

夏左木
—
著



董卿

这样说话更动人

D O N G Q I N G

会说话的高情商女人
往往活得更漂亮

声音啊，虽然是用来听的，但是一旦注入了情感，就变得有分量，压在我们的心底，留下了无法磨灭的印记。

——董卿



九州出版社
JIUZHOU PRESS



董卿

这样说话更动人

夏左木 著

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

董卿：这样说话更动人 / 夏左木著. -- 北京：九州出版社，2018.11

ISBN 978-7-5108-7731-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 289110 号

董卿：这样说话更动人

作 者 夏左木 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京是西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (101) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 15
字 数 250 千字
版 次 2019 年 2 月第 1 版
印 次 2019 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-7731-5
定 价 39.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前 言

近一两年来，董卿已经“刷屏”不止一两次了。大家说起董卿，想到的第一个词早已不再是“央视一姐”，而是“三次下跪采访老翻译家”，是“美人当以玉为骨，雪为肤，诗词为心”。但为什么偏偏是董卿？这个论美貌不是倾国倾城，论富有也非富甲一方的女子，究竟为何能得到大家众口一词的赞美呢？

有人说，因为她，还有她所说的话，都颇有格局。而我们也必须正视这样的现实：在生活中，那些语言表达能力强的人，往往都具有很好的的人缘，与同事相处和睦，深受领导赏识，也更容易获得升迁的机会。正如美国人类行为科学研究者汤姆森所说：“发生在成功人士身上的奇迹，至少有一半是由口才创造的。”而本书正是以董卿的口才为基准，分别从10个角度出发，意在告诉大家，语言表达不仅是一件工具，还是一门真正的生活艺术。

作为一名主持人，董卿所说的每一句话，不仅仅是在展现自己的能力，还体现了一个人的修养。舞台上的董卿非常善于倾听别人、尊重别人。她知道，真正的教养，并不只是打扮得很得体，或是行为举止优雅端庄，也不是读过多少书或是多么有文化；而是在为人处世的时候，能把别人放在心上，换位思考，说一些暖心的话。

正因为如此，董卿在很多时候都把自己的姿态放得很低，把高贵藏在谦卑里。就拿前段时间她刷爆社交网络的“三次下跪”来说，在采访知名翻译家许渊冲老先生时，董卿为了照顾轮椅上的老人，她选择跪下倾听老人的言语，怀着恭敬的态度与他对视。一举一动之间，无一不让人觉得如沐春风。

再比如说，她从不随便打断别人讲话，非常有耐心，会主动和人拉家常，会跟

评审开玩笑，跟观众互动，开心的时候会咯咯地笑，感动的时候会双眼噙泪。因为她的收放自如，所以说起话来总能给人一种亲切、真挚之感。

即使对方说话内容很多，或者由于情绪激动等原因，语言表达有些零散甚至混乱，董卿依旧会很耐心。当有选手由于紧张出现失误时，董卿还善于替选手解围，缓和僵局，令我们感受到了她的睿智和机敏。

况且，外貌出色的女人，虽然在一定程度上取得成功的机会都比较高。但是，天生具有倾城姿色的女人并不多，并且一个人的美貌终究会随着年华而老去，再美的容颜也终将随时间而远去，不老的只有她的才气。

所以，我们与其倾注于外貌，不妨注重下“内秀”。思维缜密、出口成章、表达准确，都属于“内秀”的范畴。董卿一直以来都非常注重自己的“内秀”，而这一切，都源于她拥有的广博知识。她一直都知道，那种不着边际的，没有什么实际意义的夸夸其谈并不是好口才。而女人有了才气，才能出口成章、妙语连珠、倾倒众人。

另外，董卿还是一位“感性女神”，而打动人心的也并非是她的光环，而是真情。比如在《朗读者》的录制中，有一次采访徐静蕾。提到自己的奶奶，徐静蕾有些哽咽，快说不下去了。如果是一个急功近利的主持人，这时候也许会追问她。但董卿当时什么也没说，只是静静地看着她，满眼的关切和理解。于是，徐静蕾缓了一下，接着说完了整个故事。那个片段，后来成了《朗读者》节目中最动人心的桥段之一。

不得不说，一个女子真正的优雅确实不是故作姿态就能装出来的，而是一种真诚、踏实的态度。这种态度是对人对事的不虚伪、不狡诈，是一个人性情、气质的自然流露。如果我们在与人交谈的时候，能像董卿一样，做到言辞优美，不卑不亢，说话有趣幽默，语言中略带矜持的话，相信我们也能尽显优雅，保持美丽。

这就是董卿的口才智慧，于犀利中不失分寸，于机智中不失风趣。本书以董卿的口才为中心，向读者奉送出她高超而富有技巧的说话之道。同样也告诉读者朋友，只要善于学习，每一个人都能成为口才高手和社交达人。

第一章

暖心的表达，真正的教养是把别人放在心上

1. 倾听是尊重，更是一种内心的修养 / 02
2. 温柔细致的关心，最让人感动 / 05
3. 朴素的语言，具有天然的芬芳 / 07
4. 婉拒是一道善意的门缝 / 09
5. 语带感恩，让内心明媚温暖 / 12
6. 具体的赞美，才能甜到对方心里去 / 15
7. 学会站在别人的角度说话 / 18

第二章

放低姿态，谦卑里藏着高贵

1. 最优雅的姿态是尊重 / 22
2. 练就“没有距离感”的笑容 / 25
3. 主动和人拉家常 / 28
4. 虚心接受别人的批评 / 30
5. 错了，就真诚道歉 / 32
6. 把“我”变成“我们” / 35
7. 把“谢谢”说得很动人的姑娘 / 37
8. 主动当配角，给对方制造说的机会 / 40
9. 淡化自己的优势，照顾对方的自尊心 / 43

第三章

从容掌控全局，反应敏捷惊艳全场

1. 危机面前不慌不忙，便是优雅 / 46
2. 当对方失误，巧妙替别人解围 / 49
3. 自嘲是化解尴尬的“灵药” / 51
4. 即兴发挥，把控局面 / 53
5. 妙语圆场，缓解尴尬气氛 / 56
6. 跑题了，及时拉回到主题上来 / 58
7. 转移话题，逃避刁难 / 60
8. 面对挑衅，巧妙还击 / 63
9. 运用“太极术”应对敏感话题 / 66

第四章

言辞优美倾人心，有底蕴的女人魅力四射

1. 设置你的第一问 / 70
2. 出口成章，文采斐然 / 73
3. 有感染力的措辞让人倾心 / 76
4. 唯美的开场白，最动人心 / 78
5. 好声音也可以增添一个人的魅力 / 80
6. 引经据典，极具吸引力 / 83
7. “俗语”不“俗” / 85
8. 方言的独特韵味让语言飘香 / 87
9. 有创意的表达，价值千金 / 90
10. 结尾要回味无穷 / 92

第五章

不卑不亢陈述观点，你的温柔要带点锋芒

1. 敢于表达自己的观点和态度 / 96
2. “对不起，我的善良很贵” / 98
3. 批评的艺术：“唱歌很重要，做人更重要” / 100
4. 刚柔并济，硬而不脆 / 103
5. “不装”的语言更具穿透力 / 106
6. 不疾不徐，才能渗透人心 / 108
7. 不轻易改变自己，哪怕对方不高兴 / 110

第六章

感性女神，打动人心的是不是光环而是真情

1. “眼泪是很宝贵的，但眼泪不是唯一的” / 114
2. 和嘉宾同步喜乐哀愁 / 117
3. 打动人心的永远是真情实感 / 120
4. 用自身经历打动别人 / 123
5. 不把意见强加于人 / 126
6. 旁敲侧击更易打动人 / 128
7. 必要时保持沉默 / 130
8. 多一点滋润人心的“人文关怀” / 133
9. 耐心聆听对方的倾诉，了解他人心中的感受 / 136
10. 在晓之以理时，莫忘动之以情 / 139

第七章

说有趣的话，做有趣的女子

1. 你需要一个有趣的开场白 / 142
2. 借题发挥秀幽默 / 145
3. 即兴幽默：就地取材 / 147
4. 调侃一下自己 / 150
5. 勇于分享自己的糗事 / 152
6. 运用丰富的肢体语言 / 154
7. 高情商就是有分寸地开玩笑 / 157
8. 巧妙的比喻，让语言更生动形象 / 160
9. 适度自夸，有益无害 / 162

第八章

自信，底气源自于不断地刻苦练习

1. 舞台上的谈吐从容，是因为已经做好了准备 / 166
2. 想在表达上更自信，那就常读书吧 / 169
3. 扩充知识，多为自己积累“谈资” / 172
4. 越重要的话，越简洁 / 174
5. 话说当年，“我也累到哭过” / 177
6. 腹有诗书语自香 / 180

第九章

真正的说话高手，是让别人没有顾虑地敞开心扉

1. 让人感受到你的真诚 / 184
2. 诚意的表达，总有人会在乎 / 187
3. 如何听，对方才会说 / 190
4. 保持疑问，而不是质疑 / 193
5. 好的问题，会让对方打开话匣子 / 196
6. 不轻易打断别人 / 199
7. 用积极阳光的话安慰别人 / 201
8. 高情商就是少说话 / 203
9. 就他人最在行的事情进行提问 / 205

第十章

一颦一笑都让人如沐春风

1. 丹唇未启笑先闻 / 208
2. 你有观察过董卿的坐姿吗 / 210
3. 采访或倾听时，永远神情专注 / 213
4. 丰富的阅历为话题增色 / 216
5. 内涵深厚才能妙语连珠 / 218
6. 短句让语言更具说服力 / 221
7. 语带矜持，尽展优雅女性美 / 224



第一章

暖心的表达，
真正的教养是把别人放在心上

倾听是尊重，更是一种内心的修养

“倾听”是一种“无言的赞美和恭维”。当一个人能够认真听别人说话的时候，是可以给人以满足感的。所以，看似非常简单的倾听，其实是现实中一种最好的尊重方式。如果我们能把倾听当作一种习惯，在真正了解对方的需求后再表达自己的观点，不仅可以赢得他人的尊重与信赖，还能给我们带来意想不到的收获。而董卿，恰好就是一个善于倾听的人。

很多人发现，董卿在主持节目的时候，经常在台上讲述选手参加比赛背后的小故事。这样亲切的介绍，不仅让选手的心里倍感温暖，也让观众更加全面地了解到选手不为人知的一面。

比如董卿在主持青歌赛时，一次，当来自广西集流行与原生态为一体的哈嘹多元化组合演唱完《月亮》后，董卿向观众介绍说：“这个组合可复杂了，他们当中有大学生、电工、钳工等，来自汉族、满族、瑶族、壮族等各民族，真比满汉全席还丰盛……”她的即兴解说，一下子拉近了选手与观众的距离，让选手们更加自信。

殊不知，在这些故事的背后，董卿需要做许多功课。每天下午彩排间隙，董卿都会抽空去采访选手，倾听他们的故事。这个时候，她就是一个最好的倾听者，倾听选手的喜怒哀乐，挖掘他们最感动人的瞬间。正是因为台下认真地倾听，才造就了台上拿着话筒淡定从容主持的董卿。

关于倾听的“倾”，很多人都以为是表示身体向前倾，以示自己的关爱和尊重。其实不然，或者说，只做这样的理解是不够的。倾听，应该是“用尽量量去听”。而对于“听”，古希腊先哲苏格拉底说：“上天赐人以两耳两目，但只有一口，欲使其多闻多见而少言。”寥寥数语，形象而深刻地说明了“听”的重要性。

一个有魅力的人一定是一个优秀的倾听者，而不是滔滔不绝、喋喋不休的人。

况且，倾听不仅仅是对别人的尊重，也是内心的修养。

就拿著名主持人柴静来说，她曾说过：“采访的时候，我总是习惯性地身体前倾。这是一种发自内心的倾听姿态。倾听，我可以更贴近被访者的内心，新闻的背后是心灵。”

2008年北京奥运会上，柴静采访了那个拿着妻子照片登上领奖台的施泰纳。当时，柴静并没有使用什么采访技巧，而是选择了用心倾听对方的故事。正是这种方式，让施泰纳在短短20分钟的时间里，对从不相识的柴静打开了自己的心灵。

比如说起这张照片时，施泰纳兴奋地向柴静描述他拍那张照片的经过：“有一天，我和妻子一块在森林里面跑步的时候，我喊了一声妻子的名字，她回眸一笑，我就拍下了那一瞬间。”他说，那一瞬间就是他的幸福，他的一切。

他跟柴静说起自己怎么重返运动场的，他靠失去苏珊的恨，所以他要举起更多的重量。他还讲起自己在赢得金牌的那个夜晚，比任何时候都感觉到孤独。因为所有的人都离开，所有的媒体采访结束之后，他一个人躺在床上，最爱的人不在身边。他说比起金牌，更重要的是有一个家庭，有两个孩子，和自己爱的人过很幸福的生活。

柴静盯着他的眼睛认真地倾听，她听不懂他在说什么，但她从他的眼睛里面看到了他内心深处所有的颤抖。

美国CNN著名主持人拉里·金曾说过：“真正健谈的人不都表现在‘谈’上，也表现在会‘听’，听后能把握住要点，紧跟追问。”所以，他认为要做好访谈，首先要善于倾听，想要别人对自己感兴趣，就要先对人家感兴趣。只有仔细倾听，才能在恰当的时候做出恰当的回应。

当然，倾听并不只是让我们保持沉默，用耳朵听听就罢了。还要用心、用眼睛、用耳朵去听。比如，我们需要让自己先拥有一个良好的精神状态，以保证倾听的质量，避免在沟通的过程中显得萎靡不振。

然后，我们还需要及时用动作和表情给予对方“反馈”。比如适时地微笑、点头等，让交流更加的融洽；还要适时地提出一些问题，给讲话的人一种“请继续”的鼓励，帮助双方进行更好地沟通。

最关键的是，我们一定要耐心。在别人没有表达完自己的意思时，更不要随

意打断对方的话语。要知道，每一次倾诉表达，都是封闭心扉的一次敞开，对方愿意与我们交谈，说出心里的秘密，更是出于一种依赖和信任。

而一个有修养的倾听者，就应该懂得认真关注对方，真诚倾听对方，在对方说话时，仔细揣摩，不顾左右而言他，给予足够的礼貌与尊重。

温柔细致的关心，最让人感动

著名小说家屠格涅夫曾说过：“假如能有一个女人，在一个地方关心着我，等着我归去吃饭的话，我将会放弃我所拥有的天赋及我的一切著作。”

不得不说，天生的温婉细腻，确实是上苍赋予女性最无坚不可摧的“武器”。无论何时，来自女性温柔细致的关心，都是世界上最容易让人感动的事情之一。不管她的身份是母亲、妻子、情人，还是同事，女性一句轻柔的关怀语，有时候甚至能让被关心的人铭记终生。而董卿，恰好拥有这种以柔克刚的“秘密武器”。

在青歌赛的一次比赛中，一位少数民族女选手头一回走上央视舞台，却没有获得理想的成绩。当时，女选手很难过，董卿温柔地对泪水汪汪的她说：“我能拥抱你一下吗？”当小姑娘和姐姐般温柔的董卿紧紧地拥抱着一起后，她破涕为笑。这个场景打动了现场所有观众，人们报以热烈的掌声。

此外，歌手阿普萨萨到央视录制节目时，也曾表示董卿是最令他感动的人。他讲道：“她很体贴，很会关心别人。在《直通春晚》最后一场比赛中，我的嗓子一直不舒服，她叫我尽量别说话，她说她会以自己的方式和评委解释，在后台对词的时候，她说了一堆，我只需要回答是或者不是就可以了。”

有人曾把天下女子分为两种：一种是“像男子”的女子，一种是“是女子”的女子。其中，“像男子”的女子被人们俗称为“母老虎”。而这种女子大多豆腐心刀子嘴，即便是出于好心关心别人，说出的话也会变个味道，属于“纸老虎”一类。

要知道，真正厉害、凶猛的女子，恰恰是温柔的。其中的“厉害”，就在于她的柔，她的善。就像老子有云：“夫不争，天下莫能与之争。”天地间至刚者，必为至柔。女子因其至柔，而成至刚。而温柔的语言，正是女子的“独门杀器”。古往今来，有多少英雄豪杰迷失于温柔之乡，而不惜自毁前途？像“冲冠一怒为红颜”，

就是个典型的例子。

一个真正有个性女人，从不会摒弃自己本身的温柔、善良等美好的特性。因为那不仅不会打造出有魅力的自己，相反会让人觉得虚伪、做作，甚至成了东施效颦。所以，作为一名现代女性，在保留自己独立个性的同时，别忘了留存那传统的温柔之美。

在采访河南电视台选送的 TNT 组合时，董卿问道：“我知道你们当中有一位是在今晚度过 21 岁的生日，是哪一位？”于是这位选手站了出来。

董卿接着说道：“你知道吗，今天在评委席上有两位评委也在今晚过生日，他们是梁宁和陈小奇。他们和你一样，为了这次大赛不能和家人团聚。但是这些天大家相处下来，就像是一家人一样融洽，就请三位选手清唱两句生日快乐歌来感谢评委的辛苦付出。”

祝福生日快乐的歌声像一股暖流融进每一个人的心中，台上台下沉浸在一片温馨之中。而董卿的温柔体贴和善解人意，更是令评委和观众感动不已。

温柔是女性独有的特点，也是女性的宝贵财富。所以，聪明的女子会处处显示自己温柔的特质去关心他人。如果我们希望自己更完美、更妩媚、更有魅力，就应该保持或挖掘自己身上最为女性所特有的温柔。像通情达理、温馨细致、富有同情心、具有亲和力等，这些细微之处，都能够充分体现别人难以抗拒的温柔魅力。

比如当我们想要关心一个人时，要学会在不经意间记下关于对方的点滴不同。譬如说长辈，他们偶尔间的一句话或许就透露出一个他们所需要的关心；或者是同事，悄悄记住别人的生日，表达自己的祝福，这在什么时候都不会多余。

只要我们做一个留心观察、关注细节的人，我们的这种温柔就能让周围的人有一种特别的幸福与满足感。

朴素的语言，具有天然的芬芳

很多人都觉得，美的语言外表一定非常华丽，所以就用上许多形容词，刻意追求辞藻、字句雕琢。其实，这是对语言的一种误解。因为最美丽的语言，往往是非常朴素的。比如“池塘生春草”，比如“空梁落雁泥”，没有典故，没有藻饰，没有感叹号，更没有可有可无的字，却读之如在眼前，具有天然的芬芳。

况且，交流是我们生活中不可或缺的一部分，而朴素的语言，恰好是人们交流感情、互通信息的一种有效方法。通过直接、朴素、拉家常式的交流，很容易就拉近与朋友或者陌生人之间的距离，听到他们心里最真实的想法，帮助我们更深入地了解对方。而董卿，就是这样一个善于运用朴素的语言，并充满亲和力的女子。

董卿的主持风格表现为语言平实、至情至理。比如在主持青歌赛时，现场都是几十位评委正襟危坐，把比赛的气氛渲染得非常紧张，选手们普遍都能感到巨大的压力，稍有不慎就会被“晾”在舞台上。

这时的董卿，总是以朴实的话语，与选手零距离亲切交流，她以睿智和幽默，或让现场气氛活跃起来，或让选手破涕为笑。许多观众认为，董卿已成为青歌赛一道美“景”。

比如有一次，一名来自陕西的原生态唱法选手李光明为观众献上了一曲《上一道坡坡下一道道梁》。虽然选手唱得很投入，但因为缺乏技巧，并且综合素质没得分，最后只获得了84.50的较低分。这个成绩让李光明颇为沮丧，现场的气氛也有点“冷”。

这时，董卿便和他聊了起来，当她得知小伙子30岁了还没媳妇时，不禁瞪大了眼睛，为这个憨厚的小伙着急起来……这虽然只是个小插曲，但她朴素的语言却让李光明觉得心里暖暖的，并露出了灿烂的笑容。

董卿采用的主持方式，通常是围绕中国人的今昔变化设计话题，内容富有生活