

彰显女人魅力，体现女人才智；打造幸福女人，铸就成功女人！



王晶晶 编著

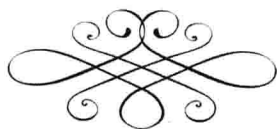
女人不怯场！ 说话的魅力

女人受益一生的魅力口才书

魅力女人必修的口才秘籍
成功女人必读的语言圣经

假如你是个容颜美丽的女人，优雅动人的谈吐可以使你更加迷人
假如你是一个相貌平平的女人，得体大方的言谈也可以让你备添光彩
你可以不漂亮，可以不性感，但你不可以“不会说话”

黑龙江科学技术出版社



女人不怯场！ 说话的魅力

女人受益一生的魅力口才书

王晶晶 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不怯场! 说话的魅力 / 王晶晶编著. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5388-7215-6

I. ①女… II. ①王… III. ①女性—心理交往—通俗
读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第101337号

女人不怯场! 说话的魅力

NÜREN BU QIECHANG! SHUOHUA DE MEILI

作 者 王晶晶

责任编辑 王 姝

封面设计 亿点印象

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张 8

字 数 200千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7215-6/Z · 1054

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序 言

说话，作为一种艺术具有巨大的美感与魅力。它能缔造友情、密切亲情、寻觅伴侣、调和关系等，是人际交往中最不可缺少的工具，更是连接人们之间关系的纽带。谈话质量的好坏，直接决定了人际关系的和谐与否，进而会影响到事业的发展以及人生的幸福。

对于现代女性，卓越的口才、有技巧的说话方式，不仅是家庭幸福的法宝，更是事业披荆斩棘的利剑。会说话的女人才是最出色的。社交场上成功的女性，必定会在言谈中闪烁着真知灼见，给人以深邃、精辟、睿智之感。一个成功的人士必须拥有好的口才，这样也会给自身带来更多的利益和机遇。

因此，对于女性而言，上帝会赐予你靓丽的外表，但不能给你“动听”的舌头，说话是女人后天的一门必修课。你可以不漂亮，可以不性感，但你不可以“不会说话”。

然而，现实生活中，由于种种原因，许多女性朋友在说话中总是有这样或者那样的困境。怯场就是其中之一。怯场是一种心理上对说话的恐惧，怯场是一种精神上对自我的折磨，怯场更是生理上对女性的打击。你或者因此而焦虑，或者因此而痛苦，或者因此而丧失掉一个个唾手可得的的机会。原因仅仅就在你的“舌

头”上！

不过，聪明的你也不要担心，这些都是可以锻炼的。

作为女人，如果你没有美丽的外貌，也不要为此耿耿于怀，你完全可以通过不断修炼，完善自己的口才，来为你的气质加分，为你的魅力加分！

作为女人，要懂得培养自己的口才。在你人生成功的征途上，它会是你终生的伴侣。它会助你成功，会加速你的成功，会提高你成功的概率，在关键时刻，它能够起到决定性的作用。

好的，请随我一起走进本书吧！

《女人不怕场！说话的魅力全集》本着简单实用的原则，结合女性实际情况，用通俗流畅的语言，从爱情、生活、家庭、职场等多个方面为女性揭示了造就幸福人生的全部秘密。本书就是要告诉各位女性读者，如何利用自身优势去经营自己的人脉，如何运用绝妙的语言技巧去织造完美的人际关系网，从而成为社交场上最受欢迎的人。

假如你渴望通过说话让生活幸福，本书将给你提供一个简单易行的蓝本；你要寻找一份事业成功的喜悦，本书同样为你提供有价值的参考；你要寻找浪漫四溢的生活，本书也能让你尽遂心愿。会说话的女人受欢迎，会办事的女人最出众！

相信，只要女性朋友遵循书中简单有效的原则，认真领悟并不断实践，就一定能够走出内心的困境，成为会说话会做事的女人，从而处处逢源，魅力四射，大受欢迎！

c o n t e n t s

目录

第一章

是什么让你张不开口——女人怯场源于内心的恐惧 / 001

- 今天，你“躲猫猫”了吗 / 002
- 女人，先沉得住气才Hold住 / 007
- 给自己积极的心理暗示，请不要说自己的“坏话” / 011
- 不要为打翻的牛奶哭泣 / 016
- 千万别患上“女强人”综合征 / 020
- 你的微笑值百万 / 023

第二章

说话之前，先给对方作个心理透视 ——女人不怯场的关键之一在于“读心” / 029

- 1秒钟，走进对方的内心深处 / 030
- 言行举止读人心，察言观色断人情 / 034
- 摇头不是NO：做“最知心的陌生人” / 042
- 走进TA的潜意识，“看得透”却“不说透” / 046
- 你和我：说话的“镜像效应” / 051
- 直觉心理提升术：瓦解陌生人心理防线 / 054

第三章

朱唇未启时，眉目先传情

——肢体语言让你不说话同样不怯场 / 063

- 看，你的身体会说话 / 064
- 让人心意相通的“眼唇”必杀技 / 069
- 千万不要对他人手势视而不见 / 072
- 听，你不曾注意的一种肢体语言 / 081
- 体姿，让你的女人气质优雅起来 / 083

第四章

到什么山唱什么歌，什么场合就该说什么话

——女人如何在各种场合做到说话不怯场 / 091

- 说话不怯场 ≠ 任何场合都会说话 / 092
- 记住，把第一句话说到别人心里去 / 097
- 小心！避开各种场合说话的雷区 / 102
- 万能场面话：说得好不如说得巧 / 105
- 智慧！让众人敬仰的法则 / 109
- 说话小贴士：场面话大集锦 / 112

第五章

巧于说服，赢在说服

——女人不怯场离不开强大的说服力 / 125

- 影响他人，从说服自己开始 / 126
- 恰当的词语比擦亮皮鞋重要 / 133
- 说服别人，“礼”多人不怪 / 141
- 准备好你那张“有声名片” / 145
- 表情、语调：一个都不能少 / 148
- 终极说服，给别人一个台阶下 / 153

第六章

七分努力，三分口才

——职场女人更应做到说话不怯场 / 159

- 记住，这是俘获上司“芳心”的绝招 / 160
- 必要时向老板说点“体贴话” / 166
- 职场新人乖一点，小心“脱口而出” / 170
- 善用“女色”，用口才征服男同事 / 177
- 赞美，送给同事最好的礼物 / 181
- 道不同，同样可以巧妙说“NO” / 184

第七章

爱他，就不要开不了口

——情场不怯场，有些情话并不是男人的专利 / 189

- 情话绵绵无绝期，爱要大胆说出来 / 190
- 女人一撒娇，男人就投降 / 195
- 斗嘴，恋爱中的“碰碰车” / 198
- 为爱情定制的甜蜜“谎言” / 200
- 与其“碎碎念”，不如衷心赞美 / 204
- 沉默，把礼貌带进婚姻 / 206
- 保卫婚姻，不要对丈夫说这些话 / 213

第八章

化尴尬为融洽，转冲突为平和

——交际困境中不怯场之道 / 219

- 宽容，沟通从倾听刺耳话开始 / 220
- 幽默女人，自信“智”造 / 225
- 挑衅？感性认知，性感反击 / 230
- 让人无法说NO的顺水推舟术 / 235
- 以彼之道，还施彼身 / 240
- 揣着明白，你也可以适当糊涂 / 244

第一章

是什么让你张不开口——女人怯场源于内心的恐惧

会说话的女人惹人爱。如果说美貌是女人的一种竞争力，口才就是第二竞争力。那么，你还在为张不开嘴而苦恼吗？你的内心还在焦虑不安吗？Forget it！敞开心扉，走出恐惧，让你的内心从此强大起来，做一个美貌与智慧并存的女性吧！

今天，你“躲猫猫”了吗

“躲猫猫”的游戏想必大家都玩过，这种起源于古希腊的儿童游戏，是蒙住一人双眼，把他转得不辨方向，然后大家向这个“盲人”呼喊取乐，蒙眼者追捕，众人躲闪，这种游戏在中世纪为成人游戏。

“躲猫猫”的乐趣在于好奇和对未知的探索，而它的危险也正在于未知的种种神秘。蒙上眼睛的你，心理上的恐惧谁又能言说？

其实，当你面对公众不知所云的时候，话语在跟你玩一个“躲猫猫”游戏，而你又跟台下的观众玩起了“躲猫猫”，这样的三角游戏，你能保证自己是赢家吗？显然不能。而怯场作为一种恐惧，是一种跟“躲猫猫”游戏类似的情感体验。二者有惊人的相似：怯场同样是心理上对于未知的恐惧，也有类似于面对众人而抓瞎的无助。怯场的台上，往往只有你一个人，众人的眼睛都齐刷刷地盯着你，有的人静观其变，有的人捏了把汗。是的，只有你一个人在战斗，尽管这时你的大脑也许已是一片空白，但谁也帮不了你。

说话的恐惧对于一个女人而言，就是这样一种“生不如死”

的境遇，甚至更糟。

当然，谁都知道，有魅力的语言，对于一个女人提升人气、增加魅力是何等重要。谁都知道，会说话的女人能适时地送出赞美，让人听了如沐春风；能让批评也变得悦耳。会说话的女人懂得什么时候该温柔婉转，什么时候该仗义执言；会采取不同的语言策略；能适时转变话题，以免气氛冷场……

然而，不会说话的女人是真的不会说话吗？会说话、能说话、说好话显然不是一个概念。“说好话”是最高目标，“会说话”代表你能把一句话的意思表达明白；而能够把话说得通顺畅达就是“能说话”。后者更为关键。

你是否害怕有人倾听时讲话呢？你是否厌恶在公众场合发言讲话呢？你是否极力避免和老板或其他权威人士说话？在别人面前说话时，你是否感到不安、心跳加快、脸颊绯红或双手颤抖？你是否觉得如果在公众场合说话自如，在事业生活和社交场合就能走得更远？

这些问题的答案，就是要“能说话”。

在人的一生中，谁都有“不能说话”的时候，或是在公共场合讲话，或是第一次登台表演、第一次与恋人约会，等等。毋庸置疑，每个人都希望自己在任何场合都能够思维敏捷，发挥出自己应有的水平。事实却常事与愿违，我们的心理却很不给面子，它紧张得要命，以至于让我们面红耳赤、满头大汗，甚至垂头跺脚、手发抖、脚发麻、大脑一片空白。好多名人也有怯场的经历。

丘吉尔当年在演讲台上脸色发白、四肢颤抖，直到被轰下台去；林肯在最初走上演讲台时恐惧得甚至连一句话都说不出来；

美国的雄辩家查理斯初次登台时两个膝盖抖得不停地相碰；印度圣雄甘地首次演讲不敢看听众……

沈从文第一次走上讲台时，慕名而来听课的人很多，他竟紧张得不知说什么了。很久之后，他才慢慢平静下来，开始讲课。然而原本要讲授一个课时内容，被他三下五除二地10分钟就说完了。可是，离下课时间还早呢！他再次陷入窘境，后来他急中生智，转身在黑板上写了一句话：“今天是我第一次上课，人很多，我害怕了。”全场爆发出一阵善意的笑声。

事实上，所谓的跟说话“躲猫猫”不是指没话说，而是话在嘴边不知如何说，或者准备好了话，却像被洗了脑一样，不知道从何说起。心理学上称之为紧张。多数女性朋友对于公开发言或多或少都有些紧张。

那么，为什么说话让你如此紧张？大多数女性都会问同一个问题：“为什么我是那种害怕在公众场合发言的人呢？”

是啊，为什么看似秀外慧中的女性却会出现这种情形呢？其实，紧张的情绪在你开口前就有了一定的体现。

你注意到了吗？当你开口之前，你已经开始拥有一些独特的想法，你也许在不停地问自己：“怎样才能在当众出丑之前便逃之夭夭呢？这种场面够我受的，每个人都会对我评头论足。我要把自己的面子丢尽；我看上去真像个傻瓜。”

亲爱的朋友，如果你有下面类似的“症状”，那么，说明你已经紧张到不行了。

比如，你也许有过类似的体验：哦，不，我的心刚刚停跳了一下，这说明大事不好！你或者高估当前局面的负面影响，认为

听众们会酣然入睡或者哄堂大笑，可能再也不想听你说话，而你在工作中也许再也没有一个可以交谈的对象。你或者低估自己应对所处环境中各种困难的能力：如果我在某个时间点上突然忘记台词，肯定再也没有补救的机会。

比如，你也许有过与此类似的表现：发言不自在时想逃避，处心积虑地摆脱发言。制造许多借口赶快逃走；你是不是在衣兜里摸索零钱、玩弄铅笔、将双手绞在一起、梳理或抚摸头发、反复改变身体重心、坐立不安或者加快语速。你可能想把双手藏起来，以掩饰双手的颤抖；说话非常少，以便不会说出令自己难堪的话，或者反复强调已经很鲜明的观点。

这些，其实都是内心紧张外化的一种恐惧的诸多表现。

心理学家告诉我们，它们是真实存在的，同样是我们强加给自己的。面临令人恐惧的局面时，作为女性，害怕发言时出现的一些常见行为反应，表现则更为强烈，你体验过“犹如探照灯照耀下的梅花鹿”的感受，犹如你的大脑一片空白、身体完全瘫痪一样。

专家说，造成这种问题的原因，主要有以下几点。

第一，这可能是性格所致，比如你天生害羞；可能是由于你特别在乎别人怎么看你；内向这种个性在很大程度上具有遗传性，内向的人一般不愿在公众场合说话。这种恐惧感是自然的。其强烈程度可能因人而异，但是多数人对于在公开场合发言都很担忧，对别人怎么看他们都很在乎。

时，我们越是极力躲避，恐惧感就越会增加。有些性格内向或天生害羞的人当众发言时会感到不自在。而环境则具有重复性，会让你产生不快感。

第三，这可能与人生经历有关。他们更倾向于当一个旁观者而不是参与者，并且更可能比其他人喜欢深思熟虑、反省自己、文雅安静。他们往往只喜欢特立独行。这种现象使他们得到发言锻炼的机会更少，也减少了抛头露面的场合，而这两种后果都能增加焦虑和不安。

第四，或许你害羞了。害羞是这种表现的重要原因。与不太害羞的同伴相比，胆小怯懦的人通常更可能对发言感到恐惧不安。内向的人不一定就害羞。和性格内向者一样，害羞的人在聚会场合讲故事、发言以及表达思想的锻炼机会更少，因此这些人在发言场合更可能如坐针毡。

总之，恐惧感是根据自身对担忧做出的反应方式来保持和增加的。当你面临某种形势焦虑不安时，做出的本能反应就是尽快摆脱当前局面。所以，如果你现在还不敢肯定为什么会产生这种焦虑感，那也不要担心，你不一定必须明确无误地搞清楚它源于何处之后才能克服它，当“躲猫猫”的游戏一再上演的时候，你就知道该怎么办了。

女人，先沉得住气才Hold住 ■ ■ ■

其实，克服自己内心的恐惧，你就要自信。你要坚信：整个场面我Hold住！

场面要Hold住，自己要Hold自己。也就是说，要沉住气。

小时候，我们经常听到父母对我们这样说：“稳着不少打粮食。”

这句话的意思是，遇事要沉着冷静，不慌张；做事不要急躁，不要急于求成，慢慢来；遇到不顺心不如意的人或事，就是要沉得住气。

父母这句话对一个人成长、做人做事、品质修养都有着重要的意义。

首先，对女性来说，沉得住气是一种素质，是一种优秀的习惯。社会转型期，人心浮躁，普遍缺乏耐心和恒心，看似忙忙碌碌，到头来却一事无成。事实上，一个人只有沉得住气，踏踏实实做好每一件小事，冷静沉着，并逐渐内化为一种素质，一种能力，才能一步一个脚印，不断迈向成功；才能不断提高自己的修养，保持内心的平衡和稳定，保持气度上的从容淡定，宁静致远。

其次，对于女性来说，沉得住气，就要克服内心的浮躁，始终如一，执著，坚持，要善于把自己放到低处。这样你就不会对自己有太过苛刻的要求，你也会有很好的表现了。莎士比亚说：“最低陋的事情往往指向最崇高的目标。”也许你说的话并不是最出彩的，但是，一定有它的价值。

也许你会问，我怎样才能做到沉住气呢？有没有具体的建议呢？

专家给我们的建议是：作为女人，在我们现实生活中，你就锻炼自己沉得住气的能力。之所以这样说，是因为很多女性的问题在于，在危机出现的时候沉不住气，在事情过于顺利时，也沉不住气。危机沉不住气，尚可理解，但在顺利之时沉不住气，这有点危言耸听了。

女性朋友，请你仔细回想一下，你自己过往的事情，是否有在很顺利的时候自己犯嘀咕呢？相信很多人都会有。

其实，现实生活中事事并不用过于担心，因为凡事皆有因果。今日之果，昨日之因，不要回想过去，应当展望未来。今日的事情，不要过于担忧，只需要让自己知道，今天做了哪些事情，应该做哪些事情，把握自己的每一天就可以了。

换句话说，无论做大事还是小事，在危机出现的时候，要将得失抛开，只有这样才能做到沉住气。如果为眼前得失所拘泥，会使得自己不能自拔，陷入迷乱中，对于眼前该做和必做的事情就看不清了。所以，无论面对什么情况，无论面临任何得失，都要做到遇事不惊，临危不乱，做到沉住气才能让自己和周围的人更加和谐和顺利。