

人气女王的 沟通智慧

让你开口就受欢迎的口才技巧



【女性口才专家】崔孳妍 编著

职场圈、社交圈、朋友圈……只有会说话的女人才能胜出！

当当网畅销女性口才书《人气女王说话术》

全新升级，让你的说话水平更上一层楼！

想要拥有人气，说话要有魅力！

你是女人就要懂，你是女人就要看！



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

人气女王^的 沟通智慧

让你开口就受欢迎的口才技巧

崔挚妍 ◎编著

電子工業出版社

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

人气女王的沟通智慧 / 崔挚妍编著. —北京：电子工业出版社，2015.4
ISBN 978-7-121-25715-5

I. ①人… II. ①崔… III. ①女性—口才学—通俗读物②女性—心理交往—通俗读物 IV. ①H019-49②C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第050438号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：710×1000 1/16 印张：14 字数：235千字

版 次：2015 年 4 月第 1 版

印 次：2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价：39.80 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zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言



每个女人都能成为人气女王

亲爱的姐妹们，你如何看待“说话”这件事？你认为“说话”是件微不足道的小事，还是认为“说话”是令人头疼的烦心事？在我看来，懂说话比会做事更重要；人美，话更要说得漂亮。说话，是女人一生都要精通的一件事。

也许，过去的你习惯保持沉默，但是，你必须认清事实，“不爱说话”和“不善言辞”是两件事；你可以在具备良好沟通能力和技巧之后，慎选开口发言的时机，但不能以“不擅长”，当作忽视表达能力重要性的借口。

要知道，说话代表一个人的沟通能力，而沟通能力更是人际关系的基石。会说话，不仅沟通无碍、谈话愉快，也有助于达成工作目标，赢得人缘。因为，完美沟通=完美人际=完美职涯=完美情缘。

在人际关系互动频繁的时代，说话技巧变得愈来愈重要。尤其是女人，想要拥有好人缘，在职场和情场里无往不利，更需要知道如何把话说得又好又巧。再美丽的女人，只要一张嘴，话说不好，还是一样令人厌倦；反而有些相貌平平的女人，凭着一张会说话的嘴，赢得了令众多姐妹羡慕的人生。

我相信，有很多姐妹认为说话嘛，不过就是要伶牙俐齿，其实并非如此。话说得再多不如说好短短一句。打开《人气女王的沟通智慧》，就能让你在最短时间，掌握沟通的精髓，看准时机说对话，让人家的耳朵舒服，也让你的人际关系左右逢源，打造成功契机。

会开口说话的你，只是生为女人；然而，懂得“说话”的你，就会升格为事事如意的女王。如果你希望改变现状，渴求更丰饶的人生和美好的人际关系，

你就应该阅读《人气女王的沟通智慧》，它会让你在以下方面产生质的飞跃！

★人气女王的“话”妆术：教你怎样在开口时给语言“化妆”，把话说得口齿生香，让别人有如沐春风之感；

★说话要对味，女人有品位：告诉你在与他人交往时，如何去找对方的“动情点”，把话说到对方心坎里；

★初次见面，和谁都能聊尽兴：让陌生人和你谈话时有一见如故的感觉，轻轻松松搞定对方；

★让对方hold不住的赞美：帮你找到恰当的赞美方式，让对方hold不住地心花怒放；

★说话的分寸反应情商的高低：帮你提高自己的情商，把握好说话尺度和分寸；

★让你的批评听上去像好评：让你学会给批评裹上“糖衣”，既治病又不苦口；

★好女人不是凡事都说“好”的女人：教你懂得何时说“不”，如何说“不”；

★职场不这么说，你早晚被“灭”：职场中，让你学会如何用你的巧舌“处理”各类事务，在职场中收放自如、如鱼得水；

★让对方无法说No的说服术：告诉你怎样猜对方心思，把准他的“脉”，让对方心甘情愿服从你；

★这样说，男人才会死心塌地：让你学会如何不断为爱情加油，让男人死心塌地爱你。

.....

拥有语言的技巧，你会在谈笑风生中迎来生命中的一个又一个高峰，在轻松愉悦的氛围中解决一个又一个难题，在诙谐幽默的谈吐中获得一个又一个挚友，成为名副其实的人气女王，每个女人都可以！

最后，我要感谢以下朋友为本书贡献了精彩案例并参与了部分章节的编写工作，他们是：黄世波、黄磊恒、郁莉华、阎颖、路岩、黄丽、路文林、安雅宁、张琳、杨悦、王天晓、田泉、张建新、谭玲、尹华兰。

目 录



第一堂课 观念篇：说话这件事，可不是小事

女人好命不好命，说话来决定 / 2

说对话“上天堂”，说错话“下地狱” / 4

多说话等于会说话，那是多数人的误解 / 6

越爱表达的女人，往往越容易被排斥 / 9

毫无意义的口头禅，其实人人都厌烦 / 11

嘴巴要会转弯，沟通要抄近路 / 13

只有会说话的女人，气场才强大 / 15

第二堂课 准备篇：1234，开口之前请想好

“到时再说”，往往无话可说 / 20

说话就像买菜做饭，你要提前准备 / 22

在脑中做整理，话才能有条理 / 24

别怯场，越放松，越轻松 / 26

存储话题的抽屉越多越好 / 29

多看多听多吸收，说话才有内容 / 31

有时候，打破僵局比说话更重要 / 33

第三堂课 社交篇：初次见面，和谁都能聊尽兴

你的第一句话，就是第一印象 / 38

女人要美貌，更要懂礼貌 / 40

第一时间喊出对方名字，对方会更高兴 / 42

使用恰当的话题，拉近你我的距离 / 44

在不熟悉的人面前，话不要多说 / 46

只有深入对方内心，才能攻破他的戒心 / 48

不是你完美，是你懂得把缺点隐藏起来 / 50

恰到好处的玩笑，有活跃气氛的妙效 / 52

第四堂课 攻心篇：说话要对味，女人有地位

不同的人，用不同的话“喂养” / 56

看透性格的说话，更容易攻心 / 58

对方的年龄，是你说话的风向标 / 60

根据对方的位置，改变你的角度 / 63

与其抢占先机，不如选对时机 / 65

想要“人和”，请先注意场合 / 67

像插花一样恰到好处的插话 / 68

讨人喜欢很简单，满足心理需求就OK了 / 70

第五堂课 赞美篇：让对方Hold不住的糖衣炮弹

赞美不是语言的鸡肋，而是多数人的软肋 / 74

赞美，不只是说句好话那么简单 / 75

借题发挥的赞美最能打动人 / 78

对方得意什么，你就赞美什么 / 79

第一时间夸奖对方，否则就不新鲜了 / 82

压低自己，其实就是抬高对方 / 84

间接的夸人，能收到直接的效果 / 86

缺乏真诚的赞美，会变成虚伪 / 88

第六堂课 分寸篇：做一个会装傻的聪明女人

有了感性，也不能缺少逻辑性 / 92

说话的余地要靠自己留出来 / 94

好辩的女人，越占上风越孤单 / 95

思路保持清晰，语言适当模糊 / 97

把话说过头了就是过分 / 99

打探别人隐私的工作，请交给“狗仔队” / 101

点到为止的说话对方最容易接受 / 103

“我说话太直，请你不要介意” / 105

谎话妙说，我不是教你“诈” / 107

第七堂课 批判篇：让你的批评听上去像好评

委婉的提示就像“润物细无声” / 112

得理不饶人，往往很伤人 / 114

批人前先批己，这样更合理 / 116

用你诙谐的嘴，说动别人的腿 / 118

当众被点名，谁都难为情 / 119

睿智的批评态度能体现你的风度 / 120

不翻别人旧账，远离对方痛处 / 122

建议性的批评更有建设性 / 124

第八堂课 拒绝篇：好女人不是凡事都说“好”的女人

成为一个成熟女人的前提，懂得拒绝人 / 128

不要心里说No，嘴上却说Yes / 129

“面子”是一种很累人的文化 / 131

不伤人的拒绝双方都好接受 / 133

当众拒绝别人，会让对方颜面无存 / 135

不想借钱给同事，怎么办？ / 137

巧下逐客令，请走“饶舌客” / 139

你可以不为没必要的应酬而发愁 / 142

第九堂课 工作篇：职场不这么说，你早晚被灭

背后议论上司就是不想“混”了 / 146

同事要去主动地“哄” / 148

不合适的玩笑就是“炸药” / 150

会打圆场，才有气场 / 152

给老板提建议，而不是提意见 / 153

领导的错误要用正确的方式指出 / 155

大大方方地和老板谈谈话 / 157

软硬兼说的女人最有领导力 / 159

第十堂课 说服篇：让对方无法说No的说服术

该你出击的时候，请不要退后 / 164

“这件事，非你出马不可！” / 166

与其将军，不如激将 / 168

心软的人，就要用软话攻心 / 170

送给对方一顶摘不下的“高帽” / 172

用对方观点说服对方最给力 / 174

女人要会巧辩而不是狡辩 / 177

会登门槛的女人最惬意 / 179

巧借外力，让对方无法拒绝 / 181

第十一堂课 情场篇：这样说，男人才会死心塌地

任何男人都扛不住女人的撒娇 / 184

女人的唠叨是爱情的坟墓 / 185

善意的谎言更美丽 / 187

让爱长久，只需举“口”之劳 / 189

小吵怡情，把架吵得有情趣 / 191

抱怨是破坏关系的催化剂 / 192

除非他是超能读心者，猜心游戏别过火 / 195

不想让他伤心，就不要触动他的自尊心 / 196

第十二堂课 倾听篇：既要懂得说，更要懂得听

让对方敞开心扉的诀窍 / 200

专注倾听，沉默变成黄金 / 202

低调能让对方得到存在感 / 204

聪明地听，让玄机暴露出来 / 206

当别人抱怨时，请你保持安静 / 208

当他想说的时候，你只需安静地听 / 210

在倾听的基础上，多回应对方 / 212



第一堂课

观念篇：说话这件事，可不是小事

说话这件事，可不是小事。当今社会，说话是一种能力，也是一种资本，一句话说得好不好，决定着你能下地狱或是上天堂。可以说，女人好命不好命，就看你会不会说话。因此，我们要多练嘴上功夫，用锦绣口才彰显自己的魅力，强大自己的气场。



女人好命不好命，说话来决定

说话是一门艺术。出口成章的演讲者，给予听众的是愉悦身心的流畅感；语惊四座的论道者，指引众人的是精彩绝伦的风向标。三寸不烂之舌，可胜百万雄师；谈笑风生之姿，醉倒万千信徒。说话，俨然成了职场甚至生活中的一种修炼术，一种自我救赎和成长的幸福秘籍。

玉堂金马，妙语连珠；胸有沟壑，口若悬河。从某种程度上来说，无敌嘴上功夫的练就，圈定了一个人气场的大小。尤其是对于现代都市女人来说，你可以不漂亮，可以不聪明，但是你却不能不会说话。

会说话是女人不可不修炼的心经。男人征服世界，女人征服男人。工作中口齿伶俐、舌灿莲花的女人更会得到领导的关爱、下属的敬爱乃至同行的厚爱；生活中谈吐得体、言语生香的女人更会得到长辈的疼爱、晚辈的仰爱乃至朋友的喜爱；家庭中甜言蜜语、善解人意的女人也同样更会得到丈夫的宠爱和子女的惜爱。会说话让女人一生顺风顺水、眷顾不断，甚至可以说，女人好命不好命，是由会不会说话来决定的。

历届的“香港小姐”大赛都是众人关注的焦点。而除了容貌上胜人一筹外，很多入围决赛圈的选手在语言表达的灵动性上也有过人之处。在某一届的“香港小姐”决赛选拔现场，杨小姐刚刚好入围，但是却在这时遭遇到主持人的一个很刁难的问题：“在面对肖邦和希特勒时，您会选择谁作为自己的终生伴侣？”此时的比赛已经完全进入了决胜阶段，处处充斥着剑拔弩张的气氛，所以，能否回答好这个问题成了选手是否可以继续前进的关键。但是，对很多人来说，这并不是一个简单的问题。如果选择肖邦，势必会落入世俗的套路，不能展现自己的睿智和过人的才华，而如果选择希特勒，也难免会遭到众人的批评甚至谩骂。岂料就在这关键时刻，杨小姐却果断沉稳地回答道：“我会选择希特勒。”听到这个



答案后，在场的所有人几乎都震惊了，因为按照惯性思维延伸下去，这样的回答很可能在经由媒体报道后引发一场不可估量的“战争”！好在主持人早有准备，在惊愕之余忙追问她为什么会做出这样的选择。只听当时的杨小姐坦然自若地解释道：“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，历史就可能被改写，第二次世界大战也许就不会发生，而那么多的生灵也就不会遭受那些无谓的涂炭了。”

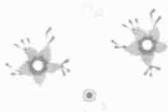
可想而知，杨小姐此言一出，台下掌声雷动，经久不息，就连台上的主持人和选手都为她这种精妙的回答所折服。从容貌上来看，杨小姐并不是在场所有选手中最出众的，但是，她的这一避重就轻避实就虚的回答，让现场紧张的气氛一下子有了拨云见日豁然开朗的感觉。这一句话不但让她自己摆脱了一种尴尬的困境，更向所有人展示了她言语智慧上的精彩，让她的美由内而外四溢而开，展现了她与众不同的独特魅力。事实上，自此之后，杨小姐确实拥有了一种别样的精彩人生。

天生的容貌不是我们自己可以决定的。但是，优雅的谈吐和睿智的表达却是我们每个人可以在后天修炼成的。无数的事实已经证明，口才是否出众已经成为一个人人生成败的关键，甚至是左右命运前进方向的总舵手。

是故，聪明的女人不仅注重形体和外在的装扮，更注重自己口才的提升。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征服领导的耳朵，赢得下属的真心，博得父母的欢心，取得爱人的关心，获得朋友的忠心，甚至是同行的钦佩和折服之心。

所以，会说话的女人，也必定是个善解人意的女人。她们总会对交流的分寸拿捏得恰到好处，在不同的情景中扮演着人人欢迎的角色。如此，幸福和快乐没有理由不向她们敞开大门，任其畅行无阻。

所以，亲爱的姐妹们，还等什么呢？命运掌握在自己手中，更掌握在自己的口中。打开锻炼口才的大门，领悟语言表达的魔力，当一切驾轻就熟时，你的好命女的人生也就从此豁然开启，挂帆远航了。



说对话“上天堂”，说错话“下地狱”

著名文学家沈从文曾说：“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。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蜚短流长、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，就能够在别人的心底打下深刻的烙印，甚至自此改变一个人的人生轨迹。

多少成就并不在舌战群儒之巅，多少风华亦不存于侃侃而谈之时。风吹之时，草未动而心旌先摇；雪落之日，山未迎而天已苍茫。人之存于世，气场不可失。千锤百炼方能化茧成蝶。而这化茧的源头，却可能是那些年我们偶然间听过或说过的一句话。

“男人要么干事业，要么追女人。”经历大半辈子的起起落落后，如今事业有成的王宇终于得出了这样的一个结论。

然而，当年象牙塔里的王宇却是一个把追女孩当成人生最大爱好的情场高手。虽然他并不是高富帅，却总是能够凭借自己的金刚钻博得女孩子的欢心。尽管他为此付出了大部分的时间和精力，以至于每个学期都有好几门科目需要补考，但他从未变更过自己“以女人为重”的生活理念。

秉承着这样的目标，他冒着因多门科目补考而将要被学校开除的危险，终于将班花廖洁千方百计地追到了手。在追求女人的道路上，他锲而不舍般的死缠烂打又一次奏效。

对此，王宇自是得意不已。但是，事情却并不像外人看上去的那么波澜不惊。转眼就到了大三下学期了，已经相处了一段时间的两人照例在月光下美丽的校园中散步，完全在不经意间，廖洁来了这么一句：“我也不知道自己到底吃了什么迷魂药，居然和你这种人搅合在一起。”

饶是脸皮比城墙还厚的王宇，在回去之后终也是辗转反侧、夜不能寐了。廖洁的这句话，深深地刺伤了他的自尊心。而就在这一夜，他终于开始重新思考起

人生的目标来。

第二天，几乎一夜未睡的王宇把廖洁约到了他们第一次约会的地方，并跟她和平分手。廖洁听到他的请求，不但不痛苦，反倒是有一种重见天日的解脱感。

好事不出门，坏事传千里。很快，关于他们分手的传闻在校园里闹得沸沸扬扬，但是王宇始终微笑面对，不置可否。发奋学习的他，在随后的每一次期末考试中都取得了全系第一的好成绩。毕业在即，当校方意欲让他留校时，他婉言拒绝了。经过自己的努力，他进了一家人人羡慕的省级党政机关，捧上了衣食无忧的金饭碗。但是，谁也没有想到，不久之后，他便辞了工作，走上了自主创业的道路。

此后，廖洁也“顺理成章”地凭借自己的美貌嫁给了一个富甲一方的大老板。

十多年过去了，他们一直没有再见过面。有一天，为了替丈夫物色一个可以设计其公司新大楼的全国顶级设计公司，廖洁前后花费了将近一个月的时间终于在心中敲定了一家全国著名的设计公司。

而当她见到这家公司的董事长兼总设计师时，却发现他就是当年与她和平分手的王宇。

创业初期的艰辛是无法想象的。最穷的时候，每天只能吃一包方便面度日。但是，上天终于还是眷顾了这位勤奋刻苦的人。

在他穷困潦倒的时候，一次看到路过的广场上停着一辆献血车，他心头一热便去献了血。正是这次的献血让他发现原来他自己竟然是一种概率为千分之一的很稀有的血型。很巧合的是，他的血正好救了一位富翁老父亲的命。富翁一家亦是知恩图报的人。为了找到这位好心人，他们花了大半年的时间四处寻找，最后终于找到了王宇。为了表示感谢，富翁拿出了一百万给王宇，可是王宇却并没有拿这一百万，而是向富翁借了十万，并对富翁说：“这钱您先借给我，我要去开家公司，回头我肯定会还您。”为此，王宇还特地给富翁留了张借条。富翁自然不好再说什么，但是心中还是深深地为王宇的行动所折服。

经过这么多年的拼搏，王宇终于成功地走到了今天。王宇说：“正是当年你的那句话让我重新认识了自己，改变了命运。其实我最想感谢的人就是你！”廖洁听完王宇的讲述，早已经是泪流满面。当年，她的室友对她说：“你自身条件这么优秀，千万别过挤公交车的日子啊。”她若有所悟，便嫁入了豪门。物质生



活上虽然从来不缺什么，但是她并不幸福。对于自己的丈夫来说，她不过就是一个花瓶。随着容颜的老去，他早已经对她失去了兴趣，而她对他在外面的风流韵事也无可奈何，只能睁只眼闭只眼，装糊涂地过日子。

命运总是在某个时间点开始转折。有时候，就女人而言，她们的一句话对他人所起的影响常常连她们自己都始料未及。室友的一句话让天生丽质的廖洁心生不劳而获的消极思想，最终她“如愿以偿”了，但也搭上了自己一生的幸福；廖洁不经意间的一句话让王宇醍醐灌顶，认清人生真正的价值和意义，使得他从此走上了一条自我丰盈的康庄大道。

截然不同的轨迹源起于最初漫不经心的一句言辞。当风华绝代的岁月渐渐远去，留存心间的究竟会有多少的幸福或悔恨？女人的言语犹如她们的眼泪一样，常常会在一个无可寻觅的时间点带给人莫可名状的悸动。一句话，上天堂或者下地狱，人生从此走进别处。



多说话等于会说话，那是多数人的误解

我们经常有种极大的误解，认为“多说话”就是“会说话”，其实不然，真正聪明的女人什么都知道，可是往往什么都不说。因此，无论在生活中或者职场中，即使遇到有人夸自己，我们也要保有一份自知之明。

为此，科学家们分别对50位男性和50位女性的大脑进行了扫描，研究结果表明：尽管男性比女性的大脑更大，但女性的大脑中却比男性拥有更多善于说话、善于唠叨的神经细胞。由此可见，爱唠叨是女人的天性，而男人却对这种天性深恶痛绝。

针对此种现象，著名的心理学家特曼博士曾对1500对夫妇做过详细的调查，发现绝大多数男士都无法忍受妻子的唠叨和挑剔。有研究表明，任何一种个性都不会像唠叨、挑剔那样，能给家庭生活带来巨大的伤害。许多男士表示，他们宁愿容忍楼上楼下高分贝的装修噪声，却无法接受妻子没完没了的唠叨。让我们来



看看这些大人物的惨痛经历：

恺撒由于无法忍受其第二任妻子终日的喋喋不休，而决定与她离婚；大哲学家苏格拉底为了躲避他的妻子，不得已躲在雅典的树下沉思哲理；大文豪托尔斯泰宁愿在其82岁高龄时远走他乡，也不愿意继续忍受妻子话多的折磨，甚至在行将就木之时，也不愿意见妻子最后一面，好让自己安静地离开人世。

盼女人少说话，恨女人多说话，古今中外的男士竟同存此心。古希腊诗人萨拉朱斯雷有两句非常幽默也非常刻薄的《咏蝉》小诗：蝉的生活多么幸福呀，因为它们有不会开口的太太。按常理，能言善道总是被人们当做优点来称赞的，女人们争先恐后表达自己也不是错事，但若是整日喋喋不休，便不免招人厌烦。

话多，也是职场中人一个普遍存在的毛病，现代职场中总会有极个别“碎嘴子”的员工，整天喋喋不休，这个毛病绝对是不招人喜欢的。因此，作为职业女性更应该时刻自省，不要不分场合不分对象地喋喋不休，更不要把话多当做自己会说话的表现。

李梅外语学院毕业之后，工作几经波折，去过大的外企，也试过稳定的事业单位，最后应招进了家规模较小的外贸公司，由于专业的优势，李梅深受领导的器重，于是她的自信心有了前所未有的膨胀。

工作之余，她有事没事就和同事们炫耀自己曾去过哪些知名外企，如何受老板重视，炫耀她出国的经历和见闻，在平常的工作中，总是时不时地夹杂英语和同事交流工作，甚至和朋友打电话也要故意用英语聊天。

由于李梅工作上的优秀表现，在最初的时候，单位的领导及同事都对其很尊重，谁也不会因为她初到公司就受到老板的重视而嫉妒。然而，久而久之，同事们也对她的过分炫耀和自满感到厌烦，大家开始逐渐远离她，而对于她的自我炫耀也往往嗤之以鼻。而单位领导也认为她只是外语水平高，但在其他方面并无炫耀资本，如此炫耀很影响同事之间的关系，尤其是屡次夸大以前公司的好处和业绩，让领导们心里很不舒服。为此，领导单独与李梅谈话，希望她不要影响办公室的工作气氛，注意放低个人姿态，与同事保持融洽的关系。

同事们的不满及领导的谈话，也让李梅渐渐认识到自己的问题。只图自己痛快或者为享受旁人羡慕眼光而过分炫耀自身经历不仅会伤害到同事们的自尊心，更会让自己的人际关系陷入僵局。因此，当女性身处职场时，定要把握好说话的