

肖悦 / 编著

聪明女人 一定要学会的 语言操控术

THE SKILLS OF LANGUAGE
SMART WOMEN
MUST LEARN

 会说话的女人最可爱

语言是智慧的体现，聪明的女人会注意学习**说话的技巧**，变被动为主动，在避免树敌的同时改变自己不利的处境，从而更添魅力，赢得尊重。

肖悦 / 编著

一定要
学会的

聪明女人 语言操控术

THE SKILLS OF LANGUAGE
SMART WOMEN
MUST LEARN

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人一定要学会的语言操控术 / 肖悦编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.10

ISBN 978-7-5463-5981-6

I. ①聪… II. ①肖… 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(2011)第 143769 号

聪明女人一定要学会的语言操控术

肖悦 编著

出版: 吉林出版集团有限责任公司
地址: 吉林省长春市人民大街 4646 号
电话: 0431-86037610
传真: 0431-85678550

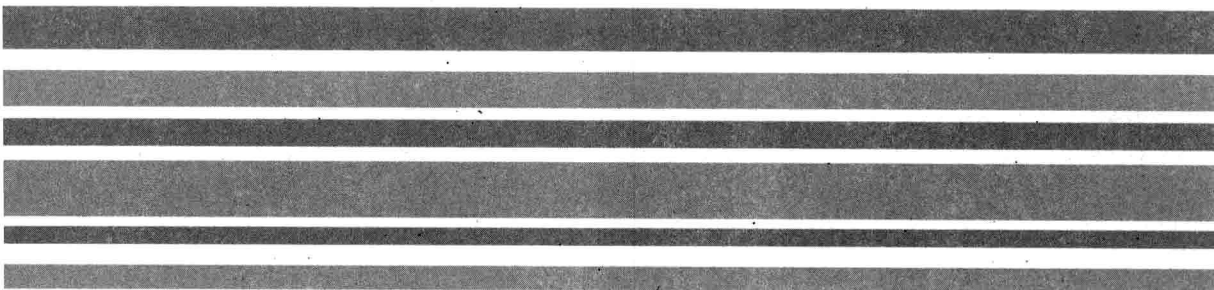
出版人: 吴红
责任编辑: 李丹 孙昊苏 李冬
法律顾问: 赵亚臣

发行: 吉林出版集团青少年书刊发行有限公司
电话: 0431-86037637
印刷: 北京市集惠印刷有限责任公司
开本: 710 × 1000 毫米 1/16
印张: 16
版次: 2011 年 10 月第一版
印次: 2011 年 10 月第一次
定价: 29.80 元

ISBN 978-7-5463-5981-6



THE SKILLS OF LANGUAGE
SMART WOMEN
MUST LEARN



每一天睁开眼睛，我们都需要面对说话这件事情。我们几乎无时无刻不在和家人、朋友、同事、爱人等交流。即使你现在一个人独居，在其他场合也不能避免和别人对话。那么，作为女性的你，是怎样看待说话这件事情的呢？

现在的社会日趋发达，女性在社会上的地位也越来越高，很多女性都希望自己成为八面玲珑的人物，不但能讨同事的喜欢，朋友的喜欢，爱人的喜欢，也能讨上司的喜欢。在这样的环境下，不会说话，显然不能达到以上目的。

相信很多女性在私底下没少抱怨过身边一些不公平的人和事，但抱怨是没用的，你有没有想过，你做得好不好有时和你是否会说是成正比的。比如，你做事做得很好，但是却只会低头做，不会用语言表达自己的思想，那也是一种欠缺。最起码，上司听不到你的意见，很可能会忽略你的成绩。相反，如果你懂得做，也懂得说，那效果就会大大不同。

同样的道理，会说话的女人，不仅可以讨得上司的喜欢，也会讨得爱人的欢心。相信每个结了婚的女人都会有这样的感悟：如果夫妻生活和睦，肯定离不开甜言蜜语。在爱人面前说些甜言蜜语，夫妻之间的相处一定会更融洽；在婆婆面前会说话，那么整个家庭都会很和睦。

也许有些女性朋友会说：“我就是个不懂得说话的人，该怎么办呢？”其实，你不用这样缺乏自信。要相信自己可以成为一个会说话的人，因为每个人都有自己的表达方式、表达习惯以及表达技巧。你不是不会说话，只是在这些方面没有得到很好的锻炼。所以，首先相信自己能够表达清楚自己的意思很重要。表达清楚以后，再进行技巧的锻炼，自然就不是什么难事了。

建立起会说话的自信是首要问题。在建立起自信以后，再针对自己的问题一个个解决。比如你是个粗枝大叶、不拘小节的人，说话很直接，常常容易得罪人。那么，在说话的时候，你就要注意多思考，多斟酌，尽量将话说得得体。如果你是个缺乏幽默感的人，你可以从本书中学习一些幽默的技巧，增添你语言的魅力。

除了说以外，听也很重要。因为只有听懂别人的意思，才知道应该说些什么。如果只顾着说，不懂得听，自然不能正确地表达。所以，无论在什么时候，多听总是没有坏处的。

除了上述说的一些方法以外，本书中还介绍了诸如“拒绝”“说服”“婚恋蜜语”等说话技巧。目的就是让阅读本书的女性可以在读完此书后有所收获。

当然，书中的案例多来源于生活，也有很多流传甚广的说话例子。想要准确地学习，不能生搬硬套，应该根据自己的实际情况，学习能够改善自己说话技巧的方法。

第1章 话语映衬女人香——提升优雅气质的说话之道 001

- 说话先有“礼”，再开口 002
- 妙语连珠需有内涵 005
- 动听的声音是最好的名片 008
- 会说“谢谢”，赢得好感 011
- 微笑是一种无声的语言 013
- 真诚说话最动人 015
- 恰当修辞，让语言增添魅力 018
- 适度的寒暄，营造良好氛围 020
- 建立自信气场，你会说得更漂亮 024

第2章 幽默的女人最迷人——愉人悦己，升级魅力 027

- 幽默式解嘲，让人备感亲切 028
- 幽默的法宝之一：俏皮话 031
- 学会“制造”幽默 033
- 让幽默的语言成为润滑剂 036
- 发现幽默，使用幽默 038
- 拉近距离，你需要幽默一点 041
- 幽默辩白，变被动为主动 044



化解烦恼的灵丹妙药 047

幽默的暗示技巧 050

开玩笑要把握分寸 053

第3章 倾听让女人变可爱——爱听才能赢得主动 055

了解听者心理，把握表达主动权 056

倾听也是一种赞美 059

做一个讨人喜欢的好听众 061

善于倾听，才能更会表达 063

听懂弦外之音，才能获得认同 066

善听者，才能做对决定 068

要取得信任，先要懂得倾听 071

倾听帮你赢得主动 076

懂得站在别人的立场倾听 078

倾听也要“察言观色” 081

听懂了再去说 084

听得准确，才能反馈正确 086

第4章 让人无法说“NO”——成功的女人都是说服高手 089

说服之前，用感情做好铺垫 090

抓住关键，才好说服 092

说服有时需要一点“小圈套” 094

说服是心理上的较量 097

说服要懂得用“软话” 100

巧用“以退为进”说服法 102

找到根据更容易说服 104

说服需要注意谈话氛围 107

“低姿态”的说服更有效 110

“不说话”也是说服策略 112

说服要有人情味 114

曲言婉至，拐个弯说服 116

第5章 聪明女人懂尺度——赞扬、批评要拿捏方法 119

赞美在前，批评在后 120

善于赞美会让自己获得更多 122

用不卑不亢的态度赞美 124

赞美贵在无形 126



- 热情洋溢的赞美更动听 128
- 用赞美化解矛盾 130
- 学会在适当的时机赞美人 132
- 帮你获得好感的请教式赞美 134
- 明确地赞美让人感觉更好 136
- 委婉的批评效果更好 138
- 批评需要必要的技巧 139
- 掌握好批评的分寸 142
- 指出错误，也要留有余地 144

第6章 智慧女人懂拒绝——说“不”是一门艺术 147

- 用幽默的方法巧妙拒绝 148
- 用身体语言说不 151
- 用委婉的语言拒绝对方 154
- 有效拒绝的方法策略 157
- 拒绝也要给别人台阶下 159
- “献可替否”的拒绝策略 160
- 拒绝要懂得避实就虚 162
- 佯装糊涂地拒绝可化解尴尬 164
- 表达拒绝要恰当 166
- 恰到好处地说出不同意见 169

第7章 女人的婚恋蜜语——贴心说话，以柔克刚 171

- 爱要懂得说出口 172
- 拒绝约会，也要会表达 174
- 柔情蜜语化解不必要矛盾 176
- 恋人之间要用称呼表达情感 179
- 聪明说话，婆媳好相处 181
- 用宽和的语言化解矛盾 184
- 注意把握夫妻交谈的分寸 186
- 注意婚姻生活中的语言禁忌 188

第8章 说话要说到位——女人切忌太啰唆 191

- 用简洁有力的语言表达想法 192
- 说话有的放矢，不要偏离主题 195
- 弯弯绕太累，言语要通俗易懂 197
- 点到即可，顾及他人的面子 200
- 言不在多，达意则灵 202
- 注意语言的感染力 204
- 注意他人的态度，做到有效沟通 206
- 一语勾心，言语要有针对性 208



思路清晰，说话才能简洁有条理 211

谨言慎行，沉默是金 213

诉说烦恼也要适可而止 216

话不在多，而在巧 218

第9章 说话得体有讲究——女人要懂的语言禁忌 221

注意场合才能说得恰到好处 222

反驳也要给对方留面子 224

真诚说话，赢得尊重 226

说话切忌不谦虚 228

说话要懂得给自己留余地 231

学会察言观色，不该说时不要说 234

绕开对方的心理禁区 237

用妙语化解困境 239

说话切忌太强势 242

第 1 章 话语映衬女人香

——提升优雅气质的说话之道

每位女性都希望自己能够优雅一点，但有时难免一开口就让人大跌眼镜，或者让人哭笑不得，进而得罪人。在人际交往的过程中，外表整洁是一种礼貌，但更重要的是言辞之间需要有“礼”。因为将话说好，说得漂亮，也可以增加女人的魅力。

说话先有“礼”，再开口

作为现代女性，无论在社会上扮演什么样的角色，有着怎样的身份，礼貌都是她们维护人际关系的规则。

坐公交车时，小西的旁边站了一个女孩，女孩穿着曳地长裙。汽车到站，小西着急下车，不小心踩到了女孩的裙子。她赶紧回过身道歉：“对不起，对不起，我太着急了，把你的裙子踩脏了，实在不好意思。”这位女孩看见自己的裙子脏了，先是眉头一皱，但听到了小西连声道歉，她又微笑起来，说：“没关系，你赶紧下车吧。”

礼貌避免了一场纠纷，这正应了那句话：“礼到人心暖，无理讨人嫌。”

礼貌就像一张印刷精美的名片，有礼貌的女人总是更受人欢迎，尤其是在说话方面。很多人觉得礼貌是小事，其实不然，礼貌影响着女性的直接形象以及别人对你的态度。礼貌是人和平相处的金钥匙，要做到并不容易，所以一旦树立了礼貌的形象，就不要破坏。

小张年纪轻轻就在北京某高校做了副教授。一天，他正在办公

室里备课，有人敲门，小张习惯性地说了声“请进”。抬头一看，是一位女生，但是他并不认识。这位女生四下看了看，来到小张办公桌前问道：“张山不在吗？”

小张一听女生直呼自己的名字，而且自己也不认识她，感觉有点奇怪，但他还是回答：“我就是张山。”

那位女生上下打量了一下他说：“啊，你就是张山！想不到你这么年轻。我是李教授的学生，他让我过来找你，让你帮我看看这篇论文。”

张山这才想起自己已经答应李教授，在他们学校学生论文答辩时去列席指导。虽然这个女生态度很差，没什么礼貌，张山还是说：“你把论文放在这里吧。”

谁知那女生说：“你快点帮我看吧，过几天就要论文答辩了。你给我个准确时间吧，什么时候给我论文的意见。”

小张听完，心里已经很反感，他说：“你要是着急，可以让你的教授帮你介绍另外一个指导老师，我这两天没空，没办法帮你看论文。”说完，就离开了办公室。

谦和有礼是人际交往中很关键的部分，尤其是在找人办事时。上例中的女生态度强硬，相信没有人愿意帮她办好事情。

有人说：“生活中的礼貌很重要，它比最高的智慧、比一切学识都重要。”一个出言不逊的女人，自然不会得到别人的喜欢。

俗话说：知礼而后知轻重。在为人处世、待人接物上，有礼貌的女性总会讨得别人的欢喜。尤其是在语言的礼貌上，要让语言能随着时间、场合、对象的不同而发生变化。要做到礼貌说话必须做到以下几点：

1. 使用敬语、谦语、雅语

敬语也称“敬辞”，它与“谦语”相对，是表示尊敬、礼貌的词语。能多使用敬语可体现一个人的文化修养。

敬语一般用在下面这些场合：第一，比较正规的社交场合。第二，与师长或身份、地位较高的人交谈。第三，与人初次打交道或

会见不熟悉的人。第四，会议、谈判等公务场合等。

常用敬语有“请”“您”“阁下”“尊夫人”“贵方”等，另外还有一些常用的词语用法，如初次见面称“久仰”，很久不见称“久违”，请人批评称“请教”，请人原谅称“包涵”，麻烦别人称“打扰”，托人办事称“拜托”，赞人见解称“高见”等。

谦语也叫谦辞，它与“敬语”相对，是向人表示谦恭和自谦的一种词语。谦语用在自己和家人身上比较多，如：“愚”“家严、家慈、家兄、家嫂”等。这些谦辞尽管在日常生活中使用不多，但其精神无处不在。在人际交往中，人们感受到你的谦虚和恳切，自然会尊重你。

雅语一般是指一些比较文雅的词语。雅语常常在一些正规的场合以及一些有长辈和女性在场的情况下使用。家里来客人，在端茶时，你应该说：“请用茶。”和别人吃饭，假如你先于别人结束用餐，应该向其他人打招呼说：“请大家慢用。”当然，它的使用也不是机械的、固定的。只要你的言谈举止彬彬有礼，自然会给人们留下“好修养、懂礼貌”的印象。

2. 不说粗话

一直以来，人们对女性形象的要求都是文雅，所以女性一旦说粗话，不但会破坏自己的形象，更重要的是给别人留下坏印象。在现代社会中，很多女性因为要追求男女之间的平等，在人格特质和行为上都喜欢效仿男性，说粗话也成了很多女性不避讳的事情。当然，粗话也不是绝对不能说，但是一定不要在公开场合中说，也不要动不动就冒出来一句，否则你可能就成了别人眼中的“粗口族”。这无疑会破坏你的女性形象，而形象一旦遭到破坏，想再挽回就是件困难的事情了。

3. 别用敷衍的词语来表达意见

像“嗯”“哦”等词语敷衍的成分较多。尤其是在和别人对话时，如果总是用这样的词语来表达自己的意见，往往会给人一种敷衍冷淡、没礼貌的感觉。

4. 和人说话保持距离

和人说话的时候，不但要说得清楚明白，保持距离也很重要。离得过远，显得不够亲热；离得太近，稍有不慎就会把口沫溅到别人脸上，也令人讨厌。所以，从礼貌的角度上说，在合适的位置上说话，不仅别人舒服，自己也舒服。

妙语连珠需有内涵

现在的女性更要追求内涵，正所谓“腹有诗书气自华”。作个不算恰当的比喻，如果你的知识量有一桶水，那么给别人一杯是一件再简单不过的事情。

但如果你的桶里没水，自然也谈不上给别人。说话也是如此，要做到妙语连珠、精彩绝伦，首先要做到在知识上的积累。即使你是个口才比较好的人，但知识面不宽，那么就算技巧掌握再多，也不能说出有水平的話。

现代社会讲究男女平等，女性得到的机会虽然没有男性宽广，但是很多女性通过自己的努力，已经开始在各个行业里崭露头角。

而女性要更好地进行社会活动，能说会道非常必要，精妙的话语不仅可以帮助女性提高身份，更重要的是可以帮助她们维护人际关系。要想丰富自己的语言修养，就要多了解世事。而所谓的世事指的是社会生活中方方面面的常识、经验、教训、风土人情、习俗、典故等。

正所谓：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”而一个不谙世事的人，是做不到侃侃而谈、妙语连珠的。

如果才疏学浅、孤陋寡闻而又不愿意学习，在与人交谈时，难免会出丑，闹出笑话。