



金牌脱口秀全书

super
talk show
series

魅力女人 脱口秀

女人张扬说话魅力的162种训练方法

super talk show series

吴生明 叶昌德 主编



北方妇女儿童出版社



金牌脱口秀全书

魅力女人 脱口秀

女人张扬说话魅力的162种训练方法

吴生明 叶昌德 主编



北方妇女儿童出版社

内容简介

《金牌脱口秀全书》是一套训练你的说话智慧。让你自由选择有益于你的口才艺术,和你一生永相伴的口才明细宝典。本书重点介绍的是,女人如何才能用自己独特的口才技巧使自己更能张扬个性、充满魅力?

金牌脱口秀全书

书 名:魅力女人脱口秀 ——女人张扬说话魅力的 162 种训练方法

主 编:吴生明 叶昌德

责 编:冯 强

封面设计:胡小林

出版发行:北方妇女儿童出版社(0431-5640624)

地 址:长春市人民大街4646号(130021)

印 刷:北京中加印刷有限公司

书 号:ISBN 7-5385-2443-6/G·1581

开 本:850×1168(毫米)

印 张:308

字 数:499千字

版 次:2004年10月第1版

定 价:750.40元

本 册:26.80元

目录

1 女人的魅力来自内涵

1. 优雅的气质表现 1
2. 优雅是最美的语言 2
3. 优雅是对他人的温存 4
4. 整体美最重要 5
5. 没有胜过镜子的优雅
教师 6
6. 寻找自己的客观形象 8
7. 正确评价自己的身材 9
8. 把缺陷转化为个性 10
9. 有生机才有气质 11
10. 优雅=成熟 12

11. 不要卖弄风骚,故作
娇小 13
12. 美人不择衣 14
13. 不要期待创造奇迹 15
14. 与其恐惧皱纹,不如让皱
纹生出春色 17
15. 合理安排方能相得
益彰 18
16. 打扮切勿不自然 21
17. 妆扮“心灵的窗户” 22
18. 出色源自本色 25
19. 当家衣服要选好 26
20. 白领女性古典为美 28
21. 走向最佳服饰的第
一步 29
22. 妙手配色优雅自出 30
23. 地道巴黎人穿衣的秘密
——拉斐尔效果 32
24. 穿出一个万花筒 34
25. 适合您的颜色在眼珠
之中 35
26. 牛仔裤和T恤衫——简单
即是美 37

2 说话魅力更需张扬

- 27. 抓住对方的眼神 38
- 28. 注重表情的沟通 38
- 29. 体现笑声的作用 39
- 30. 刺激的技巧 40
- 31. 给人庄严的感觉 41
- 32. 放松你的心情 41
- 33. 充满个性的魅力 42
- 34. 恰似你的温柔 42
- 35. 恰如其分的比喻 43
- 36. 天生我才必有用 44
- 37. “感叹词”的作用 44
- 38. 考虑对方的立场 45
- 39. 制造些浪漫气氛 45
- 40. 偶尔提及对方的
 名姓 46
- 41. 有魅力的应声方式 46
- 42. 调节发问时的语气 47

3 女人的优雅之道

- 43. 优雅是女人的通行证 48

- 44. 优雅是女人的记分牌 50
- 45. 优雅的魅力之源 52
- 46. 云想衣裳花想容 55
- 47. 优雅合度,自然有礼 60
- 48. 朱唇盈盈 63
- 49. 秀脸闪闪 63
- 50. 清纯雅致 64
- 51. 眉目如画 64

4 含蓄说话更显女人之魅

- 52. 委婉的拒绝 67
- 53. 宽以待人 68
- 54. 言多必失 69
- 55. 反其道而纠之 70
- 56. 不要产生观念冲变 71
- 57. 塑造新的形象 72
- 58. 安慰他人的学问 73
- 59. 巧妙利用“第三者” 74
- 60. 化尴尬为轻松 75
- 61. 怎样探知对方的姓名 76
- 62. 把握回答的分寸 77
- 63. 对于嘲笑的反击 78
- 64. 巧妙的赞美之辞 80

- 65. 注重民俗文化 81
- 66. 激发自尊使人求好
向上 82
- 67. 招聘优秀之才的
窍门 83
- 68. 谎言也其“善意”
之魅 85
- 69. “代言人”的影响力 87

5 良好心态使你魅力 无穷

- 70. 小事不足道 89
- 71. 放松、放松、再放松 91
- 72. 远离乏味与单调 94
- 73. 选择积极进取的座
右铭 95
- 74. 坦陈你的梦想 97
- 75. 力求完美地表达 98
- 76. 克服语言上的小
毛病 100
- 77. 充满热情 101
- 78. 自信地面对人生 103
- 79. 以他人为工作的中心 104

- 80. 强迫自己广交朋友 105
- 81. 培养克服自卑的
勇气 106
- 82. 孕育心底的热情 107
- 83. 让自卑见鬼去吧 108
- 84. 不受消极心态左右 109
- 85. 用心倾听 110
- 86. 真心微笑 114
- 87. 诚心赞扬 115

6 如何说话才能充满魅力

- 88. 你的眼睛会说话 118
- 89. 善于言辞 119
- 90. 消除说话时的恐惧感 120
- 91. “万能语”并非“万能” 121
- 92. 语气明快可表现美 121
- 93. “停顿”是一种技巧 122
- 94. 以他人为中心 123
- 95. 不要排除他人 123
- 96. 把握正确方法 124
- 97. 幽默是调剂 125
- 98. 提意见讲艺术 126
- 99. 最佳的批评方式 127

100. 学会向人道歉 127
101. 开玩笑的“规则” 128
102. 道谢的艺术 129
103. 拒绝闲聊四法 130

7 女人的体态之美

104. 表现出“真正的你” 131
105. 姿势美的要领 132
106. 善用无声的语言 136
107. 个性虽异,气质
 同一 139
108. 风度翩翩,其来
 有自 143
109. 用声音打动人心 146

8 营造优雅时尚氛围

110. 优雅的时尚妆扮 150
111. 装点“背”后风景 155
112. 优雅气质的另类
 风采 157
113. 精心打造舒适
 环境 162

9 社交场合的魅力之道

- 114. 优雅的仪态之三
部曲 170
- 115. 讨人喜欢的诀窍 175
- 116. 培养善于交际的
手腕 182
- 117. 交际场上的合纵
连横 192
- 118. 优雅——交际的最高
境界 202

10 打动人心张扬说话 魅力

- 119. 女士更要注重寒暄 216
- 120. “对不起”增你说话魅力 218
- 121. 掌握聊天的技巧 219
- 122. 求借的语言技巧 221
- 123. 恰当“谢谢”魅力无穷 222
- 124. 讨债的语言更要讲究 224
- 125. 激出积极效果 225
- 126. 礼貌中断对方谈话
的技巧 228

127. 言谈中“俘虏”对方的
诀窍 228
128. 用幽默对付“揭短” 230
129. 说错话也可张扬魅力跃
起来 232
130. 发人深省的魅力 234
131. 避免误解的窍门 235
132. 用典故张扬魅力 237

11 向名人学习说话 方法

133. 直言无忌开诚布之 239
134. 迂回曲折峰回路转 240
135. 对接有法快速组合 241
136. 拆词解义魅力无穷 242
137. 激将有术把握时机 243
138. 引经据典生动有力 245
139. 明修栈道暗渡陈仓 246
140. 投石问路跟踪追击 247
141. 巧妙提示充满魅力 249
142. 被述亮相立场鲜明 249
143. 轻松接话含义深刻 250

- 144. 旁敲侧击揣度奥秘 251
- 145. 穷追不舍有始有终 251
- 146. 顺水推舟借坡下台 252
- 147. 暗示含蓄回避忌讳 253
- 148. 委婉诱导排难解纷 254

12 是夫妻也得张扬 说话魅力

- 149. 夫妇间仍需说话
技巧 256
- 150. 巧妙使用暗号 257
- 151. 妻子应做到“柔能
克刚” 258
- 152. 夫妻间可利用手势、暗
语来沟通 259
- 153. 夫妻间仍要适时地表达
情意 261
- 154. 夫妻要彼此忍让 263
- 155. 聪明妻子与家庭财务 264
- 156. 夫妻间劝诫的方式 266
- 157. 使夫妻生活更融洽的
方法 268

158. 对晚婚或再婚的人的
赞扬 269

13 魅力的整体形象 设计

159. 培养高贵的气质 272

160. 塑造优雅的风度 275

161. 无敌魅力来自
优雅 280

162. 知识, 优雅的深度
积累 294

1 女人的魅力来自内涵

1. 优雅的气质表现

一位风采迷人的女性,给人的感觉是美的。而这种美就是由这位女性朋友内在的性格和外在的气质体现的。

如果我们要好的气质,当然先要有好的内在素质。一位女性如果没有丰富的内涵,是怎么也不可能表现人们喜欢的优雅气质的。因此,必须充实内心世界:第一、要接受良好的教育;第二、热爱大自然,走进大自然去接受熏陶,开扩胸襟;第三、读书,特别要阅读古今中外的文学名著,以陶冶心灵;第四、热爱音乐与美术,升华情感,愉悦心灵。也可以练习书法平静心灵,克服浮躁;第五、参加有益的公益活动,以助人为乐为本。

人总是千差万别的,受的教育不同,对待事物的认识不同,也就使不同的人在社交能力、情趣、习惯、方式等各方面的不尽相同。因此心理学家把人的气质划分为四种类型:多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质,每一种质的人都有一定表现形式。当然这也不能一概而论,有些人就气质类型并不明显,往往有交叉的表现。

多血质——明显地将自己的心理状态表露于色,对各种场合的人和事都有很强的适应性。善于应酬。性格开朗,活泼大

方、热情好客,不拘小节,容易成为社交场合的中心人物。但也有其弱点,就是缺乏洞察别人心理活动的的能力,对他人或事物的认识缺乏深度。易伤害他人的自尊心,同时也轻信人,易被人暗中利用,往往好心做坏事。

胆汁质——性情专一、长久,性格活泼,思想外露,取胜心强,经常处在高度兴奋的状态,自我约束力差,缺乏应变能力,马虎大意,表现是头脑简单,对任何人都热情如一。人云亦云,缺乏主见。在社交中,对别人的友好表示反映得迟缓。

粘液质——性格内向,不爱表现自己,情绪不稳,对社交活动不感兴趣。善于察言观色,自我约束力强。喜好清静,沉默寡言。

抑郁质——善于观察他人思想,辨别力强,思想深刻,有主见,不善于交际活动,从不与人表露出内心的喜怒哀乐。性格内向,知心的朋友不多。谨小慎微,行动呆滞,待人冷漠,给人以孤傲的印象,难于接近。

上述四种气质的人,欲在社交中给人以好的印象就得充分施展自己的长处,注意克服性格中的弱点,就会自然而然地完善人生。只要遵循本书指导性的经验,您就会展出优雅的气质来。

2. 优雅是最美的语言

一提到优雅二字,便在人们头脑中响起不绝于耳的余响:花边啦,给绸啦,质地柔软的饰物啦,裙叶和裙边等等,充满了浪漫味儿,还会联想到典雅的衣服,叫人不知所措的那种衣服是怎样将身体钻进去的哟!其实这已是过去时代的优雅。至于现代的

优雅,可换个说法叫简朴。

向大家提倡穿优雅的服装是有相应的理由的。第一,容易穿容易脱,活动性大。第二,有人品,能给对方以信任感。第三,能带来都市女人成熟老练利索的气氛。第四,穿上上相有性感,俊俏,新颖,因而有演出效果。第五,流行,不拘年龄。……还可举出一些理由来。

牛仔裤,性能确实优越,但这不是穿起坐办公室的款式。民间式和农民装也是一样,不宜在办公室穿用,周末或回家后倒也别有韵味,令人高兴。

但是,简朴而优雅的服装最受人欢迎,因为它体现出穿用人的审美趣味。之所以这样说,是因为穿得巧,便能充分突出穿用人的个性。正因为如此,我才喜欢优雅的服装。

已经说了许多,优雅这概念究竟何指,大概明白了吧?不过,要一口气把优雅二字的内涵说出来,也真不容易。这是因为在优雅的条件中,还包含生活方式,生活态度等问题,服装只是最直观的一个条件而已。

仅就服装而论,在女性的场合,还包括以下诸类情形:1、只穿与自己相适合的服装的女性。2、只穿流行服装的女性。3、只穿高级服装的女性。4、不大关心样式的女性。5、关心样式,但不知道自己适合穿什么样式的女性。大概可以分成这五种类型,当然,第1、类人是优雅的行家里手。

并非对时髦服装不关心,而是只买使自己见美的流行服装。而且,即令买时也不是因为非常流行就穿,而是自己消化理解新服装款式之后才穿。第2、和第3、类人往往是橡皮模特儿似的人物,持“衣服是用来穿的”观点,见到时髦品高档物就买来穿。第①类人首先强调个性第一。服装和饰物都成了表现这类人的