

人生的成败兴衰，浓淡缓急，无不在把握分寸中见分晓

# 说话

## 要懂的22个分寸

华良庭 / 编著  
SHUOHUA YAODONGDE  
22GE FENCUN



**掌握好说话的分寸 · 是人生成败的关键**

能说话不等于会说话，会说话不等于懂分寸  
嘴上功夫看似雕虫小技，但也有可能因此扭转一生

# 说话

## 要懂的22个分寸

华良庭/编著

图书在版编目(CIP)数据

说话要懂的 22 个分寸 / 华良庭编著. —北京:海潮出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80213-849-0

I. ①说… II. ①华… III. ①中才学—通俗读物  
IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243816 号

## 书 名:说话要懂的 22 个分寸

---

作 者:华良庭

责任编辑:雷 婷

封面设计:点滴空间

责任校对:周健平 徐云霞

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环路中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:16.25

字 数:250 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-849-0

定 价:28.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



## 前言

卡耐基说：“好口才才是社交的需要，是事业的需要，是生存的需要。它不仅是一门学问，还是你赢得事业成功常变常新的资本。”能说话不等于会说话，会说话不等于懂分寸。只有把握好说话的分寸、力度，才能掌握开启成功之门的钥匙，才能达到“一语惊起千层浪”的效果！

想要在这个竞争越来越激烈的社会生存和发展，不可避免地要与各种各样的人打交道，而与人打交道的基础就是要学会说话。无论处在事业的哪个阶段，学会说话都是我们最基本的技能。掌握好说话的分寸，可以让你在初出茅庐时受到关注，脱颖而出，在遇到难题时巧妙周旋，不辱使命，在担任领导时凝聚人心，一呼百应。

说话的本事绝不仅仅等于好口才，而是一个人的道德、学识、思维，乃至情感素质的综合体现。当我们仔细观察身边那些说话高手的时候，会发现在他们身上有一些相似的东西，如果把这些东西想明白，把握好其中所蕴含的分寸，便能掌握说话的诀窍。

嘴上功夫看似雕虫小技，却可能因此扭转一生。在日常生活和

工作中,一个人若能说话得体,办事得当,交往有度,待人有礼,必然会有良好的人际关系,做起事来也必然得心应手;一个人若说话口无遮拦,办事鲁莽,举止失常,不懂世故,则必然会引起他人的反感,导致人际关系的失调,在做事时也会处处碰壁。本书让你在轻松的阅读中学会把握说话的分寸,使你无论是在生活与工作中,都能拿捏准确,游刃有余。

本书从说话角度来说明分寸的重要。全书语言洗炼,内容丰富,事理结合,立意新颖,相信读者朋友一定会从中受益。



# 目 录

## 幽默的分寸:笑一笑,十年少

|                  |    |
|------------------|----|
| 幽默的 4 种类型 .....  | 2  |
| 幽默的 3 种力量 .....  | 5  |
| 笑一笑,十年少 .....    | 7  |
| 谁说中国人不懂幽默 .....  | 8  |
| 幽默的 10 种技法 ..... | 15 |

## 真诚的分寸:只有真诚才能换来真诚

|                    |    |
|--------------------|----|
| 只有真诚才能换来真诚 .....   | 26 |
| 寥寥数语,打动人心 .....    | 27 |
| 诚实的语言也是辩论的技巧 ..... | 28 |

## 拒绝的分寸:委婉而不使人难堪

|                 |    |
|-----------------|----|
| 在生活中学会拒绝 .....  | 34 |
| 拒绝,但不使人难堪 ..... | 37 |
| 拒绝的 7 个妙招 ..... | 38 |

## 赞美的分寸：多谈对方的得意之事

|                  |    |
|------------------|----|
| 赞美与奉承的两个区别 ..... | 44 |
| 每个人都渴望被赞美 .....  | 46 |
| 多在背后赞美他人 .....   | 48 |
| 多谈对方的得意之事 .....  | 51 |
| 不要胡乱恭维对方 .....   | 53 |

## 简明的分寸：区别必要的和多余的

|                     |    |
|---------------------|----|
| 不做啰嗦先生 .....        | 56 |
| 什么是不必要的 .....       | 58 |
| 措辞简洁明快的 6 个方面 ..... | 61 |

## 通俗的分寸：朴素而不贫乏

|                    |    |
|--------------------|----|
| 日常讲话的基本要求 .....    | 64 |
| 添加佐料能使语言通俗易懂 ..... | 66 |
| 越朴素的语言给人印象越深 ..... | 72 |

## 批评的分寸：对事不对人

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 切莫轻易指责别人 .....          | 76 |
| 纠正他人错误的方法 .....         | 78 |
| 良药苦口利于病，忠言也可以“顺耳” ..... | 80 |
| 批评的 5 个前提 .....         | 82 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 批评的 13 种方式 ..... | 85 |
|------------------|----|

## 道歉的分寸:坦诚的检讨自己

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 错误不可怕,可怕的是不承认错误 ..... | 94  |
| 坦诚的检讨自己 .....         | 96  |
| 认错能提升你的形象 .....       | 98  |
| 你会道歉吗 .....           | 100 |

## 倾听的分寸:每个人都有倾诉的欲望

|                  |     |
|------------------|-----|
| 每个人都有倾诉的欲望 ..... | 106 |
| 耐心听别人谈他自己 .....  | 108 |
| 做一个耐心的倾听者 .....  | 109 |
| 倾听中的插话技巧 .....   | 112 |

## 谎言的分寸:有的谎言让事情更圆满

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 创造性的说谎才是说话高手 .....  | 116 |
| 有的谎言让事情更圆满 .....    | 118 |
| 说好善意谎言的 3 点建议 ..... | 120 |

## 自嘲的分寸:在笑声中化解矛盾

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 羞辱别人是降低自己的人格 .....  | 126 |
| 你想笑别人怎样,先笑你自己 ..... | 128 |
| 自嘲能产生 7 个积极效果 ..... | 131 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 用自嘲揭露自己的短处 ..... | 134 |
| 用自嘲委婉拒绝 .....    | 136 |

## 含蓄的分寸:换个说法会更好

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 含蓄是一种艺术 .....     | 138 |
| 换个说法会更好 .....     | 142 |
| 委婉曲折的 3 个形式 ..... | 144 |
| 含蓄的 6 种表达方法 ..... | 147 |

## 体语的分寸:发挥肢体语言的魅力

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 发挥肢体语言的魅力 ..... | 150 |
| 肢体语言的类型 .....   | 152 |
| 肢体语言的特性 .....   | 154 |
| 肢体语言的功能 .....   | 155 |
| 站 姿 .....       | 157 |
| 坐 姿 .....       | 158 |
| 步 态 .....       | 159 |
| 手 势 .....       | 160 |

## 感谢的分寸:感谢的话立刻说出来

|                |     |
|----------------|-----|
| 学会感谢 .....     | 166 |
| 感谢的作用和要求 ..... | 167 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 表达感谢的方法 ..... | 171 |
|---------------|-----|

## 提问的分寸:问得太多惹人厌

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 提问的技巧 .....     | 176 |
| 提问的方法 .....     | 180 |
| 提问的尺度 .....     | 182 |
| 看清对方,问的适宜 ..... | 184 |
| 问得太多惹人厌 .....   | 185 |

## 应答的分寸:在尖刻的问题也有答案

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 再尖刻的问题也有答案 .....  | 190 |
| 回答提问的 9 种方法 ..... | 195 |

## 客套的分寸:可以客气但不应过分客套

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 因为少说了一句话 .....    | 202 |
| 可以客气但不应过分客套 ..... | 204 |
| 公关时的客套与敦促 .....   | 205 |
| 文明礼貌三句话 .....     | 207 |

## 争论的分寸:一切争辩都能避免

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 不做没有意义的争论 ..... | 210 |
| 一切争辩都能避免 .....  | 212 |



## 说服的分寸:说服的话要值得听

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 说服之前先了解对方 .....   | 216 |
| 说服的话要值得听 .....    | 217 |
| 不同的人不同的说服方式 ..... | 219 |
| 说服用语 .....        | 221 |

## 应变的分寸:巧妙周旋才能化解危局

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 如何面对别人的无理取闹 .....   | 224 |
| 巧妙应对语言伤害 .....      | 226 |
| 随机应变应该掌握的说话技巧 ..... | 229 |

## 开场的分寸:把握最初的 10 秒钟

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 把握最初的 10 秒钟 ..... | 234 |
| 开场白的 7 种形式 .....  | 236 |

## 结束的分寸:重视说话的结束语

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 重视说话的结束语 .....     | 242 |
| 结束语的 8 种常用方式 ..... | 243 |

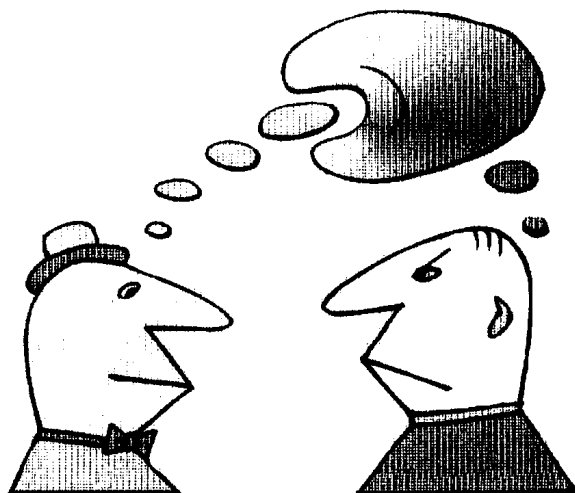
# 幽默的分寸

## 笑一笑，十年少

社交场合离不开幽默的谈吐，它能使紧张的气氛顿时显得轻松活泼，它能让人感到说话人的温厚和善意，使其观点容易被人接受。林语堂先生说：“幽默是一种人生态度。”

在生活中，无论是文人雅士还是寻常百姓，无论是亲朋好友还是邻里夫妻间，幽默的话语几乎无处不在，它已成为一种健康的文化和艺术，是人际交往的调节剂。

幽默是一个人智慧的外现。在不愉快的气氛笼罩下，幽默的言语可以显露一个人的机智、聪敏。





## 幽默的 4 种类型

幽默是人的能力、意志、个性、兴趣的综合体现，它是社交的调料。有了幽默，社交可以让人觉得醇香扑鼻，隽永甜美。它是引力强大的磁石，有了幽默的社交，便会把一颗颗散乱的心吸入它的磁场，让别人脸上绽开欢乐的笑容。它是智慧的火花，是智慧者灵感勃发的光辉；它是高级的逗笑品，幽默不一定会使你捧腹大笑，却能引起莞尔微笑。

幽默和笑一样丰富多彩，它有善意的、冷酷的、友好的、悲伤的、感人的、攻击性的、不动声色的、含沙射影的、不怀好意的、嘲弄的、挑逗的、和风细雨的、天真烂漫的、妙趣横生的，等等，这里不论属揶揄也好，属嘲笑也好，充满同情怜悯也好，纯属荒诞古怪也好，其意趣必须是从内心涌出，更甚于从头脑涌出的。只有这样，它才以一种生动感、生命感，标志出超卓的心智心力，抖展开心灵的温暖与光辉。

幽默可以分为以下几种类型，不同的人对幽默有各自的欣赏眼光：

### 1. 哲理性幽默

对哲学、宗教等方面有研究的人会对此反应强烈。他们往往能对自身弱势进行嘲笑。对这类幽默感兴趣的人并不是自虐狂，而是具有一种能坦率地承认并欣赏自己的弱点，并能超越它们的开阔胸怀，是



一种令人感到和蔼可亲的谦卑。

请看下面这则妙语：

大学生请一位著名的经济学家给衰退、萧条、恐慌等词下个定义。

“这不难。”专家回答，“‘衰退’时人们需要把腰带束紧。‘萧条’时就很难买到扎裤子用的皮带。当人们没有裤子时，‘恐慌’就开始了。”

## 2. 荒诞式幽默

这是以一种出乎意料的不同方式摆脱理性而产生的完美的“蠢话”。这种幽默绝不会来自傻瓜的头脑，而是高度智慧的结晶。喜欢这种类型的人理性思维较发达，追求精神的自由奔放。

有一次，英国作家狄更斯正在钓鱼，一个陌生人走到他跟前问：“先生，您钓鱼？”

“是的，”狄更斯毫不迟疑地回答，“今天，我钓了半天，没见一条鱼；可是在昨天，也是在这个地方，却钓起了 15 条鱼！”

“是吗？”陌生人问，“那您知道我是谁吗？我是专门巡检偷偷钓鱼的，这带湖口禁止钓鱼！”

说着，那陌生人从口袋里掏出一本罚单，要记下名字罚狄更斯的款。见此情景，狄更斯忙反问道：“那么，你知道我是谁吗？”

当那陌生人还在惊讶迷惑之际，狄更斯直言不讳地说：“我是作家狄更斯，你不能罚我的款，因为虚构故事是我的职业。”

## 3. 社会讽刺小品

这是对社会风气、对人性某些灰暗面的嘲讽。酷爱这类小品的人是在以一种半超然半冷漠的态度对待世界。这种幽默的欣赏者往往以

一种更开阔的视野来看待自己与人类自身,成为自己与人类命运自由而超然的观察者。

1717 年,伏尔泰因为讥讽摄政王奥尔良公爵,被囚禁在巴士底狱 11 个月之久。出狱后,吃够了苦头的哲学家知道此人冒犯不得,便去请他宽宏大量,不计前嫌。摄政王深知伏尔泰的影响,也急于同他化干戈为玉帛。于是两人都讲了许多恰到好处的抱歉之辞。最后伏尔泰再一次表示感谢说:“陛下,您真是助人为乐,为我解决了这么长时间的食宿问题,我衷心地再次向您表示感谢。可今后,您就不必再为这件事替我操心啦。”

#### 4. 插科打诨式的“胡言乱语”

这是轻松的自我娱乐。那些刚开始体会推理之味、对世事涉足不深的年轻人,可能对此会兴趣盎然。

马克·吐温一天在美国里士满城抱怨自己的头痛。当地的一个人却对他说:“这可能是你在里士满城吃的食品和呼吸空气的缘故,再也没有比里士满城更卫生的城市了,我们的死亡率现在降低到每天一个人了。”

马克·吐温立即对那人说:“请你马上到报馆去一趟,看看今天该死的那个人死了没有?”

幽默形式和品种异彩纷呈,百花争妍,表明人类的幽默艺术经久不衰,生命力旺盛。当我们为它的奇光异彩所吸引时,应该看到:一如世上绝大多数事物一样,幽默也有不同品格,有的高贵文雅,启人心智;有的低级庸俗,贻害青年。对发挥幽默力量者而言,理性的判断透视是必要的。



## 幽默的 3 种力量

与世界上所有的力量一样，幽默的力量也不是万能的，可是，幽默的力量对你的生活确有实实在在的帮助。它帮助你以新的眼光看待周围的环境和个人的生活，帮助你正视并恰当地估计和应付那些困扰你的难题，帮助你同他人的关系充满温暖与和谐，帮助你把许多的不可能变为可能……

### 1. 帮你取得成功

获得工作上的成就和事业上的成功要具备很多条件，但幽默有助于你改善与他人的关系，促使你成功，则是一个不争的事实。

年轻有为的美国福特汽车公司总裁亨利，通过一系列的变革和创新，使每月亏损 900 万美元的公司一举扭转了被动的局面。有人针对他在改革过程中也做过一些错事而问他，“如果让你从头做起又将如何？”亨利爽朗地答道：“我看不会有什么非同寻常的作为，人们都是在错误和失败中学到成功的，因此要我从头再来的话，我只能犯一些不同的错误。”

亨利幽默的语言，显示出他的坦率和诚恳，这也是他事业成功的重要原因之一。



## 2. 助你排忧解难

幽默,最重要的是帮助我们解除工作中的紧张状态,帮助解决生活中的难题。

在一个大城市的市郊,有一个颇具规模的化工厂。这个厂终年生产一种化学产品,从烟囱里冒出了大量的烟和灰尘,使临近的几家企业饱受烟和灰尘之苦。在一次化工厂加班生产的时候,隔壁一家工厂的厂长半开玩笑地说:“他们生产这么忙,如何处理这些烟和灰尘呢?”化工厂的厂长也半开玩笑地说:“我们打算将烟筒加高二分之一,与此同时,我还将向包装厂定制一个特大的塑料袋,并用直升机把袋子吊到烟囱的上空罩下来。”两位厂长各带幽默的话语,使他们互相取得了谅解,一道哈哈大笑起来,紧张的心情便渐渐地舒展开来了。

## 3. 替你减轻痛苦

以轻松的态度面对自己,以严肃的态度面对人生。如果反其道而行之,我们就有烦恼了。不成熟的个性常常在于视自己为人际交往中的核心,而成熟则伴随着视自己和群体有合适的关系。

20 世纪 50 年代有一个相声,说的是有一个人患了盲肠炎,医生为之开刀,盲肠被割去了。患者痊愈后,小腹仍时时作痛,经检查,原来是医生把手术剪刀留在里面了,于是重新开刀。事后,病人仍感腹中气胀,经检查,原来是纱布又遗忘在腹中了,遂又开刀。于是,病人对医生说:“你还不如在我的肚子上装个拉链更方便!”

要化痛苦为幽默,关键在于进入一种假定的没有生理痛苦的境界。有了这一点,一切不相干的东西会因一点相关而突然变得一致了。