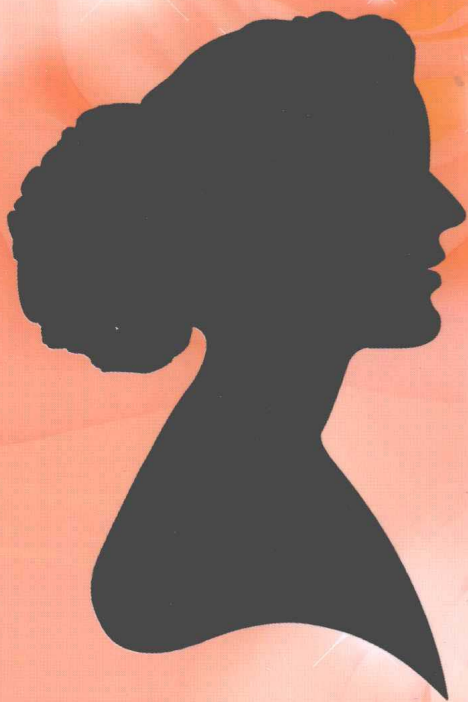


刘媛◎著



会说话的 女人运气好

女人可以不漂亮，但不能不会说话

优雅、得体的谈吐，是判断一个女人是否有魅力、是否受欢迎的最重要标准，而运气好的女人，都懂得说话之道



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

会说话的 女人运气好

刘媛◎著

女人可以不漂亮，但不能不会说话

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

会说话的女人运气好 / 刘媛著. — 北京：电子工业出版社，2012.9

ISBN 978-7-121-17645-6

I. ①会… II. ①刘… 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（2012）第 158626 号

策划编辑：韩 龙

责任编辑：周宏敏 文字编辑：施易含

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17.75 字数：227 千字

印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序

练好说话，对女人来说是最划算的事

科学家福科曾说，我们经常原谅那些无趣的人，但我们无法原谅别人觉得我们无趣。语言是连接人与人之间的纽带，纽带质量的好坏，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及人生的幸福指数。尤其对于女人来说，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和增加自身个性魅力的砝码。

一个女人，不管你生性多么聪颖、接受过多么高深的教育、穿着多么漂亮的衣服、拥有多么雄厚的资产，如果你无法流畅、恰当地表达自己的思想，你仍旧无法真正实现自己的价值。即使你貌若天仙，如果开口让别人觉得你很刻薄和讨厌，那么你的美丽瞬时就会成为一种浪费。口才可以表现出一个女人的睿智和高雅，也可以暴露出她的愚蠢和低俗。在今天这样的文明信息时代，要想成为一个受欢迎的女人，必须会说话、有口才。

说好话很难，难就难在说话太容易。这并不矛盾。恭维的话可以张嘴就来，骂人的话可以脱口而出，吹牛也用不着上税，自己一个人实在寂寞还可以自言自语。但在这人声鼎沸的世界里，让人专心聆听你的声

音就不太容易了，再让人为你的话而鼓掌喝彩更是难上加难。有时候使尽全力去喊未必让人震惊，一声叹息却让人心潮澎湃；洋洋洒洒的长篇大论常常有鼾声相伴，平平淡淡的只言片语却说不定能换来掌声雷动。说话确是一门学问。

马雅可夫斯基曾说：“语言是人类力量的统帅。”意即精湛的口语表达艺术在社会生活和人际交往中具有不可估量的魅力和伟力。与其把大量的金钱花在整容和衣服上，为自己的身材和单眼皮发愁，不如练就一副好口才。因为活在这个世上，我们做得最频繁的一件事就是说话。它关系到你的家庭，婚姻，教育，加薪，朋友，同事，孩子诸如此类包罗万象。人是群居动物，只要存活于世界一天，你就一定得面对无数需要发声、表态、协调的情况。即使你是一个独居的人，你也会和内在的自我产生对话，自我交流也是件值得琢磨的事。

还有值得我们高兴的就是，练习说话的过程比你痛苦地节食或者拼命地挥汗锻炼要容易和省事得多，所以说话是完美女人的必修课。为自己的魅力加分，何乐而不为呢？

漂亮和美丽是不同的概念，漂亮并不重要，重要的是做一个美丽的女人，美丽这个词语很抽象，是多元素的组合，它包括你的举手投足，你的穿着谈吐，你的自信和胸怀等，而完美女人则更是一种精品女人了。魅力是一种复合美，魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。唯有魅力，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

对于一个女人而言，说话并不简单是交流的手段，更是一种个人气质的展现。在评判一个女人是否有魅力、是否受欢迎的时候，优雅的谈吐、娇美的容颜、得体的打扮及渊博的学识，都是十分重要的判断标准。在这四种要素中，只有容颜会随着岁月流逝而衰老，其他三种，则会随着不断地学习与运用慢慢完善和提高。

一般人认为，只要哪个年轻女人天生丽质、长得漂亮，就有可能交上好运。其实，有些女人虽然外貌标致俊美，服饰更是新奇漂亮，但素养较差，语言浅陋，不仅当众说话毫无魅力可言，其外表的美貌也因此而丧失了光彩。而有些女人则是天生的社交高手，这不一定是因为她们拥有多么出众的外貌，而是因为她们无论在什么场合都能妙语连珠，博得满堂彩，从而也为自己增添了人格魅力。谈话中沟通的效果取决于语言的魅力，这种魅力也表达着谈话者的人格魅力。语言魅力不仅需要丰富的知识系统，还需要言辞表达的技巧。

法国作家雨果说：“语言就是力量。”也有人曾经说过：“眼睛可以容纳一个美丽的世界，而嘴巴则能描绘一个精彩的世界。”在欧美众多国家，更是把“舌头、金钱、计算机”并列为三大法宝，也就是说，口才早已被视为现代人的必备素质之一。

一般女人往往容易忽视口才的重要性。聪明女人却不一样，她们不仅注重穿衣打扮，更注重提升自己的口才。女人的特性使女人的口才散发着与男人不同的语言魅力，女人的口才是催化剂，是润滑剂，是兴奋剂。女人的口才有不可替代的作用，有不可复制的技巧，再加上天生的巧笑倩兮，美目盼兮，一定可以让你无比动人。

拥有良好说话技巧和表达能力，对你的生活到底有多重要？如果你是一个投身工作的人，你会发现讨人厌的职场人际问题减少了；如果你是一个享受爱情的人，懂得沟通之后你的另一半会更疼爱你，两人之间的摩擦也会减少许多；若你一直认为自己怀才不遇，注定终身平凡暗淡，学习“说话术”就是一次让你翻身的好机会。

说话是一种能力。怎么把话说得好听，让人爱听，打动人心，不是与生俱来的，而是不断练习培养出来的一种能力。当然，与言语相关知识能力的多寡，也会影响到这种说话的能力，而说话的能力则影响到一个人的成败。

不可否认，每个人都会说话，但是每个人说话的效果是不一样的，这就是能力的问题了。同样的一句话，有的人能用很简练的语言把事情表述清楚；有的人则啰啰唆唆说了一大堆，还让人听得似懂非懂、一头雾水。你选择用怎样的思维逻辑来组织你的语言，这就决定了说话能力的高低，也就直接导致了说话效果的好坏。

美国加州大学洛杉矶分校教授亚伯特·麦拉比是人际沟通的专家，根据他的研究分析，人与人之间说话沟通的时候，仅有三项因素影响沟通的进行：人说话的遣词用字、声调、表情动作，会影响信息的可信度。所谓遣词用字指的就是，你会用什么字去表达信息本身的内容。这一点直接影响到你所说的话是不是表达清楚了自己的意思，而对方是不是能够很好地理解你所要表达的意思。所以，在你与他人沟通的过程中，说话首先就要注意语言用词，力求让你的语言变得形象生动。

幸福的女人大多是聪明的会说话、会办事者，毫不夸张地说，女人的幸福，至少有一半是用嘴去创造的。她们正是依靠出众的口才而被朋友尊敬，被社会认同，被上司青睐和被下属拥戴的。一个女人如果善于说话，就可以把自己的生活、工作安排得有趣而且愉快，不仅使他人快乐，也使自己幸福。

魅力不是装出来的，魅力是由内向外散发出来的迷人的气息，艳若桃李，淡若梅菊，你的谈吐出色才会让你的美更慑人心魄，也更容易把你的内在展示出来。

我们融注了诸多口才实例，为你提供了一整套打造超人说话能力的语言守则，教你做一个世界上最会说话的女人。它让你学会在关键时刻以出色的表达能力显示自己的魅力和个性，赢得众人欣赏的眼光；让你稍微施展魅力就能俘获男人的心，让你在职场打拼的过程中充分利用自己的口才优势，让你绽放最美的笑容。

人生很难不遇挫折，尝试之后无论得到的是掌声还是嘘声，只要让

你有所收获就是好经验。在“说话术”这条漫漫长路上，我们大家都需要不断学习、检讨，才能更进一步。有时候，失败的经验会比成功更重要。因此，不要害怕说错话或表错情，如果你不去试，就永远不知道自己有没有改进的必要，以及进步的空间。

我们花在“说话”与“沟通”上的时间与心力，是非常值得的，它或许值得你一生去学习。懂得“说话术”的你，就会升格为事事如意的女神。别再做个唯唯诺诺的影子，请相信，只要是你想要的一切，愿意开口就必会得到！

在追寻幸福的路上，相信你们一样充满期待，其实每个人都在创造着历史，我们都拥有各自的美丽。

目录

序 / VII

第一章 初闻倾心——唇齿生香造就迷人气质

先声夺人，如沐春风 / 3

说话与做人一样，都要有自己的风格 / 7

腹有诗书气自华 / 10

真诚是最佳的名片 / 16

善于倾听是一门必修课 / 20

良好会话需要适度的寒暄 / 26

第二章 锦心绣口——妙语生花绵延无穷魅力

学会赞美非常值得 / 33

天使爱善解人意的你 / 37

善解人意需要注意细节 / 40

天然去雕饰，清水出芙蓉 / 42

话精而语妙，回味而无穷 / 46

巧妙插入话题，轻松融入集体 / 50

有种动听叫微笑 / 53

第三章 言辞妥帖——得体交流收获一众好友

一剂安慰是丰盛的晚餐 / 59

勇敢开口，展示自信，不做羞怯的玫瑰 / 64

机智规避尴尬，大方秒杀冷场 / 69

说话讲究天时地利才有更广阔的天空 / 73

背后议论别人这种事与我们无关 / 79

对锱铢必较和咄咄逼人说不 / 82

第四章 字字珠玑——耐心揣度赢得双方尊重

学会尊重才能学会说话 / 89

恰到好处地提问，掌握谈话的火候 / 93

语言跟不上，身体要及时补位 / 98

不轻易驳回，委婉地拒绝 / 102

太极术的高明之处 / 108

表现自己，不是要贬低别人 / 112

第五章 能言会道——知性语言显示生活智慧

自嘲是最高明的为人之道 / 119

以幽默得宠胜过脸蛋和美腿 / 124

说服别人也可以采用迂回战术 / 130

说句对不起并不吃亏 / 136

从陌生到熟悉是一段美妙的旅程 / 140

了解自己才能认识世界 / 146

第六章 口吐莲花——细心观察带来强读心术

用语言掩饰失误可以有力回天 / 153

批评是件值得琢磨的事 / 158

开玩笑把握分寸是生活最好的调味 / 163

该说的与不该说的要区别对待 / 168

以静制动，无声最掷地有声 / 175

柔软的言谈比强硬的举止更有杀伤力 / 179

第七章 侃侃而谈——点石成金缔造职业传奇

面试时你的锦囊妙计 / 186

初入职场如何谈“薪” / 193

逞口舌之快，不如四两拨千斤 / 198

与名流交谈须投其所好 / 203

商务谈判要打有准备之仗 / 209

出色的职场演说会有强烈的共鸣 / 214

第八章 贴心蜜谈——恋人絮语绽放真爱之美

搭讪与被搭讪都需要语言的创意 / 221

爱你在心口先开，情话要“细水长流” / 225

有技巧的“斗嘴”是爱的碰撞和升华 / 230

及时消除误解，爱情语言艺术化 / 235

幸福，在于知道自己要什么 / 240

初见对方父母时如何应对 / 243

第九章 慧心妙语——用心浇灌栽培幸福家庭

婆婆和儿媳的经不难念 / 249

心平气和，关起门来谈家事 / 253

唠叨少一些，做点到即止的女王 / 256

你的柔情要让男人懂，好男人是夸出来的 / 261

永远和他仰望同一片夕阳，合理调节家庭和事业 / 264

有些话足以成就孩子的一生 / 268



第一章

初闻倾心

——唇齿生香造就迷人气质

气质不能投机取巧地移植复制，也不能一蹴而就，必须有一些阅历积淀才渐渐成为举手投足间流露出的气息，就像戴安娜初嫁时满脸怯怯，后来退却青涩，连眼神里都有着皇家气度……女人的高贵并非指的是一定要出身豪门或者本身所处的地位如何显赫，这里的高贵是指心态上的高贵。心态的高贵不是简单可以从时装杂志上学来的，而是靠每个人自己生活创造出来的。现代女性要做到不媚俗、不盲从、不虚华，自然少不了要有这种让男人倍加欣赏的高贵气质。

这个世界上真正长得漂亮的人并不多，与外表相比，良好的口才更是一个人脱颖而出的资本。就像不好的口才会影响气质，给气质减分一样，好的口才能够为气质加分，增添个人魅力。形成一个人气质的因素有很多，如知识、行为举止、说话、为人处事等。如果把气质比做一坛酒，那形成气质的因素就是酿造一坛好酒必须具备的所有条件，其中任何一个条件不具备，都可能导致酒的品质发生变化。

先声夺人，如沐春风

声音是完美女人最昂贵的化妆盒，“河东狮吼”式的声音恐怕难被人认可。声音是女人的另一件犀利武器，如果声音柔美，哪怕是嗔怪、训斥，都有一番天籁般的美感。动听的声音就像电台里美妙的音乐一样沁人心脾。古希腊的医生伽林曾经说过：“声音可以反映出一个人的灵魂。”

好的声音能够增添一个人的魅力，一个人即使面部有缺陷，但是说话的声音很好听，也会比那些说话声音有问题的人更有外在魅力。反之，那些原先被看成是很有魅力的人如果说话声音扭曲、奇怪，那他的魅力就会大打折扣。

那么，什么样的声音算是好声音呢？简单来说，就是让人听着舒服的声音。

就拿歌手来举例，有的歌手声音的辨识度很高，风格明显，就容易被听众记住。有些歌手，模仿的痕迹较重，不容易让听众辨别，那么被牢记和喜欢的可能性就相应较低。我们的音色和声音表达也是一样，它很大程度上反映着我们身上的某些特征，是我们的一个标签。

音调和音量都要适宜

一个人的声音好听，我们常形容为“很有磁性”，这样的声音总是

能够赢得别人的好感。那如何才能让自己的声音更有魅力呢？

首先，练习共鸣和气息。要使自己的声音洪亮、浑厚、充满磁性，就必须充分利用共鸣腔，让震动在口腔、鼻腔甚至胸腔得到共鸣、放大，自己的声音才会饱满、圆润、高扬。此外，说话要尽量让自己的气息贯通，让声音尽量沿着口腔内部的中纵线穿透而出。这样才能使声音集中而明亮。

其次，声音是语言的载体，是我们了解外面世界的媒介，美妙的声音能带给人美的享受。要想使自己的声音具有魅力，就要提高自己的口语发送能力。

明朗、愉快、低沉的语调是吸引人的最大秘诀。如果你说话的语调偏高，就要练习让语调变得低沉一点，这样声音才更迷人。音调的高低也要妥善安排，任何一次的谈话，抑扬顿挫，速度的变化与音调的高低，必须搭配得当，只有这样你的谈话才能有出奇的效果。

太小声或暗哑的谈话，都容易让人失去聆听的耐心和兴趣，就算你言之有物，没有掌握好声调也是万分可惜。不要老是嘲笑林志玲的娃娃音，它也许稍嫌做作也不太耐听，但是不容否认，仍然很有特色，容易引起别人的兴趣。

女人很多时候会控制不住自己而使声音变得尖刻刺耳，如果你的嗓子显得相当紧张，血管和声带像绳子那样暴露出来，下巴周围的肌肉也会拉得很紧，那么你的嗓子便会像海鸥一样发出尖叫声。用尖嗓音说话，会使人们听后心情烦躁，应尽量抑制这种尖声，使语气柔和些。其主要做法是：学会松弛下颚、舌头，解放喉咙和口腔，使声音能由此传出，而无须被迫从鼻腔逃出来。

温润动听的语言就像空气清新剂一样，给人美的享受。说话的声音越低越好听，越有吸引力。

日常生活中，我们常常会发现，电视台的女主持人声音很好听，而身边也不乏温润动人的声音。当她开口讲话时，即使内容很普通，你也会感觉是一种享受。靳羽西女士是全球公认的很有气质的东方女性，她刚开始走上主持道路时，曾向一位语言专家请教过说话的技巧，得到的答案是：“说话的声音越低越好听，也越吸引人。”因此，嗓音天生不那么完美的女性，可以试着降低音量，一样会让你拥有动人的声音。

速度和节奏反映你的情绪

在公开场合讲话速度不宜快，因为你的听众可能坐得远近不一，再加上麦克风效果不见得好，因此，讲话太快可能会让整串话糊在一起，完全失去了表达沟通的意义。然而，太过缓慢而没有精神的谈话，也会让人失去聆听的耐性，因此，拿捏好讲话的速度是很重要的一门学问，你可以照自己的说话习惯、态度、内容，通过录音设备来多加练习。

讲话重点除了“速度”，更该在意的是“节奏”。这其中除了计较一分钟讲几个字，更要注意的是语气起伏和说话态度，太呆板的语调或漫不经心、过于紧张害羞的说话态度，都可能让你的发言失去功效。

不用过高过大的声音说话，不用太过急促的节奏说话，不用犹犹豫豫的方式说话，不用暧昧不清的态度说话，尽量用中低声区清晰平和地说话。

在保持内心平静的情况下，说话快慢节奏的控制就要通过音调的轻重强弱、吐词的快慢及局势的松紧配合来实现。说话的语气和节奏掌握得当就很容易感染别人。

我们需要在适当的时刻学会停顿，停顿会引起对方的好奇心，有时还会传达某种情绪。有节奏的话语让谈话变得张力十足。