在一间老鼠满地跑的货仓里粘贴墨水瓶上的签条。

狄更斯白天工作，晚上，他便跟另外两个来自伦敦贫民窟的肮脏顽童，住在楼顶的一间小暗房里。虽然条件非常艰苦，但是狄更斯依然拥有想当作家的梦想。他不断地利用仅有的一点儿时间写稿、修改。狄更斯对写作没有自信，当他的第一篇稿子完成时，他担心被别人讥笑，只得在夜间，悄悄地把稿子投入邮箱里。

狄更斯连续地写稿、投稿，但他所寄出的那些稿子，却被接二连三地给退了回来。在那段日子里，狄更斯感到非常痛苦。他的作家梦受到了沉重的打击，他对自己的前途失去了信心，不知所措了。

终于有一天，他的激情又燃起来了，因为有一个编辑回信赞许了他。这个编辑说：“你在写作方面很有天赋，虽然现在你还写得不是很成熟，但是我们愿意试用你的一篇稿子。”狄更斯高兴极了，他抚摸着那一篇被发表的稿子，泪流满面。

编辑的赞美和认可使狄更斯如沐春风雨露，他重新树立起了写作的信心，他想，只要有一个编辑愿意用他的稿子，他就可以努力地写下去。

写作真正进入了狄更斯的生活。20岁后，狄更斯成为一名报馆采访员。他常常带着笔记本在伦敦偏僻的角落和乡村漫游，为创作搜集丰富的素材。他写的《匹克威克外传》、《大卫·科波菲尔》、《双城记》等作品都成为一流的世界名著。

如果没有当初那位编辑的赏识，狄更斯在受到多次打击后，可能真的会放

弃自己的写作梦想，那么，他就无法成为一代文豪。在狄更斯的成功历程中，最初获得的赏识坚定了他继续写作的决心，让他获得了重新写下去的勇气和自信。

成功的路总是充满泥泞和坎坷，如果没有阳光和雨露的滋润、呵护，理想的幼苗就无法茁壮成长。如果幼苗得到了阳光的照耀，就一定能够重见天日，长成参天大树。

100多年前，一名年轻人在一家店铺里工作。每天早晨，他5点钟就要起来打扫店铺，一天做14个小时的苦工。这样过了两年，年轻人实在忍受不下去了。某天早晨，等不及吃早餐，他一口气走了15英里路，去找自己的母亲商谈。

他像是疯了似的向母亲哭着哀求，他赌咒发誓，说他再也不回那家店铺工作了。如果再逼着他回到那家店中，他就要自杀。他写了一封冗长且悲伤的信给他的老校长，说他的心已破碎，不想再活下去了。

在老校长的回信中，他看到了赞美的话语。老校长称赞他是个聪明的年轻人，说他在学校的时候就是一个优秀的学生，认为有很多更适合他的工作。在信的末尾，老校长推荐他去当一名教员。

这封信，这个赞许，改变了年轻人的一生。从此他从绝望和落魄中摆脱出来，他想到自己还有优点，还有工作可做，于是，他重振旗鼓，当上了教员。

在老校长的支持和赞美中，英国文学史上又诞生了一颗明珠，他就是英国著名作家韦尔斯。韦尔斯写的《时间机器》、《隐身人》成为现代科幻小说的开山之作，《世界史纲》成为史学界的巨著。

在悲伤、绝望的时候，韦尔斯收到了老校长的赞美，他的心情为之震荡，他的眼中露出了光芒。老校长给他的高度评价，老校长对他的信任和期待，让他绝处逢生。从这个意义上来说，是赞美赐予了他重生的力量，是赞美开创了他后来的成功。

赞美，是撒播在人心灵上的阳光雨露，它可以温暖人的灵魂，使人们在艰难的处境中感受到温暖和光芒。莎士比亚说：“我们得到的赞美就是我们的薪水！”对于很多人来说，赞美起到的作用，有时候比薪水还大。没有人会拒绝赞美，很多人因为得到赞美，改变了自己的命运。

赞美是激发潜能的最佳方式

没有人能够预测一个人的潜能，而激发这种潜能的最佳方式就是赞美。

很多人具有各种潜在的能力，可是却没有发掘、利用，于是过着普通的日子

赞
美

怎样赞美人

子，有的人甚至找不到自己的优势。其实，每个人都有自己的潜力和优势，只要能激发出来，都能成为成功者。

激发潜能的方法很多，其中最有效的就是赞美。当一个人得到赞美时，他就会意识到自己的潜力，并努力把身体里蕴藏的潜力发挥出来，成为一个成功的人。

凡是玩桥牌的人，没有人不知道杰克逊这个名字的。他有关桥牌的论著，已经译成12种语言，发行量不低于100万册。可是，如果不是他的新婚妻子告诉他，说他有玩桥牌的天赋，他一定不会以玩桥牌为职业。

1922年，当杰克逊首次来到美国时，他打算找一个教授哲学或是社会学的职位，可是等了很久，都没有结果。后来，他替人家推销煤，结果也失败了。最后，他替人家推销咖啡，仍然一无所获。

面对事业的重重挫折，杰克逊茫然不知所措。他不知道自己还有什么能力可以谋生，也不知道自己到底能做成什么大事。

当时，杰克逊从未想到去教人怎么玩桥牌游戏。实际上，他不但是个不精于玩牌的人，而且还很固执。他常有满肚子的问题等着别人来解答，因此谁也不愿意跟他一起玩牌。

后来，杰克逊遇到美丽的桥牌老师狄仑女士，他们一见钟情，不久就走进了婚姻的殿堂。婚后，两人一起玩牌时，狄仑注意到她的丈夫总是细心分析自己手里的牌，有着极强的判断力和预测力。于是，狄仑告诉丈夫：“你有玩桥牌的天赋，你能玩得更好。”

“有天赋？”杰克逊开始跟狄仑一起研究桥牌，他的擅长分析、喜欢提问的潜力完全发挥出来了。他对各家对手的牌势都颇感兴趣，并且能恰到好处地发出自己的优势牌。

在狄仑的赞美和引导下，杰克逊成为了职业桥牌专家。

杰克逊有自己独特的潜能，虽然他不适合推销煤和咖啡，也不适合当教授和从事社会学，但是，他的潜力却并未消失，只是杰克逊自己没有发现和利用起来而已。当狄仑发现了这一点之后，给了杰克逊前所未有的赞美。于是，杰克逊在猛然之间注意到了自己的潜力，随即茅塞顿开，找到了自己的方向。

潜能深深地隐藏在人们的身体中，美国心理学家贾姆士说：“若与我们所饱含的潜能相比，我们现在不过是处在半醒状态。我们现在只利用到我们身心资源的一小部分。也可以这样说，大多数的人，都没留意到自己能力的极限在哪里，他们只是庸庸碌碌地活着。人们从来不懂得善用自己的力量。”这种力量，可以由他人的赞美激发出来。