



李子涓
著

董卿

做一个会说话的女子

不断成长，别断了自己通往高贵的路
提升自己，成功就是把喜欢的事情做到极致

感受“央视一姐”董卿的口才魅力，
获取提升女人情商与优雅的捷径！

李子涓
著

董卿

做一个会说话的女子

图书在版编目 (CIP) 数据

董卿：做一个会说话的女子 / 李子涓著. — 南昌：
百花洲文艺出版社，2019.5
ISBN 978-7-5500-3243-9

I. ①董… 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 (2019) 第 072719 号

董卿：做一个会说话的女子

Dong Qing : Zuo Yige Hui Shuohua de Nüzi

李子涓 著

策划编辑 许鸿琴
责任编辑 袁蓉
特约监制 郑英祖
封面设计 仙境
封面插画 123RF
出版发行 百花洲文艺出版社
社址 南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼
邮编 330038
经销 全国新华书店
印刷 北京彩虹伟业印刷有限公司
开本 700mm×1000mm 1/16
印张 18
版次 2019 年 7 月第 1 版 2019 年 7 月第 1 次印刷
字数 220 千字
书号 ISBN 978-7-5500-3243-9
定价 39.80 元

赣版权登字 05-2019-99

版权所有，侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网址 <http://www.bhzw.com>

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。

前

言



簌簌流年，齿序悲欢，被校对的时光里，总有太多的波涛起伏、澎湃辗转。

每一个人，都是一个彩色的原点，人生种种经历，酸甜苦辣、离合喜怒，都是原点中延伸出来的线，长短不同，斑斓交杂，最后，链接出一幅又一幅迥然相异的生命图景。

原点如何，谁都无法选择，但人生的结局如何，却全靠自己来掌控。

或许，不是每一个人都实现了自己的光芒万丈，但所有光芒万丈的人却常常有一个共同的特质——会说话。

从某种程度上来说，人生其实就是说出来的。舌尖上不仅有美味，还有“言值”，有事业、有幸福、有人脉、有婚姻、有亲情、有爱情、有友情、有悲欢。

会说话的女人，无论走到哪里，总能把自己拗成一片无缺的圆满，唇角微扬间，便能以言语将世界惊艳，譬如，董卿。

董卿是央视当家花旦，当之无愧的一姐，端雅中常萦着几分知性的气质，大方优容，言值闪耀。

读董卿，就仿佛在读一本最经典、最生动的言值教材，每一章、每一页、每一句、每一字都精辟独到、犹若珠玑，令人受益匪浅。

美丽总有期限，言值却从不屈从于岁月。毕业于上海戏剧学院，在舞台上熠熠近三十年的董卿说起话来总是很有范儿。

这种范儿，源自她的满腹诗书，源自她的人生阅历，源自她的学识修养，源自她不同一般的生命阔度，也源自一些无伤大雅的“美人心计”。

她懂得一成不变的容颜即便再明艳，终有一日，也会被人厌烦，所以，她愿意多给自己的言值“上妆”：涂上甜蜜的“唇彩”，描出比喻的“眼影”，眸底沉淀着“积累”，额中点一颗贴心的“美人痣”，颊畔再涂两片创新的“腮红”，不浓不淡，却最是动人。

她懂得最恰当的表达才是最美的表达，所以，她说的每一句都活色生香。

小小的称呼，蕴藏着大大的学问，轻轻的一声“谢谢”，软软的一声赞美，不知不觉间，便激出了一片动人；巧笑倩兮间的自嘲，风趣温润里的解语，更仿佛是一束融融的光，折射出了她最多姿的模样。

仔细读董卿，你会发现，她的语言从不华丽张扬，但生活化的沟通却仍被她弯出了一片诗意与远方。

她轻言浅笑，温温柔柔，愿意示弱，也善于示弱，即便语出有倾城，却还执着地将自己定格在“配角”的位置上，默默地聆听，巧妙地“抛砖”，无声中编织着一派岁月静好。

她是一个温柔的女性，懂得将心比心，会照顾别人的感受，即便是不得不拒绝，也会留下一条善意的门缝；她的情商常年在线，温温醇醇的话语里，总带着几分浓得化不开的暖意。

然而，即使这般温柔娴雅，仿佛脱胎于江南水墨的她，眉眼间，却也藏

着最铿锵、最坚定的一面。

她的软语呢喃里，折射出的是不卑不亢的从容，危机当前，能镇定从容；恶意扑面，亦能不慌不忙。那种有底线、有本心、有锋芒，又有风度的坚守，格外动人心魄。

她懂什么该说，什么不该说，话要怎么说，知分寸，识进退，自重亦重人，不乱开玩笑、不言谈无忌、不心直口快、不咄咄逼人……

美人如书，书香袅袅，隽永绵长；素手执流萤，纤纤其华，长歌岁月，唇齿留芳，若一书真能一世界，那么，何妨多翻一翻，看一看，和笔者一起，走进董卿，走进她的世界，一起去邂逅一下那传说中的言如玉呢？

目 录



第一章 多才巧思，让你的话更有范儿



- 腹有诗书“语”自华 / 002
- 平常话也可以说得很优雅 / 006
- 创新的表达更胜妙语连珠 / 010
- 巧妙的比喻，让语言更生动形象 / 014
- 越积累，你的语言就越闪耀 / 018
- 丰富的肢体语言展现迷人魅力 / 022
- 小称呼，大学问 / 027

第二章 爆表的“言值”，不一样的表达方式



- 最恰当的表达才是最美的表达 / 032

- 你来我往话家常，融洽又贴心 / 038
- 说错话了？没关系，认错就是 / 043
- 主动当配角，鼓励对方多说 / 049
- 会说话的女人都是“示弱”高手 / 054
- 三思后说，慎语慎言 / 060
- 有的时候，说话的顺序很重要 / 064
- “言值”双杀：面子和帽子 / 069

第三章 话中见方圆，卿人复卿城



- 见什么人说什么话 / 076
- 赞美是赞美者的通行证 / 081
- 以“激”代“请”，妙用激将法 / 088
- 把“谢谢”说得诚恳动人 / 093
- 甜言是女人最美的“唇彩” / 098
- 转移话题，是个技术活儿 / 102
- 懂得倾听，方能声情并茂 / 107
- 争为“马前卒”，不做“马后炮” / 112

第四章 慧心解语，幽默润无声



会自嘲的姑娘才是高手中的高手 / 118

你需要有一个有趣的开场白 / 122

因人就事，即兴秀幽默 / 127

诙谐谐语解尴尬 / 131

巧笑倩兮，解语励人 / 135

抖一抖风趣，提一提建议 / 140

自夸式幽默，让人会心一笑 / 145

第五章 共语共情，温暖人心的力量



喜怒同调，话才同步 / 150

聊天不是辩论，没必要非分个是非对错 / 155

get 到对方的兴趣点 / 160

开口前懂得照顾别人的感受 / 165

妙语为砖，抛砖引玉 / 170

站在对方的立场说话，更容易打动人 / 175

婉拒是一道善意的门缝 / 180

聊重若轻，笑语温醇 / 185

第六章 睿语昂然，一派从容惊风雨



不慌不忙，便是优雅 / 190

令人赞叹的临场应变能力 / 193

情商在线，机智救场 / 197

你的言语，该带些锋芒 / 202

“话峰”滚滚来，顺水自推舟 / 206

你会打圆场吗？ / 211

第七章 不卑不亢的优雅，你当温柔且有力量



做个内心坚定、言语柔和的女强人 / 218

既是“豆腐心”，何必“刀子嘴”？ / 222

聪明的女人，毫不避讳自己的“话”风 / 227

不卑不亢，当反击时便反击 / 232

柔而不伪，“不装”的语言更具穿透力 / 236

坚持本心，坚守底线：“对不起，我的善良很贵” / 239

勇直言，言有度：“唱歌很重要，做人更重要” / 243

第八章 懂分寸，知进退，方是女人最美的话术



开玩笑也要注意分寸 / 250

亲爱的，请不要喋喋不休 / 255

越重要的话，越简洁 / 259

说话留三分余地 / 263

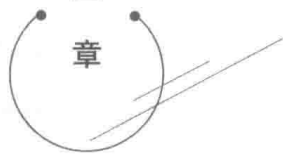
不把自己的观点强加给别人 / 266

有一种尊重，叫等人把话说完 / 270

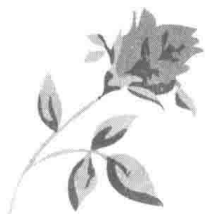
第

一

章



多才巧思，让你的话更有范儿



腹有诗书“语”自华

《春秋》中有云：“人之所以为人者，言也。”

言无止境，雅俗随心，说话是一门广博的学问，要学好，终非一日一时之功，亦非一技一器可成。言如沙砾，唯有千百次的打磨，才能蜕凡化彩，变成莹润晶洁的珍珠。

不同的人，打磨语言的方式自然不同，然而，毫无疑问的是，读书，永远都是其中最便捷、最有效，也最能持之以恒的那一条。

腹有诗书“语”自华，古今皆然。不信？看看董卿！

董卿爱读书，读书成痴，众所周知。

一次，董卿接受采访，主持人问她：“若你只能带三件物品到荒岛上去求存，你会带什么？”董卿脱口而出的第一个答案就是“书”。对她而言，爱书、读书早成了生命的本能。

董卿是什么时候爱上书的呢？她自己大概也说不清。或许，是父亲板着

脸告诉她，“马铃薯再打扮也是土豆，每天花在照镜子上的时间还不如多看些书”的时候；又或许是母亲把一张张列好的书单递给她的时候。

哪怕初时多少有些不愿，但真的沉浸书海后，她却着了迷，从此，一迷数十年，一发不可收拾。现在哪怕再忙，她每天都要抽出时间来看看书，否则，心中就有些不安定。

她说：“不读书就像没有吃饱饭一样，精神上是饥饿的。”

为了满足自己饕餮一般的“精神”，董卿读了很多很多书，涉猎极是广泛，虽说不上博古通今，却也是学富五车。她读书的时候，眉间总凝聚着一种认真的气质，即便是再匆忙，她也不曾一目十行，看到精彩处，还会做些摘录，写些读书笔记。在她的社交账号、微博空间、论坛里，我们常能看到她分享的摘抄，不多，却句句经典。

读一本书，难吗？很简单！难的，其实是坚持。真正能数十年如一日坚持阅读的有几人？寥寥可数！而董卿，正是其中之一。

“我始终坚信，读过的书不会白读。它总会在未来日子的某个场合帮助我表现得更出色。”董卿如是说。事实上，世界的确是公平的，所有的努力与付出都会得到回报，而书也给了董卿丰厚的回报。

《中国诗词大会》第二季中，一位深爱诗词、多年阅读不倦的父亲深深触动了董卿，节目现场，她即兴以阿根廷著名盲人巨匠博尔赫斯的诗相赠：“上天给了我浩瀚的书海和一双看不见的眼睛，即便如此，我依然暗暗设想，

天堂应该是图书馆的模样。”

主持《朗读者》节目时，她也频频爆出金句，譬如：“从某种意义上来看，世间一切，都是遇见。就像，冷遇见暖，就有了雨；春遇见冬，有了岁月；天遇见地，有了永恒；人遇见人，有了生命。”

真正会说话的人永远都是有大格局、大器量、大学问、大胸襟的人。

山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。说话亦如是，好的口才，好的表达，从不在华丽度，而在其深度与广度。

飞机的发明者莱特兄弟旅经欧洲的时候，应邀参加一场名流晚宴。

宴会上，衣香鬓影，高朋满座，不少人微笑着恭维兄弟俩，还有人鼓动兄弟俩发表一下演讲。

彼时，莱特兄弟发明的飞机刚刚在美国试飞成功。

盛情难却，大莱特在众人的簇拥下拿起了话筒，然而，他并没有长篇大论，也没有述说发明过程的种种艰辛，反而，只说了一句话：“据我所知，鸟类中会说话的只有鹦鹉，而鹦鹉是飞不高的。”

此话一出，立即赢得满堂喝彩。

大莱特的言简意赅、话蕴哲理，源自他丰富饱满的人生经历以及常人难以望其项背的人生高度。

换言之，经历多了，站得高了，看得远了，人的见地、格局、认识自然

就不一样。

格局起自眼界，眼界源自认知，人生的经历无法复制，时光也不可能陡然加速，但那藏在岁月转角的一卷卷书籍却能为我们补足这些短板与缺陷。

行万里路或许不是所有人都有条件去做，但读万卷书却是所有人都能做到的，前提只有一个，那就是坚持。而且，书读得多了，眼界开阔了，格局提升了，见闻增广了，看尽了人生百态，经历了世态炎凉，懂得了人心莫测，看多了“痴傻愚顽”，情商自然而然便提高了，做起事、说起话来自然也便有条不紊、掷地有声。

所谓“语自华”，指的从不是言语的华丽，而是言语的深度、广度、高度与亮度。

有的地方，我们从不曾去过，或许，今生也不可能去，却能从书籍中饱览它的妩媚与壮丽；有的人，我们从来都不曾接触过，或许，也永远不可能去接触，却能从书籍中与其隔空相见并对话；有的事情，有的情绪，我们或许一生都不会也没有条件去经历，但从书籍中却能深入体验千百回……

总而言之，腹有诗书“语”自华。读书，多读书，读好书，只要坚持，无论遇到谁，不拘什么场合，我们都能有话可说，亦能言之有物。

平常话也可以说得很优雅

一千个人笔下，有一千种颜色；一万个人口中，有一万种生活。柴米油盐酱醋茶的琐碎平凡可以用远方的诗意来定格，琴棋书画诗酒花的婉蓄博雅可以用田畔的炊烟来袅娜。习惯把生活诗意化的人，追求华丽、出彩、高大上的表达，而习惯了把诗意生活化的人，则更乐意把优雅融入“俗气”满满的平常话里。

一次做访谈节目，谈及“金钱”与“孝道”，董卿没有引经据典论述孝文化，而只说了句：“你再有钱却不懂得孝顺父母，别人照样瞧不起你。”

很直白、很生活的话，甚至在某些吹毛求疵的“文化人”看来，这话说得“有些没水平”“太朴实”。

而如此“没水平”的话，董卿其实说过很多次。譬如，她说：“父母再坏，生你养你，永远开着大门等你归来，要尽孝。”她说：“感情再固，折腾多了，容易出现裂缝。”她还说：“人再傻，世界这么大，最傻还轮不到你，