

每个女人都缺

一堂口才课

佳薇
编著

你的口才就是你的舞台
学会表达，让交际不再焦虑
提升口才，让你和任何人都聊得来



每个女人都缺

一堂口才课

佳薇 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

每个女人都缺一堂口才课 / 佳薇编著. — 北京 : 中国电影出版社, 2017.4

ISBN 978-7-106-04698-9

I . ①每… II . ①佳… III . ①女性—口才学—通俗读物
IV . ① H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 069959 号

责任编辑: 纵华跃

封面设计: 元明设计

版式设计: 范 磊

责任校对: 蔡 践

责任印制: 庞敬峰

每个女人都缺一堂口才课

佳薇 编著

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpymb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市兴国印务有限公司

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月北京第 1 次印刷

规 格: 开本 / 710 × 1000 毫米 1/16

印张 / 15 字数 / 200 千字

书 号: ISBN 978-7-106-04698-9 / B · 0114

定 价: 32.80 元



前言 *Preface*

在这个魅力展现的时代，有口才才能有舞台。作为一名现代女性，不仅要有自己的思想和见解，而且要能够在他人面前灵巧正确地表达出来；不仅要用自己的行动证明自己的价值，更要用自己的语言去感染、说服别人。

就职业而言，如今的大多数行业都需要工作者具备良好的口才素质。对政治家和外交家来说，机敏的口才表达是一项基本功；法官要使罪犯认罪伏法，律师要维护委托人的合法权益，都少不了口才的运用；商业工作者推销商品、招引顾客，企业家经营管理企业，都需要口才……

戴尔·卡耐基曾说过：“一个人的成功约有15%取决于技术知识，85%取决于口才艺术。”可见，口才的重要性。很多女人，有知识有内涵，内在修养极为出色，外貌也很出众，却一直没能成功，究其原因多是由于她不具备一张灵巧的嘴，从而错过了良机，让人难以发现她们的美好。与之相对应的，有些女人虽然内在修养有待加强，外貌也不甚出众，但是语言表现力强，能够把自己的能力与

才情演绎得淋漓尽致，从而博得更多人的喜欢与信任，为自己赢得更多的机会。

女人要想在社会上立足，拥有良好的沟通能力至关重要。如果不懂得说话的技巧，将很难逃得过“物竞天择，适者生存”的法则，只能被社会淘汰掉。在与人交往的过程中，懂得说话的女性表达十分得体，有逻辑性，能够将自己的能力和才华很好地展现出来，而只会做不会说的女人，虽然能力出众，最终难免落得个“酒香也怕巷子深”的结果，令人唏嘘。

在爱情、婚姻、家庭中，也需要女人打磨自己的语言魅力。女人是爱情、婚姻、家庭中的主角。在爱情和婚姻里，好口才才是爱情的保鲜剂；在家庭中，好口才是维系家庭关系的纽带；在教育孩子上，好口才让孩子能够更健康地成长……

总之，就如同每个女人的衣柜都缺少一件衣服一样，每个女人都缺少一堂口才课来提升口才能力。本书正是以此为出发点，详细阐述了女人需要掌握的口才技能，并以经典案例做辅，给女人们上一堂精彩绝伦的口才课，帮助女性朋友提升口才技能，赢得精彩人生。

目 录

Contents



第一章 |

颜值时代更拼“言值”，会说话的女人更讨人喜欢

- 2 巧用魅力口才，让自己的人生出彩
- 4 得体的语言，彰显女人的优雅
- 7 丰富你的内涵，方能口吐莲花
- 11 声音好听，整个人都在发光
- 14 当你落落大方，说话自有力量

第二章 |

会聊天，一开口就让人觉得相见恨晚

- 18 一个恰当的称呼，让对方把你当成自己人
- 22 找一个让人聊得下去的话题
- 27 有温度的话语更能引人共鸣
- 29 用赞美为沟通加分
- 33 抓住说话时机，把话说到点上
- 36 寻找共同点，消除陌生感
- 40 “我们”，一个拉近彼此距离的词汇

第三章 |

所谓会说话，就是懂分寸

- 44 别在失意人前秀自己的优越感
- 47 过度心直口快 = 口不择言
- 50 严守秘密，友谊才不会翻船
- 53 有一种智慧叫不在背后说别人坏话
- 56 口下留情，不轻易指责人
- 60 礼貌说话也有讲究

第四章 |

给话语加点料，幽默让女人更有吸引力

- 66 初次见面，幽默消除距离
- 69 你幽默一点，别人自会亲近你一点
- 71 幽默的女人更灵动
- 75 冷笑话有时只会给炒热的氛围降温
- 78 拯救幽默感的小技巧





第五章 |

遭遇尴尬，会说可以让你看起来更可爱

- 84 通过自嘲，堵住别人的嘴巴
- 87 话题卡壳，不要恋战
- 89 善意的谎言有时候就是善解人意
- 92 微笑回击，先礼后兵才是王道
- 95 会说话的女人，懂得替别人解围
- 97 巧妙应对敏感话题，不让场面陷入尴尬

第六章 |

灵活变换表达方式，说服别人就靠这张嘴

- 102 言之有物，说服不是难题
- 105 委婉表达，让对方更易接受
- 107 说服他人重在一个“巧”字
- 110 动之以情，让对方“缴械投降”
- 113 导而劝之，使对方欣然接受
- 115 沉默比喋喋不休更有说服力

第七章 |

察言观色，读懂对方才能让表达恰到好处

- 120 读取对方神态，了解对方的潜台词
- 124 想要说好“对不起”，先要找对好时机
- 127 观察你的听众是谁，再选择合适的说话方式
- 130 谈话给人面子，让听者如沐春风
- 134 听出对方的弦外之音
- 137 说话要给人台阶

第八章 |

女人不会说“不”，永远难成高手



- 142 不会拒绝的女人，容易被烦恼找上门
- 145 拒绝不生硬，让对方更易接受
- 148 “不”守原则，方能得人心
- 150 果断，是拒绝的最佳队友
- 154 用暗示让对方心知肚明
- 156 拒绝有技巧，才能不伤人



第九章 |

少说多听，学会听话才能好好说话

- 160 有时别人需要的只是你的倾听
- 163 倾听不只是把耳朵交出去
- 166 做个忠实的听众
- 169 恰到好处的提问，更有利于倾听
- 171 听明白对方到底要说什么

第十章 |

决胜职场，会说话就是实力

- 176 用口才闯过面试关
- 180 对待上司的批评，及时悔改远胜于巧言辩解
- 183 对待下属，尊重便是最好的激励
- 185 意见要会提才是好意见
- 189 关键时刻说对话
- 192 会说话的员工，这样跟老板提加薪

第十一章 |

谈谈情说说爱，爱你在心口先开

- 198 面对爱情，羞羞答答的玫瑰要大胆地开
- 201 初次约会，要努力给对方留下好印象
- 204 撒娇是女人的专利，要学会使用这个武器
- 208 吵架一时爽，感情很受伤
- 210 用善意的谎言，让爱情地久天长

第十二章 |

每个和谐的家庭背后，都有一个会说话的女人

- 214 不会闭嘴的女人会让爱情走进坟墓
- 216 你说的话，可能影响孩子一辈子
- 219 只有不会说的儿媳，没有搞不定的婆婆
- 223 对待亲人要好好说话
- 225 伤人的话是把枪，不要对准最亲的人
- 228 参考文献



第一章

颜值时代更拼“言值”，会说话的
女人更讨人喜欢





巧用魅力口才，让自己的人生出彩

不可否认，漂亮的外表是女人的一种竞争力。但是，与美貌相比，良好的口才更是让女人华丽绽放的条件！蔡康永先生就说过：“外表好不好看，绝对不是人生的决胜点。讨不讨人喜欢，还比较更重要一点。”

如果你是一个容颜美丽的女人，优雅动人的谈吐可以使你更加迷人；如果你是一个相貌平平的女人，得体大方的言谈也可以让你倍添光彩。会说话，是一个女人的优势。在这个巨大能力的基础上，你可以获得更高的回报。

在到处都是俊男美女的娱乐圈，贾玲之所以能够脱颖而出，与她的高情商会说话是分不开的。

贾玲是屈指可数的女笑星之一，她的相声作品深受观众的喜爱。除了舞台上的“星光熠熠”外，她最大的闪光点，就是高情商、会说话。不管她身处何种场合，她都能用自己那张灵巧的嘴让别人忍不住给她点赞。

2016年年初，包贝尔夫妇在巴厘岛补办婚礼，请来了一众明星好友参加。原本是一件很值得高兴的事情，但因为伴郎团闹伴娘团一事，



在网上掀起了一波讨论。

在婚礼的抢亲环节，因为伴郎团玩得太过忘乎所以了，竟然把作为伴娘的柳岩抬了起来，企图将其扔进游泳池里。虽然伴郎团不过是在开玩笑，但是他们没有注意到当天柳岩穿的是浅色抹胸裙，在拉扯中非常容易曝光，湿身后更是难免会“春光”乍泄。因此这一举动一下子吓坏了第一次当伴娘的柳岩，让她不禁大叫起来，向四周的人求助。

贾玲马上冲到了伴郎团里，在企图推开伴郎无果之后，索性一屁股坐到了柳岩身前，防止她被推下去。如果事情发展到这儿，贾玲只能算是“英雄救美”。难免会扫了大家的兴，让伴郎下不来台。随后贾玲机智地说：“这件事很简单，红包就能解决。”于是掏出红包塞给眼前的几位伴郎，瞬间化解了尴尬，解决了问题。这件事之后，贾玲获得了网友们的一致好评，认为她不仅保护了自己的朋友，又没有破坏婚礼现场的气氛，情商高，会说话！

其实，这已经不是贾玲第一次巧言化解尴尬了。在一次活动上，主办方安排的采访明星本来是别人，但不知为何突然换成了贾玲，由于媒体记者没有准备好，所以贾玲上台之后无人提问，气氛一度十分尴尬。这时，贾玲说了一句：“我已经不火成这个样子了吗？就没人问问绯闻什么的吗？”此话一出，瞬间让冷掉的现场活跃起来。无人问津的采访分分钟变成了贾玲的个人脱口秀现场。

一个会说话的女人则可以畅行天下！一个女人，能说会道能够让你更具魅力，能说会道能够让你圆融通达、左右逢源、人见人爱，能说会道能够让你驰骋职场，能说会道能够增添你的生活趣味，能



说会道可以让你的家庭更加和睦。所以，作为女人，你可以长得不漂亮，但你一定要说得漂亮！

能说一口漂亮话的女人，往往是蕙质兰心的。这样的女人气质一般都会如玉一般温润，总能带给身边的人如沐春风的感觉。她们能够把握别人的喜好，给身处痛苦中的人带来安慰，因此也比较容易得到周围人的喜爱和欣赏。

幸运之神似乎更加眷顾会说话的女人。在日常交谈中，会说话的女人常常言语得体、措辞恰当，给人留下一个好的印象，在不知不觉中赢得了众人的好感。当她们遇到危机的时候，往往会有很多人愿意站出来向她们提供帮助。所以，女人可以长得不漂亮，但是，一定要把话说得得体。无论什么时候，渊博的知识、良好的修养、文明的举止、优雅的谈吐、出口不凡的表达，都是出彩女人的标配。

得体的语言，彰显女人的优雅

高尔基说过：“语言是一切事物和思想的衣裳。”透过所说的话语，展现出来的是一个人自身的素质和风采；一个谈吐优雅的女人，在说话的时候会表现出对他人尊重、宽容、谦让、与人为善等良好的品质。因此，女人风韵端庄，谈吐优雅得体，自然也就更容易赢得别人的好感。



现实生活中，无论是与人闲谈，还是推销、演讲、谈判，都要通过话语来打动别人。得体的语言是个人修养的体现，同时也展现了自己的优雅，自然也就更能够吸引别人的注意。而一个修养不高，处处显露出一股粗鄙之风的女人，再能说，也不过是讨人厌恶罢了。

曾经因参加“超级女声”而被人所知的厉娜，虽然唱功不错，但因语言不文明而差一点儿毁掉自己的大好前途。

当年，超级女声长沙赛区前十强新鲜出炉，而厉娜是其中最被看好的一位。为了进行节目宣传，长沙赛区前十强要完成一个外景拍摄。厉娜和其他女伴们三三两两地走在湖边上，等待拍摄，心情显得很好。可是，当听说拍摄内容中有一项是“划船”的时候，她脱口说出了一句：“我X，我晕船晕得紧！”后来，这一幕场景被某些人制作成了一段持续33秒钟的视频放到了网上。一时间，“厉娜身陷脏话门”的话题在网络上传得沸沸扬扬。

如今很多女人都自称“女汉子”，并以此为荣，连带着她们的语言也渐渐呈现出“男性化”的趋势。以为自己越满不在乎，说话越随意，就越能赢得别人的好感，其实，事实并非如此。女人向来以端庄优雅为美，丧失掉这些特点，女人还凭什么赢得别人的喜爱呢？

有位哲人曾经说过：“语言是最美的心灵导师”。谈吐优雅是女人的一种美德。平等的态度、亲切的语言、得体的措辞，会让人产生亲切之感。谈吐优雅，看起来似乎是一件无足轻重的小事，但是



做不好，却能直接影响你的形象，以及别人对你的态度，每个女人都应该注意。

一个随时注意言谈举止是否端庄优雅的女人，与上级、长辈交谈不低声下气、卑躬屈膝；与客户交谈大方得体、表情自然；在讲话时更不会手舞足蹈、指手画脚。无论你在社会上扮演什么样的角色，具有什么样的身份，都要注意自己的谈吐，严格要求自己，成为一个谈吐优雅、端庄大气的女人。

要做到谈吐优雅、端庄大气，可以从三个方面进行：

1. 多使用文雅词汇

要做到谈吐优雅，就需要在公共生活中保持高度注意，说话注意场合，和气文雅，分寸适度，不讲脏话，不强词夺理，不恶语伤人；交谈中表现出虚心，不盛气凌人，不说大话，诚恳并充分尊重对方的意愿；在与别人交谈的过程中要多多倾听，并且要有耐心。

另外，还要选择恰当的词语。虽然表达的是同一个意思，但是选择的词语不同，往往会给听的人带来不同的感受，产生不同的效果。例如“请往那边走”使宾客听起来觉得有礼貌，而“往那边走”去掉“请”字则语气生硬，变成命令式了。

2. 说话时要注意仪态

要想成为一个谈吐优雅的女人，还必须要训练自己端庄的仪态举止。

在与别人说话的时候，首先要面带微笑地倾听，并通过关注的目光进行感情交流或通过点头和简短的提问、插话表示你对宾客谈话的注意和兴趣。如果按照更加严格的要求，为了表示对对方的尊