

女性励志
自我提升
必读

愿每个女人都生活在蜜糖中

长他人志气又如何
赞美是最好的口碑
最有力的鼓励是赞美



逢人减岁，遇货添财
这样赞美最动听
委婉含蓄，曲折迂回



搔痒要搔到痒处
间接赞美更显诚意
拿捏准赞美的分寸



借别人的口说自己的话
要有点专业精神
赞美不是阿谀奉承

Nuren
Jiushiyao Zuitian

女人就是要 嘴甜



杏 杏◎编著

嘴巴甜一点，幸福多一点

只有嘴甜的女人才能让男人心甘情愿为之服务；
而说话难听的女人，则要靠自己的辛苦打拼才能在这个社会上生存！



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

愿每个女人都生活在蜜糖中

女性励志
自我提升
必读

Nuren
Jiushiyao Zuitian

女人就是要 嘴甜



杳杳◎编著

嘴巴甜一点，幸福多一点

中国城市出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人就是要嘴甜/杳杳编著. —北京:中国城市出版社,2010.7
ISBN 978-7-5074-2330-3

I. ①女… II. ①杳… III. ①女性-口才学-通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 153021 号

责任编辑	张建军 李青(15810132500 5000071Q@sina.com)
封面设计	小辉设计
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网址	www.citypress.cn
发行部电话	(010)63454857 63289949
发行部传真	(010)63421417 63400635
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010)52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿邮箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010)52732057
总编室信箱	citypress@sina.com
经销	新华书店
印刷	北京世纪雨田印刷有限公司
字数	192 千字 印张 16.5
开本	787×1094(毫米) 1/16
版次	2010 年 10 月第 1 版
印次	2010 年 10 月第 1 次印刷
定价	29.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)52732057



前言

为什么有些女人要外表有外表、要内才有内才，但偏偏婚姻难尽人意，工作勉勉强强？多半在于嘴巴不够甜蜜，身段不够柔软。要让别人遂自己的意，除了强制执行外还可以说服别人顺从自己的意志。然而，一个行事强硬的女强人，大抵是与幸福无缘的；而一个热衷于理性说教的女人，多少也让人感觉无趣。人生中绝大多数的事情并没有对与错、该与不该——特别是家庭里的事，因此，在电影《求爱上上签》中，刘嘉玲扮演的都市美女汪楚翘这样说：“女人要知道什么时候说话，要知道能说什么话。”

有人说，上帝创造男人就是为女人服务的，这句话并不完全正确。因为，只有嘴甜的女人才能让男人心甘情愿为之服务；而说话难听的女人，则要靠自己的辛苦打拼才能在这个社会上生存！

一句“亲爱的”，就让老公百依百顺；说声“这身衣服简直就是为你定做的”，就让同事乐于和你共事；道声“老板，这次满载而归离不开您的悉心指导”，能将外表冷漠的老板说得内心温暖……

爱哭的林黛玉独自哀怨地荷锄葬花，而嘴甜的王熙凤风光地八面威风。可见，嘴甜才是女人最厉害的武器。唯有嘴巴甜一点，幸福才





能多一点。嘴甜不用花成本,但很管用。养成时不时美言别人的习惯,无论是人生还是爱情,都将会得到千百倍的正面回馈!

我们将在这本书里,从生活中的每件小事、小细节着手,一点点地剖析女人为什么要嘴甜,以及怎样嘴甜;如果你想成为“甜姐儿”,那么就从这一页开始阅读吧——是阅读,更是修炼、学习。

愿每个女人都生活在蜜糖中。

编 者

2010年8月



目 录

CONTENTS



第一章 一滴蜜胜过一桶毒药

爱哭的林黛玉独自哀怨地荷锄葬花,而嘴甜的王熙凤风光地八面威风。嘴甜不用花成本,但很管用。

- 1 / 一句话的威力
- 3 / 人人都喜欢听好话
- 5 / 嘴甜的女人超可爱
- 7 / 祝贺的话这么说
- 9 / 得体运用敬语与谦辞
- 11 / 毒药 NO1:言辞刻薄
- 15 / 毒药 NO2:说话武断
- 16 / 毒药 NO3:八卦长舌
- 18 / 毒药 NO4:喋喋不休



第二章 赞美他人的艺术

赞美之言,犹如阳光普照万物,身处其中的人熠熠生辉;赞美之言,犹如一张甜蜜的罗网,身处网中的人心甘情愿被俘虏。

- 21 / 长他人志气又如何
- 23 / 赞美是最好的口德
- 24 / 最有力的鼓励是赞美
- 25 / 逢人减岁,遇货添财
- 26 / 这样赞美最动听
- 28 / 搔痒要搔到痒处



31 / 间接赞美更显诚意

34 / 拿捏准赞美的分寸

36 / 要有点专业精神

38 / 赞美不是阿谀奉承



第三章 嘴甜女人的几样法宝

在电影《求爱上上签》中，刘嘉玲扮演的都市美女汪楚翘这样说：“女人要知道什么时候说话，要知道能说什么话。”嘴甜的女人，总是能在恰当的时机，对恰当的人，说恰当的话。

41 / 弥足珍贵的人情味

43 / 安慰最能俘获人心

45 / 幽默的女人很可爱

48 / 委婉含蓄，曲折迂回

50 / 活用暗示，巧解难事

52 / 多兜圈子，少碰钉子

54 / 正话反说，话中有话

57 / 借别人的口说自己的话



第四章 聊一聊如何闲聊

莫做闲聊中的“无聊”分子！闲聊貌似“废话连篇”，但正是这些“废话”，让我们和谐、和睦。而所谓的人情世故，多半是在闲聊里。

59 / 这样聊最有“聊效”

61 / 多说 yes 少说 no





- 63 / 不要小看打招呼
- 65 / 选择合适的聊天话题
- 67 / “谢谢”、“对不起”挂嘴边
- 69 / 善用赞美与谢谢的组合拳
- 70 / 开玩笑不要伤人自尊心
- 72 / 如何应对令人讨厌的话
- 75 / 不妨学点外交辞令
- 77 / 莫一个劲晒自己的风光
- 79 / 闲聊时易犯的小毛病



第五章 突破笨嘴笨舌的藩篱

“你就不能好好跟我说话”，“你要是跟我好好说话我会很开心的”——同样一个意思，用不同的表达方式来表达，其效果有天壤之别。

- 81 / 克服女性特有的羞涩心理
- 83 / 五招让你侃侃而谈
- 85 / 快速“套近乎”的诀窍
- 89 / 获得对方好感的说话技巧
- 92 / 一见如故的高招
- 94 / 怎样搭讪异性
- 96 / 实话实说的局限





第六章 嘴甜的人都懂得倾听

成功的交谈,并没有什么神秘。专心地倾听与你说话的人,是非常重要的,再也没有比这么做更具有恭维的效果了。

99 / 杀死相声大师不用刀

101 / 倾听不是傻听

103 / 让对方多说一点

104 / 多听别人的炫耀

105 / 尊重男人的梦想



第七章 一个古老的词汇叫“谈爱”

爱是“谈”来的!如果要给恋爱中的甜言蜜语定个性,我想对大多数人而言,它或许不如水那样重要,但至少也有果汁的作用。

107 / 不是爱得不好,是说得不好

109 / 男人最希望听到的甜言蜜语

110 / 撒娇是你的杀手锏

113 / 红灯闪闪:撒娇禁忌

116 / 嗲女人总是有人爱

117 / 闹别扭要把握尺度

120 / 好男人是哄出来的

123 / 动动你的嘴,跑断他的腿

125 / 甜言蜜语的几种有效方法





第八章 嘴甜让你在职场吃得开

即使是做老黄牛,也要给老黄牛安上百灵鸟的嘴巴。平时不妨对同事、领导嘴巴甜一点,舌头巧一点,多一句问候,多一点建议,或许使降至冰点的人际关系多些暖意,令良好的人际关系锦上添花,或许还能成为同事和领导的焦点。

129 / 你的舌头决定你的前途

131 / 帮助同事要有巧妙说辞

133 / 应对烦人同事要这样说

135 / 女主管如何赞美下属

137 / 乖女孩赚不到大钱

141 / 当着领导亲属的面美言领导

142 / 当着领导上级的面美言领导

143 / 小心成为“马屁精”

145 / 巧拒男上司的暧昧行为

148 / 最不受欢迎的 OFFICE 小姐



第九章 当家女人需巧嘴

当家的人连狗都不喜欢。如何平衡家庭的矛盾,让家庭的轻舟在人生的河道里一路欢歌笑语平稳行驶,是每一个当家的女人所面临的一个有关幸福的考验。

151 / 嘴甜的媳妇没有苦吃

154 / 跟苏虹学习怎样夸赞婆婆





- 156 / 夫妻间要多交流
- 159 / 如何对待“木头”丈夫
- 161 / 幽默是生活里的蜂蜜
- 163 / 说服孩子的技巧
- 167 / 多少人把幸福毁在唠叨上
- 170 / 切莫当众损丈夫面子



第十章 说“不”并不简单

学会说“不”吧！你才不会做别人手里的牵线木偶，为自己赢得时间与空间。但是，要如何才能既表达了“不”的意思，又不至于让人际关系陷入冷漠？

- 174 / 拒绝让女人受益无穷
- 176 / 看张巧嘴怎样拒绝别人
- 178 / 注意缓和对方的排斥感
- 179 / 让对方觉得有利的拒绝
- 180 / 常用的拒绝技巧
- 183 / 把话说得更含蓄一些
- 187 / 怎样婉拒不喜欢的人
- 190 / 逐客要有“人情味”
- 193 / 如何拒绝别人借钱
- 194 / 如何对固执的人说“不”



第十一章 控制好情绪才能得体交流

女人天生是一种感性动物,其行为容易被情绪所牵引,情绪好时话好听,情绪糟糕时话难听。女人只有跨过被情绪支配自己的坎,化被动为主动,做情绪的主人,才能避免情绪失控时言辞失当。

197 / 女人爆粗口多是情绪失控

199 / 别让坏情绪毁了你

201 / 别做“不幸”的制造商

203 / 学会转移情绪注意力

204 / 给自己一点心理补偿

206 / 扼制愤怒的火山

209 / 挣脱忧虑的羁绊



第十二章 声音是女人裸露的灵魂

一个好听的声音,会让人感到有一种欢喜的温柔在一瞬间冒出来,又似大海的潮汐轻轻地漫过来,更仿佛是一种魔咒,将人牢牢地吸引。

214 / 声音比容貌更重要

215 / 声音婉转甜美动人

218 / 声音可以为你化妆

220 / 男人最喜欢的几类声音

222 / 找出你弹性的“音域”

226 / 学习优雅的谈吐





- 228 / 让你的声音更甜美
- 229 / 学习“119”接线员的口气
- 230 / 优美好嗓音是保养的



第十三章 得体的肢体语言让你魅力倍增

人的身体不会撒谎，会在不经意中透露出内心的真实思想。
手势、站姿和身体姿势，都清晰地传达出你的真实感受。

- 233 / 你的肢体会说话
- 235 / 你就是最美的蒙娜丽莎
- 238 / 怎样才能“出手不凡”
- 240 / 如何让手势增强说服力
- 243 / 细心谨慎解读他人肢体语言
- 246 / 读懂男人没说出的话
- 249 / 蹙脚而又隐蔽的肢体语言





第一章 一滴蜜胜过一桶毒药



西方有句谚语说：“一滴蜜比一桶毒药所捉住的苍蝇还多。”在生活中，女人一句“亲爱的”，就让老公百依百顺；说声“这身衣服简直就是为你定做的”，就让同事乐于和你共事；道声“老板，这次满载而归离不开您的悉心指导”，能将外表冷漠的老板说得内心温暖……

唯有嘴巴甜一点，幸福才能多一点。姐妹们，嘴甜不用花成本，但很管用，因此请趁早学会用抹蜜的嘴，去粘住轻盈的幸福！



一句话的威力

说话，对于我们是太平常的事了。我们每天都要说话，并且说很多很多话。但说话的艺术可大有讲究啊！俗话说，听君一席言，胜读十年书。有时候，往往是别人的一句话，让我们豁然开朗。兄弟朋友之间一句话可能让他们反目成仇；被关押的犯人一句话可能让他们改过自新；等待救援的人一句话可能让他们努力坚持……而这就是一句话的力量！一句话的力量可以改变人的一生，可以改变人生的轨迹。

一句话虽不起眼，而它的威力却往往是不可估量的。

中国杂技团杂技演员邸惠刚到杂技团时，老师对她一点信心也没有，由于年龄太大、身体又硬，老师根本不想收，最后打算给她三个月的培训时间，看她究竟有没有培养价值。在训练当中老师给同学们搬腿，其他同学都疼得哭闹，而小邸惠不但不哭，以一句“老师我不怕疼，你再使点劲”深深打动了老师，老师对她有了信心。最后经过老师的培训和她的努力竟在法国比赛时夺得了金奖。



不可否认，一句话带给一个人的正面力量是非常强大的。但同时，一句话有时也会带来强大的负面影响。

有家卖酒商人，在与邻居一起闲聊时，酒商开了个玩笑：“昨晚你们家十二点了还没熄灯，干吗了？搞小偷工作？怪不得我家的酒没了，是你们两口干的好事啊！”这话还没说完，邻居已经火冒三丈当真了。两个人争执了起来，最后酒商严重受伤进了医院，邻居也受了伤，这就是一句话的威力，好好的一对邻居竟成了仇家。

会说话是女人内秀的外在表现，它包含了智慧的、深潜的、流动的、丰富



的内涵,是女人以柔克刚的技巧,是保护自己自尊的艺术,它能化干戈为玉帛,使寻常的日子缀满情趣的亮色。

美国著名学者卡耐基说:“一个成功的人,有 15% 是由于他的专业技术, 85% 则要靠人际关系和做人处世能力。”而良好的人际关系和处世能力最重要的就是反映在口才之中。它是社交场合上立足制胜的最有力的法宝。在一场“香港小姐”决赛中,竞争进入了白热化阶段。现场主持最后问入围的杨小姐:“如果要你在下面两个人中选择一个作为你的终身伴侣,你会选谁?一个是肖邦,一个是希特勒。”杨小姐想,回答肖邦,便会落入俗套;选择希特勒,难免挨人骂。沉吟片刻,她干脆地回答:“我会选择希特勒。”在主持人的追问下,她巧妙地解释说:“我希望自己能感化希特勒。如果我嫁给他,也许第二次世界大战就不会发生,也不会死那么多人了。”

这招“柳暗花明”式的回答,不但使自己挣脱了困境,而且暗示了自己的不同凡响,不愧是女中豪杰。果然,杨小姐妙语一出,台下掌声雷动。

女人成功的秘诀非常多,而好口才则是最重要的因素之一。事业的成功与失败,往往决定于某一次谈话。在富兰克林的自传中,有这样一段话,“说话和事业的发展有很大的关系,你出言不慎,将不可能获得别人的合作,别人的帮助”。这是千真万确的,所以,你想获得事业的成功,必须具有良好的口才。



人人都喜欢听好话

鲁迅曾说过一个这样的故事:一个妇人抱着她的儿子走家串户,邻人甲说:“你这儿子长得真帅。”妇人脸上充满笑容。乙说:“你这儿子将来是要做官的。”妇人更是喜形于色。丙说:“你这儿子将来会死的。”妇人暴跳如雷,

其实丙说得最真实，人总是要死的嘛。

现实就是现实，再比如一群同学聚会，来了一位面如土色、骨瘦如柴的女生，一同学奉承说：“你长得真漂亮。”这女同学脸上泛起红晕，另一同学却说：“你是不是有病？去看医生啊。”她破口大骂：“你才有病呢！”

人人都喜欢听好话、受赞美。别不承认，你要是个不喜欢听好话、受赞美的人，那真是一个无比英明的人！说你“无比英明”，你一定会很喜欢。那么，你归根到底还是一个喜欢听好话、受赞美的人。

在百老汇有一位喜剧演员，打拼了很多年，也没有成就多大的名气。他做梦都想成名，这样，他的演出费就会高很多，也不必住在不宽敞的房子里了。

有一天晚上，他做了个梦：梦见自己成名了，一个星期能挣 10 万美元。在梦中，他站在一个大剧院的舞台上，给坐满剧院的观众表演喜剧。他表演得很卖力，但整个表演过程中他听不到一丝笑声，谢幕时全场也没有一个人鼓掌。

“即使一个星期能赚上 10 万美元，”他说，“这种生活也如同下地狱一般。”

说完后，这个演员就醒来了。

没有肯定与赞扬的演员，赚再高的演出费也如同下地狱。在人生的舞台上，如果没有赞扬、掌声的鼓励，我们的生活也会如同地狱。

赞美是一种美德。佛教里，弥勒菩萨和释迦牟尼佛同时修行，释迦牟尼佛因为多修了一些赞美的语言，因此早于弥勒菩萨三十劫成佛。

不要相信真的有不喜欢“奉承话”的人，而疏于对某人的赞美。

古时有一个说客，当众夸口说：“小人虽不才，但极能奉承。平生有一愿，要将 1000 顶高帽子戴给我最先遇到的 1000 个人，现在已送出了 999 顶，只剩下最后一顶了。”一长者听后摇头说道：“我偏不信，你那最后一顶用什么