

# 别输在不会表达上

说不出口 ◯ 说了后悔 ◯ 说不清楚 ◯ 说不到重点

无法表达内心想法，就无法与人和谐相处。

64个说话技巧，让你的言语表达更有魅力。

李劲 ◯ 著

古吴轩出版社

中国·苏州

DON'T FAIL TO  
EXPRESS YOURSELF.

# 别输在 不会表达上

Lijin  
李劲◎著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

别输在不会表达上 / 李劲著. —苏州: 古吴轩出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5546-0738-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第193778号

策 划: 花 火  
责任编辑: 蒋丽华  
见习编辑: 顾 熙  
装帧设计: 润和佳艺

书 名: 别输在不会表达上

著 者: 李 劲

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14

版 次: 2016年8月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0738-1

定 价: 35.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89581657



我们必须正视这样的现实：在工作与生活中，那些语言表达能力强的人，往往很好的人缘，与同事相处融洽，深受领导赏识，因而更容易获得升迁机会。而那些语言表达能力有所欠缺的人，则往往默默无闻，被人忽视，甚至有时还会因为不会说话而得罪人，影响人际关系，结果事事不顺。

毫无疑问，语言表达能力的强弱，关系到人生能否成功。数千年前的智者苏格拉底说：“世间有一种能力可以使人很快完成伟业，并获得世人的认可，那就是令人喜悦的讲话能力。”

到了现代，人们对语言表达能力的认识，变得更加深入了。人际关系学家戴尔·卡耐基说：“一个人的成功，15%靠技术知识，85%靠口才艺术。”美国人类行为科学研究者汤姆森也说：“发生在成功人士身上的奇迹，至少有一半是由口才创造的。”

事实上，良好的语言表达能力，不仅能帮助人们获得成功，还能给人带来幸福。会讲话的人，不只是在职场上如鱼得水，在日常的家庭生活中也能获得更和睦的关系。根据科学家研究发现，那些性格开朗、会说话的人，对生活的满意度远远高于那些不善说话的人。

既然良好的语言表达能力如此重要，那么，究竟怎样才

能拥有它呢？实际上，大多数人都拥有语言表达能力，之所以没有发挥出它无穷的威力，只是因为不懂如何使用它。也就是说，绝大多数人的表达能力不差，只是不懂运用罢了。

比如：经常说话，但不必说得太长；要学会讲故事，但不能总是叙述故事；和人谈话的同时，也要注意态度；应当和顺一些，切忌指手画脚地讲话；平常说话时，要避免争论，切忌妄自尊大；表面应该坦白而率直，内心应该谨慎而仔细；谈话的时候，要与对方面对面……

很多时候，我们输在语言表达上，都是因为不注意一些细节问题。其实，这些问题经过后天的专门训练，都可以改变。无数人通过亲身经历证明：只要掌握了正确的训练方法，平时勤加练习，即使原来语言表达很糟糕，最终也可以练好。

本书总结出了一整套易练习、见效快的语言表达训练方法。生活中什么样的人最受欢迎？什么样的话语最动人？我们认为，有礼貌的人最受欢迎，有礼貌的话语最动人心。所以，本书主要以礼貌话为基础，讲述中国传统的礼节和礼貌。阅读本书，你会发现，语言表达绝不仅是一件工具，还是一门真正的生活艺术。

学习最受欢迎的说话艺术，不让人生输在表达上！最后，谢谢你选择本书，希望本书能带给你不一样的体验。

李劲

2016年6月8日



<b>第一章 有礼貌的人，才是最受欢迎的</b>	<b>001</b>
含蓄：为彼此的交往留余地	002
谦虚：让你更受人们的欢迎	005
客气：是礼貌，更是修养	008
分寸：切记别把话说得太死	011
稳重：做好自己的本职工作	014
镇定：要有从容不迫的气度	017
<b>第二章 委婉地提意见：不粗鲁的说话艺术</b>	<b>021</b>
隐晦点拨，呵护他人的颜面	022
正话反说，让人主动思考	025
侧面提醒，不触霉头提建议	028
谦虚一点，适当地表现自己	031
话太直白，你的朋友“伤不起”	034
委婉赞美，收获好人缘	037
多说好话，别让人感到难堪	040

第三章 和气地讲道理：不生气的说话艺术	043
说话客气点儿，和气才能生财	044
维护他人的尊严，不揭人之短	047
说句“对不起”，化解意气之争	050
有理还要让三分，不仗势欺人	053
不要一味争执，冷静下来再说	056
刚柔相济，让人不再小看你	059
心胸豁达，要有容人之量	061
多把别人挂嘴边，少标榜自己	064
第四章 风趣地交朋友：不死板的说话艺术	067
幽默谈吐，增强人际吸引力	068
幽默提醒，巧找借口化尴尬	071
幽默自嘲，提升个人的魅力	074
幽默批驳，让人愉快接受	077
幽默有度，开玩笑要把握分寸	081
第五章 灵活地办事情：不糊涂的说话艺术	085
取得了成绩，要肯定他人的努力	086
照章办事，有些话要说在前头	090
胸怀宽广，少一些得失之心	093
把你帮助他人的事情全部忘掉	097

虚心一点，赢得他人的认同	100
帮助他人要讲究方式	104
嘴巴甜一点，路子就多一点	107
<b>第六章 巧妙地批评：不伤人的说话艺术</b>	<b>109</b>
别总批评，适时说一些软话	110
批评有分寸，有些话不宜直说	113
换一句话，让批评悦耳起来	116
当面说清楚，少在背后议论人	120
就事论事，批评宜对事不对人	123
提醒代替批评，让人主动认错	126
先肯定对方，让人更能接受	129
用积极的赞美代替消极的批评	132
<b>第七章 轻松地说服：不强迫的说话艺术</b>	<b>135</b>
聊一聊对方关心和得意的事情	136
做一个受欢迎的“废话匣子”	139
站在对方的立场，说出他的心声	142
用你的热情，赢得他人的认可	145
把话说清楚，让人不迷糊	148
适时刺激一下，对方就听你的	152
不看你说什么，就看你怎么说	155
唠唠家常，说服会更容易些	158



<b>第八章 及时地救场：不冷场的说话艺术</b>	<b>161</b>
巧妙化解尴尬的“流星战术”	162
关键时候，帮人摆脱窘境	166
处事灵活，化干戈为玉帛	169
让人说完，别打断他人的交谈	172
无关得失，就不要太计较	176
没话找话，打破冷场的氛围	179
失意人面前，不说得意事	182
换一种表达，说中听的话	185
记住别人的名字，与人相处不尴尬	188
<b>第九章 礼貌地拒绝：不尴尬的说话艺术</b>	<b>191</b>
优雅说“不”，再也不难堪	192
沉默是一种有效的拒绝方式	195
提供建议，让人接受你的拒绝	199
转移话题，巧妙堵住对方的嘴	202
故作不知，装糊涂表达拒绝之意	206
找到好理由，拒绝不是难事	209

## 第一章

# 有礼貌的人，才是最受欢迎的

中国是一个礼仪之邦，很讲究礼节和礼貌。在中国，有礼貌的人是最受欢迎的。而最能表现礼貌的，往往就是语言表达。那么，怎样的语言表达才是有礼貌、受欢迎的呢？一般来讲，有礼貌的语言表达包括含蓄、委婉、谦虚、低调等特点。如果你深入了解，就会发现客套话的内核是礼节和礼貌。



## 含蓄：为彼此的交往留余地

西汉名相萧何善于理政，却不懂提意见的艺术。他看到长安一带耕地狭小，百姓缺衣少食，可是皇家的上林苑中却有许多荒地用来放养禽兽。于是他就跟刘邦提意见，要把这些荒地分给百姓去耕种。

没想到刘邦看了萧何的奏章，很不高兴，让人将萧何抓进牢里关了起来。大家以为萧何犯了很严重的过错，都不敢替他申辩。这个时候，有个叫王卫尉的侍卫，平时很敬佩萧何的为人，与刘邦交谈的时候，他顺便探问：“萧相国犯了什么大罪？”

刘邦余怒未消地说：“不要提他，一提起他，我就生气。想当年李斯做秦相的时候，做了好事就会提到君主的心血和功劳，出了差错就会主动承担责任。现在萧何要求我开放上林苑给百姓耕种，难道只有他是好人，而我是无道的昏君吗？”

王卫尉听了，才知道刘邦的心里不舒服，便说：“陛下，您未免错疑相国了。相国要是有这样的的心思，当年陛下在外征战数年，他就可以轻而易举地坐据关中，何至于要用区区御苑示好百姓、收买人心呢？”

刘邦听了王卫尉的话，觉得有几分道理，心里虽然不大高兴，但还是感念萧何的为国之心，当天就命人放了萧何。

当时，萧何已经60多岁了，从牢里出来，身上戴着刑具，蓬头赤足，污秽不堪，也不敢回府沐浴，赶紧上殿去谢恩。

刘邦见到萧何狼狈的样子，心中过意不去，安抚萧何：“相国，你不要多礼了！这次你为民请愿，我不允许，这是我的错。我是一个无道的天子，你是一个贤德的丞相。我之所以关押你，就是因为要让百姓知道你的贤能和我的过失啊！”

刘邦话里有话，但意思却很明白。萧何听了，总算明白自己的问题，便哭拜在地，连忙请罪。

在这个故事里，萧何因为不懂提意见的技巧，结果差点招致杀身之祸。回过头来看刘邦说的话，很是含蓄，却是值得我们研究的。

无独有偶，刘备临终前也说过一番含蓄的话。他对诸葛亮说：“如果刘禅可以辅佐，你就好好辅佐他；如果他没有才能，你就取而代之吧。”

听了这番话，诸葛亮的表现不是谢恩，而是虚汗淋漓地哭拜于地，把头都磕破了，说：“臣愿鞠躬尽瘁，死而后已。”

如果我们不懂得含蓄说话的艺术，可能就听不出刘备话中深意。我们可以想一想，这些古代君王，都是野心勃勃之辈，忙碌一辈子，打下一片基业，怎么可能拱手让给一个外人？诸葛亮多聪明啊，一下就知道刘备话里的深意。这样的话语有试探的味道，或许还有警告的意思。

有些事情摆在台面上讲，可能不太合适，含蓄的表达尤为重要。就像刘邦，他心里想：“萧何这样收买人心，想做什么？”但他并没有直接对萧何说。

刘备也一样采取了含蓄的说法，如果刘备对诸葛亮说：“你发个誓，若夺走我儿的帝位，就不得好死！”如果你是诸葛亮，心里会怎么想？你肯定会很不悦。

含蓄说话，是一种留有余地的做法，有利于改善彼此的关系。只有涉世未深的天真之人，才会对人直接表达不信任，将双方的关系逼入死角，

而失去回旋的余地。

刘备没有这样直来直去地说，而是很含蓄地说。这话很有水平，表面上听起来让人感动，而到了聪明人耳里，便是“于无声处闻惊雷”，足以产生警醒的效果。

这就是含蓄的妙处。

#### 说话的智慧

到了现代，我们说话依然含蓄，有些话甚至含蓄得让人很难理解。比如，我们会说“我不确定这样是不是能够实行”，其潜台词往往是“这根本行不通”。又如“或许你可以去询问一下别人的看法”，其潜台词往往是“你问我也没用”。再比如“你可能还不太了解”这句话，或许真正的意思是“你的脑子‘进水’了吗？连这都不懂”。像这样的含蓄之语，若你不懂，往往很难领会说话之人的心思。

## 谦虚：让你更受人们的欢迎

儒家圣贤孔子讲过一个故事。有一个叫孟之反的将军，在整个军队打了败仗的时候，他勇敢地带领军队列阵，并为整支军队殿后。等到安全回城后，大家都赞扬他，他却回答道：“不是我特别勇敢，实在是我的马不肯走啊！”孟之反的勇敢有目共睹，但是他并没有因此而趾高气扬、大彰其能，相反，他选择了谦虚，因而人们更加喜欢他了。

中国人是崇尚谦虚的。说话也是这样，自高自大、爱出风头的人，很难给人留下好印象。

小梁毕业于名校，而且能力出众。刚到一家单位上班时，同事们都很喜欢他，常常会来帮助他。然而，这种状况只持续了几个月。突然有一天，小梁发现同事们渐渐疏远他了，连上司也时常刁难他，这样的转变让小梁迷惑不解。原来，他是一个喜欢出风头的人，而且不太谦虚，因此大家都不太愿意接近他。

有一次，有位同事的电脑遇到一点小问题，便叫另一位同事帮忙修理。旁边的小梁特别热心，当时就抢过了工具，利索地拆开了电脑，一边修理，一边对那位同事说：“这么简单的事都不会做，你真笨。”电脑修理好了，那位同事连连道谢，但心里却觉得很不舒服。

像这样的事情发生了好多次，同事们心里越来越不是滋味。坦白地说，小梁这个人心眼不坏，做事也很勤快，就是说话不太客气，因此，搞得大家都很烦他。

可见，人应适当地表现自己，不要胡乱说话。在关键的时候，突出自己，赢得他人的关注，这是非常有必要的。但是，要有张有弛，要学会收敛、客气，要懂得低调，如果表现出一副很了不起的样子，自我标榜而贬抑他人，那就不合适了。

世人要虚怀若谷，对人对事不要骄狂，否则就会使自己四面楚歌，被他人讥笑。总之，谦逊是通往成功和赢得人们尊重的美德。

春秋时，晏婴任齐国的国相，一天乘车出门，只见车上遮着大伞，车夫赶着四匹马，驾着车子，得意扬扬。

车夫的妻子从门缝里窥视自己的丈夫，看到了他趾高气扬的样子。

不久，车夫回家，妻子请求离去。

车夫问：“你为什么要走？”

妻子说：“晏子高不过六尺，而位居国相，名显诸侯。今天我看见他出去，却意志深沉、谦虚谨慎。而你身高八尺，只是给人驾车，你却自以为了不起，所以我要离去。”

听了妻子的话，车夫惭愧不已。自此以后，车夫变得谦恭退让。

晏子对于车夫的改变感到很奇怪，问他为什么有这种变化，车夫如实相告，于是，晏子举荐他去做一些更为重要的工作。

坦诚谦虚地生活，没有谁会把你看成是卑微、怯懦和无能的人。如果你总是把自己当作珍珠，那么就时时有被埋没的危险。因此，我们应该认真检视自己，找到自己的所处位置，问自己一句“我是谁”。

人出于一种需要，希望别人注意到自己，不喜欢被别人忽略，这是人性的弱点。绝大多数人不仅喜欢别人的关注，甚至还会错误地以为自己与众不同、胜人一筹，也因此，他们沾沾自喜、骄傲自满，直到最后，才发

现自己与人无异，从而使情绪跌落至谷底。

为了少些失落，少些尴尬，还是不要太把自己当回事，谦虚一点比较好。如果太把自己当回事，即使心不累，也难免遭遇一些尴尬的人际状况。

### 说话的智慧

- 尽管我们可能会因为某个人的豪言壮语而兴奋，但是没有几个人会喜欢自高自大的人。我们可以激扬自己的志气，但切不可自以为是，卖弄聪明，以为自己有多么了不起。谦虚地表达，会让你更受欢迎。相反，狂妄地卖弄，则会惹来他人的非议和反感。



## 客气：是礼貌，更是修养

有一对中国夫妇应邀到纽约参加一个美国朋友的聚会。这对夫妇特意做了充足准备，穿着盛装来到朋友家。朋友很好客，将这对夫妇迎进门，问他们需要喝点什么饮料。夫妻俩赶紧客气地说：“不用，不用，你忙你的，不用管我们，我们不渴。”

主人正忙着招待其他客人，听他们这么一说，便什么饮料都没拿给他们，以示对他们的尊重，转而去招呼其他客人了。

结果，这对中国夫妇的客气和美国朋友的率真，导致中国夫妇二人整个晚上都没能喝到一口饮料，口干舌燥却又只能强行忍受。

若是这对中国夫妇是在国内做客，就不会遭遇这种尴尬了。因为中国人的某些客气是共通的，彼此心照不宣，通常都能明白对方的意思。

比如，中国人家里来了朋友，主人要倒茶时，客人通常也会客气地推辞，连声说“不渴，不渴”，但主人往往明白那只是客气话，所以，茶水还是要端上来，客人也还是要喝茶，习惯了客气也就不觉得有什么别扭。

而要是家里来了一位外国朋友，通常主人要倒饮料的时候，他们的第一反应不是客气地推辞，而是向主人道谢，有时还会告诉主人，他想要品尝一点什么饮料。