

全方位提升说话能力，助你成为魅力无限的社交达人

NOW I KNOW

无师自通

# 说话心理学

李巧新 / 著

PSYCHOLOGY  
OF SPEECH

用超快的速度

通晓如何说话才能说服人

用超短的时间

学会如何说话才能打动人

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



NOW I KNOW

无师自通

# 说话心理学

李巧新 / 著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

无师自通说话心理学 / 李巧新著. —北京: 中国法制出版社, 2017.10  
(无师自通书系)

ISBN 978-7-5093-8836-5

I. ①无… II. ①李… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 233640 号

策划编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑: 李 佳 王 悦 (wangyuefzs@163.com)

封面设计: 汪要军

---

## 无师自通说话心理学

WUSHI-ZITONG SHUOHUA XINLIXUE

著者 / 李巧新

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2017 年 10 月第 1 版

印张 / 15 字数 / 182 千

2017 年 10 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8836-5

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

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)

## 前言



P r e f a c e

俗话说“一言兴邦，一言丧邦”，这就体现了说话的重要性。在与人打交道的过程中，不会说话的人总是难以与人沟通，也常常处理不好与他人的关系；而会说话的人则可以与别人畅谈、沟通无阻，进而轻松与人交往，快乐生活。

会说话的人，无论说什么都能带给人“悦耳”的感觉，让人如沐春风，进而拥有和谐、美好的人际关系。

会说话的人，无论说什么条理清晰、有理有据、一针见血，能够高效与人沟通，甚至说服他人，为自己的发展创造有利条件。

会说话的人，时常妙语连珠、幽默轻松，不知不觉就创造出愉悦的氛围，给他人也给自己快乐。

.....

对会说话的人来说，人生处处精彩！要知道，会“说”是成为一个魅力四射、家庭幸福、事业有成的人不可或缺的前提条件。无论是竞争职位，还是挖掘人才；无论是推销产品，还是发言陈词；无论是外交谈判，还是洽

谈业务；无论是谈情说爱，还是闲话家常；无论是家人交心，还是朋友讨论……能否成功地说服别人，达到自己的目的，都与会不会说话，能否把话说得恰到好处息息相关。

相反，不会说话的人，往往不能充分、准确地表达自己的思想。这样一来，势必造成沟通障碍、人际鸿沟、社交冲突等一系列负面结果，让人离成功和幸福越来越远。

生活中，我们也应该尽可能地做一个会说话的人，将人生的精彩“说”出来。特别是在当今这个“说”备受推崇的时代，更要做一个能说会道的人，用“说”的艺术成就自己的处世哲学！

本书旨在引导读者了解、修习“说”的艺术，从言之有效、言之有术、言之有喻、言之有变等多个角度，详细而深入地阐述了说话的技巧，帮助读者全方位地提升“说”的能力，进而成为一个说得巧妙、活得精彩的人。

此外，本书将方法寓于生动有趣的丰富案例中，让读者在感受生活趣味的同时不知不觉提升“说”的能力。可以毫不夸张地说，本书既有营养又轻松易读，是渴望掌握说话艺术之人的最佳选择！

# 目录



Contents

---

## 第一章 言之有效：不要说废话

---

- 让自己成为“字字值千金”的人 / 002
- 准备好了再开口，方能事半功倍 / 003
- 话语立场鲜明，才能让拒绝有效 / 006
- 辩论语言步步紧逼才能让对方节节败退 / 009
- 演讲时语言不可拖沓啰唆 / 012
- 活用修辞可以增强表达效果 / 014
- 求人办事少拐弯抹角 / 016
- 言简意赅，别人才会喜欢你 / 018

---

## 第二章 言之有术：要讲究技巧

---

- 要把话说好，掌握技巧很重要 / 022
- 话多不如话少，话少不如话好 / 024

真诚感谢暖人心 / 025  
说贴心的话 / 027  
站在对方的立场去说话 / 029  
用好话抬高别人 / 031  
激励，让别人听从于你 / 033  
大智若愚的说话方式 / 035

---

### 第三章 言之有喻：从别的说起

---

讲话可以从礼貌讲起 / 040  
以退为进，欲擒故纵 / 042  
以迂为直，先到终点 / 044  
循循善诱，因势利导 / 047  
苏格拉底说服法：引导对方多说“是” / 050  
引申荒谬，智能出击 / 053  
明里嬉笑，实则怒骂 / 055  
装傻充愣，顾左右而言他 / 057

---

### 第四章 言有不言：要留有余地

---

点到为止，切忌过于绝对 / 062  
话要说，但不要说满 / 064  
说话要给别人留面子，为自己留余地 / 066  
含蓄说话，留点余地 / 070  
沉默让无声胜有声 / 072

让只言片语为自己的缺点化个好妆 / 074

言语失误时不妨装糊涂 / 077

---

## 第五章

### 言之有变：要机动灵活

说话要注意场合和语境 / 082

烧香要拜对菩萨，说话要看清对象 / 084

给男人留足面子，适时捧他一下 / 086

在上司面前要藏拙 / 089

回应恶意攻击要绵里藏针 / 091

爱吃草的给草，好吃肉的给肉 / 093

谈判桌上讲错话，及时退让不如死不改口 / 096

巧妙应对别人的羞辱 / 098

---

## 第六章

### 言之有据：不可说胡话

寓理于事，不言自明 / 102

有效说服的关键——晓以利害 / 104

设问，是说服对方的好方式 / 107

打个比方，更能说服对方 / 110

劝固执的人要动之以情，晓之以理 / 111

赞美他人也要有理有据 / 114

谈判中处理反对意见要有理有据 / 115



---

## 第七章 言之有忌：要有所不说

---

- 别轻易揭朋友的老底 / 120
- 对别人的隐私要守口如瓶 / 122
- 闲谈论人是非乃言之大忌 / 124
- 切莫口无遮拦，以免刺伤他人 / 127
- 狂言不出，麻烦不来 / 129
- 跳槽后揭老团队的短对你没好处 / 130
- 别向同你有利益冲突的同事吐露心声 / 133

---

## 第八章 言之有度：要适可而止

---

- 话不是说得越多越好 / 138
- 怎样说话才算有分寸 / 140
- 出口赞美也要有尺度 / 142
- 玩笑开过火就没了“笑果” / 145
- 不要咄咄逼人，要给对方台阶下 / 147
- 说话不要夸大其词 / 149

---

## 第九章 言之有蜜：话要顺耳说

---

- 软话更能打动人 / 154
- 赞美他人的话也有讲究 / 156
- 赞美对方鲜为人知的优点 / 158
- 送人“高帽子”，赢得无限好感 / 160

忠言多放“糖”，也可不逆耳 / 162

物往贵处说，人往年轻讲 / 164

先抑后扬能让批评甜起来 / 167

甜蜜昵称，传达浓情蜜意 / 170

---

## 第十章 言之有情：话要说到心

---

心到、眼到、口到，才能打动他人 / 174

找到和对方有共鸣的话题 / 177

做个会说贴心话的女婿 / 180

夫妻之间不可缺少甜言蜜语 / 183

迎合期望，谈对方最得意的事 / 185

语言中“我”是次要的一个字 / 187

迎合对方的心理，把感谢的话说出来 / 191

如何让温馨的安慰温暖人心 / 193

用感同身受的话打开对方的心门 / 196

---

## 第十一章 言之有味：幽默是作料

---

反弹琵琶，让幽默别有风趣 / 200

尴尬时，让幽默帮你一把 / 202

朋友间的小玩笑更能增添交往情趣 / 203

以幽默的语言削减对方的愤怒 / 205

拿自己开开玩笑，弥补自己说错话的过失 / 207

---

## 第十二章 言之有续：话题不可断

---

推开寒暄之门，获取话题 / 212

话到嘴边留下半句，激起对方无限兴趣 / 214

找到共同话题，让彼此有说不完的话 / 216

敏锐观察，打通情感通道 / 218

营造吸引听众的磁场 / 220

引导对方说他的得意之事 / 223

转移话题，避免陷入尴尬境地 / 225

## 第一章

# 言之有效：不要说废话

语言是人与人之间最重要的交流媒介，但只有有效的语言才能促进交流。生活中，我们说话时，要避免说废话。一个真正会说话的人，其话语必然是充实而简练的，既有语言美，也有韵律美。可以说，不说废话不仅是有效交流的保证，也是个人魅力的一种体现。

## 让自己成为“字字值千金”的人

---

文学评论家对好诗、好词、优秀的寓言小品及各种精辟的著作给予极高的评价时往往会用到“一字千金”。在与人交际的过程中，特别是在重要场合与人谈话的时候，若能做到“字字值千金”，势必能取得好的效果，赢得他人的好感。比如，在外交场合，涉及国家主权、国家利益和国家尊严等问题时，就应当本着“言之有效，不说废话”的原则让自己成为“字字值千金”的人，这样才能更好地维护祖国的利益。

生活中，我们也应该坚持“言之有效，不说废话”的原则，让自己做一个“字字值千金”的人。这样才能更明确地表达自己的态度和立场，才能形成干练的风格，赢得他人的好感，活出精彩的人生。

换言之，我们应该尽力让自己的话说得贴切、透彻，说到点子上。比如，在商业谈判中，该表明自己立场和态度的时候就应该言简意赅地明确自己的立场和态度，避免说了一堆，对方却不清楚你的意见。这不仅不利于沟通，还可能导致你被对方看轻，或者使对方以为你没有诚意，进而产生反感的情绪。

在一般的交际场合也是如此，将话说到点子上，不说长篇累牍的废话，会使交际更加顺利，生活更加精彩。举个最简单的例子：别人问你周末是否有空，你不要说：“我周二约了××谈事情，周三准备和××

一起吃饭，周四还没有安排……”其实别人想要得到的答案无非是你周末“有空”或者“没空”，两个字就能回答的问题，结果你说了一堆废话，最终也没有给出对方想要的答案。当然，追求言简意赅、“字字值千金”也需要有度，不必每个字都斟酌衡量，力求出口的每个字的效用都是最大的，否则容易走入少言寡语或高傲、不爱理人的误区。

具体地说，要成为一个“字字值千金”的人，我们可以从以下几方面努力：

第一，抓住交谈的重点。一般来说，谈话都会有一个中心，你要牢牢把握这个中心，做到中心明确，主题突出。不要绕来绕去，最后离题十万八千里。

第二，语言要简洁。抓住中心后，在表达的时候，语言要简洁，不要有过多的修饰语。

第三，找准时机再发言。想让自己的观点“字字值千金”，而不是被别人当成废话，就一定要找准了时机再开口。在适当的时候说适当的话，才能达到言之有效的目的。

无论如何，言之有效，不说废话，让自己的话“字字值千金”是可以在锻炼中实现的。若想通过会说话来帮助自己收获精彩的人生，就不能忽略这一点。

## 准备好了再开口，方能事半功倍

---

在做一件事情之前，我们应当事先有所准备，这样才能避免出现面

对突发问题或意外情况茫然失措的情况。

说话也是一样，有所准备才不至于惊慌失措、说废话、乱说话。因此，在说话前一定要先有所准备，避免盲目地开口就说，否则很容易给人不知所云的感觉。

真正聪明的人会在开口说话前在心中做充分的准备。因为倘若心中没数，没有目的性和针对性，说出口的话往往就达不到预期的效果。然而，现实中聪明的人并不多。比如，很多人在面试的时候喜欢临场发挥，因为不知道面试官会问什么问题，所以干脆不做准备。等到真正面对面试官的时候，只要对方稍微施加一点压力，就紧张得头脑一片空白，就连准确回答对方的问题都做不到。但如果事先能做好准备，就可以避免这样的尴尬局面。虽然事先准备的内容未必就是面试官会问到的，但是，事先准备像一剂心理镇静剂，有利于我们从容面对、理性思考，即便不能“字字值千金”，至少也能答到点子上，做到言之有效。

同样，在与人交际的过程中，准备好了再开口也是非常必要的。比如，向他人提出某种要求之前，通常需要先在心里思量对方的身份、提出要求的方式和口吻、应该如何说服对方同意等。要知道，生活没有彩排，都是现场直播，说出的话就如泼出去的水，覆水难收。因此，在“泼出去”之前就应当有所准备，准备好了再开口，这样才能言之有效，事半功倍。

尤其是在一些重要的社交场合，这样的准备显得尤为重要。要想言之有效，让自己少说甚至不说废话，那就一定要在说话之前做好准备。要了解在什么场合适合说什么话，要清楚对什么人应该说什么话……总之，开口之前要有所准备，不要寄希望于临场发挥。

要知道，并不是每一个人都能做到临场正常甚至超常发挥的，那些

能够随机应变的人往往具有出众的说的能力和丰富的生活经验，开口前的准备已经化为一种本能。

生活中，我们在很多场合说话时都应该注意这一点，演讲、辩论等更要提前做好话题以及所需要的素材，甚至打好草稿、列好大纲。

曾经有位著名的脱口秀主持人说，他主持节目时永远不会慌乱，秘诀就是他做足了准备工作。他认为，做准备工作不是做给别人看的，而是自信心的来源，是言之有效的前提。

那么开口前的准备工作有哪些呢？总的来说，就是对素材的积累，而丰富的素材依靠日常的积累。想要使自己头脑中拥有取之不尽的素材，可以从以下几方面着手。

## 1. 扩大知识面

口才是一种智慧的表现，它必须以丰富的知识作为基础。一个人只有拥有广博的知识，才能审时度势，运用丰富的素材，妙言成趣；才能对事物进行透彻精辟、高屋建瓴的分析，从而得出恰当的结论，在社交场上纵横捭阖。一个人知识面越广，懂得的越多，与人交谈时的话题往往会越多。一个交际高手，就要了解交谈对手的兴趣所在，无论对方是哪一类人，对什么样的话题感兴趣，他都能够围绕对方的兴趣展开话题，这样才会使双方的交谈更加投机，更加深入。

所以，要想夯实口才的基本功，就必须广泛涉猎，充实自我，不断从浩如烟海的书籍中收集智慧的浪花，从名人趣事的精华中撷取耀眼的宝石，从日常生活的言谈中汲取语言文化的精华。

## 2. 不断积累有用的资料

多看多听，才会拥有良好的口才基础，才能便于模仿各种形式的语



言。可以用来借鉴、参考的语言资料多了，说话所用语言自然就丰富了，运用语言的能力当然会得到提高。语言的养分可以通过多种方式来汲取。

首先是文学，文学被誉为语言思维轨迹的录像。就拿幽默文学来说，幽默文学在灵活思维、启迪智慧方面起着不可或缺的作用。古今中外的很多文学家都是幽默高手，他们的很多作品都是幽默风趣的文学名篇。当然，要成为幽默高手最直接的方法是从生活中汲取养分。因为在人生的旅途中，泪水与欢笑、悲伤与欣慰、成功与挫折无时无刻不锤炼着人的灵魂。

在平常阅读的时候，我们可以用笔画出那些有意义的语句，或者专门准备一个笔记本，将其摘抄下来。一开始的时候不要贪多，但要坚持不懈，如此这般两三个月，思想定会比以前丰富许多。同样，平时在听别人说话时，也可以将充满智慧的词语和句子记下来，日积月累，我们谈话的题材和资料自然就会丰富起来。

### 3. 开动脑筋，勤于思考

多思考，注意从别人的言谈中体会语言的要领。仅仅从抽象的概念中学习语言的要领，往往是不深刻的，只有结合大量的谈话实例进行深入的体验，才能真正体会语言的要领，从而使自己能够自如地运用语言。

## 话语立场鲜明，才能让拒绝有效

生活中，每个人都有自己的观点和立场，但很多人，为了讨好他人，