



卡耐基

写给女人的

说话技巧^与 处世智慧

孙萌萌 / 编著

女性终身受益的社交处世铂金法则 改变每一位女性美丽人生的魔法书

你可以不漂亮，可以不性感，但不可以“不会说话”
千千万万女孩的命运，通过阅读此书而改变

善于说话，让你左右逢源，行走社会游刃有余 睿智处世，让你步步先机，做事做人轻取成功

笨嘴拙舌，词不达意，使人四处碰壁，举步维艰；

滴水不漏，字字珠玑，使人圆润通达，左右逢源。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

卡耐基

写给女人的

说话技巧与 处世智慧

孙萌萌 / 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的说话技巧与处世智慧 / 孙萌萌编著. —
北京: 金城出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5155-1126-9

I. ①卡… II. ①孙… III. ①女性—口才学—通俗读物
②女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①H019-49 ②B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第164260号

Copyright © 2014 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

卡耐基写给女人的说话技巧与处世智慧

作 者 孙萌萌
责任编辑 雷燕青
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 200千字
版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
印 刷 北京嘉业印刷厂
书 号 ISBN 978-7-5155-1126-9
定 价 36.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区广泽路2号院(东区)14号楼 邮编: 100102
发行部 (010) 84254364
编辑部 (010) 84250838
总编室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子信箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



善表达、会处世的女人是赢家

生活是一门学问，更是一门艺术；它需要的不仅是满腔热情、远大的志向以及不畏艰辛的努力；更需要一个人具备说话办事、为人处世等多方面的必要素质。

如果你是一个女人，你一定注意到自己身边那些成功的女性。她们之中，有很多学历没有你高，技术也不比你高，说起勤奋来她们也比不上你，但为什么她们成功了，你奋斗多年却没有起色，只能见证别人的辉煌呢？

其实，成功的女人都很聪明，她们的成功都有两个共同点：第一，她们具有独到的说话技巧，一出口便入木三分；第二，她们具有圆通的处世智慧，凡事都能做得尽善尽美。仔细想一想，一个会说话、会处世的聪明女人，她怎么能不成功呢？

众所周知，卡耐基是全球著名的成功学家，他在说话与处世方面有着非同寻常的方法。有成千上万的人得益于他的金玉良言，从而改变了他们的命运。

随着阅历的增长，涉世越深的女人越来越觉得说话与处世这两件事，是左右和影响人生的大事。

是啊，现代社会是非常注重口才的，无论是在职场上，还是在商场上，凡是与人打交道的地方，口才都起着非常重要的作用。会说话，不仅博得对方的好感，还能引起对方的高看。善于说服人，更能证明自己卓越的能力，还会比



别人多一些成功的机会。当然，为了争取到更多的机会，女人要圆活处世，这样才可以左右逢源，充分发展，只有这样女人才可以成就自己的幸福的人生，成为最后的赢家。

人常说，世上无难事，只怕有心人。会说话和会处世都不是天生的，都是通过环境的历练脱颖而出的。

你和任何一个成功的女性一样，也可以赢得令人羡慕的光环，只是你还羽翼未丰，只要掌握其中的技巧，便能一气冲天，在社会这个广阔的天空里翱翔。只要你敢于面对、勇于超越现状，将自己的潜力充分地挖掘出来，总有一天你会在职场上处处受欢迎，在家庭里夫爱子敬，在社交中魅力四射……到那时你才会真正体验到一个赢家的幸福滋味。

本书分上、下两部分，通过卡耐基先生精炼睿智、贴近生活的哲理与极富情趣、启人心智的故事，为女性充分发掘个人潜能，构建更和谐的人际关系，潇洒地纵横职场，开创全新的人生，享受美满甜蜜的爱情，获得更多的快乐和幸福提供了非常具体而实用的指南。

细细品读此书，你会找到自己在生活、社交、职场、情感等方方面面所欠缺和所需要的说话与处世的技巧。只要稍加修炼，无论是说话、办事你都能成为众人瞩目的焦点，周围的人都会乐于与你交往，你再也不必烦恼为想办的事儿找不到能办的人，再也不仅仅是成功女人的见证者，因为你人生的辉煌也将开始。

要想获得理想的人生，成为一个会说话、会处世的女人，就让我们慢慢掀开成功女人的神秘面纱，一起学习这些成功女人的修炼法则，积极面对生活，从容面对生活，我们就一定会梦想成真，赢得女人所需的一切！

上篇

说话篇

Chapter 1

能言会道：会说话的女人最有好命

- 女人好命，说话决定 003
- 女人上天堂还是入地狱，就是一句话 006
- 学会说符合对方身份的话可改变命运 010
- 好命的女人在嘴唇的一张一合间 014
- 说积极向上的话，会有一个成功的人生 017

Chapter 2

口吐莲花：言谈文雅的女人讨人喜欢

- 学会打开话匣子 022



货往贵处说，人往年轻讲	025
从对方得意的地方说起	027
简洁生动的语言讨人喜欢	032
说话要想感人，语调必须富有变化	035
“我们”挂在嘴边，能拉近与对方的距离	038
“废话”也能赢得别人的好感	041

Chapter 3

妙语连珠：健谈的女人职场上游刃有余

练就一口成功的职场语	046
恰当地自我表白是步入职场的“门槛”	050
面试时要展现富有创意的口才	054
巾帼不让须眉，职场女人善沟通	057
与同事相处融洽的秘诀	064

Chapter 4

滴水不漏：说话周密的女人更能成功

用恰当的赞美获得获得人缘	069
幽默一把，在不经意间俘获人心	072
站在同一立场上说话，让对方感觉你是为他着想	076
说“不”有技巧，会说话的女人各有奇招	080

- 先说自己错在哪里，再批评别人对方才乐于接受 … 082
- 设法使对方说“是”，可积极改变对方的意志 …… 085

Chapter 5

情话绵绵：柔密爱语让女人爱情圆满

- 生活有情趣，要用甜言蜜语来相陪 …………… 090
- 幸福生活离不开撒娇 …………… 093
- 伤人的话不要常挂在嘴上 …………… 096
- 克制：让你因话所生的积怨气化解 …………… 100
- 甜蜜的爱情有时要用善意的谎言浇灌 …………… 103
- 建立共同的爱好会令爱情更恒久 …………… 106

Chapter 6

不碎嘴，不抱怨：贤惠的女人，家庭的福音

- 婚姻也要扫盲 …………… 110
- 为了家庭和睦，少唠叨未尝不可 …………… 114
- 嘴巴会转弯，沟通操近路 …………… 118
- 夫妻之间最重要的纽带：爱与信任 …………… 121
- 减少婚姻中的摩擦 …………… 125
- 不要对家人做无谓的批评 …………… 128



Chapter 7

言多必失：聪明女人不该说的轻易不说

- 言多必失，女人说话要慎重 133
- 轻率的话一出口，像泼出去的水一样难收 136
- 话多，并不等于会说 138
- 与人沟通注意的忌讳 142

下篇

处世篇

Chapter 8

能交善往，轻松应对人事关系

- 让别人喜欢你，首先你要先喜欢别人 147
- 聚拢人气，尊重你周围的每一个人 150
- 你是小女人，借助贵人你才能平步青云 153
- 不要光看上不看下，忽视了“小人物” 156
- 低调现身，可赢和别人的信赖 159
- 不断盘点、修补自己的关系网 161

Chapter 9

以柔克刚：温婉女人是朵“钢铁玫瑰”

- 温柔是女人的利器，能斩除前进路上的荆棘 166
- 控制情绪，花开不败温柔女人 168
- 发挥你的女色与眼泪，与男人和谐相处 172
- 男女间的磁级效应可助你一臂之力 175
- 提升自己的“共情”魅力，做个受欢迎的人 178
- 羞涩与女人味，最令人心动 182

Chapter 10

攻心为上：会攻心的女人如鱼得水

- 办事找时机，进门先看人举止 187
- 巧妙地借助称呼拉近彼此的关系 189
- 听话听音，通过言谈看人心 192
- 了解人心的秘密武器：观察对方的肢体语言 195
- 通过服装款式看人的性格 198

Chapter 11

赠人玫瑰：余香赢得人脉广

- 助人就是助己 204



一视同仁，别把人分成等级去对待	207
雪中送炭，让人铭记你一辈子	209
多栽花少栽刺，将“对手”引进关系网	212
恰当的礼物是女人的一剂处世良方	215
多为别人着想让你更有人脉	219

Chapter 12


学会舍得：洒脱的女人才能好运连连

学会选择，学会放弃	223
好东西要舍得与别人分享	227
没有命中注定的不幸，只有死不放手执著	229
用吃亏来赢得朋友、赢得信誉	231
一颗平常心，就是一种舍得的选择	233
有容乃大，凡事儿不用太计较	235

上篇


说话篇





Chapter 1

能言会道：会说话的女人最有好命



有人说，上帝创造男人就是为女人服务的，但并不是所有的女人都有这种本事的。只有能说会道的女人才能让男人心甘情愿为之服务，而不会说话的女人则要靠自己的辛苦打拼才能在这个社会上生存。男人要靠双手、靠智慧、靠关系和其他一切能依靠的东西来获得想要的一切，而女人只要有一张会说话的嘴，就能翘着二郎腿享受自己的好命，享受这世界上的美好。

女人好命，说话决定

卡耐基心语：说话是一门艺术。出口成章的演讲者，给予听众的是身心愉悦；语惊四座的论道者，给众人的是精彩的精神享受。三寸不烂之舌，可胜百万雄师；谈笑风生之神姿，醉倒万千信徒。

说话，在激烈竞争的现代社会显得异常重要。它俨然已成为现代人工作与生活中的一种修炼术，一种自我救赎和成长的幸福秘籍。

在词汇的海洋中，形容人的说话的本领的词语很多，什么胸有沟壑、口若悬河啦，什么玉堂金马、妙语连珠啦，等等。从某种程度上来说，嘴上功夫的练就，决定了一个人是不是有人气，是不是有好命。尤其是对于现代都市女性来说，你不漂亮行，不聪明行，但是你不会说话却不行。也就是说，不会说话与好命无缘。

大家都知道佛经里的心经吧，它讲的是般若智慧，是佛教徒修行的殊胜妙法。同样，会说话是女人的心经，也是一门不可缺的修炼功课。在工作中，口齿伶俐、口吐莲花的女人更会得到下属的敬爱乃至同行的厚爱，甚至会得到领导的关爱。

在生活中，一个女人如果谈吐得体、言语生香，更会得到晚辈的仰爱，朋友的喜爱，自然也会得长辈的疼爱；在家庭中，甜言蜜语、善解人意的女人也



同样更会得到老公的宠爱，而温和的话语同样会得到子女的惜爱。总之，会说话让女人一生顺风顺水、好运连连，无怪乎，我们说：女人好命，说话决定。

想来大家都知道，历届的“香港小姐”大赛吧，它聚焦了很多人的目光。

很多人入围决赛圈的选手，除了容貌胜出众外，在语言表达上也非同一般。某一届“香港小姐”决赛中的朱小姐，给人留下特别深的印象。

在选拔现场，朱小姐刚刚好入围，但在这时主持人对她进行了这样的考验：“在面对贝多芬与希特勒时，您会选择谁作为自己的夫君？”

此时赛场上剑拔弩张，已经进入决胜阶段，能不能将这个问题回答好，已成为选手继续竞争的关键。是啊，这对很多人来说，是一个很难回答的问题。

贝多芬是大音乐家，他的音乐深沉淳郁，表现出超然的个性和独创风格。贝多芬是世界艺术史上的伟大作曲家之一，他的创作集中体现了他那巨人般的性格，反映了那个时代的进步思想，它的革命英雄主义形象可以用“通过苦难——走向欢乐；通过斗争——获得胜利”加以概括。他的作品既壮丽宏伟又极朴实鲜明，它的音乐内容丰富，同时又易于为听众所理解和接受。贝多芬的音乐集中体现了他那个时代人民的痛苦和欢乐，斗争和胜利，因此它过去总是那样激励着人们，鼓舞着人们的斗志，即使在现在也使人们感到亲切和鼓舞。对于大多数人来说，他们都会选择贝多芬，如果选择了这位大音乐家，势必会落入俗套，不能展现自己的智慧和过人的才华。而希特勒又是怎样的于个人呢？希特勒是疯狂而又果断的专制统治者，在他政治生涯的鼎盛时期，他曾一度吞并了9个国家，挫败欧洲诸强，残杀600多万犹太人，并设想在征服千万人的基础上建立新的社会经济秩序，然后像施用催眠术那样把他的意志再强加给数以千万计的人们，6500万德国人赞誉这位煽动者为德国的救星。可是到头来，他把他们引入了可怕的地狱深渊，最后这位暴君自杀于柏林的总理府地下掩体内。

而如果选择希特勒，朱小姐肯定会遭到众人的谩骂。

就在这关键时刻，朱小姐却果断沉稳地回答道：“如果要我选择，我会选

择希特勒！”

听到这个答案后，在场的所有人都睁大了震惊的眼睛，因为按照我们的惯性思维，这样的回答一旦由媒体报道后，可能会引发一场声势浩大的争论。不过，主持人早有准备，在惊愕一番后，赶忙追问：“朱小姐，你为什么会做出这样的选择呢？”听到这样的问话，朱小姐的脸色显得十分平静，只听她这样说道：“我选择希特勒，是因为当我嫁给他之后，我希望可以凭借自己的一份真情去感化他，这样第二次世界大战也许就不会发生，历史就可能是另一种情形，而那么多的生灵也就不会遭受无谓的牺牲了。”

朱小姐此言一出，语惊四座，台下掌声雷动，经久不息，台上的主持人和选手们听到他这样的回答，无不显出折服的眼神，纷纷叫好。单从容貌上来讲，朱小姐并不是在场所有选手中出众的，有好几位都超过了她，但是，她的这一回答，很使人意外，大有拨云见日之感，让现场紧张的气氛一下子散了。

这一句话让她摆脱了尴尬，更让所有人领略了她语言上的智慧，让她的美由内而外折射而出，展现了她自身魅力的与众不同。自此之后，朱小姐站稳了脚跟，顿觉前程似锦，柳暗花明，拥有了一种精彩别致的人生。

是的，我们的容貌是父母给的，不是凭我们的意志决定的。但是，优雅的谈吐和睿智的表达却不是先天的，我们每个人都可以在后天将之修炼而成。无数的事实证明，会不会说话，已经成为一个人人生成败的关键，甚至是左右命运之航的指南针。所以，聪明的女人不仅要注重外在的形体美，更要在口才上提升自己。

而那些会说话的女人，也必定是好命的女人，因为她们能够用自己的言辞让同行佩服，同时征服了领导的耳朵，赢得下属的真心，博得父母的欢心，取得爱人的关心。

所以，会说话的女人，她们不仅口齿伶俐，还必定善解人意。她们总会对交流的分寸拿捏得很好，随着情景的变幻，扮演着角色，而且这个角色人人喜爱。这样，幸福和快乐就会不找自来，向她们敞开自己。



所以，亲爱的姐妹们，我们还犹豫什么呢？我们的命运掌握在自己手中，更掌握在自己的口中。打开锻炼话语的大门，领悟语言表达的魔力，当一切驾轻就熟时，你好命的人生也就从此开始，很快便鱼跃龙门了。

女人上天堂还是入地狱，就是一句话

卡耐基心语：佛教有言，境随心转，境由心生。天堂和地狱不是你自主选择的，而是从你心中生出来的，心生地狱即入地狱。内心喜乐，地狱既是天堂；内心烦扰，天堂即为地狱。

有一位著名文学家曾说：“凡事都若偶然的凑巧，结果却又若宿命的必然。”人生一世，草木一秋，这话讲的是人生的短暂。现在有一句网络流行语：“神马都是浮云。”讲的也是一样的道理。在这浮云之下的众生中，舌尖上的飞短流长是永远也少不了的，还有你来我往的喃喃细语。有时，或许你无意间说的一句话，就能够在别人的心底掀起惊涛骇浪，甚至自此改变一个人的生活。

有一位著名的作家曾说过样的一句话：“凡事都若偶然的凑巧，结果却又若宿命的必然。”

人生一世，草木一秋。按照网络流行语的解释便是：“神马都是浮云。”但是，这浮云之下的风景中，却永远也少不了舌尖上的飞短流长、你来我往或喃喃细语。有时候，或许你在不经意间说的一句话，就能够在别人的心里打下深刻的烙印，甚至自此改变一个人的人生轨迹。