

说话的 艺术 全集

Art Of Speaking

赵一 编著

提高说话能力和口才艺术、改变人生命运的理想读本

说话是一门技术，更是一门艺术。一句恰到好处的话，可以改变一个人的命运；一句言不得体的话，可以毁掉一个人的一生。掌握说话的艺术，你才能在社交和办事中如鱼得水，左右逢源，无往不利，成就成功人生！

黑龙江科学技术出版社

说话的 艺术

全集

赵一 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

说话的艺术全集 / 赵一编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5388-5455-8

I. 说… II. 赵… III. 语言艺术 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 096410 号

说话的艺术全集

SHUOHUA DE YISHU QUANJI

编 著 者 赵 一

责任编辑 张丽生 回 博

装帧设计 李艾红

文字编辑 李 强

美术编辑 苗巧玲

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001)

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 32.75

版 次 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5455-8/Z · 644

定 价 39.80 元

前言

P R E F A C E

说话，即口头的语言交际，不但是人类有别于其他动物的主要标志之一，而且是人类数十万年来得以繁衍生息、生存发展的一种重要手段。在人类已经步入新世纪的今天，科技与信息革命所掀起的新浪潮正汹涌澎湃，整个世界正在变成“地球村”，人们之间的交流越来越密切，说话不仅是人们日常生活中的一个重要组成部分，更成了人们事业成败的一个举足轻重的先决条件。

古希腊著名的寓言大师伊索，年轻时在某贵族家当过奴仆。有一次，主人设宴，来者多是哲学家，主人令伊索准备最好的酒肴待客，伊索便专门收集各种动物的舌头，办了个“舌头宴”。开餐时，主人大吃一惊，问道：“这是怎么回事？”伊索不慌不忙地答道：“您吩咐我为这些尊贵的客人办最好的菜，舌头是引导各种学问的关键，对于这些哲学家来说，舌头宴不是最好的菜吗？”客人听罢，个个发出赞赏的笑声。主人又吩咐伊索说：“那我明天再办一次酒席，菜要最坏的。”次日，开席上菜时，依然是舌头。主人见状，大发雷霆，就问伊索缘由。伊索仍然不慌不忙地回答：“难道一切坏事不是从口中说出来的吗？舌头既是最好的东西，也是最坏的东西啊。”

说话对人类来说，具有无法估量的作用，在现代社会里，人离不开说话，犹如鱼离不开水。我国现代著名散文家朱自清说：“人生不外言动，除

了动就只有言，所谓人情世故，一半是在说话里。”

说话，看似是一项简单的活动，只要没有生理缺陷，两片嘴唇一碰，原始语言便生成了。但要把话说得有水平、有意思、有效果，却不那么简单，而要做到口吐莲花、能言善辩、巧舌如簧，打动人心就更加不容易了。

俗话说：一句话让人跳，一句话让人笑。说话能力的高低体现着一个人的内涵、素质。一个说话讲究艺术的人，说出的话常常是说理切，举事赅，择辞精，喻世明；轻重有度，褒贬有节，进退有余地，游刃有空间；可陶冶他人之情操，也可为济世与良药；可以体现个人的雄才大略，更能提高个人的社会地位。因而，一个人能否把握说话的艺术，对其人生的成败是非常重要的。

鉴于此，《说话的艺术全集》一书应运而生。本书共分四篇，从理论上讲述了练就说话艺术的基本途径、技巧；在实战上从我们生活的常见方面出发，讲述了如何与不同的人说话：父母、客户、对手、朋友、恋人，等等，如何在不同场景下说话：求职面试、求人办事、演讲、谈判、答记者问，等等，是一本实用性很强的书籍。

说话能力，不是天生的，而是通过后天不断的练习培养出来的，我们希望广大读者朋友们，在阅读完本书后能练就高超的说话本领，把话说好，说得更具艺术性，如金丝玉帛般悦耳动听，如暮鼓晨钟般警世醒人；字字如珠玑，句句入肺腑；其内涵丰富，富有哲理，其寓意深刻，令人玩味。

自古成大事者无不长于说话，我们真心希望本书能帮你掌握高超的说话艺术，成为一个善说巧说的人，助你摆脱平凡，用语言打开一片广阔的天地，最终走向辉煌，走向成功。

编著者

2007年8月

绪言

说话为什么要讲究艺术

在现代社会，人离不开说话犹如鱼离不开水。说话作为人们最简单、最直接的表达方式，它的重要性是不言而喻的。

明代开国皇帝朱元璋，出身贫寒，少年时就放牛，给有钱人家打工，甚至还一度为了果腹而出家为僧。但朱元璋却胸有大志，风云际会，终于成就一代霸业。

朱元璋当了皇帝以后，有一天，他儿时的一位穷伙伴来京求见。朱元璋很想见见旧日老朋友，可又怕他讲出什么不中听的话来。犹豫再三，总不能让人说自己富贵了不念旧情吧，他还是传了穷伙伴进来。

那人一进大殿，即大礼下拜，高呼万岁，说：“我主万岁！当年微臣随驾扫荡庐州府，打破罐州城。汤元帅在逃，拿住豆将军，红孩子当兵，多亏菜将军。”

朱元璋听他说得动听含蓄，心里很高兴，回想起当年饥寒交迫时大家有福同享、有难同当的情形，心情很激动，立即重重封赏了这个老朋友。

消息传出，另一个当年一块儿放牛的伙伴也找上门来了，见到朱元璋，他高兴极了，生怕皇帝忘了自己，指手画脚地在金殿上说道：“我主万岁！你不记得吗？那时候咱俩都给人家放牛，有一次我们在芦苇荡里，把偷来的豆子放在瓦罐里煮着吃，还没等煮熟，大家就抢着吃，把罐子都打破了，撒下一地的豆子，汤都泼在泥地里，你只顾从地上抓豆子吃，结果让红草根卡在喉咙里，还是我出的主意，叫你用一把青菜吞下，才把那红草根带进肚子里。”

当着文武百官的面，“真命天子”朱元璋又气又恼，哭笑不得，只有喝令左右：“哪里来的疯子，来人，快把他拖出去砍了！”

会说话的人可以凭借三寸不烂之舌升官发财，不会说话的人却因为言语不当遭到灭顶之灾。由此可见，说话是一门技术，更是一门艺术。在纷纭复杂的现实生活中，学会深刻地领悟语言的真谛，学会如何说话，讲究艺术，显然是势在必行的。

会说话好办事

近代美国诗人佛洛斯特从说话的角度，把一般人巧妙地分成两类：第一类是满腹经纶，却说不出的人；第二类是胸无点墨，却滔滔不绝的人。

佛洛斯特的观察相当深入，我们经常看到一肚子学问而讷于雄辩的人，也不时听见不学无术的人废话连篇。因而，交谈最根本的条件是：既要有充实而有价值的内涵，又要善于表达，使人听得痛快，而且回味无穷。所以“有话可说”实在不是容易的事，要达到“言之有物”的境界，更要不断学习，力求充实自己。

平心而论，中国传统并不鼓励人研究交谈方法，顶多不过提出若干基本原则，让各人“运用之妙，存乎一心”而已。可是，大部分人却没有能力去体会并运用这些原则，甚至误解“巧言令色，鲜仁矣”的道理，弄得人简直不敢开口。

然而在当今社会，社交场合交谈艺术却实在是处世的第一要诀，不可不细加研究。律师出身的美国参议员，也是美国最著名的演说家之一——戴普曾经说过：“世界上再没有什么比令人心悦诚服的交谈能力更能迅速获得成功与别人的钦佩了，这种能力，任何人都可以培养出来。”

的确，能够在交谈中把意思有效地表达出来的人，走到哪里都可以出人头地。他们不但可借口才引起旁人的重视，而且比一般人拥有更多、更好的发展机会。一个人必须了解：如何探寻事物，如何说明事理，以及如何进行说服性的言谈，才能获得他人的支持。

巧说话让感情峰回路转

生活是复杂而又深邃的，是一个浓缩了酸、甜、苦、辣、咸的“五味瓶”。千姿百态的生活场景摆在我们面前，我们如何对待呢？不但要在态度上迎合，在思想上关注，更重要的是在语言上尽力美化，用话语传承美好的生活。

西汉才女卓文君巧用数字劝郎君的故事堪称佳话。

卓文君是西汉的著名才女，为了神圣的爱情，她不顾众人非议，和司马相如私订终身。开始时，小两口相敬如宾，恩恩爱爱，小日子过得和和美美。

但后来，司马相如出仕做官后，对卓文君的情分就逐渐淡化了。卓文君从司马相如写给自己的一封竟然只有“一二三四五六七八九十百千万”13个字的信件中看出司马相如对自己变了心，她担心相如移情别恋，于是将相如写给自己的13个数字融进感情，写了一封情真意切、充满哀怨的劝郎信：

“一别之后，两地相思。虽说三四月，谁知是五六年，七弦琴无心弹，八行书无可传，九连环从中折断，十里长亭望眼欲穿。百相思，千关念，万般无奈把郎怨。万语千言说不完，百无聊赖十依栏。重九登高看孤雁，八月中秋月圆人不圆，七月半秉烛烧香问苍天，六月伏天摇扇我心寒。五月石榴红如火，偏遇阵阵冷雨浇花瓣。四月枇杷未黄，我欲对镜心意乱。急匆匆，三月桃花随水流，飘零零，二月风筝线儿断，郎啊郎，巴不得下世你做女来我为男。”

司马相如看到妻子如泣如诉的信后，为妻子的深情所感动，后悔不已，最后与卓文君白头偕老。

爱情是夫妻感情的基础，充满爱意的话语是夫妻关系得以长期维护的利器，它能够使真爱之心得以发挥，让感情峰回路转，使夫妻生活更加幸福、圆满。

在感情世界里，语言是心灵的钥匙，会说话才能让爱情固若金汤，让生活尽善尽美。

说话是事业成功的翅膀

事业的成功与失败，往往取决于某一次谈话。在富兰克林的自传中有这样一段话：我在约束自己的时候，曾有一张美德检查表。当初那表上只列着12种美德。后来，有一个朋友告诉我，说我有些骄傲，这种骄傲，常在谈话中表现出来，使人觉得盛气凌人。于是我立刻注意这位友人给我的忠告，我相信这足以影响我的前途。然后我在表上特别列上虚心一项，我决定竭力避免说出一切直接触犯别人感情的话，甚至禁止自己使用一切确定的词句，像“当然”、“一定”、“不消说”……而以“也许”、“我想”、“仿佛”……来代替。

富兰克林又说：说话和事业的进展有很大的关系。你如出言不慎，跟别人争辩，那么，你将不可能获得别人的同情、合作与助力。这是千真万确的。所以，你想获得事业上的成功，必须具有能够应付一切的口才。

要使别人瞧得起自己，先要自己瞧得起自己，决不可露出乞怜的样子。你可以谦逊，但决不可谄媚。你不可唯唯诺诺，使人觉得你一无动人之处。你发表意见时不可肆意批评别人，更不可告诉对方说你的计划一定成功，如果雇用你，必可使业务发展等语。这只能让对方心里称许，不应由自己说出。自夸必连带着固执，这种态度只会使人厌恶。去访问一个人时，把目的简单地说出之后，你就应该告辞。即使环境允许你逗留一些时间，你也应该立刻把话题转到别处。

应聘工作时的晤谈，最重要的是表现自己的资格和能力，不过打肿脸充胖子的行为是不宜的，如果应聘工作的晤谈令你胆战心惊，那么这也许是你深深地明白自己肚子里究竟有几滴墨水的缘故。工作晤谈不是社交拜会，不宜摆出一副安逸的姿态。谈话的范围要守在一定的界限内，不要谈办公室的陈设，不要谈对方的一身装束。应聘晤谈时间有一定的限制，你必须把你的资格和能力浓缩表达，在一个很短的时间内将其交代清楚，所以这时就是检验你所受训练、教育及能力的关键时刻。

在工作上，要能胜任并心情愉快，不要摆一副冷面孔，尽量减少情绪上的困扰及不切实际的空想。你可以和同事谈谈工作上所需要的知识，谈

谈工作上的经验，要诚心诚意，不抱任何成见。在一块儿工作的人，必须彼此敬重、关心，互道平安，态度温和。我们要彼此坦诚相待，心中有话，应该直言不讳。我们在团队精神的表现上尤应具有高境界。

失言是常有的事，此时不要虚张声势，除非你遭遇的情势已牵涉到别人的情感问题。这样，你应该立即承认自己犯了错误。你认错就不致使情况恶化，而且你很可能还有所收获。现在有勇气说我错了的人已经不多，因此，敢说“我错了”就能赢得尊重。这样无心的错误，还不难让人谅解。然而有一种错误，几乎不能让人原谅。显然，我们最好不要公开取笑任何人的缺点。如果你已犯了这种错误，那么就勇敢地认错、道歉并请求对方宽恕，然后闭上嘴巴。

“一句话让人笑，一句话让人跳”，说话体现着一个人的修养、学识。会说话的人让人看到光明，使人有“与君一席话，胜读十年书”之感。相反，不会说话的人，则会被别人低估能力，以致被人扭曲形象。一个人即使思想如星星般熠熠生辉，即使勤奋得如一头老黄牛，即使知识渊博得像一部百科全书，但若缺乏良好的谈吐能力，则成功的机遇比其他人要少得多，也往往难以达到自己理想的目标。所以，巧妙地运用语言艺术，因人而异地与别人交流，才能改变一个人的命运，乃至一生。在人的一生中，要经历的事情多如牛毛：

如果你正在求职，就要学会推销自己的优点，针对问题不卑不亢地回答。

如果你是位老师，循循善诱和口若悬河是必不可少的。

如果你是位律师，唇枪舌剑地辩论就是这种职业的基本功。

如果你是位商务人员，做贸易也好，做管理也好，推销公关也好，商场舌战是不可避免的。

.....

所有这些是人生应该经历，而又不可避免的事情。面对这一连串繁琐、杂碎的事务，你切不可忧心忡忡，一筹莫展，也不可漠不关心，麻木不仁。俗话说：“兵来将挡，水来土掩。”面对这种种世事，你只要具备了说话的能力，学会如何说别人喜欢的话，就会进入一种“柳暗花明又一村”的新境界。

人生在社交中度过，话语交流伴随着你每一刻，你时刻在实践着话语

交往，好的话语是你生活的调味剂，是你事业的推进器，是你家庭的和谐曲，也是你实现自我的凯旋曲。掌握了说话的艺术，一个平凡的普通人也能结友如云，化险为夷，舌绽春蕾，赢遍天下。



目 录

C O N T E N T S

绪言 说话为什么要讲究艺术	1
---------------------	---

第一篇 说话艺术需要时刻准备着	1
----------------------	---

第一章 掌握有效说话的法则

说话要有针对性	2
说话要有感染力	4
说话要有准确性	7
说话要有互动性	9
说话要讲规矩	12
说话要讲智慧	15

第二章 扼住恐惧的咽喉

找出恐惧的根源	18
培养自信心	20
让紧张感为我所用	23
身体克服恐惧法	25
积极地暗示自己	27
正确认识自己的说话能力	28

第三章 打造完美的声音 31

控制一下说话的音量	31
培养受人欢迎的语调	33
培养恰如其分的节奏	36
适时的停顿	38
把握说话的语速	41
调整好说话的语气	44
字正腔圆，音色甜美	46

第四章 借用肢体语言说话 50

让你的眼睛会说话	50
运用手势	52
摆正体姿	56
保持微笑	59
穿着得体	62

第五章 丰富的语言来自灿烂的内心 66

博览群书，拓展知识面	66
学会选用素材	68
积累有赖于记忆力的提高	71
耳朵是信息来源的渠道	73
善于利用祖宗留下来的东西	76

第二篇 说话的分寸 79

第六章 把握好沉默的分寸 80

时机未到时就得保持沉默	80
受到攻击时，沉默是最好的方法	81
心照不宣时保持沉默	83
不明就里时保持沉默	84

别人论己时切莫打断	85
恰当运用沉默方式	86

第七章 把握好说话时机的分寸 88

看准机会再说话	88
插话要找准时机	89
该说话时就说说话	93

第八章 把握好说话曲直的分寸 94

说话不可口无遮拦	94
转个弯儿说话	95
顺水推舟巧应对	97
该直说的话要直说	98

第九章 把握好说话轻重的分寸 101

点到为止	101
响鼓不用重锤敲	102
发生冲突时切忌失去理智	104
简单否定或肯定他人不可取	105
拿不准的问题不要武断	106

第十章 把握好说服与劝阻的分寸 108

说话时要尊重他人	108
动辄争辩只会激化矛盾	111
寻找说服的最佳突破点	113
先接受对方的想法	114
晓以利害,使他人为之所动	115
抓住关键,一语中的	117

第十一章 与人开玩笑时的说话分寸 119

开玩笑不是恶语低俗	119
-----------------	-----

开玩笑要适度得体	120
开玩笑要因人而异	124
开玩笑要符合场合	126
不拿别人的隐私开玩笑	128

第十二章 调解纠纷时的说话分寸 130

调解纠纷的“三宝”	130
打圆场要让双方都满意	132
适当地褒一方，贬一方	134
维护当事人的自尊心	136
唤起当事人的荣誉感	138
模糊解决	138
委婉规劝	139
淡化争端本身的严重程度	140

第十三章 赞美别人时的说话分寸 143

赞美话甜心入骨	143
善于把握赞美他人的“度”	145
有新意的赞美更能打动人	147
真诚的赞美能让人铭感肺腑	149
以第三者的名义	151
用谦卑的心去赞美	152

第十四章 幽默也要恰到好处 155

巧用停顿，意趣迸发	155
声东击西的幽默法	157
婉言曲说成幽默	159
拿自己开开玩笑	161
幽默 5 忌	163

第十五章 倾听也要讲究分寸 167

把说话的权利留给别人	167
倾听是对别人的最好恭维	168
悉心聆听让你获得好人缘	170
到什么山听什么歌	171
做个倾听高手	174

第十六章 激励别人有分寸 176

信任是激励的基础	176
找个高帽给他戴	177
步步为营，循循善诱	180

第十七章 婉言批评 183

批评时要给人留足面子	183
批评要“见好就收”	185
间接指出别人的错误	188
欲抑先扬做批评	189
多做自我批评	191
避免走进批评的误区	193

第十八章 拒绝却不伤感情 196

拒绝的时候绕个圈子	196
通过暗示说“不”	197
装傻充愣避直接	199
让人带着笑容被拒绝	201
利用别人的意思	202
拒绝时不要拖泥带水	203

第十九章 道歉如何说出口 205

道歉，时机很重要	205
道歉态度要诚恳	206

将道歉寓于赞美中	208
道歉要别出心裁	210
幽默中道歉	210

第三篇 如何与不同的人说话 213

第二十章 如何与陌生人说话 214

最重要的第一句话	214
适当地称呼对方	215
用话题展开交谈的“瓶颈”	216
谈论别人感兴趣的事情	219
打破僵局的几种技巧	221
让谈话在意味深长中结尾	223

第二十一章 如何与下属说话 226

用恰当的话消解下属的怨气	226
不要让部下对你产生敌意	229
运用漂亮语言令下属言听计从	230
有效斥责下属的技巧	232
表扬下属要有方法	234
学会拒绝员工的某些要求	237

第二十二章 如何与领导说话 240

对领导说话不卑不亢	240
如何面对上司的批评意见	241
老板的面子是下属给的	244
拒绝老板有理由	246
汇报工作有讲究	250
拍马屁别拍到马蹄上	253
10 句话让你平步青云	255