

幽默睿智的说话之道，帮你掌握说话的艺术和魅力

说让人喜欢的话，做受人欢迎的人

# 心理学<sup>与</sup> 说话技巧

隋岩（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



# 心理学<sup>与</sup> 说话技巧

隋岩（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目 (CIP) 数据**

心理学与说话技巧 / 隋岩著. —北京: 中国法制出版社, 2014.8  
(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-5578-7

I. ①心… II. ①隋… III. ①心理交往 - 语言艺术 - 通俗读物  
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 179011 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 周黎明

---

**心理学与说话技巧**

XINLIXUE YU SHUOHUA JIQIAO

著者 / 隋 岩

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

版次 / 2014 年 10 月第 1 版

印张 / 16 字数 / 200 千

2014 年 10 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-5578-7

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

## 隋 岩

知名心理作家，国家心理咨询师，获得应用心理学学士学位。代表作有《心理学与你》《心理学与生活》《心理学与人生》《缺失的心理课》《小清新心理学》《美国国家安全局秘史》《美国中央情报局秘史》《美国联邦调查局秘史》等。

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

## 顾问委员会

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 孙啸海 | 朱桂梅 | 李红军 | 兰祁蓉 | 李井杰 |
| 朱 玲 | 段然琪 | 师晨晖 | 赵金辉 | 王亚雄 |
| 谢欣原 | 孔马兰 | 鲁 俊 | 周家全 | 崔 潇 |
| 刘璐薇 | 杨 攀 | 谢 琴 | 崔慧辉 | 李艳萍 |
| 杨 驰 | 王涑雯 | 刘 博 | 李 想 | 孟 龙 |
| 郝红敏 | 宋亚丽 | 陈庆峰 | 陈国栋 | 孙凤兰 |
| 刘 敏 | 陈涛涛 | 鲁 芳 | 隋 岩 | 董 斌 |
| 史文建 | 杨珊珊 | 李娟娟 | 王星星 | 常振兴 |

这样的人你一定非常羡慕吧：站在万人讲坛上滔滔不绝地演说；坐在谈判桌前慷慨陈词、力挽狂澜；在老板的办公室里舌灿莲花，轻松搞定项目方案……看看现实中的自己，却总是笨嘴笨舌，不是讲错话，就是气场弱，甜言蜜语不会说，循循善诱不擅长，但凡涉及用说话证明实力的场合，只能躲起来自叹：为什么我嘴这么笨？为什么同一个意思的话，别人说起来好听，我说出来就伤人呢？

我们都知道，处事方式和说话技巧往往代表了一个人的修养和习惯，在合适的场合说合适的话，容易得到他人的尊重，也会让自己享受到成就感。有人在说话方面的确存在天赋，可是那些没有天赋的人，不知道什么场合说什么话，对什么人说什么话的人，该怎么办呢？不用担心，你需要的只是一点点说话技巧。

《心理学与说话技巧》这本书介绍了一系列说话技巧。在这本书里，笔者深入浅出、由浅入深，用一个个贴近生活、贴近职场的小故事介绍了各种场合下的说话技巧。如果你想知道，用什么方式能提高说话的气场？如何用激将法说服你的老板？最简单、直接又能被人接受的拒绝方式是什么？你都可以在这本书里

找到答案。此外，你还会发现，说情话是有方法的，家长里短、夫妻沟通也是讲究章法的，连批评别人、赞美别人都是一种技术活儿，是需要一番修为的。

古往今来，但凡成事者，其说话能力都值得一赞。不过，他们讲究的并非说话之“术”，而是搞清楚自己在想什么，别人在想什么，自己和别人的关系是什么。清楚了这些，才能把握说话的场合与时机，参透说话之道。本书的主旨也是如此，其实说话技巧重要的不是表面的技巧，而是在了解自己、他人与环境的情况下说出适宜的话来。

当然，如果你觉得说话根本不需要修炼，什么夫妻沟通、职场生存都是浮云，远比不上做纯粹的自己来得重要，哪怕纯粹的你总是自说自话，出口伤人，永远搞不定上司，连哄恋人开心都不会，那么请放下这本书，用口袋里的钱去看《变形金刚4》吧——如果狂拽炫酷的动作场面能够拯救你的生活。

## 第一章 01

说话是如此重要 / 001

声音是人的第二张名片 / 002

说话从支支吾吾开始 / 005

话不只用嘴说 / 007

对话、倾诉、侃大山 / 011

巧舌功夫之男生女生 / 015

说出来的性格和能力 / 019

## 第二章 02

说话的气场 / 023

娇滴滴的林妹妹 / 024

难以抗拒的男低音 / 028

恶狠狠的伤人话 / 031

帅气的小钢炮 / 034

吕子乔的四个重音 / 039

## 第三章 03

如此说服最好 / 043

从对方感兴趣的话题入手 / 044

询问之前坦白自己 / 047

在赞同下提异议 / 051

夫子循循然善诱人 / 055

数据时代的方法 / 058

难道不是这样吗? / 061

巧用激将法 / 065

## 第四章 34 你可以说不 / 071

此时无声胜有声 / 072

理由要合情合理 / 075

动之以情，晓之以理 / 079

顾左右而言他 / 083

抬高别人，贬低自己 / 087

最直接的拒绝 / 090

## 第五章 35 岂是溢美之词 / 095

练就一张蜂蜜嘴 / 096

赞美见于细节 / 100

从“我很佩服……”说起 / 104

赠他一个美名 / 109

赞美也要对症下药 / 112

夸人不能夸过头 / 115



## 第六章 06 批评是个技术活儿 / 121

告诉对方：你错了 / 122

盛怒之下易出恶言 / 125

甩脸子也要分场合 / 129

你这个蠢货 / 132

骂人时把门关起来 / 136

批评暗语你懂吗？ / 141

## 第七章 07 什么人说什么话 / 147

慢条斯理的絮语 / 148

废话少的人不开心 / 151

吹牛者的自我修养 / 156

家长里短长舌妇 / 160

怨天怨地没有用 / 163

## 第八章 08 说话间前程似锦 / 169

我的“唐僧”上司 / 170

会叫的孩子有糖吃 / 173

表达你的忠诚 / 176

求人办事得口才好 / 180

给对手一个台阶 / 184

百般刁难为哪般？ / 187

## 第九章 09 此话绵绵无绝期 / 191

看那些誓言谎言 / 192

男人也来撒撒娇 / 195

龟毛的老公和大咧咧的老婆 / 198

旧事不是不能提 / 201

吃醋也要说出来 / 204

## 第十章 10 家里家外那些话 / 209

夫妻沟通的革命之路 / 210

跟家人说一句“谢谢” / 213

莫让失言带来失和 / 216

同床共枕的冷暴力 / 220

婆媳过招千百回 / 223

对宝贝说的话 / 227

## 第十一章 11 聪明人的说话之道 / 231

矮子面前不说短话 / 232

得饶人处且饶人 / 236

忠言逆耳顺着说 / 239

少说“我”多说“你” / 242

交浅言深不应该 / 245



第一章  
**说话是如此重要**

## 声音是人的第二张名片

《红楼梦》第三回，黛玉进了贾府拜见贾母后，正和贾母谈论着自己体弱多病和吃药的事，听到了后院中有人笑着说：“我来迟了，不曾迎接远客！”黛玉正在纳闷，贾府中人个个敛声屏气，恭肃严整，岂会有人如此放诞无礼，便见到了姗姗来迟的王熙凤。

作者对王熙凤的描写，先用工笔实写的方式描写她的外貌和穿着，最后一句“粉面含春威不露，丹唇未启笑先闻”点睛她的性格。这种未见其人，先闻其声的写法，也是文学创作中常用的方法。

艺术来源于生活，文学作品或者影视作品的表现必定是从生活中汲取的真实材料。一个人说话的方式、说的内容、遣词造句，都是表现其个性特征的方式。说话时，第一个被他人知觉的信息便是声音，当看不到本尊时，音质、音调、语速变化都会形成某种印象。心理学家认为，形成第一印象时，38%的信息来自声音，所以说声音是人的第二张名片。

声音能反映一个人的身体状态和情绪状态，精力充沛的人说话底气十足，铿锵有力；病恹恹的人说话气若游丝，有气无力。情绪、情感、年龄、喜好等，也会从声音中体现出来。同时，一个人说话声音的高低会体现其个人素养和修为。

一次，幼婷在公司等电梯。每到下班高峰时间，写字楼里的电梯总是特别繁忙，尤其是高层梯，常常上到18层就客满，然后直接下去，幼婷站在23层等了三趟，电梯不是路过不停，就是直

接从低层下去了。十多分钟后，幼婷终于等到了一趟，电梯门“唰”地一下打开时，幼婷眼前一亮。在众多男性当中，站着一位高挑妩媚的女子，幼婷偷瞄了一眼，她虽算不上绝色，但也是个大美女。

“从来不知道，楼上公司还有这么一号人物”，脑子里带着问号的幼婷木呆地进了电梯。门“呼”地合上了，幼婷贴着门口的角落站好，大略打量了一下电梯里的情况。在最里面站着的是西装革履的男子，一个个疲惫不堪的样子，想必是工作不力，又被上司责骂了。他们是楼上一家证券公司的职员，幼婷经常能在电梯里碰到他们。美女身边则是两三女性，她们应该是好友，电梯开门，有人进来时，她们几个人窃窃私语，而且互相照应。不得不承认，有这样一个女子站在人群中，其他不管男人还是女人，通通变成了路人甲，光芒都被她占去了。

电梯一层层地下降，几乎每一层都会停一下，走走停停，搞得幼婷头晕晕的。终于到了一层，幼婷本想快点出门，没想到被美女一行人抢先了一步，美女呼朋引伴地走出电梯，大声地招呼着等在大厅里的朋友。听到她说话，跟在后面的幼婷大吃一惊，她的声音沙哑而粗犷，音调很高，而且语态粗俗，不时地蹦出一句脏话。幼婷诧异地看着美女一行人走出旋转门，心中一阵惋惜：这么美的女子，上天竟然只给了她一副好皮囊，没有灵魂就算了，连一副好嗓子也如此吝啬。

科学家的研究发现，人们对声音是有偏爱的，女性偏爱声音低沉、雄厚的男子，男性偏爱嗓门亮的女子。针对非洲坦桑尼亚的一个部落的研究证明，声音低沉的男子比那些声音高亢的男子更具有吸引力和繁殖能力。科学家这样解释，女性认为低沉的声音代表男性健康、权威、有男子气概；而男性喜欢女高音，他们认为这样的女性更具有吸引力，

有女人味和青春活力。

嘉宇对自己的声音魅力有着亲身体会。上中学开始，嘉宇就因为声音好听而在学校里备受喜爱。他的声音属于中低音，十几岁时听起来，有点少年老成的味道。嘉宇是学校的广播站站长，经常代表班级参加校内的演讲比赛，有时还会代表学校到区里参加比赛。

因为有一副天生的好嗓子，嘉宇爱上了唱歌，他买了大量的唱片，边听边学，刻意模仿港台歌手的腔调，梦想有一天成为新一代的情歌王子。为了这个目标，嘉宇还报名参加过电视台举办的歌唱大赛，可惜初赛都没通过就被淘汰下来了。

做了几年明星梦之后，嘉宇因为成绩不佳，没能升入大学，父母不想让他继续做白日梦混日子，遂将其送到了技校，学习理发的手艺。嘉宇没有心情学什么理发，他还在梦想着有一天星探能够听到他的好声音，将他签到唱片公司做歌手。

长期的反叛让他和父母的关系特别糟糕，终于有一天，嘉宇决定放弃学业、逃离父母、逃离让他梦想破碎的地方。他跟着女朋友从河北来到桂林——女朋友的老家。一个20岁出头的小伙子，身无分文，不认识一个朋友，只有一个学了半吊子的手艺——理发。嘉宇想要和女朋友过上幸福的生活，首先就要想办法生存下来，嘉宇花了一千多块钱，置办了两把专用电吹风、几把椅子、墙壁镜和一些简单的工具，又向女朋友的表姐借了一间空置许久的小门市，草草准备一番，嘉宇的小理发店就开起来了。

在大陆最南端的城市，背井离乡、举目无亲，嘉宇的理发手艺也不是最好的，和当地人开的理发店相比，嘉宇没有任何优势。好在，他操着一口京味儿普通话，在这个略显偏僻的南方城市，

从嘉宇嘴里出来的北京味儿特别受欢迎。不少顾客因为爱听他说话而光顾，女孩子则偏爱他的男低音，觉得他讲起笑话来特别性感。

嘉宇很快就意识到这一点，晚上回家后，他还会特别搜集些笑话、相声段子背下来，第二天说给客人听。慢慢地，街坊邻居一传十、十传百，都知道街角处有一家理发店，老板是一个风趣、幽默的小伙子，不仅爱说话，说话声音还特别好听。就这样，嘉宇顺利地度过了初来乍到的第一年，理发店的生意越来越好，他和女朋友的幸福生活也有指望了。

声音是带有能量的，温婉的声音让人觉得安心，产生信任感；甜美的声音让人愉悦，乐于倾听；低沉而富有磁性的男低音通常是性感的象征；小女子娇滴滴的声音，常常让男人升起保护欲。声音是人的第二张名片，也是一个人个性的一部分，日常生活中，如果能够充分运用声音的优势，会给生活和事业带来好运，将真实的感情融入声音中，亲切地传递给对方，便在无形中塑造了自我形象。

## 说话从支支吾吾开始

你有想过这样的问题吗？人类是从什么时候开始说话的？最开始说的是哪种语言？讨论的是哪方面的问题？谁第一个讨论天气？又是谁第一个开口赞美异性？既然人类是从大猩猩进化来的，那我们的祖先最开始说的难道是“猩猩语”？

没有人知道，人类的祖先是从小时候开始开口说话的，最新发现的古化石证明，180 万年前的人类祖先已经开始用话语交流了，那时候没有系统的语法、发音，人与人之间的交流更近似乱吼乱叫，就

像今天的狗叫、狼嚎一样，先人们谈论的自然是和打猎、天气、洞穴、食物有关的话题。

第一个研究这个问题的人是来自苏格兰的蒙波多。1773年，蒙波多出版了有关人类起源的著作。他认为，人类是从鸟类那里学会说话的，鸟类的语言和人类一样，有音调、有节奏，单个音符没有意义，组合在一起才能表达含义。而且，人类和鸟类都用大脑的左半球控制语言。

后来，美国斯坦福大学的遗传学家认为，人类最初的语言是咂舌。他们的研究对象是非洲坦桑尼亚的部落，部落中人的语言有类似打响指、吧唧嘴的声音，占据全部语言的40%。其他部落也发现了类似情况。

按照这个假设，人类的语言是从猴子那里学来的，弹指、咂嘴声向来是猴子的特长，这些声音后来进化为语言中的辅音，猴啸则被人类发展成元音。德国哲学家赫尔德则认为，人类的第一批单词来自疼痛、愉悦，是对各种情绪的自然反应。

说话是一项非常难学、复杂的运动，和练习小提琴、学杂技差不多难度，因此，小孩子才需要用近10年的时间才能修炼到成年人的说话水平。

人类说话的能力是从10万年前声道的进化开始，人类的嘴变得越来越小，不再向前突起，舌头开始变灵活，受控制，脖子开始变长。脖子变长使舌头下移，喉咙也下移，喉咙处准备了足够的空间，作为声音的发生器。但这样的进化也有缺点，进食时食物路过喉咙，很容易卡在那里，堵塞临近的呼吸道——人之所以会被噎死，便是源自于此。

大多数人说话的时候都没有意识到，说话是人类独有的能力。现代人类能处理各种语言、语法，通过一系列的声音和音调，运用数以万计的词汇进行交流。人类的发音器官无外乎肺、喉咙、口腔、舌头和嘴唇，和黑猩猩相比，人类有更长的喉咙、更小的嘴，因为人类能



唱歌剧、打电话，而黑猩猩不能。

对比人类的嘴唇和动物的嘴唇，一个重要的区别是人类的嘴唇是外翻的，自然界的其他动物都不是这样的。即使是大猩猩、黑猩猩这样的人类近亲，它们闭上嘴巴时，嘴唇的表面是看不见的，只有人类的嘴唇才显露在外面，给人柔软、丰满的感觉。

为什么人类会长出这样的嘴唇呢？答案在人类的进化之路上。大猩猩的胎儿在16周大时，嘴唇和人类嘴唇特别相像；胎儿发育到26周大时，嘴唇特征消失不见，外翻的嘴唇缩了回去，就像它们的父母亲，当胎儿逐渐长大，它的嘴唇终生保持内缩状态。

人类的胎儿则始终保持外翻的嘴唇，出生后，父母很快就注意到婴儿肥嘟嘟的嘴唇，婴儿用这双肥嘟嘟的嘴唇吸食奶水。而大猩猩的婴儿无法用嘴唇发力，需要用下颚的肌肉力量吸食奶水，因此，大猩猩的婴儿吃奶时，就像人类在挤牛奶。从外观上看，女性的嘴唇比男性更突出、隆起，在现代审美中，越是丰满的嘴唇越给人性感的印象，比如美国女星安吉丽娜·朱莉、香港女星舒淇。

## 话不只用嘴说

说话和听话，虽然属于言语交流，但是人们注意到的不仅仅是对话中的语言，还有相伴的表情、眼神、手势和语气。有时候，这些表情变化、肢体变化，甚至比语言本身更具有说服力，面对说谎者时，听他说什么不重要，看他的表情、眼神、肢体动作，更能看穿他的谎言。

人在感觉舒服、安全的时候，会露出笑容、两眼发光，如果内心喜悦，还会不经意地舞动手脚、扭动肢体；人在受了委屈的时候，常常会大声啼哭。如果一个孩子瘪起小嘴，通常代表他要开始哭了；一个人