

女人用灵动的唇打开世界 女人用剔透的心创造生活

做个口才好 情商高的女人

女人笑傲职场的重要资本 谋求人生幸福的必备能力

雨 秋◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

做个口才好 情商高的女人

雨 秋◎编著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

女人不一定要智商过人,但一定要情商超凡。高情商的女人会把爱、信念和美好传递给他人,同时自身获得一份闲适和自在。

本书针对女性所独有的性格特点、情感模式、思维方式进行了全面的论述,并从职场、社交、家庭等方面告诉女人如何发掘自己的情感潜能,从而获得力量去争取幸福而成功的人生。

图书在版编目(CIP)数据

做个口才好情商高的女人 / 雨秋编著. —北京 :
中国纺织出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5180-4485-6

I. ①做… II. ①雨… III. ①女性—口才学—通俗读
物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 315283 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:200 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



随着时代的进步,女人们也开始走出家庭和闺房,和男人们一起参与社会竞争,但相对来说,女人要想活得精彩、活得幸福是不易的。很多女人常常感到自己竞争压力大、工作不顺心、业绩不明显、经常遭到领导批评、回家后常和爱人吵架、丈夫“出轨”、只能勉强维持名存实亡的婚姻、对方为一点小事就针锋相对、有一份让别人羡慕的收入,却没有让自己喜欢的生活方式……这是为什么?女人们常常问自己:我到底哪里做的不对?也许你很优秀,你也很美丽,但你并不一定聪明。

事实上,我们每个人,也包括女人们,一生必须要学会的两件事不外乎两件:一件是做人,一件是做事,有人说,做人难,做事也难。的确,人生不易,为了获得必要的生存条件和实现自己的人生价值,我们每个人都在努力,也同时面对着巨大的压力。而一个女人,不管多能干,多聪明,背景条件多好,如果不掌握一定的做事方法,那么只能是事倍功半,也不招人喜欢,最终的结局肯定是失败的。

我们发现,生活中,那些受人欢迎、幸福指数高的女人多半都有两项必杀技——会说话、会办事,因此,她们常告诫身边的姐妹:会说话的女人受欢迎,会办事的女人最出众。她们懂得“话不说满、事不做绝、谨慎交友”的原则和底线。无论是生活、感情还是事业她们都处理得游刃有余。

“一言可以兴邦一言可以丧邦”。善于说话的女人在这个世界上能够御风而行万事顺意、不会说话的女人则如船搁浅滩步步难行。因此,作为女人,你可以长的不漂亮,但你一定要说的漂亮,动听的声音、恰当的表达、巧妙的沟通,都能让你在生活和工作中顺心顺意。善于说话的女人在这个世界上能够御风而行万事顺意不会说话的女人则如船搁浅滩步步难行。为什么有的女人身负旷世才学行走世上却步履维艰有的人资质平平却能干出一番惊天动地的事业这在很大程度上取决于她们说话的水平。成功的女人很多她们成功的秘诀之一便是能说会道。的确,说话是人类最有效的沟通方式,而说话技巧则是决定一个人做事成败的关键因素。假如你是一个容颜美丽的女人,优雅的谈吐可以使你更加迷人;假如你是一个相貌平平的女人得体的言谈也可以让你光彩照人。对于女人来说卓越的口才是增加自身魅力的砝码,



更是让你在生活中、在职场中御风而行的有力武器。好的口才可以改变一个人的命运可以帮助女人成就一番事业。而好口才需要灵活的“心眼”。说话三要素 该说时会说——水平 不该说时不说——聪明 知道何时该说何时不该说——高明。

当然，女人除了会说话以外，还必须懂得一些做人做事的心计，你是否发现仅靠着一副好心肠、一颗慈善心很难应对面临的挑战？当今社会，人心日趋复杂，竞争几近沸腾，与人打交道，适当的有点“心眼”、“心计”，会使你进退自如、游刃有余。恰当地运用“心眼”、“心计”会让你财源滚滚来，职衔一路提升，办事一路畅通，人际关系和谐融洽。

可见，若一个女人练就了独到的、说话办事的能力，真正做到说得入木三分、凡事能办得圆融完善，在任何情况下都是魅力四射的焦点。

现代社会，说话水平和办事能力是现代女性素质的综合体现，更是笑傲职场、谋求幸福人生的重要资本。倘若你想做个幸福、优雅、聪明的女人，假若你想寻找到成功处世的捷径，假若你想做到事业成功，假若你想提升自己的幸福指数，那么，本书能为你提供有价值的参考，让你尽随心愿。

编著者

2017年9月



上篇：智慧女人，一开口就讨人喜欢

第①章 | 腹有诗书气自华，女人的好口才源于积累

- 注重平日积累，谈吐才有魅力 / 2
- 通过变换语气来表达你的个性 / 4
- 声音和语调是女人的第二张面孔 / 6
- 礼貌待人，言谈间展现出你的高素养 / 8
- 用微笑打造你的亲和力 / 10
- 说话简明扼要，做精致女人 / 11

第②章 | 慧心魅语，女人怎样开口更受他人欢迎

- 直截了当地说话，很容易伤到别人 / 16
- 口误时，要懂得“溜缝儿”的语言技巧 / 18
- 旁敲侧击，胜于直截了当 / 20
- 谈话时要善于化解那些棘手的话题 / 22
- 懂得变通，到什么山唱什么歌 / 24
- 善于为他人打圆场，展现你的贴心 / 26

第③章 | 第一印象，与人初次见面时如何展现良好谈吐

- 初次见面的表现直接影响到别人对你的评价 / 30
- 自我介绍应简洁大方又不失重点 / 32
- 谈吐优雅，展现你的高素质 / 34
- 选择恰当的话题，炒热谈话气氛 / 36



察言观色,说别人想听的话 / 38

给对方的名字作一个美妙的解释 / 40

幽默的女人更受欢迎 / 42

第④章 | 贴心交谈,把每句话都说到他人心坎儿里

巧妙恭维,拉近彼此距离 / 46

以情动人,引起对方共鸣 / 48

避免冷场,从对方熟悉的话题开始说起 / 50

同样的话,不一样的说法 / 52

赞美别人,也别太直截了当 / 54

说真诚的话,让他人感受到你的坦率 / 56

第⑤章 | 拿捏分寸,女人要把话说得恰到好处

轻率之言,好比难收覆水 / 60

言多必失,别什么话都说 / 62

开玩笑也要掌握分寸 / 63

过度的抱怨会让事情变得更糟糕 / 66

适可而止,得理也别不饶人 / 68

和盘托出,有时候会害了你 / 70

适当沉默,别总是喋喋不休 / 72

第⑥章 | 爱情似糖,女人说点柔情蜜语才能拴住男人心

平淡的生活偶尔需要点甜言蜜语来调节 / 76

有了女人的“积极暗示”,男人会有更优秀的表现 / 78

会撒娇的女人更动人 / 79

女人,展现你的浪漫,满足老公的潜在渴望 / 81

有了矛盾,不妨开个玩笑 / 84

甜蜜的感情也需要善意的谎言 / 85

第⑦章 | 职场打拼,能说会道的女人才能在职场顺风顺水

摆正你在职场的位置,首先要尊重别人 / 90

面试时,如何在“三言两语间”让面试官给你机会 / 92

赞美你的同事,创造出和谐互助的工作氛围 / 94

别套近乎,要与上司保持一定的距离 / 97

提出批评意见时,要到位而不伤人 / 99

展现自己的能力,会做还要会说 / 101

下篇:智慧女人,把事情做得到位才会大受欢迎

第 ⑧ 章 | 女人做事,要彰显自己的个性和特质

大方的淑女永远会受人欢迎 / 106

做本色自我,展现你迷人的个性 / 108

学会管理你的情绪 / 110

自信的女人魅力十足 / 112

友善待人,才能为你聚集人气 / 114

心怀感恩,内心就有满满的幸福 / 116

第 ⑨ 章 | 求人办事,让对方对你的请求无法拒绝

晴天留雨伞,先留人情好办事 / 120

为自己打造一张好的人际关系网 / 122

求人办事要舍得下面子 / 124

以情动人,让对方不忍拒绝你 / 125

求人办事,一定要有礼数 / 128

第 ⑩ 章 | 与人交往,女人要懂得先营造氛围

气氛和谐融洽,沟通才更有效 / 132

敢于自嘲,笑笑自己大家都开心 / 134

一视同仁,别把人分成三六九等 / 136

遭遇尴尬,好口才助你巧妙化解 / 138

装装糊涂,避开别人的纠缠 / 140

巧妙说“不”,在不伤感情的情况下拒酒 / 141

和谐相处,别在别人面前展现你的优越感 / 143

第 ⑪ 章 | 察言观色:女人办事要先掌握对方的心理

口头禅露出大秘密 / 148



听话听音,通过言谈看人心 / 149

体态语是一种无声语言 / 152

服装能展现他人性格 / 154

简单的握手能透露什么信息 / 156

办事找时机,进门先看脸色 / 158

第12章 | 多个心眼,会办事的女人不会横冲直撞

在失意者面前,不谈自己的得意之事 / 162

别表现自己的聪明 / 163

贬低他人只会招来他人的记恨 / 165

尊重上司的权威,不要当面顶撞上司 / 167

真诚表达你的难处,获得对方的理解 / 169

别揭他人之短 / 171

与人争论,你获得的可能只是口头上的胜利 / 173

第13章 | 女人做事,要发挥自己的性别优势

温柔是女人的一把利器 / 176

好事多磨,发起你的温柔攻势总会成功 / 178

和善亲近,接触你的“贵人” / 180

社交场合,充分发挥你的女性优势 / 182

细心一点,多为他人考虑能为你赢得人心 / 184

第14章 | 宽厚仁慈,展现你的人情味助你成事

一视同仁,尊重你周围的每一个人 / 190

多替他人着想,心中不平自然会烟消云散 / 191

别忽视了身边那些不起眼的“小人物” / 193

有容乃大,凡事不要太计较 / 195

遇事不要总是责备别人 / 198

参考文献 / 200

上篇：智慧女人，一开口就讨人喜欢



第 1 章

腹有诗书气自华，女人的好口才源于积累

一个女人说话的分寸、技巧、姿态和语调，直接影响到她是否对对方具有吸引力，也关系到她是否拥有良好的人缘。

女人要修炼一副舌绽莲花的好口才，仅仅是言辞得体，到什么山唱什么歌还不够，柔美的声音和自然的语调，对女性的口才魅力大有锦上添花之功效。因为有了好口才，即使是一个平凡、普通的女人，也能结交如云，化险为夷，赢遍天下。



注重平日积累,谈吐才有魅力

每一个女性都希望自己是有魅力的,她们或多或少都在营造着自己的魅力。有魅力的女人,她的一举一动都有着神奇的吸引力,就像一块磁铁一样,有一种征服人心的力量。有魅力的女人最容易成功。

容貌和体态等外在的东西,是女性魅力的硬件;而一个女人做事的方法、说话的水平,则是她魅力的软件,同样起着决定性的作用。在社会中与人交往,别人对女人的品评如何,女人给人的印象好坏,都是由女人的语言表达方式而定的。

有很多女人天生伶牙俐齿,她们也非常乐意展示自己的这一优势,发表意见时,有理有据,滔滔不绝;若是与人辩论,总有办法把人驳得说不出话来。这是最具魅力的谈话方式吗?恰恰相反,女性的魅力是一种柔和的吸引力,用一种近乎霸道的手段让人“崇拜”,结果通常只会使他人“敬而远之”。

有一位女施主,家境非常富裕,不论其财富、地位、能力还是外表,都没有人能够比得上,但她却整天郁郁寡欢,连个谈心的人也没有。于是她就去请教悟静禅师,如何才能具有魅力,以赢得别人的喜欢。

悟静禅师告诉她:“如果你能随时随地和各种人合作,并具有和佛一样的慈悲胸怀,讲些禅话,听些禅音,做些禅事,用些禅心,那你就能成为有魅力的人了。”

女施主听后,问道:“禅话怎么讲呢?”

悟静禅师道:“禅话,就是说欢喜的话,说真实的话,说谦虚的话,说利人的话。”

女施主又问道:“禅音怎么听呢?”

悟静禅师道:“禅音就是化一切声音为微妙的声音,把辱骂的声音转为



慈悲的声音，把毁谤的声音转为帮助的声音，哭声闹声，粗声细声，你都能不介意，那就是禅音了。”

女施主再问道：“禅事怎么做呢？”

悟静禅师：“禅事就是布施的事、慈善的事、服务的事、合乎佛法的事。”

女施主更进一步问道：“禅心怎么用呢？”

悟静禅师道：“禅心就是你我一如的心，圣凡一致的心，包容一切的心，普利一切的心。”

女施主听后，一改从前的娇气，在人前不再夸耀自己的财富，不再自恃自己的美丽，对人总谦恭有礼，对眷属尤能体恤关怀，不久就被夸为“最具魅力的女人”。

在我们的生活中，那种要么整天板着面孔不出声，要么遇事嗫嗫嚅嚅的女人，当然不会讨人喜欢，而只为“说话”而“说话”、做人的内涵也不够的女人，即使说得天花乱坠，也终究还是得不到他人的认可。

女性先有一颗美丽的心，然后才能锻炼出真正美妙的口才。我们在说话时一定先对周围的人抱有一种宽容体谅之心，当然，这不是说心里有意见也不说，或人云亦云。要诚恳地表达自己的看法，同时又不得罪人。这就要求我们说话时要动脑筋，要温和委婉，尽量不要触怒对方，要给对方足够的面子，同时也要让对方明白我们的想法。聪明的女人还要虚心地听别人讲话，不光是听语言，还要听语调。一个会说话的女人往往也是一个高明的听众，这样对方才会愿意把她当做知心朋友，愿意向她吐露心声。

言辞的魅力，能让一个外表平凡的女子焕发动人的光彩。当年的法国沙龙女人，是一代女性高雅风范和高超社交能力的代表，那些贵妇们通常都不是很年轻，但她们的个人魅力却能使头戴金冠的国王相形见绌。在很多场合下，当人们的谈话陷入僵局之时，这种聪慧的女子能轻而易举地使整个局面得以改观。也许她们并不美丽，也并不年轻，但她们的目光都将每个人的目光都吸引过来，成为大家追捧的对象。

拿破仑·希尔指出：“有魅力的人，人人都爱和他交友；和有魅力的人相



处总是愉快的。他好像雨天的太阳,能驱除昏暗。人人都乐于为他做事,他也能要一个人做别人连做梦都想不到的事。”

有魅力的女性,应该以“内外兼修”为基础。在认知上不出现偏差,技巧的问题可以慢慢地领悟和锻炼。在这个基础上,做一个玲珑剔透、广受欢迎的女人,其实也不是很难。



通过变换语气来表达你的个性

口才出众的女人,与她谈话简直就是一种艺术的享受。她们说话时旁征博引,诙谐幽默,语气恰到好处,引人入胜,就像一个出色的钢琴家,将谈话的语气当做钢琴的琴键而随意挥洒,弹奏出一曲曲动人心弦的高山流水。

说话离不开语气。在一句话中,不但有遣词造句的问题,而且还有用怎样的语气表达,说话才准确、鲜明、生动的问题。

2006年胡润女富豪榜以5亿元排行第48位的谭海音,就是一个个性与魅力兼备的女人,她平和、宽容、真诚、坦率,她做易趣CEO,兼具时尚与沉稳,做得信心十足、底蕴十足,赢得许多的同行与属下夸赞。

在易趣,员工有事可以直接找董事长和执行总裁去谈。开会的时候,也没有繁文缛节,没有正襟危坐,只有开诚布公。

有一幅画面十分生动地反映了谭海音的管理艺术:“噢,吃冰激凌!”办公室突然响起欢呼声。“海音请大家吃哈根达斯!”行政人员提着塑料口袋轮流分配,啧啧赞叹声不绝于耳。

只这一句话,就充分表达了谭海音作为一个聪明的女性管理者的优势。在发挥女性感情丰富、细腻的优点上,谭海音做得十分出色,这也是她的个性与魅力之所在。

那些能够唤起人们亲切感情的语气,是女性一项与人沟通交往的法宝。



但是，我们应该看到，人在社会化过程中，由于受社会、家庭和个人的某种语言习惯的影响，每个人都会形成独特的习惯语气，而有些习惯却并不那么美好。

大部分女性在讲话时都有声音过于急促、细声细气的毛病。讲话的诀窍在于音量适当，语调平稳，速度不缓不急，此举显示你对自己信心十足。利用呼吸换气时断句，可以避免许多不必要的“嗯啊”等语病，内容显得流畅而有条理。切忌以疑问语调结束事实的陈述，以免影响语气的坚定。

有的女性讲话声音变化很大，总是一开口声音很高、很强，到后来越说越低、越弱，句尾的几个字几乎听不到。这种头重脚轻的语势使语意混乱，容易造成听话人的疲劳。有的女性讲话，总是带有一种“官腔”，任意拖长音，声音下滑，给人一种命令、指示的感觉。还有的女性在讲话时，喜欢在句尾几个字上用力，使末一个字短促，语力足，给人以强烈感、武断感，这样容易让人不舒服。

选择用怎样的语气谈话，取决于所处的场合、谈话对象、谈话的内容和目的等各种因素，要具体问题具体分析。事前意识到讲话语气的作用，对谈话目的的达成大有裨益。

譬如，有人说话总是和声细语的。这种声和气宛如柔和的月光、涓涓的泉水，由人心底流出，轻松自然，和蔼亲切，不紧不慢，能给听者以舒适、安逸、细腻、亲密、友好、温馨的感觉。人们在请求、询问、安慰、陈述意见时常使用这种声和气，因为它可以弘扬女性的文雅和阴柔之美。

另外，在把握语气时还要注意说话的场合，这一点也是十分必要的。一般来说，场面越大，越要注意适当提高声音，放慢语速，把握语气上扬的幅度，以突出重点。相反，场面越小，越要注意适当降低声音，适当紧凑词语密度，并把握语气的下降趋向，追求自然。场合不同，应使用不同的语气。在谈话的场合和演讲的场合、论辩的场合和对话的场合、严肃的场合和轻松的场合、安静的场合和嘈杂的场合等，都要根据情况使用不同的语气。

我们说话时，不仅要注重遣词造句，更应该选用恰当的声和气。否则，



再美的词语也会失去光彩,还很有可能引起听者的猜疑、妒忌、不满、反驳、敌视、唾弃和嘲笑。



声音和语调是女人的第二张面孔

声音是女人五官、身材以外另一件犀利的武器。如果声音柔美,哪怕是嗔怪、生气,都有天籁般的美感。

自然的声音总是悦耳的,你要注意,交谈不是演话剧,无论你是什么样的语音,都应自然流畅,故意做作的声音只能事与愿违。我们所说出的每一个词、每一句话都是由一个个最基本的语音单位组成,然后加上适当的重音和语调。正确而恰当地发音,将有助于你准确地表达自己的思想,使你心想事成。

相反,不良的发音将有损你的形象,有碍于你展示自己的思想才能。如果你说话发音不当并且含混不清,这表明你思路紊乱、观点不清,或对某一话题态度冷淡。当一个人没有很大的激励作用而又想向他人传递自己的信息时通常如此。令人遗憾的是,许多女性朋友经常出现发音错误的情况,并养成了一种发音含糊的习惯。有些女性则养成了她们自以为是的的一种“娇滴滴”的说话腔调,认为这样才能体现出自己的优越感及与众不同。但其结果可能是适得其反,因为这种“娇滴滴”的声音会使他人感到极不自然,从而产生一种本能的抵触情绪。

语调给人们的印象是非常重要的。美国《今日秘书》杂志中一篇题为《你的语调会妨碍你的前途吗》的文章,以旧金山一位办公室女性的经历为例,说明了说话语气的重要。这位女士刚从一所有名的商业学校毕业,品学兼优,她受雇于一家大公司,其水平达到了作为一位办公室工作人员所应具备的水平,令人刮目相看。然而上班刚满两星期,她忽然接到被解雇的通



第一章

腹有诗书气自华，女人的好口才源于积累

知,原因是她那刺耳又鼻音很重的语调使其雇主不胜其烦。这位失业的女士租了一部录音机,对照自己的发音,反复矫正,终于能用较为悦耳的语调说话了,很快她又谋得了一个新的高薪职位。

看来,女人的声音是可以训练的,这跟女人的形体一样。现在满街都有训练形体的机构,就是没人去开一间训练女人声音的机构。有些女人形体不错,但一发声,男人就想跑。不少女人认为,声音是天生的,由不得自己。其实,这种观点不对。女人不注意声音的培训,往往会使凤凰变乌鸦,失去声音的魅力。所以,女人要像训练形体一样去训练声音,声音不仅能增加女人的自信,还能在关键时刻帮助女人改变自己的命运。

女人温柔的声音能征服和麻醉男人,越有阳刚之气的男人,越容易被温柔的女人声音迷惑。有人说,女人温柔的声音是酒,男人即使是钢筋铁骨,在温柔的声音面前,也会变得很脆弱。

女性朋友在通过说话的方式进行人际交往时,要注意两种声音:鼻音和尖音。用鼻音和尖音说话,在交往中具有破坏性的效果。用鼻音说话,尤其是初次与人交谈时,往往会给人一种无精打采的厌烦之感;而尖音给人的感觉很刺耳,使人神经紧张,容易破坏谈话的气氛。

纠正鼻音必须努力减少心理紧张,放松下颚、舌头,张开喉咙,使声音可以由此散发,而不从鼻孔中涌出。此外,平时还应多作放松喉咙的训练。尖音的消除当然也离不开心理因素,因此要做到心平气和。

拥有良好的心态和愉快的心情,说话时的语调也会随之变得柔软。这样,你就不会因为你的声音而阻碍与他人进行良好沟通,你的人际交往也会变得轻松而愉快。



礼貌待人,言谈间展现出你的高素养

我们生活的国家是著名的礼仪之邦,讲究礼数向来是中国人引以为豪的传统美德。而这种对礼仪的崇尚在与他人的谈话中也有所体现。

女性朋友在交谈中要体现出敬意、友善、得体的气度和风范。要做到礼貌交谈,首先就要使用礼貌用语,如“请、谢谢、您好、再见、对不起、打搅了”等。女性朋友在交谈中多使用礼貌用语,是博得他人好感与体谅的最为简单易行的做法,也是交谈的技巧之一。

“您好”是一句标准的问候礼貌语。在口语交谈中,都会遇到相识者与不相识者,不论是深入交谈还是打个招呼,都应主动先向对方问一声“您好”。若对方先问候了自己,也要以此来回应。在有的地方,人们习惯以“你吃了饭没有”“最近在忙什么”“身体怎么样”“一向可好”等来打招呼,问候他人,但都没有“您好”简洁通行,而且效果也非常好。

“请”是一句礼貌语。在要求他人做某件事情时,居高临下、颐指气使不合适,低声下气、百般乞求也是不对的。在此情况下,多用上一个“请”字,就可以逢山开路、遇水架桥,赢得主动,并得到对方的照应。聪明的女性朋友与人相处时,说个“请”字,既不费力,又不花钱,何乐而不为?

在任何一部汉语词典里,很少有词语一讲出就能立刻赢得一个人的好感,起到化敌为友、抚平自私心理、提高自尊心的作用。然而,“谢谢”这个词却有这个魔力。但“谢谢”却常常被人轻视,或因太简单而被忽略,以致许多人因此而与好人缘失之交臂。我们常常听到这种抱怨——“我并不介意做所有这些事,只要他每次能说声‘谢谢’”,或者是“我为她做了那么多,她连声‘谢谢’都不会说”。

如果你想成功地开展工作和取得与别人合作的机会的话,说声“谢谢”本