

女人 别输在 不会表达上



做一个会表达的女人，和谐地与人相处

郑一 编著

表达就是让别人在短时间里心领神会

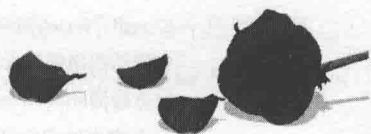



中国纺织出版社

女人 别输在 不会表达上



郑一 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

口才 是女性展现能力、魅力和修养的重要技能，口才好的女性，“说”就要能够沟通，“言”就要打动人心，“讲”就要直击心底，“话”就要有道有理。本书结合女性的特点，通过精练的语言和大量贴近生活的事例，从不同场景、不同人群、不同方面生动而具体地讲述了提高女性说话水平、改善沟通能力的方法和技巧，旨在让女性通过修炼口才变得魅力四射，更加动人！

图书在版编目（CIP）数据

女人别输在不会表达上 / 郑一编著. —北京：中国纺织出版社，2017.12

ISBN 978-7-5180-4402-3

I. ①女… II. ①郑… III. ①女性—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304516号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 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

邮购电话：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

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：192千字 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

前言

PREFACE

现代社会，口才已被公认为现代女性必备的素质之一。拥有傲人的口才不仅可以让女人在这个沟通无处不在的时代脱颖而出，在自己的一方天地站稳脚跟，更可以让女人获得梦寐以求的幸福。

对于现代女性而言，智慧和高雅的言辞可以让女人韵味十足，拥有他人无可比拟的魅力。女人都希望自己是漂亮的，因为美丽的外表往往让人赏心悦目，心情愉快；而良好的口才恰恰是一件为女人锦上添花的美丽外衣。当女人用优雅谦逊、真诚率真、恬淡如水的言辞表达自己的时候，女人的魅力一定会让人惊艳，女人的风采一定会比其外表更能打动人心。

女人就该如此，美丽的外表和智慧的头脑可以共存，女人应该让世人知道，你所具有的不仅仅是美貌，不仅仅是丰富的知识，还有傲人的口才和聪明才智。

语言往往是内心情感或者思想意识的真切表达，人们可以通过语言诉说自己的内心，也可以通过语言揣测他人的内心。女人要能说，要敢说，也要知道什么该说，什么不该说。讲究说话的艺术是一个女人所必须具备的社交技能，只有掌控了人际交往的主动权，女人才能在社交场上站得更稳，走得更远。

毫不夸张地说，女人的口才与言谈交际相关能力的大小，足以影响女人一生的幸福。幸福的女人大多是聪明的说话者，女人的幸福，至少有一半是靠口才去创造的。她们依靠出众的口才，赢得朋友的尊敬，获得社



会的认同，一个女人如果善于说话，就可以使自己的生活、工作轻松而愉快，不仅让他人快乐，自己也会因此变得幸福。

卓越的口才是女人家庭幸福的法宝，女人发挥自己的语言魅力，能更巧妙、更有效地打动爱人的心，使婚姻生活更加有趣和甜蜜。

卓越的口才会为女人的工作表现加分。一个伶牙俐齿、问一答十的女人，通过语言与上级和下属交流，让难题迎刃而解，让危机变成时机，让对手变成朋友，让事业飞黄腾达。

卓越的口才为女人带来财气和运气。女人会因此自然而然地流露出一种气韵，吸引各种美好事物。

本书从个人、职场、家庭、生活、社交等不同方面讲述了好口才对于女人的重要性，引用了大量成功的实例，精心为女性读者传授提升口才的技巧和秘诀。女人的好口才不是与生俱来的，我们完全可以通过后天的学习和历练使自己能言善辩。本书案例中那些话说得得体，事做得漂亮的女人都是我们学习的对象。所以，从现在开始培养自己的口才和社交的能力吧，让好口才成为自己交际场上的法宝，让好口才成为自己生活幸福、事业成功的助推剂！

编著者

2017年4月

目录

CONTENTS

上篇 修炼自己的语言修养

第1章 优雅内敛，会说话的女人内外兼修.....	002
女人说话不卑不亢.....	002
女人优雅但不高傲.....	005
谦逊是一种优雅自信.....	007
率真直言，保持优雅打动人心.....	009
真诚是一种无形的力量.....	011
好口才要有足够的底蕴.....	013
第2章 韵味十足，知性女人谈吐卓尔不凡.....	015
知性是女人最独特的气质.....	015
深入浅出更显才识和深度.....	018
时而张扬，时而内敛.....	019
言谈不忘礼貌教养.....	022
精致女人，说话简洁扼要.....	023
不焦躁，让自己更加恬淡可亲.....	025



第3章 善解人意，贴心的女人说话有情意	027
友好相处时不妨套套近乎.....	027
三言两语表达你的善解人意.....	029
美丽女人少说闲言碎语.....	031
当别人失意之时，不炫耀自己.....	033
点到为止，言语间显示儒雅气质.....	035
第4章 慧心美言，懂得赞美的女人最聪明	037
赞美是生活的调味剂.....	037
符合实际的赞美最能打动人心.....	039
真诚的表情使赞美更加珍贵有力.....	041
赞美应该深入而别致.....	043
与其批评，不如赞美.....	045
在赞美他人中完善自我.....	047
第5章 从容豁达，成熟的表达让女人更有魅力	050
女人说话要有条有理.....	050
礼貌言辞是求人的敲门砖.....	052
说话的技巧，关系到事情的成败.....	054
求人的话要循序渐进地说.....	056
从对方的角度出发，把话说到关键处.....	058
掌握说服的方法，就易达到理想的效果.....	060
第6章 三思而言，女人开口懂得拿捏分寸	062
谨言慎行的女人少是非.....	062
尊重他人的隐私就是尊重自己.....	064



学会回避敏感话题.....	066
顾全他人的颜面就是成全自己	068
适时沉默也是一种智慧.....	070
聪明女人不在背后议论他人.....	072
第7章 直言曲达，女人婉转说话不伤人心.....	075
说话太直，容易伤人.....	075
下有人情味的逐客令.....	077
一样的话，说出不一样的效果	078
真诚坦言，让别人没有芥蒂.....	080
用赞美的话鼓励他人改掉缺点	082
说话不揭底，给对方留面子.....	084
第8章 言语禁忌，聪明女人说话点到为止.....	086
伤人之言，不轻率出口.....	086
言多必失，管住自己的嘴.....	088
女人谨慎有度是重点.....	089
女人话不说满是才智.....	092
聪明女人不把话说“绝”	094
适可而止，有理也要让三分.....	096

下篇 不同场合都能舌绽莲花

第9章 时尚名媛，巧舌如簧赢得好人缘	100
初次见面，话说到留下好印象	100
倾听是打动人心的最好方式.....	102



换位思考，做好谈话前的准备	104
女人说话要符合身份	106
温润言谈，和气谈话	108
投其所好，适时迎合对方的兴趣	110
第10章 遭遇尴尬，随机应变化解困境	112
用小技巧摆脱各种语言陷阱	112
一旦说错，巧妙补救	114
用自嘲营造轻松的交际氛围	116
巧用幽默，妙语解困境	118
机智化解尴尬场面	120
女人会装糊涂，妙语摆脱纠缠	121
第11章 妙语连珠，幽默升华女人魅力	124
幽默是生活的调味剂	124
幽默语言显示出一个女人的智慧	126
幽默感为女人增添超凡的魅力	128
巧开玩笑，拉近人与人之间的距离	130
女人要掌握的幽默诀窍	132
女人的幽默会给他人带来意外之喜	134
第12章 求人办事，女人妙口一开轻松获得帮助	137
女人善用“软话”激起对方的保护欲	137
动情言语，令对方不忍对你拒绝	139
求人办事要真诚，不要羞于表达	140
适时运用登门槛效应	143



第13章 决胜职场，语言能力是软实力	145
招聘面试，“说”出机会来	145
初入职场，巧谈薪酬的技巧	148
亮出自己，会做还要会说	149
沟通能力决定女人在职场中的位置	152
先肯定他人，再提出建议	153
第14章 当众演讲，让掌声如影随形	155
用独特的开场白抓牢听众的心	155
用真实的情感感染听众	157
明确表达观点，例证真实又鲜活	159
言简意赅，切忌啰唆冗长	161
一两句精彩的话，赢得满堂彩	163
掌握好演讲的语速.....	165
第15章 甜蜜情话，婚姻中用言语滋养爱意	168
给男人以“积极暗示”，让他变得更优秀	168
撒娇让生活有滋有味.....	170
甜蜜的感情，需要真诚地表达	172
无论说什么，先给男人留足面子	174
野蛮女友照样抓住男人心	175
说点傻话，让男人觉得你需要保护	176
第16章 细心教子，会说话的母亲营造快乐家庭	178
如何让孩子接受你的批评并欣然改正	178
好妈妈巧用赏识的话激励孩子	179





给孩子与你平等沟通的语境 181

了解孩子的心性，说贴合孩子心理的话 183

恰到好处地鼓励孩子 185

第17章 家庭心语，女人张嘴要说巧言妙语 187

 关爱长辈，几句贴心语温暖老人心 187

 和家人少说气话，多说温情的话 189

 心平气和，关起门谈家事 191

 没有沟通，“自动理解”不太可能 193

 与爱人和父母的沟通有技巧 195

参考文献 198



职场礼仪与沟通技巧



上篇 修炼自己的语言修养



第1章 优雅内敛， 会说话的女人内外兼修

优雅，一个简单的形容词，但是一旦与女人结缘，就让人有无限的向往与遐思。林语堂曾经说过：“优雅地老去，也不失为一种美感。”可见，优雅是女人最华丽也是最迷人的外衣。优雅的女人或许容貌并不出众，却一定有着令人如沐春风的谈吐。吐气如兰、温雅从容，一举手、一投足、一言语，都宛若芝兰倾倒人心。

女人说话不卑不亢

“不卑不亢，有礼有节”是女人在人际交往中立足于不败之地的重要“秘诀”之一。柔弱如水的小女子固然惹人怜爱，但是却因没有原则和主见而变得软弱可欺、失去方寸，最终在激烈的竞争中迷失自我，成为别有用心之人的餐后甜点，无法得到他人应有的尊重和自身的地位；而过于骄傲的女子则令人心生反感，难以亲近，这当然也不利于事业的成功和人生的圆满。尤其在当今社会，人脉关系甚至已经超越了资历和能力，成为获取成功的第一要素，骄傲自大只会拒人于千里之外，在人与人之间构筑一道难以逾越的鸿沟，最终自己与成功失之交臂。

“不卑不亢”，在与自己地位、资历、才识相当的人相处时，做起来



是比较容易的，大家因为各方面不相上下，所以，言谈举止之间也就能够从容以对、谈笑自若。但是当面对身份、地位、资历与自己过于悬殊之人时，要做到“不卑不亢”则并非易事了。这是人类的一种通病，也是人类的一种劣根性。若是对方不如自己，就会自然而然流露出一种优越感，说话时也不由自主流露出颐指气使的意味；若是对方的地位比自己高很多，或者自己有求于对方时，就会不由自主地“矮”下去，甚至“低到尘埃里”，说话时自然也就多了一份巴结讨好的意味。无论是哪一种情况，这样的人都很难得到对方真正的尊重与欣赏，更谈不上有所作为。所以，作为女人，若想得到大家的认可与尊重，就一定要做到无论面对什么样的人都要坚持自己的原则，既不唯唯诺诺、柔弱可欺，给心怀不轨之人以可乘之机，也不骄横跋扈、颐指气使，令人难以亲近；而要不卑不亢、谦逊温和，充分体现自身的成熟矜持和自尊自爱，从而获得他人的尊重与赏识。

小雅第一天到公司上班，就听说了上司杨总的种种传闻：他是业内有名的好色鬼，公司稍有姿色的女职员经常要忍受他的骚扰，如果不堪忍受只能愤而辞职。有人为青春靓丽的小雅感到担心，然而小雅却淡然一笑说：“我自有主张。”

果然，杨总很快就注意到了美丽的小雅，开始找各种借口与小雅接近，常常约小雅吃饭喝茶。小雅事先掌握了杨总的家庭背景，知道他妻子远在国外，最疼爱的是女儿。小雅想办法找到了杨总女儿的照片，当再一次约会，杨总的手就快摸上小雅的手时，小雅不失时机地拿出了照片，说：“杨总，你看，这女孩漂亮吗？”杨总吃了一惊，问：“这照片你从哪里得来的？”小雅淡淡地说：“哦，这是我表姐的一个好朋友，让我哥哥给设计一个发型，你知道我哥哥可是市里小有名气的发型设计师哦！所以表姐将她的照片给我，叫我带给我哥哥。但是人长得漂亮，有时候也不是一件好事呢！听说她的老板很色，常常打她的主意。”杨总一愣，正想发问，小雅笑了笑，注视着他说：“其实对于一个年轻的女孩子来说，想在公司、在社会上立足真是不容易，听说杨总的女儿也刚刚踏入社会，想必您对此也深有感触吧？”杨总神情有些尴尬，小雅接着说：“但幸运的





是，我的老板不但为人正直，而且对我们新人也关怀备至，大家都在背后都称赞不已呢！”杨总的脸红了，结结巴巴地说：“是，那是当然。”小雅淡淡地说：“所以，来而不往非礼也，这次吃饭我请客，也当是对杨总的一番感谢吧！”

从此，杨总再也没有对小雅动过歪心思，相反，对于小雅的机敏聪慧、不卑不亢，杨总打心眼里敬佩，对于小雅的洁身自好和自尊自重，杨总更是由衷地敬重。后来，在杨总的推荐下，小雅出国进修，最终留在了国外的总公司。

优雅是女人魅力最突出的表现，也是最令人欣赏的一种美丽。有人说优雅的女人像酒、像茶、更像咖啡，她们不张扬，却有着令人难以言表的内涵与魅力，需要用心才能够品味其中的韵味。而不卑不亢、从容淡定则是一切优雅女人所共有的言行方式，无论面对不及自己还是高于自己的人，她们都能够用一颗平常心对待。她们既不会因为某个人的地位或身份高于她们，或者为了达到自己的某个目的而刻意讨好、奉承此人；也不会迫于权势而出卖自己的肉体 and 灵魂；更不会因为自己在某些方面优于他人而摆出一副高高在上的架势。她们的内心有一杆秤，这杆秤就是她们为人处世的原则——尊重他人，也尊重自己。只有自尊自重、又尊重他人的女人才能获得别人发自内心的尊重与敬仰，就像案例中的小雅，她没有屈服于金钱和权势，反而因为自尊自爱获得了良机，掌握了自己的命运，这就是人们眼中最美丽的女人。

“如果不能掌握自己的生活，就会被他人控制。”这是美国的阿特金森曾经说过的一句话。不卑，不会因为被人怜爱而生出许多麻烦；不亢，则不会因为过于傲慢而招来他人的嫉妒与陷害。不卑不亢、淡定如水的女人无论在任何场合、与任何人相处都能够从容不迫、游刃有余，这不仅是一种智慧，更是一种气度，而拥有智慧和气度的女人无论外表还是内心都是美丽的。



女人优雅但不高傲

优雅的女人是男人眼中最美丽、也最具魅力的女人，优雅也是每个女人追求的最高境界。如果拥有了优雅，一个只有三分容貌的女人也会变得楚楚动人，相反，一个拥有十分容貌的女人也只能称得上三分美丽。

那么，究竟什么是“优雅”？中国某时尚杂志女主编晓雪感性地道出了“优雅”的真谛：“优雅是得体而精致的外表，丰富而强大的内心；优雅是柔而不娇、坚而不厉的品性气质；优雅是积极乐观、从容淡定的生活态度。”但很多女人在追求优雅时，往往容易陷入一个误区——因为“优雅”的近义词是“高雅”，所以很多人便将“高傲”与“傲慢”“优雅”与“高雅”等同起来。在她们看来，“优雅”或“高雅”是上等人才拥有的一项特质，而所谓的上等人则是比普通人多了一些财富或者地位上的优越感。因此，为了显示自己的“优雅”，她们将这种优越感无限放大，并在日常的行为、言谈举止中竭力地体现出来。殊不知，这绝不是真正意义上的“优雅”，而是一种等同于“浅薄”的“高傲”。

高傲的人眼中永远只有自己，永远认为自己高人一等，走起路来两眼望天，摆出一副高高在上的架势，与人交谈更是言语犀利、毫不容情。或许在某些方面，她们的确有着旁人无法企及的高度，但是正因为这样的态度令人无法亲近和信服。而优雅的女人则永远是内敛的、含蓄的，尽管她们也有引以为傲的资本，却从不因此而贬低他人，更不会看不起不如自己的人。她们懂得如何尊重他人，也知道如何照顾他人的感受，她们从不将自己的意愿强加给别人，言语温和、善解人意，从不令他人难堪，并且总能时时替他人着想。与这样的女人交谈是一种享受，和这样的女人交往则令人心旷神怡。

莎莎出身名门，又在国外一流的大学留过学，回国后进入一家大公司担任公关部经理一职。她一直认为自己是公司最有魅力也最美丽的女人，但是在圣诞节的联欢会上，她的这份自信被击了个粉碎。



联欢会上，有好事者建议评选“公司最美丽的女人”，莎莎本以为这顶桂冠非自己莫属，然而令她意外的是，大家评选出来的却是后勤部年近40岁的张姐。望着她那张爬上皱纹的脸和微微发福的身材，莎莎百般不解，不要说自己，就是公关部任何一个年轻靓丽的女孩，论身材、论容貌、论气质，都绝对比这个张姐强百倍呀！难道公司里的男人们都瞎了眼吗？

莎莎越想越气，回到家禁不住和父亲说起这件事。父亲沉思了一会儿，说：“那个张姐我认识，她虽然不年轻了，但是却因为从小受过良好的教育，有一种与生俱来的优雅和从容。对公司的高管也好，新进的小职员也好，她都文雅有礼，和善可亲。无论是在工作还是生活中，她从来不会与人争执，失了分寸。她说话、做事，也一直从容不迫、有条不紊。因此，所有人都喜欢与她相处，因为与她相处，会令人身心放松、如沐春风。她的美丽源于她的优雅，这是任何单凭姣好容貌的女孩都无法比拟的。”父亲拍拍女儿的手说，“莎莎你要记住，优雅不是装腔作势的清高，更不是处处显示优越的高傲，而是发自内心的尊重与体谅，明白吗？”

莎莎心悦诚服地点了点头。

当时与莎莎一样对评选结果大惑不解的想必大有人在，但是莎莎父亲的一番话却道出了优雅的真谛。女人的优雅源自内在，绝不是光凭美丽的外表那样简单。外表的美丽固然令男人着迷，但是内心的优雅却能令所有的人倾倒——无论是男人还是女人，无论是年老的还是年少的。然而优雅绝不是“装腔作势的清高，更不是处处显示优越的高傲，而是发自内心的尊重与体谅。”只有尊重与体谅他人，设身处地地为他人着想，才能令自己的心境恬淡如水，不骄不躁，举手投足优雅自若。

女人内心的傲慢和外在的张扬就像一把利刃，会令身边的人不敢正视、无法亲近。因此，若想成为一个真正优雅如兰的女人，就必须放下内心的高傲，视自己为常人，只有这样才能达到美丽的最高境界。