

优雅女人的 交际口才书

孙豆豆◎著

写给女性
实用体贴的
职场礼仪书

会说话、会办事
会做人、会应酬

让你成为别人
无法拒绝的优雅女人



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

优雅女人的 实际口才书

孙豆豆◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅女人的交际口才书 / 孙豆豆著. — 南昌 : 江西人民出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-210-09333-6

I. ①优… II. ①孙… III. ①女性—心理交往—口才学 IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第073081号

优雅女人的交际口才书

孙豆豆 / 著

责任编辑 / 冯雪松

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 保定市西城胶印有限公司

版次 / 2017年7月第1版

2017年7月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7印张

字数 / 120千字

ISBN 978-7-210-09333-6

定价 / 26.80元

赣版权登字-01-2017-299

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

很多女人十分注意自己的服饰、妆容，却很少注意提高自己的说话水平，这不能不说是一个遗憾。

语言是连接人与人之间的纽带，纽带质量的好坏，直接决定了人际关系是否和谐，进而会影响到事业的发展以及人生的幸福。社交场上的优雅女人，必定会在言谈中闪烁着真知灼见，给人以真挚、睿智之感。事实上，谈话需要相当的经验，当你面临着各种各样的场合，面对着各色各样的人物，要能做得恰到好处，并不是一件容易的事。

一句动人的话，常常能带给人悠远深长的意韵，甚至产生“余音绕梁，三日不绝”之妙。优美、高雅的谈吐是女性魅力的显现，是展示女人气质的主要渠道。好口才还可以体现出一个女性的思想观念、性格以及她的反应能力、处世能力、思考能力。相反，笨嘴拙舌、词不达意的女性，即使她拥有出众的外表，也会成为社交场上一潭永不流动的死水。

对女人而言，美貌是有限的，总会跟随岁月的流逝而淡去，



同时也是不可强求的，毕竟有遗传的基因左右。相比之下，口才没有期限，就算天生不具备舌灿莲花的本事，依然可以通过后天的培养修炼出来。

现代女人不同于过去，生活的内容不再局限于单调的“相夫教子”，可以说，在社会的各个行业、各个角落，都有女人的飒爽英姿。然而，当女人走出家庭、走进社会之后，对自身能力的要求也比从前高了许多，要与形形色色的人相处，要处理好职场、商场的种种事宜，每一样都离不开良好的口才。谁能把话说得恰到好处，说进别人的心坎儿里，谁就能成为生活的宠儿。

一个会说话的女人，能通过口才给人以愉悦感，从而得到他人的尊敬；一个会说话的女人，能与陌生人相互产生好感，成为朋友；一个会说话的女人，能让相互熟识的人情更浓、爱更深；一个会说话的女人，能让有分歧的人相互理解，让彼此怨恨的人化干戈为玉帛。

别惊叹，别不信，这就是口才的力量。当然，女人的好口才不是一蹴而就的，需要通过敏锐的洞察力去感悟，在零零碎碎的生活片段中不断地去搜寻、提炼，最终将它们与自己的生活融会贯通。

世人常说，会说话的女人说得人“笑”，不会说话的女人说得人“跳”。但愿，在这本书的帮助下，每个女人都能有所收获，让说出的每句话都像甜丝丝的糖果，令人甘之如饴。

第一章

会说话的女人，让人如沐春风

文雅的谈吐，是有修养的体现 / 003

轻轻的一句寒暄，让人如沐春风 / 005

不做冷美人，亲和力胜过一切美貌 / 009

说话真诚的女人，最容易赢得信任 / 012

谈吐知性优雅，但别不食人间烟火 / 015

柔能克刚，女人要会说温柔话 / 018

第二章

看准说话对象，开口就让人喜欢

见什么样的人，说什么样的话 / 023

有情感的称谓，使人感到亲切 / 026

跟不同年龄的人，说最合适的话 / 029

看准对方的性格，开口不会错 / 032

沟通时要考虑对方的社会地位 / 035

读懂人心，按对方的喜好去说话 / 037

男女心理有差异，沟通方式也不同 / 040

第三章

别总提“我”，开启话题让对方说

找到谈话的切入点，就找到了共鸣 / 047

侧耳倾听，是对他人最好的尊重 / 050



- 没话会找话，说话不冷场的艺术 / 054
- 别人难过时，少说自己得意的事 / 055
- 说说他人的经历，冲淡失意者的痛苦 / 058
- 安慰病人的话，要说得充满正能量 / 061
- 面对消极的人，用夸赞给他勇气 / 064
- 给不幸的人送去最贴心的理解 / 067

第四章

女人嘴中有“卡”，脚下才有路

- 玩笑开过了头，就成了过分 / 073
- 说话时给自己留点儿余地 / 076
- 任何时候都要顾及别人的面子 / 080
- 闲聊时避开不合适的问题 / 082
- 替人保守秘密，少说是非 / 085
- 闺蜜之间不要“谈情说爱” / 088
- 说话讲分寸，点到为止刚刚好 / 092
- 话不要太密，小心祸从口出 / 095

第五章

自然流露出的赞美，没有人会拒绝

- 世上没有人不喜欢听赞美的话 / 101
- 把握尺度，别把赞美变作了奉承 / 104
- 在背后赞美别人，效果出奇的好 / 107
- 对方得意的事，是值得夸奖的地方 / 110
- 人云亦云太乏味，赞美要别出心裁 / 113
- 用真诚的赞美，消融心里的冰川 / 116

第六章

学会给“刺耳”的话里加点“糖”

- 聪明的女人不说“你错了” / 123

批评人时，给话里加点“糖” / 125

教你轻轻松松说出“不” / 129

有些话要拐个弯儿再出口 / 132

让你的逐客令多一点儿温度 / 136

委婉地传达生活中的“坏消息” / 139

第七章

善“答”会“问”，事情就成功了一半

换个说法提问，效果大不同 / 145

提问要有针对性，千万别乱问 / 148

记住自己提问的目的，学着掌控话题 / 149

不会提问？记住这关键的4点 / 151

谈判时的提问技巧 / 153

巧妙回答的8种方式 / 155

谈判时的回答技巧 / 160

答非所问，必要时模糊作答的技巧 / 163

第八章

说服对方，要让人心服口服

不要强硬地命令任何人 / 169

说服别人一定要用心动情 / 172

一开始就不让对方反对 / 175

理由是说服人的关键 / 178

善于用事实来打动人心 / 181

巧妙运用数字来说服对方 / 183

不可不知的3大说服禁忌 / 186

第九章

遇到尴尬怎么办？巧言妙语来摆脱

有人冒犯你，别急着发脾气 / 193



冷场时巧妙地转换一下话题 / 196

学会给周围的人打圆场 / 199

恰当的自嘲，风趣地化解尴尬 / 202

说“糊涂”话，不让自己为难 / 205

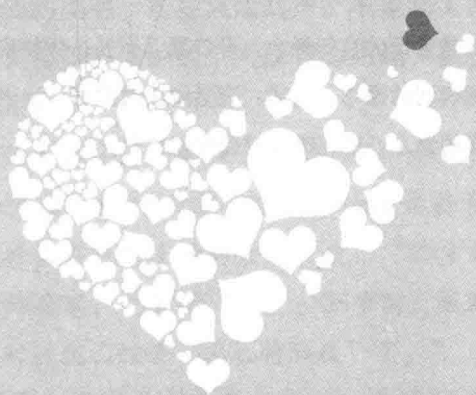
自圆其说，让口误绝处逢生 / 208

遭遇敏感话题，学会灵活变通 / 212



第一章

会说话的女人，让人如沐春风





女人要随时注意自己的言行举止，开口温润有礼，保持应有的涵养和温文尔雅的气质，把锐利的谩骂、叫嚣、狠话统统过滤掉，让说出的每一句话都含蓄温婉。这样的女人，走到哪儿都会受人尊重。

文雅的谈吐，是有修养的体现

男人一走进咖啡馆，目光便不由自主地被斜对面的一位女子吸引了。她模样出众，神色迷人，十分妩媚，静坐在角落。他像欣赏风景一般欣赏着眼前的画面，只是这种安静和惬意很快随着一阵刺耳的声音灰飞烟灭了。

那位漂亮的女子拨通了电话，一口浓重的地方口音，分贝惊人的高，语态粗俗，全然不顾咖啡厅里的其他顾客……霎时间，男士扭过了头，对这位美女的好感，一落千丈。

语言是女人裸露的灵魂，是思想的衣裳。谈吐优雅、声音悦耳的女人，纵然荆钗布衣，也会给人以落落大方、秀外慧中之感；而口无遮拦、嗓音高调的女人，穿着再怎么雍容华贵，也难以掩盖其肤浅的灵魂。若在只闻其声、不见其人的情况下，女人的谈吐更是直接反映出她的个人修养与内涵，高雅与粗俗，就在开口的一瞬间。

一位年近五旬的著名音乐家，会见了一个20岁的女作曲者。也许是年轻气盛，女作曲者喋喋不休地谈论着自己和自己的乐曲。音乐家很认真地听完她的讲述，说：“20岁时，我认为自己是个伟大的作曲家，总是谈‘我’；25岁时，我就谈‘我和莫扎特’；40岁时，我已经谈‘莫扎特和我’了。”

音乐家没有直言女青年说话轻浮，却从侧面反映出了他内心的真实看法：年轻人说话不要太“狂妄”，不要以“我”为中心，这不能让人对你另眼相看，反而会透露出你的浅薄。



可见，说话看似是一件微不足道的小事，却直接影响着女人的形象，以及他人对自己的态度。说话过于刻薄、狂妄、粗俗，都会令人对你的人格产生质疑，即便你是有口无心。相反，明事理知进退，说话理性而谨慎、聪慧且贤达，这样的女人总是更受人欢迎。

那么，女人该如何用言语展示出丰厚的涵养，以及温文尔雅的气质呢？

不讲粗话。有时，不经意间冒出一句污言秽语，就会让女人苦心经营的端庄秀丽的形象顷刻间垮塌，让人忘了她所有美好的东西，而单单只记住这句粗话。不管面对什么样的人、处理什么样的问题，都要控制自己的情绪，气急败坏、轻易动怒往往显示自己的心虚、浮躁。你可以准确地说出你的想法，也可以辩驳别人的观点，言辞可以激烈，但神态一定要斯文温和，切不可咄咄逼人、口无遮拦。

优化口头禅。几乎每个女人都有自己的口头禅，往往在不知不觉间就脱口而出。然而，它就跟女人的外表一样，直观地反映出个人形象。口头禅说的是什么，体现着女人的文化素养，会让人习惯性地“话”和“人”联系在一起。比如，习惯把“您”“谢谢”“抱歉”“劳驾”这些有教养的词汇挂在嘴边，可以让人感觉到这个女人举止文雅、有素养。再如，总把“没意思”“很烦”“无聊”挂在嘴边，会让人感觉到一种颓废、厌倦之感。倘若开口就说“神经病”“疯子”，更是让人觉得粗鲁无教养，避而远之。

不急不躁缓开口。说话不急不躁、语速慢、声音低，在自然和舒适中可以透出女人别样的风情。那些分贝极高、说话噼里啪啦的女人，往往会给人以泼辣粗俗的感觉。与人交谈时，清晰有力、

不急不躁，显得更加稳重和优雅，也更能引起别人的重视与尊重。

过滤伤人带刺的话。尖酸刻薄的话，会让女人显得恶毒而恐怖，没有一丝宽容与温润。所以，说话前一定要三思，把那些锐利的谩骂、叫嚣、狠话统统过滤掉，让自己说出的每一句话都含蓄温婉，学会用智慧去回击那些在言语上伤害自己的人，有条有理，温和大气，绝对比叫嚣更让对方难堪。

有自己的主见和看法。语言直接反映着内心，内心独立自主，才是女人活得漂亮、活出自我的根本。在与他人谈话出现分歧的时候，女人不能一味地迁就他人、委屈自己，也不能人云亦云，或是因为他人的言辞而轻易动摇，这样会给人以懦弱、没有主见的印象。要学会选择性采纳意见，把不符合自己原则的部分剔除掉，让别人明白自己的意图和看法，用委婉的语气告知对方，既表达了主见，又不过于强势。

不要热衷于八卦。每个人都有好奇心，但好奇的事最好不要通过自己的嘴巴讲出来。那些搬弄是非、揭人隐私、散播小道消息、四处嚼舌的女人，往往都会惹人反感。况且，终日里说是道非的女人，也很难交到有品位的朋友，很可能在不经意间就被他人利用，引起周围人的戒心和侧目。

概言之，女人要随时注意自己的言行举止，开口温润有礼，保持应有的涵养和温文尔雅的气质，让人不敢轻视和冒犯，赢得更多的尊重。如此，才称得上优雅高贵。

轻轻的一句寒暄，让人如沐春风

播种之前，人们会对土地进行翻整，为的是给种子提供一个



适合萌芽的环境。

在人际交往中，要让谈话愉快地进行下去，同样也需要营造氛围。不管是偶然相遇搭讪，还是有事相聚深谈，那些懂得巧妙寒暄的女人，往往三言两语就能让对方萌生好感，拉近彼此的关系。

陈小姐是一家电子商务公司的销售主管，她很少在客户面前夸夸其谈，可那份亲切诚恳的气质和绝佳的口才，却赢得了上百位客户的心。

提起约见客户，公司一位新进的女业务员心理压力很大，总是跟陈小姐抱怨，不知道见面时该跟客户说什么，像平常一样打个招呼说声“您好”，显得太没新意；贸然带着礼物上门，目的性又太强。

言传不如身教，陈小姐在一次出差时带上了这位女下属。那是一项棘手的任务，公司给对方提供的方案，对方看了之后不太满意，看架势是不太愿意合作了。陈小姐此次去的目的，就是说服对方，挽回合作的机会。作为业务代表，女下属心里一直忐忑不安，她心里想着：去了之后说什么呢？跟对方道歉？如果他们咄咄逼人，该怎么办？

抵达A市后，接待她们的是对方公司的副总。见到客户，陈小姐说的第一句话是：“林总，我得先谢谢您，在我生日的这一天，让我又回到了自己的家乡。”那位副总是A市人，听到陈小姐这么一说，顿时觉得亲近了许多。两个人聊起A市这些年的变化，甚至还谈起了当年读书的学校。最后，还是林总主动说起合作的事，在此之前两个人已经聊得如此投机，合作的事很快就达成了一致。

出差回去的途中，女业务员不禁对自己的女上司刮目相看。

从前，只觉得她为人亲和，现在才知道，她在业务上也很出色，面对陌生的客户，通过一番寒暄就拉近了彼此间的距离，确实不简单。

听着下属的恭维，陈小姐会心一笑，故作严肃地说：“我可不是为了让你夸我，才带你来的啊！就是想让你知道，谈话是需要氛围的，在正式交谈之前，要说上几句寒暄和问候语，这样能让不相识的人相互认识，让不熟悉的人相互熟悉，让严肃沉闷的氛围变得轻松活跃。”

的确，谈话需要融洽的氛围。这种愉快的氛围，有时会在不经意间产生，有时需要故意营造，但无论是哪一种，都力求自然，切忌生硬。会说话的女人，往往在谈话之前就对谈话者做了充分的了解，就像陈小姐感谢对方有机会让自己回到出生地，看似是无意间的脱口而出，实际上她肯定早就了解了对方的一些情况。越是表现得自然、真切，越是能给人出其不意的感觉，无形中缩短了心理上的距离。

生活中，不少女人对“寒暄”的印象是模糊的，只知道与人见面时该问候几句，找个“话茬儿”，但具体该说什么、怎么说、在什么样的场合下说，却不是很清楚。

吴女士提起她遇见的一件事，气愤不已。她曾经注册了一家鞋帽店，后来转让给朋友，需要到税务局去办理注销手续。税务局有个会议室，专供办事的人休息使用。排队的人很多，她只好坐在那里等。

不多时，邻座的女士开始跟吴女士打招呼，问她：“您也是来办事吗？办理什么业务？”吴女士如实告知，说自己是来办税务注销的。不料，邻座的女士却说：“注销啊？来办这项业务的人不多，多数人都是来申请税务登记，要么就是来买发票。这里



就跟结婚登记处一样，办结婚的人多，办离婚的人少……”

本是一句无心的话，却惹得吴女士一脸尴尬。她之所以注鞋鞋帽店，就是因为刚刚跟先生办理了离婚手续，这家店是两个人共同开的。邻座的女士大概也意识到自己顺嘴说的这句寒暄的话，让吴女士很不舒服，脸上露出了一丝歉意，可又不知该怎么开口道歉。看出邻座的女士是无心的，吴女士只好假装翻看资料，不再看对方。后来，邻座的女士以去卫生间为由，暂时离开了座位。

可见，寒暄不是随意说上两句话就可以，也需要一定的技巧。说得不妥当，就可能弄得别人跟自己都很尴尬。

寒暄要选对时机。不是任何时候寒暄都适宜，至少要看对方是否有空闲时间，不要让自己的寒暄打扰到对方。

比如，电梯里遇到同事，按道理说应该寒暄，如果此时对方正发着短信，你大可不必打扰他，若有目光的交会，微笑示意就可以了。

寒暄要选对内容。寒暄带给他人的感觉应当是亲切、温暖、带有问候性的，所以很强调场合和双方的实际情况。比如，护士与正要出院的病人碰见，因有过几日的相处，彼此间也熟悉了，临走时不免要寒暄一番。此时，护士最适合说的话就是：“出院了，您多多保重，加强锻炼和保养，情况会越来越好。”病人听了之后，心里肯定是高兴的，因为这番话带着嘱咐和祝福，温暖人心。

寒暄要适可而止。简单的一声问候，三言两语的寒暄，能够让对方感觉到自己的友善，就已经很好了，不一定非要长篇大论。而且，还要多留意对方的表情，看看他是不是感兴趣，如果他有其他事，或者明显不认可你说的，那就不要再说下去了。