

卡耐基写给女性朋友的  
**81个沟通方式**  
让你成为一个人见人爱的优雅女人

# 会表达的女人 最优雅

[美]卡耐基◎著 李劲◎编译



*W. Graceful  
Woman*

**再美丽的女性，  
不会说话也会让人扫兴。**

粗俗的话会侵蚀你的心灵，自卑的话会夺去你的自信，抱怨的话会熄灭你的光环。  
不适当的说话方式，不仅影响你的心情和形象，还会让你变得越来越丑陋。

古吴轩出版社

中国·苏州

# 会表达的女人 最优雅

【美】卡耐基◎著  
李劲◎编译



古吴轩出版社

中国·苏州

## 图书在版编目(CIP)数据

会表达的女人最优雅 / (美)卡耐基著; 李劲编译. —苏州: 古吴轩出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5546-0604-9

I. ①会… II. ①卡… ②李… III. ①女性—语言艺术—通俗读物  
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第311553号

策 划: 花 火  
责任编辑: 徐小良  
见习编辑: 顾 熙  
装帧设计: 润和佳艺

书 名: 会表达的女人最优雅

著 者: [美]卡耐基

编 译: 李 劲

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 635×965 1/16

印 张: 14.5

版 次: 2016年2月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0604-9

定 价: 35.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89581657

## 序言

PREFACE

作为一个女人，在这个快节奏、竞争激烈的社会中，把说话练好，可以说是一件最划算的事。对于女人而言，优雅说话是风度和气质的体现，你在说话的同时也在展现着声音美和口才美。女人可以不漂亮，可以不聪明，但是一定要会表达，即会说话。因为说话是唯一可以通过自我修炼达到幸福的秘密武器。

如果你是一个容颜美丽的女人，优雅动人的谈吐可以使你更加迷人；如果你是一个相貌平平的女人，得体大方的言谈也可以让你倍添光彩。会说话的女人在哪里都是受欢迎的，无论做什么都是最出色的。口吐莲花的女人，对所有的人来说，都有一种让人难以抗拒的吸引力。因为会说话，她们可以获得比别人更多的机会去展现自己，成就自己，为自己铺就一条辉煌大道。对于女性而言，卓越的口才、有技巧的说话方式，不仅是家庭幸福的法宝，增加自身个性魅力的砝码，更是事业披荆斩棘的利剑。

当然，要想练就良好的表达能力，并不是想象中那么容易，但也不如想象中那么困难。只要掌握技巧和方法，成为说话高手

并非难事。本书是戴尔·卡耐基结合女性的实际情况，用通俗流畅的语言，从生活、职场、爱情、家庭等多个方面为女性揭示了说话的原则和方法。只要我们遵循书中简单有效的原则和方法，认真领悟并不断实践，就一定可以成为会得体表达的女人。修炼侃侃而谈的好口才，是一项投入最少、回报最大的投资。

亲爱的女性朋友们，作为女人，你完全可以通过不断修炼、完善自己的口才，为自己的魅力加分，为自己的优雅添彩。

# 目录

## CONTENTS

### Part 1

好口才比美貌更使你出众——会说话是优雅女人一生的资本 / 001

外表好看，绝不是人生的决胜点 / 002

巧用魅力口才，经营自己的人生 / 004

提升内涵，让自己妙语连珠 / 006

幽默，让女人的妙语锦上添花 / 008

女人要懂得沉默的力量 / 011

使用符合自己身份的语言 / 013

委婉的女人就是智慧的女人 / 015

### Part 2

重要的第一印象——好人缘让女人永远魅力四射 / 017

声音：万人迷的秘密 / 018

迷人的微笑，让人不亲近你都难 / 021

肢体语言到位，交流就不会越位 / 024

目光交流，比语言交流更富有内涵 / 027

第一时间喊出对方名字，比什么都重要 / 029

初次见面，应该说什么 / 033

善于倾听，比能说会道还重要 / 035

说话简洁，气场才强大 / 039

懂得如何说“谢谢”，才会得人心 / 042

### Part 3

不怯场！和谁都能聊尽兴——以优雅的姿态快速拉近距离 / 045

寒暄：完美沟通的开始 / 046

想不冷场，就要会赞美 / 048

选个好话题，和谁都能聊尽兴 / 051

找到搭腔的时机，聊天就会有节奏 / 054

抓住双方的共同点，说话就不累了 / 056

付出真诚的聊天，越聊越熟络 / 058

用“我们”拉近彼此距离 / 060

有认同感的聊天，让你更得人缘 / 062

## Part 4

说话的尺度，女人的分寸——女性良好教养的招牌 / 065

硬生生地指正他人，很难说到对方的心坎里 / 066

玩笑开过头了就会失效 / 068

避免无谓的争论 / 070

表达不满时，请绕个弯 / 073

话说七分，也能说得很圆满 / 075

不合时宜地说话，就会不合心意 / 077

情绪冲动时，不满的话要客客气气地说 / 079

他人的隐私不要提 / 081

背后论人是非，早晚惹祸上身 / 083

## Part 5

说服别人的话，这样说出口——聪明女人的优雅说服术 / 085

出色的女人都是说服高手 / 086

彼此间的相似性就是绝佳的切入点 / 089

换一种说法，让对方跟着你的思路走 / 091



巧用疑问句，让每句话都更有力量 / 093

善用“得寸进尺”，对方更容易听进你的话 / 095

站在他人立场，说服就会很简单 / 098

提对建议，让对方难以抵抗你的要求 / 101

把握人性的弱点，轻松说服各种人 / 104

## Part 6

决胜职场，好口才就是软实力——让你脱颖而出的智慧谈吐 / 107

巧妙推销自己，靠嘴胜出 / 108

和上司沟通，技巧是关键 / 111

必要时向老板说点“体贴话” / 114

假如争辩无可避免 / 117

牢骚话多了，就可气了 / 120

你再强大，也要主动示弱 / 123

如何让下属心服口服 / 126

停顿和重音：独特的吸引力法则 / 129

一开始就让对方说“是” / 132

## Part 7

### 当众演讲——让你在每个场合都焕发光彩 / 135

克服恐惧，享受演讲的乐趣 / 136

好的开始是成功的一半 / 138

完美地表达你的思想 / 141

用你的激情点燃现场的气氛 / 144

与听众融为一体 / 147

当众说话场合的形象打造 / 151

让演讲的语速传达最佳效果 / 154

完美收尾，让听众记住你的演讲 / 156

练习！练习！再练习！ / 159

## Part 8

### 当遭遇尴尬和失败——魅力口才让优雅悄然绽放 / 161

幽默比直截了当更能为人所接受 / 162

调侃自己，找个台阶下 / 164

当你不小心被人指出错误 / 167

转移话题，巧解尴尬事 / 170

言语失误，学会为自己的错误“打圆场” / 173

投其所好，用巧妙的语言回敬对方 / 175

巧言说“不”，拒绝也可以不尴尬 / 178

坦承错误，总会获得别人的谅解 / 181

面对恶意冒犯者 / 183

## Part 9

轻点朱唇，用言语滋养爱意——温婉的女人最令男人心动 / 185

爱他，就不要开不了口 / 186

传达感情，不只要会说 / 189

与其“碎碎念”，不如衷心地鼓励 / 192

女人一撒娇，男人就投降 / 195

为爱情定制甜蜜的“谎言” / 197

女人的唠叨是婚姻最大的杀手 / 200

保卫婚姻，不要对丈夫说这些话 / 202

## 附录

谈吐不俗的6项秘诀 / 205

发自内心地相信，你一定会成功 / 206

多做目标达成后的想象 / 208

向说话高手借鉴经验 / 210

坚定自己克服困难的意志 / 212

不放过任何一个锻炼的机会 / 214

最好的表达状态是自然真诚的流露 / 216



## Part 1 好口才比美貌更使你出众 ——会说话是优雅女人一生的资本

女人的自我教育中，有一种训练必不可少，那就是优美、高雅的谈吐。优雅女人的谈吐是学问、修养的流露，是气质的来源之一。与人交谈，应既有思想的交流，又有感情上的沟通，而会说话的女人则宛若芝兰，倾倒人心。

## 外表好看，绝不是人生的决胜点

我们时常会听到人们议论某某说话不中听，不会聊天，是冷场王。同时，我们也会听到有人这样说：“真奇怪，她虽然长得不好看，但是跟她交谈让人感觉很舒服。”

生活中，有些女人在别人眼中长相一般，出身也并不好，可为什么偏偏就有好人缘、成功的事业和令人羡慕的家庭呢？她们的好运气当真是所谓上帝赐予她们的补偿吗？当然不是。其实，会不会说话是一个女人是否活得漂亮的关键之一。

如果说美貌是女人的一种竞争力，优雅的谈吐则是女人的另一种竞争力。不管你长得多么漂亮，妆容多么精致，服饰多么大牌，如果不会说话，所有的妆点都会黯然失色。

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。会说话的女人能适时送出赞美，让人听了如沐春风；会说话的女人能让批评也变得悦耳中听；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；会说话的女人能适时转变话题，避免气氛冷场；会说话的女人不仅会说，更会倾听……

调查显示，口才在提升女人气质的因素中占有30%以上的重要性。尤其对于现代女性，卓越的口才、有技巧的说话方式，必定会让你在言谈中闪烁真知灼见，给人以深邃、精辟、睿智之感。事实上，一个聪明的女人总是善于利用自己的口才展现自己的优势和魅力，消除或者减弱外在条件不足造成的劣势，为自己增色。

在澳大利亚墨尔本，女记者帕兰要采访一位权威人士，打算请他就海洋动物保护问题做15分钟的广播讲话。这位权威人士非常忙，曾经拒绝过很多记者的要求。如果帕兰直接提出占用他15分钟时间，对方很可能会拒绝。

于是，聪明的帕兰在电话里是这样说的：“在百忙中打搅您很过意不去，我们想请您就海洋动物保护问题谈谈看法，大概只要3分钟就够了。听说您日常安排非常有规律，每天下午4点都会到户外散步。如果可能，我想是不是可以在今天下午的这个时候拜访您？”

结果这位权威人士接受了她的要求，采访于下午4点准时开始。当帕兰告别时，时间过去了整整20分钟，帕兰出色地完成了任务，因为把20分钟的录音编制为15分钟的广播讲话，材料是足够的。

上帝会赐予你靓丽的外表，却未必能给你一个“动听”的舌头。帕兰提出采访的话语中充满了真诚、礼貌、理解和关切，试想当有这样一个女性想要对你进行采访的时候，你忍心拒绝她吗？一个女人只要会说话，相信没有谁可以阻碍她追求幸福的脚步。

所以，作为一个聪明的女人，假如你对自己的姿色有一份自信，请不要仅仅满足于暂时的外在的美丽，因为再美的鲜花也有凋零的时候；假如你还不够天生丽质，请不要自弃自馁，何不充分利用上帝送给你的另一份礼物展现自己，利用说话展现更多内在的美。

## 巧用魅力口才，经营自己的人生

——但凡成功的女性必定是社交场上出色的女人，她们在言谈中闪烁的真知灼见，总能给人以深邃、精辟、睿智的印象，而那种气度和智慧也足以感染他人，征服世界。好口才的女人，可以将语言作为一种武器去解决生活中的矛盾，与他人更好地沟通。

拥有一副好口才是现代女性一定要具备的本领。假如你懂得将这个本领充分融会贯通，得心应手地运用于生活与工作之中，你会发现你比想象中更受欢迎，更优秀。更为奇妙的是，从此以后，原来你感到束手无策的诸多问题，轻易就可以得到他人的热心相助。你的生活将处处充满灿烂的阳光，事业更加顺心如愿。

而一个不谙此道的女人，很可能会把一个并不难解决的问题复杂化，甚至造成更大的误会，给自己的工作和生活带来许多不必要的麻烦。

有个女主人请客，精心准备了一大桌佳肴，但是看看时间已经过了，还有一大半的客人没来。女主人心里很焦急，便说：“怎么搞的，该来的客人还不来？”一些敏感的客人听到了，心想：“该来的没来，那我们是不该来的啰？”于是悄悄地走了。

女主人一看又走掉好几位客人，越发着急了，便说：“怎么这些不该走的客

人，反倒走了呢？”剩下的客人一听，又想：“走了的是不该走的，那我们这些没走的倒是该走的了！”于是又都走了。

最后，只剩下一个跟女主人较亲近的朋友，看到这种尴尬的场面，就劝她说：“你说话前应该先考虑一下，否则说错了，就不容易收回来了。”女主人大叫冤枉，急忙解释说：“我并不是叫他们走哇！”朋友听了大为光火，说：“不是叫他们走，那就是叫我走了。”说完，头也不回地离开了。

尽管女主人有一份好心，但是因为不会说话，最后不仅客散楼空，还被人埋怨。其实生活中，因为说话不当引起误会、影响形象的事情比比皆是。比如，当受了委屈或被别人的误解时，不会说话的女人往往不能及时为自己澄清，唯有忍气吞声，轻则让自己郁闷，重则失掉自己的信誉与人脉；当别人开一些不太善意的玩笑时，不会说话的女人却不知如何应对，即使知道对方很过分也只会跟别人一起傻笑，时间久了，在别人眼里就成了软弱、好欺负的对象；当别人提出一些无理的要求时，不会说话的女人总是不知道如何拒绝，最后只能委屈自己去做那些不属于自己分内的事……

不得不说，不会说话真的会让很多女性朋友在生活中遭遇更多的不如意，也让自己陷入不愉快的处境。当今社会是一个充满竞争与合作的社会，为什么有的人在竞争中失败，有的人却能够在合作中成功？抛开个人的工作能力，这与每个人的表达能力也是分不开的。

现代社会，是否善于把握交谈的内容和时机，是否懂得交谈的艺术，能够直接或间接地影响一个人的发展。作为一个女人，说错一次话并不可怕，可怕的是根本不懂说话的技巧，甚至说错了话本人还不自知，一次次的小错误累加起来就是人生的大错误，这样的人生岂有不失败的道理。所以，要想成为一个魅力女人，要想在人生中少一份失误、多一份成功，少一份忧虑、多一份自信，就要懂得说话的艺术。



## 提升内涵，让自己妙语连珠

生活中，不少女人和朋友在一起，或者与陌生人交谈时，常常觉得自己无话可说，或是语无伦次，于是就哀叹自己天生没有一副好口才，或者抱怨自己太胆小。其实，优雅的谈吐并不是天生的，也不是说胆子足够大就可以，优雅的谈吐要有足够的底蕴作为基础。谁见过一个目不识丁的女人能口吐莲花呢？

如果你有一桶水，那么给别人一杯是一件再简单不过的事情，但是如果你的桶里没水，又怎么能给别人呢？说话也是这个道理。知识、阅历、情感、生活等，都能丰富一个女人的内心世界，这些“养分”是思想的源泉，浸润着女人的容貌，提升着女人的品位和内涵，有了这些“养分”，女人才有可能妙语连珠，说出有水平、有见解、有说服力的话。

女人懂得外表包装固然重要，而更重要的是心灵的滋润和思想的塑造。容颜是命中注定的，气质和修养却是后天可以培养的。一个女人不能只有漂亮的外表，而没有思想内涵，否则言谈就会成为“无源之水，无本之木”，淡而无味。

女人想要让自己更加出色、美丽、有魅力，那就应该多充实自己。高尔基曾说：“学问可以改变气质。”知识广博的内涵是一个女人能口吐莲花，倾倒众人必不可少的因素。

那么，女人该如何提升自己的内涵呢？

◎ 女人要提升自己的内涵，最重要的就是知识。学问改变气质。一个有文