



8090人生哲理系列

NIANQINGREN YIDING YAO DONGDE DE
SHUOHUA YISHU HE
CHUSHIZHIXUE



年轻人一定要懂得的 说话艺术和处世哲学

冠 诚◎编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

年轻人一定要懂得① 说话艺术②处世哲学③

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人一定要懂得的说话艺术和处世哲学/冠诚编著. —北京:北京理工大学出版社, 2011. 1

(80 90 人生哲理系列)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3854 - 0

I. ①年… II. ①冠… III. ①语言艺术 - 青年读物②人生哲学 - 青年读物 IV. ①H019 - 49②B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 189024 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1010 毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 200 千字

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷 责任校对 / 王 丹

定 价 / 28.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



| 决 定

人的一生中，总会遇到许多岔路、困惑和迷茫，尤其是年轻人。年轻人刚刚步入社会，他们正经历从稚嫩走向成熟、从平庸走向卓越的蜕变期，婚姻、财富、前途、未来……都在这时候，在不知不觉中悄然成形。

年轻的时候是人生重要的积累期。通过观察，我们不难发现，凡是毕业后在短期内取得成就的人，都是对自己的心态养成、能力锤炼、性格铸造、习惯培养等方面付出了极大努力的实干者。也就是说，只有那些肯沉下心认真学习、不断提高自己能力的人，才能赢得第一场比赛。

年轻的时候，我们要经历两大转折：

从毕业到就业，从校园到社会——参加工作；

从单身到结婚，从个人到多人——建立家庭。

年轻的时候，我们要面临五大挑战：

赡养父母；结婚生子；升职加薪；开创事业；生活质量。

年轻人能否顺利地两大转折、从容地应对五大挑战，能否获得成功、拥抱幸福，取决于心灵的成长度和心智的成熟度。

心灵快速成长，心智快速成熟，需要年轻的我们掌握人生经验和人情世故，具备取舍智慧，合理地规划人生；还需要我们懂得说

话艺术和处世哲学，懂得职场规则，具备职场智慧，掌握成功的法则。而这些知识和智慧会决定我们未来 20 年、30 年甚至一辈子的命运。

现实中，很多年轻人往往因没有人生经验、不懂人情世故而在人际交往中折戟沉沙；因不懂得取舍之道而致错误选择；因不懂人生规划而前途迷茫；因不懂社交礼仪而功败垂成；因不懂说话艺术而祸从口出；因不懂职场规则，不了解职场生存智慧而难以晋升；因不懂成功法则而一直在社会的中下层徘徊……

残酷的现实常常使年轻人一飞冲天的野心、大鹏展翅的抱负化为泡影。因此，年轻的你必须掌握发展必备的知识才能走得更远。基于这种需求，我们策划了这套人生哲理系列丛书，希望能够帮助年轻人迅速完成从校园人到职场人的转变，能够快速地融入社会，成熟而从容地应对眼前的一切。

年轻，没有极限。准备得越充分，飞得就越高。真心希望年轻的你能够暂时停下来，回顾自己的道路，反思自己的行为，决定自己的方向，规划自己的人生。我们真诚希望这套“8090 人生哲理系列图书”能让你有所收获。



目 录

上篇 左手说话艺术

第一章 谈吐得体,有理有力:说话艺术之有礼有节	1
语言能体现修养	1
良好的仪表能增强语言的魅力	2
用口才表现职业形象	3
讲话时要注意“行为美”	4
礼貌语言是通行证	5
使用得体的语言	6
不要使用侮辱性的语言	6
如此寒暄拉近双方距离	7
恰当称呼让你们一见如故	9
以话试探,寻找共同点	10
手势语独显其妙	11



第二章 夸奖他人,成就自己:说话艺术之巧言赞美	13
真诚的赞美铭感肺腑	13
赞赏能化解怨恨	15
别吝啬你的赞美	16
给赞美加点“作料”	17
在言语中加点蜜	18
在背后赞美他人	18
向别人请教也是一种赞美	19
多谈对方成就和得意之事	21
莫让赞美变奉承	22
谈话结束时的赞美更有效	24
恭维话要说得恰到好处	25
养成表扬的习惯	26
第三章 批评他人,修正自己:说话艺术之巧妙批评	28
以比喻巧批评	28
用提问的方式进行批评	29
用夸奖的方式批评	30
遇事要多做自我批评	30
间接指出别人的错误	32
不妨一语双关	33
采取具有建议性的批评	33
把批评隐藏在玩笑背后	34
“胡萝卜加大棒”	35
批评的话要点到为止	37



避免走进批评的误区	38
批评的语气要委婉	39
把握好贬责的分寸	40
第四章 巧口机辩,恰到好处:说话艺术之掌握分寸	41
让自己的语言“精而准”	41
不要让对方说出“不”字	42
关键时刻保持沉默	43
和领导说话要选对时机	44
有的话打死也不能说	45
故作迟钝避“锋芒”	46
第五章 说话有术,拒绝有礼:说话艺术之有效拒绝	48
拒绝时不要“拖泥带水”	48
运用喻讽巧拒他人	49
婉拒能让人知难而退	50
寻找恰当的借口	50
用对方的话妙拒对方	51
逐客令也可以美妙动听	52
“理”能拒人于千里之外	53
答非所问巧推辞	53
温柔拒绝最有效	54
拒绝别人时要彬彬有礼	56
拒绝别人时多说几句软话	57
借彼说此妙拒领导	58
模糊应对不伤人	59



第六章 雄辩是银,倾听是金:说话艺术之耐心聆听	60
倾听也是一种赞美	60
说话说声,听话听音	61
做一个高层次的倾听者	62
随便插话只会自毁形象	64
第七章 给人台阶,妙语通幽:说话艺术之机智风趣	67
幽默是一种智慧	67
幽默化解尴尬于无形	67
用幽默打破僵局	68
幽默的语言助你面试成功	69
故意拿自己开“涮”	70
运用夸张的幽默化解僵局	71
用曲解法为语言添彩	71
用诙谐的类比妙驳对手	72
第八章 铁嘴钢牙,巧用人情:说话艺术之说人之术	73
以理服人,以情感人	73
亲和力是说服人的利器	74
找对说服的人是关键	75
说服就要看场合	76
因地制宜,说服对方	77
用曾经的“辉煌”说服对方	79
坦承自己的不足,赢得他人信任	80
利用“冷热水”效应来说服人	81



让别人参与进来,才更易说服对方	83
间接的参与也有助于说服对方	85
巧用典故打动上司	86
借他人之言,传我腹中之事	88
善用“激将法”	89
不要正面交锋	91
第九章 到什么山,唱什么歌:说话艺术之因人而异	92
见什么人说什么话	92
边说还要边看	93
赢取陌生人信任的策略	96
想和名人攀谈的技巧	97
恋人之间怎么“谈”	99
恰到好处地拍上司“马屁”	101
面对小人物,不妨放低说话姿态	102
与不同文化层次的人打交道的语言艺术	103
失意的人前少谈得意之事	104
领导不可“指教”	105
与上司交流,要注意自己身份	106
与异性同事说话的方法	107
面对嫉妒者,自揭劣势,淡化优势	108
巧妙与陌生人交流之一:善于借物说话	109
巧妙与陌生人交流之二:不要挖苦别人	109
巧妙与陌生人交流之三:切忌以“貌”说话	111
第十章 睿智妙语,消除矛盾:说话艺术之化解危难	112
争执中,人微言轻少开口	112



遭遇困境,以情动人	112
面对冒犯,要给对方留尊严	114
用“我们”代替“我”	115
用沉默对付同事的辱骂	117
“和稀泥”解决朋友之间小摩擦	118
谈判僵持中寻找美丽的借口	119
面对职场矛盾,注意言语细节	119
面对矛盾,多从对方的角度表达意见	122
和陌生人交流,避开方言的“祸害”	124
不要咄咄逼人	125
巧妙地使用双关语	126
随机应变巧应对	127
主动为对方打圆场	127
不要幸灾乐祸	128

第十一章 三寸之舌,赢得天下:说话艺术之雄辩口才

能言还要巧辩	129
机敏是口才的根基	130
妙“口”源自慧心	131
事先设下“埋伏”	132
用反诘来为难对方	132
用智慧和学识回答	134
刁钻提问要妙答	135
善用形象生动的比喻	137
要善于推理	138
要善于运用名人名言	139



善于抓住对方的漏洞	139
巧妙使用谐音法	141
用铁的事实揭穿谎言	145
以其人之道还治其人之身	146
抓住对方“自相矛盾”之处	147

下篇 右手处世哲学

第一章 从容生活,潇洒人际:处世哲学之优雅自如	148
大胆表现你的实力	148
给自己一个恰当定位	149
提升品位从细节开始	150
修养不是装出来的	151
做人不要太老实	152
用品格赢得他人的尊重	154
小角色也有大用处	155
认准了就去做	156
你是不可替代的	158
别让他人左右你	159
让自己变得更有价值	160
王侯将相本无种	161
不受苦难表象迷惑	162
做人不要我行我素	163
做个快乐天使	164



心怀感恩	165
第二章 见微知著,读懂人心:处世哲学之识人有术	166
像读书一样“读”人	166
识人要有远见	167
由身姿看人心	168
从闲谈破译人心	169
识别小人	170
多管齐下,看穿人心	171
不要戴着面具装好人	173
不要以貌取人	174
第三章 地低成海,人低成王:处世哲学之低调入世	175
低调为高标的起点	175
低调做人不是低人一等	176
别把自己推到风口浪尖上	178
第四章 以和为贵,宽容大度:处世哲学之包容智慧	181
天下没有解不开的疙瘩	181
说话做事要给人留有余地	182
得饶人处且饶人	183
不要贬损他人、抬高自己	184
学会与人合作	186
不妨吃一点亏	187
第五章 掩饰锋芒,大愚处世:处世哲学之难得糊涂	189
生活需要无为的态度	189



活在当下没烦恼	190
不要老跟自己过不去	192
故意犯点小错误	193
第六章 创造机遇,网住人情:处世哲学之无形人脉	195
感情投资要日积月累	195
关爱是吸引朋友的“磁石”	196
将他人变成自己人	198
给对方面子,就是给自己留面子	199
为创业做好社会关系的储备	201
创业者应重点交往的几类人	204
放下“仇恨”的目光	205
善用“老乡”情结	207
从同意对方的观点开始,拉近彼此的心理距离	208
第七章 脚踏实地,细微起步:处世哲学之注重细节	210
天下大事必作于细	210
脚踏实地,才能跳得高远	211
细节是创新之本	213
眼观六路,耳听八方	215
一见如故并非是幸事	217
第八章 以退为进,睿智而动:处世哲学之有舍有得	219
有所不为才能有所为	219
主动越多,机会越多	220
商战中要争也要和	222

学会以退为进	224
距离能产生美感	226
学会后发制人	227

第九章 灵活变通,当断则断:处世哲学之亦方亦圆 228

随机应变,灵活办事	228
事要办到点子上	229
借外力,成己事	231
勇敢一点,再勇敢一点	233
以“傲”制傲最有效	234



上篇 左手说话艺术

第一章 谈吐得体，有理有力：说话艺术之有礼有节

语言能体现修养

言语是思想的衣裳，谈吐是行动的羽翼，既可以表现出一个人的高雅，也可以表现出一个人的粗俗。有些青年朋友与人交谈时，总是喜欢大谈特谈自己的成就，表现很浅薄。

意大利音乐家威尔第 50 岁时，会见了一个 18 岁的青年作曲者，这个年轻人喋喋不休地谈论自己和自己的乐曲。威尔第专心地听完他的谈话，说：“当我 18 岁时，我认为自己是个伟大的作曲家，也总是谈‘我’。当我 25 岁时，我就谈‘我和莫扎特’。当我 40 岁时，我已经谈‘莫扎特和我’了。”

言谈高雅即行动之稳健，说话轻浮即行动之草率。威尔第的一席话启示我们：一个人要贵有自知之明，少谈自我，不要目中无人。



处世箴言：语言是一个人修养的具体体现，在与他人谈话中，切忌以“我”为中心，否则，就会给对方一种“狂妄自大”“目中无人”之感。

良好的仪表能增强语言的魅力

在社交场合中，得体的服饰，整洁的仪表，都能增加语言的魅力。

美国某州有一位艺术家，常因一些地方问题到州议会去控诉。他去时总穿一件油渍斑斑的工作服，胡子也不刮，因为他向来看不起那些以衣冠来取悦于你的人。他认为人只要有头脑，别人就会听取他的意见，穿着好坏根本无关紧要。可事实是，年复一年，没人愿意理会他，他也不知道问题就出在他那一身油渍斑斑的工作服上。

美国心理学家塞肯曾在马萨诸塞州州立大学里召集了86名志愿者，吩咐他们每人跟3位行人谈话，请求他们支持一个反对校内早餐供应肉类的团体。

在志愿者跟行人接触前，研究人员鉴定了每位志愿者的情况，例如，外表是否漂亮，口齿是否伶俐，能否令人信赖，能否说服人以及智力、信仰等。结果发现，在相同条件下，外表漂亮者比不漂亮者更容易成功。

形象就是一种无声的语言，它能在某种程度上决定着别人对你的好恶。因此，要想让语言更具魅力，更吸引人，你就应该适当地注意一下外表形象，在任何情况下，都不要忽视它。

处世箴言：良好的仪表比任何语言都更具魅力。