

世界上最遥远的距离就是，心里想得挺好，一开口却词不达意。

别让不会表达 误了你

瞻思◎著



措辞小改变，人生大转变。

表达不只是一种“感觉”，还是一种“技术”。

高情商人士都擅长的表达术。如果你也想像他们一样，爱情美满，人品爆棚，事业蒸蒸日上，那你就学会好好表达。

别让不会表达 误了你

瞻思◎著



图书在版编目(CIP) 数据

别让不会表达误了你 / 瞻思著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2018.1

ISBN 978-7-5596-1208-3

I. ①别… II. ①瞻… III. ①语言艺术-通俗读物

IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第264951号

别让不会表达误了你

作 者: 瞻思

选题策划: 亿德隆文化

责任编辑: 张萌

策划编辑: 焦文洋

封面设计: MM末末美书

版式设计: 亿德隆装帧

北京联合出版公司出版

(北京西城区德外大街89号楼9层 100088)

三河市天润建兴印务有限公司 新华书店经销

字数 260千字 710毫米×1000毫米 1/16 18印张

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1208-3

定价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权秘有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

前言

生活中有些人虽然满腹经纶，却得不到重用，以致怨天尤人；有些人只知道埋头苦干，辛辛苦苦一辈子却无法被人欣赏；有些人，即使小有才气，也能春风得意，驰骋于自己的岗位；而有些人不仅能力很强，也知道如何将自己的才华挥洒得淋漓尽致，成就自己不平凡的人生。这其中的原因除了运气之外，最主要还是有的人只懂得做事；有的人不仅会做事，还会说话，懂得如何将自己的潜能与才华推销给别人。

“时代不同了”。确实这样，在当今的商品经济社会里，既会做事又会说话显得尤为重要。能否成功地让别人了解你、及时的推销自己，在一定程度上决定着你的命运和前途。

话，谁都会说，我们靠说话交流并维持关系。话，不可乱说，人与人之间的关系有时很脆弱：好听的话，我们经常说，因为大家心里都明白，好听的话，谁都爱听。我们说好听的话谁都爱听，那不好听的话呢？总不能就不说了吧！话总要说出来，不好听的话之所以不好听是因为它棱角太鲜明，有棱角的话听着总是比较刺耳的，委婉地说话，把那些棱角磨去了，话自然就听好多了。尤其在现在这个社会，会说话已经成为一种高端的武器，那么如何会说话也就成了一门高深的学问。

看看你的周围，数数身边“混”出名堂的人，你不难得出这样的结论：说话办事的水平一定程度上决定着一个人的事业高度和人生发展层次。对于年轻人来说，如果你希望自己的人生路走得更顺畅，就要明白不仅要会做

事，更要会说话。

许多年轻人都有过求职碰壁、晋升无望、不知如何处理生活中的沟通问题的苦恼。这时候，他们往往觉得人生路是如此狭窄，天下之大，似乎没有自己的立足之地。如果你一旦掌握会说话的本事，就好像插上了搏击长空的翅膀，天地都变得宽阔起来。

如何处理日常生活中与人沟通的问题呢？如何让你像乘坐火箭一样的升职呢？如何打赢面试的重大战役，进入梦寐以求的公司呢？

本书以大量的实例，形象生动地告诉您：会说话是一种品位，是一种智慧，是一种人生态度。会说话，能使萍水相逢的人携起手来，成为朋友；能灵活自如的处世，在社会的舞台上游刃有余；能坦然面对人生道路的悲欢离合、恩怨情仇，使生命变得靓丽、精彩。

会说话价值百万！会说话，可以左右逢源，在芸芸众生中脱颖而出；以帮你化解人生危机，轻松摆脱困境；可以缩短成功的路程，避免走弯路。因此，用会说话赢得天下，是一种能力和智慧。

目录

CONTENTS

第一辑 CHAPTER 01

言之有忌，别让不会表达误了你

- 003 打人不打脸，说话不揭短
- 007 闲谈莫论人是非
- 010 对别人的隐私要守口如瓶
- 013 切莫口无遮拦，避免刺伤他人
- 017 狂言不出，麻烦不来
- 020 玩笑不可过度，要适可而止
- 023 多把别人挂嘴边，少标榜自己
- 026 把你帮助他人的事情全部忘掉
- 029 失意人面前，不说得意事
- 032 让人说完，别打断他人的交谈
- 036 宁可不开口，也不要信口开河

第二辑 CHAPTER 02

扬长避短，说出来的好印象

- 041 善于说出自己的长处
- 047 首因效应：说出来的第一印象
- 054 虚实之间的机会，就看你怎么说
- 060 此刻，要敢说“我是最优秀的”
- 065 即使你是羊，也要“说”成狼
- 070 幽默谈吐，增强人际吸引力
- 074 学会忍耐，不要言语伤人

第三辑 CHAPTER 03

收敛锋芒，迂回说话的艺术

- 079 迂回说话，“四两拨千斤”
- 083 善用智慧，用脑子说话

目录

CONTENTS

- 090 借力自我推销
- 097 巧用“以点代面”的误解布置棋局
- 101 沟通中多采用问句征询对方意见
- 104 了解他人情绪，提高感知能力
- 108 在被批评之前，先自我批评
- 111 话不能说得太满、太过
- 114 不要在第一次约会的时候就要求接吻

第四辑 CHAPTER 04

把握分寸，才算会说话

- 121 口气要温和，“硬邦邦”的话谁都不愿听
- 125 该说的时候一定要“会说”
- 130 同样的意思要看你怎么说
- 137 说话要恰到好处，过犹不及
- 142 埋头苦干怎比主动出击

- 146 迫使他人信服不是最佳选择
- 151 忘掉“我”，用“我们”将对方变成自己人
- 155 故作不知，装糊涂表达拒绝之意
- 158 笑容，是善意的信使
- 162 炫耀之语不讨喜
- 165 沉默是一种有效的拒绝方式

第五辑 CHAPTER 05

分清对象，把话说到人心坎儿里

- 171 面对核心人物要“会说”
- 177 就事论事不如借事说事
- 183 轻松地谈重要的事
- 188 把话说到人心坎儿里
- 192 说出老板的信任
- 196 锻炼自己的“踢球”能力

200 不卑不亢地适时反击

205 激将法的妙用

第六辑 CHAPTER 06

舆论造势，借势说出成功

211 实干家也要做“卖瓜王婆”

215 兵马未动，先造势头

221 “虚张声势”，生财之道

226 搭舆论快车，起事业高点

232 “将错就错”，顺势而为

238 不是广告的广告

第七辑 CHAPTER 07

会说话，你的求职就成功了一半

- 245 准备越充分，言谈越自信
- 249 三思而后语
- 251 让你的面试脱颖而出的言谈小技巧
- 259 巧妙运用自我批评和赞扬

第八辑 CHAPTER 08

不可不知的职场说话禁忌

- 263 忌公然诋毁圈内人士
- 267 忌在同事之间议论上司
- 270 忌抢说第一句话和最后一句话
- 274 忌办公室粗鄙语

言之有忌， 别让不会表达 误了你

1

与人相处都要站在对方的立场考虑，

控制情绪，

保持理智平衡、

态度谦逊、

虚怀若谷，

让人感受到尊重和平等。

打人不打脸，说话不揭短



我们在与人谈话的过程中，要避免采取揭短的方式来打压对方，正所谓“打人不打脸，说话不揭短”。比如对方身体有某种缺陷，或有小偷小摸、打架斗殴被处罚的记录等，这对他们本身来说就已经是不可磨灭的记忆了，而你再一而再、再而三地提醒他们记得，只会增加他们的心理负担，让他们痛苦不堪。如今人们都在追求文明的沟通方式，这种揭短的行为已经被越来越多的人所鄙视，“打人不打脸，说话不揭短”已经成为人们普遍遵守的信条。一个肆意揭露他人之短，以伤害他人为乐的人，只会遭受人们的无情唾弃。

古罗马有一位赫赫有名的英雄，名叫科里奥拉努斯。科里奥拉努斯在战场上立下了赫赫功绩，他的英雄事迹在古罗马口口相传，众人提及他，总是赞不绝口。但是随着科里奥拉努斯年纪渐长，就希望从军界走入政界，过上安稳一点儿的生活。而这时候，进入政界最好的办法就是通过竞选得到最高执政官一职。

竞选开始了，科里奥拉努斯发表了一场令人十分感动的演讲，他从自己身上的无数伤疤开始讲起，向选民讲述了自己在战场上十几年来来的诸多艰难经历，几乎所有的人都被科里奥拉努斯的英勇和爱国精神所感动，他们决定投他一票。从当时的情况来看，科里奥拉努斯已基本成功了。

但是，走下演讲台之后，科里奥拉努斯完全变了，在投票日即将到来的

时候，他开始在会议厅里诋毁对手，并高傲地宣称凭借自己的赫赫战功，必然会当选。与此同时，科里奥拉努斯毫不避讳地恭维那些贵族，而对平民毫无致谢之意。选民们在看到他的作为之后，纷纷改投科里奥拉努斯的对手，这直接导致了他的落选。

此时，科里奥拉努斯依然不思悔改，他把所有的责任都推到那些导致他竞选失败的平民身上，发誓要对他们实施报复。机会很快来了，一批物资运抵罗马，元老院开始为是否将这些物资免费发放给平民展开讨论。科里奥拉努斯当然不肯放过这次报复的机会，他用激烈的言辞反对将物资发放给平民，并建议将平民代表赶出统治层，由贵族全权主导一切。因为他的反对，导致平民免费分得物资的议案未能通过。

消息传出之后，罗马的平民立刻愤怒了，他们聚集在元老院门前，要求与科里奥拉努斯当面对质，当时科里奥拉努斯傲慢地表示，他是不会和下等人见面的。他的这一举动，引起了人们更大的愤怒，罗马的平民举行了一场声势浩大的暴动，元老院见事态严重，便同意了将物资免费向平民发放的议案，但是人们依然愤怒地要求科里奥拉努斯出来道歉，不然坚决不允许他再次奔赴战场。

科里奥拉努斯迫于无奈，只好走出元老院，压下心中的怒火向平民道歉，开始时他的语气还算温和，但是在受到平民接二连三的质问之后，他变得暴躁起来，言语越来越无理，最后甚至公然辱骂平民。震怒的平民立刻大声抗议，他们要求元老院判处科里奥拉努斯死刑，将他扔下悬崖。最后，经过贵族大费周折的劝说之后，最终科里奥拉努斯被判处终身放逐。平民取得了胜利，一场暴动这才得以平息。

总结整个事件，科里奥拉努斯之所以会从一个英雄变成惹人讨厌的公敌，最根本的原因，恐怕就是他太过心胸狭窄了。无论出现什么状况，总是

别人的错，他是决计不会错的；别人做了有损他利益的事情，他是一定要报复的。却不知这种态度让他陷入了更加恶劣的处境之中，最终自食其果。

其实，每个人都有忌讳心理，都有自己与人交往时所不能提及的“禁区”。这个“禁区”就像人们常说的胖子面前不提肥、“东施”面前不言丑一样，对让他人痛苦的事情应尽量地避而不谈。这不仅是处理人际关系的技巧问题，更是对待朋友的态度问题。懂得说话不揭短的人，也往往懂得尊重他人，对他人尊重就是对自己的尊重，只有这样才能从心理上征服他人。

有一个从小就失去双臂的残疾年轻人，数年如一日地用脚代替手来打理自己的事情，并凭着自己的努力练出用脚指头夹笔写字作画的本领，成为一代画家，而他的画曾获得多个奖项，并被送到国外展出，这无疑让他从心理上获得了些许安慰。

举办画展的那几天，一直有媒体对他进行采访。一天，一个记者在采访时无意中问道：“你是靠脚指头成名的，那么对你来说，是脚有用还是手有用？”

这个问题正好戳到了画家的痛处，这让从小就失去双臂的他感到十分恼怒，于是他反问道：“维纳斯雕像是以断臂出名的，你说她是有胳膊美还是没胳膊美？”一句话堵得记者哑口无言，其采访宣告失败。

揭短、戳痛有时是故意的，那是敌视的双方用来互相攻击的武器；有时又是无意的，那是因为一不小心犯了对方的忌讳。有心也好，无意也罢，在待人处世中揭人之短、戳人之痛都会伤害对方的自尊，轻则影响双方的感情，重则导致友谊的破裂。

常言道：“金无足赤，人无完人。”生活是复杂多变的，每个人都有缺点，都会犯一些说话上的错误。由于种种原因，在与人交谈或共事时，说话若躲不开别人忌讳的话题，就要讲究语言技巧，要尽量把话说得委婉、含蓄

些。在遣词造句时，不可说出那些带有直接刺激感官的字眼，无论对别人有多么不满，也不能揭别人的“疮疤”，拆别人的台。只有避免触及别人的痛处，平时的小吵小闹才不会让对方记在心里，用这种方式征服对方，才会让你在与人交往中更轻松、更愉快。

俗话说：“矮子面前莫说短。”那些面对着生理上的缺陷或是家庭不幸的人，他们本身就已经很痛苦了，如果你再有意无意地揭别人伤疤，只会让对方感觉更痛苦，所以，人们在碰到这种情况的时候就要加以避讳，尽量注意语言说词，不然只会伤人又伤己。