



声音是女人裸露的灵魂 是女人自然天成的乐器
感悟人生大道 用口才解放心灵
是穿越男人灵魂的旋律

女人魅力口才

Women's
Charming
Eloquence

编著 三简柔等

中国戏剧出版社



女人魅力口才
Women's
Charming Eloquence

中国戏剧出版社



Women's Charming Eloquence

图书在版编目 (CIP) 数据

生活新起点 / 《生活新起点》专业编委会编. — 北京: 中国戏剧出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-104-02545-0

I. 生… II. 生… III. 生活—知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 160625 号

生活新起点·女人魅力口才

责任编辑: 左灿丽

责任印刷: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

经 销: 全国新华书店

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 58930241 (发行部)

传 真: 58930242 (发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数: 360 万字

总 印 张: 376

版 次: 2007 年 12 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02545-0

定 价: 356.40 元 (全 18 册)

寄语

Send Words

女人往往容易忽视口才的重要性。成功的女人不仅注重穿衣打扮，更注重提升自己的口才。

由于男性与女性社会角色的差异，口才素养对于女性更加重要。借用一句逻辑语言来说就是：口才对于女人的发展是充分条件，对于男人的发展仅仅只是必要条件。

运用语言本身就是女性的强项——

女人的姿态最动人。她们更懂态势语，她们微笑的表情、优雅的坐姿、恰到好处的手势，像春天清冽的甘霖沁人心脾，像夜间静美的路灯伴你前行。无声的语言为交谈氛围平添友善，在对方心中平添甜美，正所谓无声胜有声。

女人的声音最动听。声音是女人裸露的灵魂，是女人自然天成的乐器，是穿越男人灵魂的旋律。心理学家认为，声音决定了女人38%的第一印象。当人们未见其人时，音质、音调、语速和表达能力决定了她说话可信度的85%。





女人的心思最细腻。交谈中，她们不急于表达，而是先用心聆听。表达时，她们的话语温柔婉转，善解人意，让人不自觉地对她言听计从。之后惊讶于她们的柔和似水的话语，居然具备了无可抵挡的特殊力量。

女人有时又古怪精灵。她们在尴尬时幽默一把，在冷场时又即兴挥洒。她们豁达乐观，拥有过人的记忆力，善于把过去听到或读到的事情和当前发生的情况结合起来，纵横捭阖，挥洒自如。

.....

魅力口才成就女人的一生。好口才才是事业上披荆斩棘的利剑，是生活上彰显魅力的资本。魅力口才使女人成为时代的宠儿：在社交场上八面玲珑、光芒四射；在职场中游刃有余，挥挥洒洒；在情场上应对自如，巧占先机；在家庭生活中温良贤惠，其乐融融……

口才的魅力，令女人一天比一天生活得更自信、更精彩。

简柔于北京亦庄

2007.10.28

目录

Contents

寄语	3
----------	---

第一章 态势语和魅力音色	9
--------------------	---

——超越语义的女性魅力

很多场合，女性用娇艳的粉底、精心的装束和优雅的仪态来表达美丽，但浮光掠影间似乎还缺些什么？如果优雅大方的你，能拥有同样优雅的语言来表达思想，又会如何？也许你会因此光彩夺目……

一、未曾开口先微笑	10
-----------------	----

* 小贴士……眼笑训练

二、女人须知的态势语言	16
-------------------	----

* 小贴士……视线的秘密

三、声音是女人裸露的灵魂	23
--------------------	----

四、语音速成训练	29
----------------	----

* 小贴士……气息体操

五、纠正不良发音习惯	34
------------------	----



第二章 魅力语言 8 大通则 38

——开启成功大门

人的性格各异，世事瞬息万变情。不同的人际和场合，有不同的言谈方法。万变的语言，有不变的法则和灵活的技巧。掌握了个中规律，你的人生将一帆风顺、平步青云，你的气质和亲和力，将使你随时成为社交亮点。

一、通则 1:用心聆听 39

——自己有兴趣原则

二、通则 2:引人入胜 45

——使对方有兴趣原则

三、通则 3:真诚、谦恭 50

——友善原则

四、通则 4:投其所好 53

——对象意识原则

五、通则 5:注重身份和场合 58

——自我意识与场合意识原则

六、通则 6:选对话题 61

——话题适当法则

七、通则 7:把握分寸 66

——深浅适度法则

八、通则 8:化解失言 73

——失言补救法则

* 小贴士……女性言谈 6 忌

第三章 魅力语言实用技巧 78

——交往中的优雅善变

远近高低各不同。一个聪明的女人，懂得驾驭不同的谈话方式，更应懂得如何在不同的场合里恰当地运用语言……一个真正妙语善言的女人，是胸怀宽博、内涵深厚、又待人热情的人，她们的言行犹如暗夜馨香的玫瑰静静绽放。

- 一、女人赞美的机智 79
 - * 小贴士……赞美的形式
- 二、女人批评的策略 85
- 三、道歉其实不简单 91
- 四、求人办事善言辞 95
- 五、女人，你可以说“不” 104

第四章 魅力语言见招拆招 111

——游刃有余交际场

行走交际场，到处都是温柔的陷阱，一不留神，就会“失足”千里。不要懈怠，掌握几个简单的防御、出击的招式很重要。

- 一、红粉秀才遇到兵 112
- 二、含蓄暗示 115
- 三、幽默是“语言的酵母” 122
- 四、自嘲，女人实用诙谐术 129
- 五、女人言谈简与繁 132
- 六、第三耳听反语 136



第五章 魅力语言应用有方 141

——挥洒自如见魅力

一个八面玲珑的巧舌女人，在任何社交场合都不会畏缩失态，而是处变不惊、大显身手……不要放过任何展现你魅力口才的时机，让高雅成稳的你，随时得满分。

一、女人劝导说服的机智 142

二、女人公关的社交语言 150

三、女人发言的风范语言 159

四、女人谈判的战术语言 169

五、“电话佳人”美妙沟通 183

* 小贴士 * 接打电话的细节

第六章 魅力语言成就一生 190

——女人必学的口才档案

会说话很重要吗？一定要学会能言善道吗？毫无疑问，答案是肯定的，口才的意义和价值是不可估量的。让魅力口才与你相伴一生，并影响和成就你的一生。

一、婚恋女人的浪漫语言 191

二、家庭女人的甜蜜语言 205

三、培养孩子的幸福语言 214

四、事业女人的成功语言 225

Chapter One

美丽源自优雅



第一章

态势语和魅力音色

——超越语义的女性魅力

很多场合，女性用娇艳的粉底、精心的装束和优雅的仪态来表达美丽，但浮光掠影间似乎还缺些什么？谈吐，抑或内涵。节奏变更的午后，是否想过，如果优雅大方的你，能拥有同样优雅的语言来表达思想，又会如何？也许你会因此光彩夺目……

微笑的女人是一道风景画。如果没有一副婉转甜美的嗓音，有高贵优雅的气质就好了；如果没有高贵优雅的气质，那就每天微笑好了。命运已握在你自己的手中，你可以改变自己的命运，也许，一切就从你开始微笑的那一刻开始。



一、未曾开口先微笑

微笑是没有国界的语言，笑是最富感染力的音符。很多女性朋友宣称，是笑容让她们改变了心态，让她们更加自信。的确，笑作为最强势的态势语，不仅传达着快乐和友善，更是一种振奋自我的心理支撑。现在让我们一同分享笑容带来的快乐，并让笑容为你的口才增添魅力吧！

1. 微笑的魅力

赞美别人时露出笑容——微笑会使你的赞美词更加具有分量。

拜托别人时露出笑容——微笑使对方无法拒绝你的请求。

初次见面时露出笑容——对方会觉得彼此之间像是老朋友般的亲切，给对方以一见倾心之感。

.....

微笑充满魅力，无须代价，却能创造许多奇迹。有人做过一个有趣的实验，证明了微笑的魅力。

给两个模特儿分别戴上一模一样的面具，上面没有任何表情，然后问观众更喜欢哪一个人，答案几乎一样：一个也不喜欢，因为那两个面具都没有表情，他们无从选择。

然后再要求两个人把面具拿开，舞台上出现了两个不同的个性，两张不同的脸，其中一个人把手盘在胸前，愁眉不展并且一句话也不说，另一个人则面带微笑。

再问观众：现在，你们对哪一个人更感兴趣？答案也是一样：他们选择了那个面带微笑的人。

这充分说明了微笑受欢迎，能拉近人与人的距离。

有了微笑，万事就有了良好的开头。当我们面带微笑去办事儿，回头看看效果，可能连自己都会大吃一惊。

不会微笑的人在办事中将处处感到艰难，会微笑的人处处受益，这就是生活中真实的写照。

2. 女人，快快乐乐笑出来

快乐时，笑出来；烦恼时，更要笑出来。

烦恼时不要皱眉头，把眉头舒展开，面部表情一舒展，你的心就会快乐起来，微笑也就出现了。

一个灿烂的微笑，不仅要依靠嘴唇，同时还需要眉头的舒展、眼睛的闪烁和面颊的变化……整张脸都要高兴起来，并且由内而外地高兴起来。要做到这点其实并不容易，往往需要反复练习。

练习用心来笑，让笑容成为一种习惯，成为出自内心的真实。

练习用眼来笑，善用眼的神采、感性和丰韵，你会平添魅力。

* 小贴士……眼笑训练

眼睛笑可以训练，方法如下：

拿张纸盖住眼睛以下部位，然后看着镜子，心里想着愉快的情景，鼓起双颊，嘴角两端上弯，做出微笑的口型，这时眼睛就会笑了。当然如果放松双颊肌肉，眼睛就会变回原形了，但目光却可以含笑。记住笑的时候，眼睛的表情、神采，即使双颊及口型不动，也可以再现出微笑的双眼。

不要以为这是演员们必做的训练，对一般人而言没有必要。努力去练习，你就会有收获。

微笑时，露出牙齿其实很美。有些女孩在笑的时候，喜欢用手遮嘴，其实这个动作很不好，给人不大方的印象。怕别人见到咧着嘴的样子而遮遮掩掩，不讨人喜爱。如果很在意自己的牙齿(不整齐或有蛀牙)，不妨去



看看牙医。总之，千万不要忘了微笑时露出牙齿。

笑的时候，发出轻微的咯咯声也很好，你的魅力会因此具有动感。

坦诚的笑可使对方感动，吸引对方的心。即使你自认为笑容不够美，但只要笑得开朗愉快、自然就会真诚，自然就会显示出你自己特有的美。

微笑具有魅力，发自肺腑的大笑具有超魅力。大笑是具有强烈感染力的语言，一人大笑，有人就会跟着笑，很快大家都会轰然而笑，如同共振现象。只要情景适宜，不要压抑它，大声笑出来吧。你会享受它，别人也会享受它。

女人，快快乐乐笑出来，生动热情、自然流露、毫不勉强。

3. 微笑与年龄的关系

笑容亲切、表情丰富的人不但在人群中显得出色，引人注目，而且看起来比同龄人年轻。

有时听到别人说：“奇怪！她虽然五官长相挺好看，但总是不能给人留下什么印象。”这就是所谓存在感不足，所以使人印象薄弱，其原因就是缺乏面部表情。

面无表情实在是件可惜的事，常会给人冷漠的印象，实际上也会带给自己脸部提早老化的后果。

女性最在意的该是面颊逐渐松弛塌陷，脸上的皱纹愈来愈明显。事实上脸部的老化从二十几岁就已逐渐地开始了。而只要人继续站着行走，面部的肌肉就一定会继续受重力影响日渐下垂以致无法再回复原状。但是如果从年轻时候就开始以笑运动脸部的肌肉，确实能有效地延缓衰老。

有位电脑公司的女编程序员，不知是否因工作很少与他人接触之故，是个脸部缺乏表情的人。即使开玩笑时，她也毫无反应。她实际年龄只有25岁，但看上去却像35岁以上的样子。一个人面无表情，真的会很快就衰老。

经过每天不间断地做微笑运动，两个月后，她的表情逐渐产生了变化，三个月之后笑容真的变得亲切友善了。效果还不仅如此，看起来显老的脸，

也似乎逐渐回到与年龄相称的年纪了。

这种每天以“微笑操”活动面部肌肉来回复青春的方法,其效果是比较显著的。

现在年轻的女孩子不但愈来愈漂亮,也愈来愈有品位。不论在街上、公车里或者在公司里,穿着不俗和化妆得体的女性似乎到处都看得到。但以我们的眼光来看,在笑的时候能使人感觉富有魅力的,坦白说,真的还不多见。

谁都不想看到自己的脸愈来愈松弛变皱吧!那就每天多笑笑、多运动脸部的肌肉吧!

如果你的脸已经开始松弛,那就更应该多笑。不论你现在年纪大小,只要常常留意要时时面带笑容,就一定能使面部皮肤回复弹性,重新青春焕发。

4. 笑是无声的语言

所有的人都希望别人用微笑去迎接他,而不是横眉竖眼。横眉竖眼必然阻碍心灵和思想的交流。

所以,有的公司,在招聘职员时,以面带微笑为第一条件,他们希望自己的职员脸上挂着笑容,把自己的公司推销出去。

两名刚毕业的大学生同到一家公司应聘。面对发问,甲滔滔不绝,甚至不等主考官说完就大放厥词,很有“英雄无用武之地”的气慨。而相貌平平的乙,却始终面带微笑,平静而又不失机灵地陈述着自己的见解。结果只有乙被录用了。

究其原因,用主考官的话来说:就是他从乙的微笑中,看见了乙礼貌、自信和稳重的品质,看见了乙潜在的创造力。因此,无论你是生活上求助于他人,还是请求上司变换工作,只要你巧施微笑,你一定会左右逢源,万事皆顺。

古人云:“笑开福来”。微笑因幸福而发,幸福伴喜悦而生,即“情



动于中而形于外”。办事儿时，只要你时时超越自我情绪的困惑，你就能保持轻松愉快的心境，你的面孔也会因此而涌起幸福的微笑，并感染他人，而且他人的微笑又反过来强化你的愉悦和微笑，形成你与他人之间人际关系的良性循环。这无疑会极大地促进你优美个性和创造力的发展，为你把事情办好铺下一块块“基石”。

在适当的时候、恰当的场合，一个简单的微笑可以创造奇迹。一个简单的微笑可以使陷入僵局的事情豁然开朗。

5. 微笑的问题与纠正

微笑时容易出哪些毛病，又应该如何纠正呢？

1. 笑过头。笑过头时，嘴咧得太大，咧的时间过长。女人嘴咧得太大、太久都会给人一种傻乎乎的感觉。发自内心，出于自然，适度控制即可，不要咧嘴咧个没完。

2. 苦笑或勉强的笑。这种笑是违心的笑，为难的笑。自己不舒服，别人也不舒服。没有好办法，只能尽量不要笑。

3. 皮笑肉不笑。这种笑看上去让人觉得难受。女人如果在交谈中能够以完全平等的态度对待对方，尊重对方的感情、人格和自尊心，那么她的微笑就是真诚的、美丽的，就具有强大的凝聚力。否则，你的微笑就是虚假的、丑陋的，你所能得到的也只能是逆反心理和离心力。

要想解决“皮笑肉不笑”的问题，必须从根本上解决态度问题。根本态度端正了，“皮笑肉不笑”的问题也就迎刃而解了。

苦笑、勉强的笑、皮笑肉不笑都是假笑。假笑和真笑当代心理学家已经找到了区别。其外在依据或者说生理差别是，当一个人发出真心微笑的时候，她眼球周围的环状眼肌就会将面额和额头的皮肤牵向眼球，这种笑是装不出来的。其内在区别是真诚的微笑牵动大脑的区域不同于假笑。

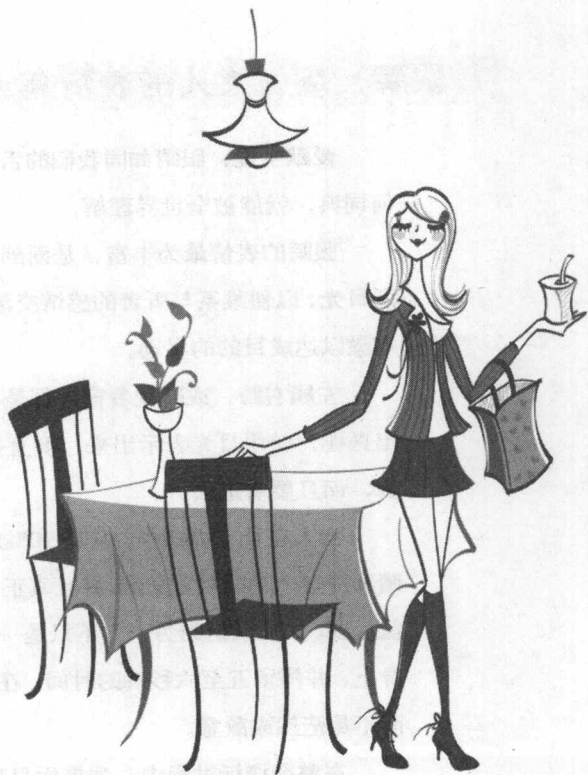
总之，女性朋友只要努力端正对待交谈对象的态度，加强“态势语”——微笑训练，那么，你的微笑就一定会是真诚而美好的。

6. 简单易行的微笑训练

在日常生活中，微笑可以使人精神放松，使人产生好感和亲切感。因此，微笑训练并不是可有可无的，训练时不要不好意思。

在做微笑练习时，应注意观察比较，总结出自己适宜的特点：看看口腔开到什么程度为宜；嘴唇呈什么形态，圆的还是扁的；嘴角是平拉还是上提。

微笑练习的动作要领一般是：口腔打开到刚露齿缝的程度，嘴唇呈扇形，嘴角微微上翘。练习也可以两人一组结对进行。结对练习时可根据总结要点重复练习，并互相评议，看看有什么问题。别人的评议可以弥补对镜练习中自我评议的主观和不足。





二、女人须知的态势语言

笑容是最具感染力的无声的语言，是态势语言最强势的形态。事实上，态势语言包括很多种形式，如眼神的变化、手势的变化、不一样的坐姿、不一样的面部表情等等。态势语言是一种无声的语言，有的时候，它所传达的信息甚至比有声的言辞更丰富。

1. 眼睛，细腻女人的表情焦点

爱默生说：眼睛如同我们的舌头一样能表达，它的优势是不需要任何词典，就能被全世界理解。

眼睛的表情最为丰富，是面部表情的焦点。当你说话时，也必须报以目光，以便维系与听者的感情交流，这是一种巧妙的默契，是一种相互刺激以达成目的的举动。

左顾右盼，或盯视着窗外都是不礼貌的表现。对别人的谈话要表现出兴趣，就用目光表示出来，要直接看到人们的眼睛里去，不仅仅是看着，而且要看进去。

女人在社交谈话中，应有90%的时间看着对方的眼睛，让自己的眼睛和声音一起同对方交流，并且真正认识到目光交流的意义并不比语言交流次要。如果谈话的另一方不只是一个人，你的目光应该轮流落到每个人身上，并停留五至六秒钟的时间。在你的目光中应该包含着关注的赞许，而不是茫然或敌意。

在整个谈话过程中，如果你只是偶尔地注视对方，那么，你的表情