

心理学 与 口才技巧

说话的逻辑 3

锻炼讲话逻辑
减少无效表达
实现精准沟通

朱红◎编著

国家一级出版社 中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位



心理学
口才技巧
3
说话的逻辑
与

朱红◎编著

内 容 提 要

沟通指的是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程,以求思想的一致和感情的通畅。而良好的沟通离不开心理学,掌握人际沟通中的心理学,对于增强我们的沟通能力尤为重要。

本书从心理学的角度,全面系统地阐述了心理学在人际沟通中的运用。在本书中,你将会学到实用高效的沟通技能,以增强你在与人交往方面的语言能力,进而帮你掌握最能赢得人心的沟通诀窍,成就自己的精彩人生。

图书在版编目(CIP)数据

心理学与口才技巧.3, 说话的逻辑 / 朱红编著. --北京: 中国纺织出版社, 2019.6
ISBN 978-7-5180-6139-6

I. ①心… II. ①朱… III. ①心理交往—口才学
IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第071622号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年6月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 6.5

字数: 136千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

生活中的人们，在你生活和工作的周围，不知道你有没有遇到这样的人；他看起来能力并不突出，外貌也不出众，但在他所在的圈子里，他就是如鱼得水，无论到哪里都受到欢迎，他总是能受到上司的器重、客户的关照，所以，他比别人更容易成功。

其实，他并不是有什么通天的本事，而是因为他掌握了说话和与人沟通的技巧，他说出的每句话，都能让别人感到愉快，而且，他似乎总是能用语言引导别人，仿佛他天生就能做到“呼风唤雨”。也许你敬佩甚至是不服气他的成功，并在心中疑问，他到底是怎样做到的呢？

其实，要想让你说的话产生积极的效用，就要从心出发，攻心为上。因为，真正的沟通能力，不仅是拥有滔滔不绝的说话能力，更重要的是有见机说话的技巧，善于说话的人不一定说得很多，但是，他每说过的一句话都能够恰到好处。而之所以善说者能将话说到点子上，还在于他能够通过语言来影响他人的心理，说出对方想听的，了解对方所担心的、顾虑等，因此，他就掌握了与他人进行良好沟通的那把钥匙。

可见，良好的沟通离不开心理学。的确，在这个世界上



上，最难以捉摸的就是人的心理，为此，一定要“攻心”，以“心”为重。因此，我们在训练自己沟通能力的同时，还要掌握一定的心理学知识，学会察言观色，了解对方的心理，以此来决定什么时机该说什么话，什么时机不该说什么话，或是该说多少话。

《心理学与口才技巧3：说话的逻辑》这本书就能帮你做到这一点，本书从心理学的角度出发，并引用了丰富多彩的案例，这些案例能够打开你的思维，帮助你学会更高效有用的心理沟通技能。当然，要增强你的沟通能力，并不是一朝一夕就能做到的，需要你进行长时间的认真练习。按照本书中提供的方法进行训练，相信日后你一定能够成为一个对语言沟通驾轻就熟的人。

编著者

2018年12月

上篇 知己知彼，了解对方，为高效沟通作好准备

第01章 “以貌取人”，迈出高效沟通第一步 || 002

服装中展现的性格特征 || 002

妆容中表露的内心情感 || 004

小饰物传递出的内心状态 || 008

手表，男人内心世界的反映 || 010

领带，男人性格特点的表达 || 014

鞋和腰带中隐藏的性格密码 || 017

第02章 解读表情，发觉细微变化背后的情感波动 || 020

他的眼睛会“说话” || 020

通过笑态解读他的性格 || 023

透过表情看懂他的内心 || 025

小动作告诉你：他在撒谎 || 029

面部表情：写在脸上的真实情绪 || 031

微妙心理，藏在眉间 || 034



第03章 察“眼”观色，打开对方的“心灵之窗” || 037

眼神告诉你他内心的秘密 || 037

不同目光位置代表的意义 || 040

不同眼部表情的深层含义 || 042

如何用眼神进行交流 || 044

第04章 解析动作，身体语言传递出真实的想法 || 048

手势帮助你更好地表达自我 || 048

握手动作暗藏着对方的态度和立场 || 051

读懂腿部和双脚动作中的暗示语 || 054

笑声中表现出的性格特点 || 056

了解他人肢体语言传递出的信息 || 059

体型与性格之间的微妙联系 || 062

中篇 用心交流，善用技巧，三言两语沟通即见成效

第05章 开口沟通，你是否读出了对方语言背后的心理密码 || 066

分析话题，更好地了解说话者的信息 || 066

说话态度中表露出的性格特征和个人品位 || 069

言谈举止如何展现一个人的性格 || 071



- 看似无心之语，实则真情流露 || 074
- 不同说话方式体现不同的效果 || 076
- 幽默感透露出一个人的个性 || 079
- 第06章 适当发问，恰当的问题是了解对方真心的万能钥匙 || 082**
- 巧妙提问，打开高效沟通之门 || 082
- 将你的真实想法告诉对方 || 085
- 打破沟通僵局的巧妙方法 || 087
- 记住三大话题，轻松与对方搭讪 || 090
- 要想了解对方，先透露自己的信息 || 094
- 掌握提问技巧，沟通效果更佳 || 096
- 第07章 旁敲侧击，运用心理策略为沟通锦上添花 || 100**
- “预知未来”式聊天，拉近你和他人的关系 || 100
- 化危机为转机的沟通技巧 || 103
- 如何不露痕迹地给对方暗示 || 106
- 适当创造情境，让对方进行自我暗示 || 109
- 言而有物，避免“没说中”的尴尬 || 112



第08章 消除隔阂，恰当的沟通技巧帮你建立良性人际关系 || 116

遇到误会，急切辩白不如平心静气地沟通 || 116

巧用“南风法则”，帮你消除误会 || 119

犯下错误，及时诚恳地表达歉意 || 122

学会“花言巧语”，避免沟通中的尴尬局面 || 125

下篇 因地制宜，因人而异，掌握不同场合中的沟通之道

第09章 把握分寸，下属如何与领导高效沟通 || 128

察言观色，下属的必修课 || 128

选对时机向领导谏言，更能展现责任感 || 132

用什么样的方式汇报工作会更得领导器重 || 134

良药未必苦口，忠言也可顺耳 || 137

指出领导失误，注意方式方法 || 140

第10章 提纲挈领，在职场中如何与同事进行高效沟通 || 145

对于他人隐私，切忌信口开河 || 145

与异性同事沟通的技巧 || 148

不抱怨，不抢功 || 153

言谈间不宜“锋芒毕露” || 156



保持谦逊，多向老同事请教 || 158

第11章 讲究技巧，领导如何与下属进行有效沟通 || 162

回答下属的问题，态度须诚恳 || 162

让下属感受到关爱之情 || 166

征求意见后再向下属提出要求 || 170

学会聆听，才能做好领导者 || 172

时常肯定下属业绩，表达自己的关注 || 176

对犯错的下属，委婉地提出建议 || 180

第12章 进退有度，与难缠之人也能实现高效沟通 || 185

强调“特别尊重”，刻意保持距离 || 185

设置悬念，主动引导话题 || 188

对待小人的沟通原则：不伤和气也无须情意 || 189

想要达成共识，尝试用对方的方式沟通 || 192

妙语疏远热衷“杀熟”的人 || 195

参考文献 || 198

上篇



知己知彼，了解对方，为高效沟通作好准备



第01章

“以貌取人”，迈出高效沟通第一步

服装中展现的性格特征

服饰指的是衣服以及和衣服相匹配的所有的装饰品与配件。服饰美指的则是服饰领域中所呈现出来的美，具体来说，也就是人们的衣着打扮所表现出来的美。从本质上来说，它不是自然的美，而属于技术美和现实美的范畴。很多时候，我们无法改变自己的容貌，也无法使自己具备“清水出芙蓉，天然去雕饰”的美。但是，我们可以通过穿衣打扮来使自己的外在美更加耀眼夺目，从而展示属于自己的风采。如今，随着社会的发展、经济的腾飞，人们的物质生活水平越来越高，不仅能够吃饱穿暖，而且可以使自己更加美丽，有着得体的妆容和适宜的服饰。简而言之，现代社会，服饰已经成为现代人精神风貌的表征，成为人们美化生活、美化环境、美化社会的一个重要手段，更成为一种高品位、高层次的审美引导。假如你有着热情奔放的内心，即使你没有妖艳的容颜，你也同样可以用服饰来彰显自己的内心；假如你有着安静如水的内心，即使你的容貌不是那么让人赏心悦目，你也同样可以用服饰来营造出一

种感觉，使人觉得你的气质就像淡淡开放的白玉兰那般皎洁美好；假如你极具个性，那么你也可以通过穿着与众不同的服饰来抓住人们的眼球，使人看到你的时候顿生耳目一新的感觉。

常言道：“花靠叶衬，人靠衣装。”服饰是人对自身外在美的一种设计，是人体除了天然皮肤之外的又一层“皮肤”，是流动着的“软”雕塑，能够雕琢人们的气质、性格特征、别样情调和与众不同的风格。在人潮汹涌的大街上，正是因为有了这些形形色色的服饰，这个世界才显得缤纷多彩，我们才能在看到某人的第一刻就对其产生第一印象。在人的各种社交场合中，外观的作用是非常重要的，其中，服饰更是能够体现出人们90%的外观。从某种意义上说，穿着、打扮不仅能够美化一个人的仪表，反映一个人的修养、情趣、素质、品位乃至人格和尊严，也能够反映出一个民族或一个国家的政治、经济、文化、科技等众多方面，从而反映出整个民族的素质。著名作家郭沫若曾经说：“衣裳是文化的表征，衣裳是思想的形象，社会主义带来了永恒的春天，我们必须有适应季节的衣裳。”很多人喜欢通过字迹来了解一个人，因而有“见字如面”的说法，其实，在社会交往活动中，很多人都是通过观察一个人的服饰来初步了解一个人的，说是“见衣如面”也不为过。

到了一家新单位之后，小娜很快就成为焦点人物。其实，这都得益于她与众不同的着装风格。她身材高挑，皮肤白皙，天生就是个衣服架子。她长得就像是模特，似乎每一个地方都是她展现自己的舞台。她很现代，骨子里透漏出不安分，但是她偏偏穿着一身民族风的服装，绣花的真丝上衣，阔腿的亚麻



长裤，和手工缝制的布艺靴子。这使她一看就是一个极具个性的人，而且站在人群中亭亭玉立，使人耳目一新。一次，公司的一家合作单位来公司洽谈合作的具体事项，在听到小娜的发言之后，对方老总居然指定小娜担任项目负责人，因为他说小娜的性格非常适合策划和负责他们这个古朴清新而又富有现代生活气息的楼盘广告。就这样，资历尚浅的小娜轻而易举地得到了这个千载难逢的好机会，而她的表现也确实没有让合作方失望。她的性格就像她的穿衣风格一样，古朴和现代混搭，雅致和创新混搭，这使她获得成功。

很多时候，穿衣服就像是做人。一个人有着怎样的性格，往往会在潜移默化之中选择最适合自己的风格的衣服。小娜正是因为用服装很好地诠释了自己的个性，所以才能够让别人一目了然地了解她、认识她、记住她，从而为自己赢得了很多的机会。

我们不仅要学会像小娜一样用服装来展示自己的个性，也要学会通过别人的穿衣打扮来了解别人，这对于我们的人际交往是很有好处的。

妆容中表露的内心情感

在西方社会，在参加宴会、朋友聚会或者是出席其他重要场合的时候，假如一位女性素面朝天地出现，往往会使人觉得她对人缺乏尊重。因此，不管出席任何场合，西方女性都会精心化妆，使自己拥有得体的妆容。在她们的生活中，化妆就



像是穿衣吃饭一样自然，是日常生活中必不可少的步骤。在国内，虽然很多服务行业也都开始要求从业人员必须以淡妆出现，但是，化妆还是没有普及到每一个女人的生命之中。尽管如此，化妆在女性生活中的地位也越来越高了。很多女性即使平日里素面朝天地，在出席重要场合的时候也会以得体的妆容出现；有些女性在外资企业工作，受到西方文化的熏染，越来越重视妆容的重要作用；而更多的女性则是出于爱美之心，也总是化妆。近年来，妆容的种类也越来越多，很多时尚的女性紧跟世界的潮流，走在时尚的前沿，及时地与国际接轨，使自己具备世界范围内流行的艳丽妆容。其实，不管是出于哪个方面的原因，我们都应该重视妆容在日常生活中的作用。试想，一张清新艳丽的脸庞，一张苍白的疲惫的脸庞，你更喜欢哪一张？相信不管是男人还是女人都会毫不犹豫地选择第一张脸庞，毕竟它能够使我们感受到更多的活力和魅力，感受到生命的美好，感受到活着的幸福。无论如何，我们都要热爱生活，因为生命是值得尊重的。

因为妆容的种类越来越多，且风格各异，所以不同的场合往往需要不同的妆容。例如，参加葬礼和参加婚礼的妆容肯定不能是相同的，参加朋友聚会和参加商业会谈的妆容也应该是截然不同的。不仅如此，在心情不同的情况下，人们潜意识地给自己的妆容也是不同的，所以，有的时候，我们可以从一个女人的妆容看出她的内心情感，从而更好地了解她、走近她。可以说，在每个女人的脸上，我们都能够洞察出她妆容的心声。会化妆的女人往往感情丰富，她们的一笔一刷表现出了



自己内心的点点滴滴，或者快乐，或者忧伤，回忆总是能够慢慢地把她们心底的感情凝结成不一样的妆容。当面对一个女人的时候，千万不要忽视她的妆容，而应该试着从她的妆容中感受她的内心世界，那么，你就会发觉，不仅睫毛膏有自己的故事，口红也有别样的心情，唇彩也有它小小的回忆……

尽管林倩很想隐藏自己失恋的事情，但是，办公室里还是渐渐地传开了关于她失恋的消息。林倩质问唯一知道自己失恋事情的同事有没有散发这个消息，同事万分冤枉地说：“咱们是好朋友，你已经叮嘱我不要把这件事情告诉别人了，我怎么还会四处乱说呢！我发誓，这件事情绝对不是我说的。”吃饭的时候，另外一个同事用满怀同情地目光看着林倩，好心地安慰林倩：“你最近是不是心情不太好啊，晚上要不要一起去唱歌，放松一下！”林倩谢绝了同事的好意，良久，她很纳闷地问同事：“你是怎么知道我心情不好的，是谁告诉你的？”同事夸张地说：“这还用别人告诉我啊！当然是你自己告诉我们的！傻子都能看出来你心中的落寞！”林倩还是疑惑不解地看着同事，同事小心翼翼地说：“你看啊，以前的妆容明媚，你喜欢用桃红色的或者是金粉色的腮红，如今呢，你已经很久都没有腮红了。你甚至没有化妆，只是用了一点儿粉底，这使你的脸色显得非常苍白，整个人也显得很疲惫。其实，我还是更喜欢你以前的妆容，看到你，我就会感觉到爱情的甜蜜。但是，如今……”同事迟疑了一下，又说，“我几乎可以断定你失恋了，因为‘女为悦己者容’，你现在不化妆的样子几乎百分之百说明了你失恋了。”原来如此。看到失恋的自己在同



事眼中是如此地苍白无力，林情才意识到问题的严重性。她可不想因为一个负心的男人影响自己的工作和生活，想到这里，她几乎有些释然了。次日上班的时候，那个曾经让同事们耳目一新的林情又回来了。她的皮肤粉嫩粉嫩的，长长的睫毛下一双乌黑晶亮的眼睛闪闪动人，再加上眼线精致的勾画，她的眼睛简直活力十足。当然，她也没有忘记给自己涂抹上金粉色的腮红，这使她就像是明媚的秋天一样湛蓝清新。看到林情的妆容，关心她的同事们不由得都放下心来，他们知道，林情重新找回了自我，彻底地从失恋的阴影中摆脱出来了！

真希望我们能够也给爱情一把刷子，一个睫毛膏，一个粉底，从而让爱情绽放美丽炫目的色彩，让爱情变得更加甜蜜，让果味的唇彩味道弥漫每一个女人的爱情世界。女人是情感动物，很容易受到感情的影响。就像事例中的林情一样，面对失恋的打击，在不知不觉之中，她无心对镜，似乎已经没有需要她变得赏心悦目的那个人了。正是因为如此，她失恋的消息才会在办公事里不胫而走。幸运的是，同事的关心和好心使林情意识到了自己的状态很糟糕，在恢复明媚妆容的同时，她也治愈了失恋的伤！

因此，女人一定要重视自己的妆容，使自己时时刻刻都有一个好心情，使自己永远对生活充满了希望和期冀！