

畅销全球的女人励志经典 NO.1
台湾著名作家郭晓晓倾情推荐

聪明女人 说话办事 108个细节

—— 女人不可不读的励志经典 ——

女人不可不知的 108个为人处世心理学

说话代表一个人的沟通能力，而沟通能力常是人际关系的基石。会说话，不仅沟通无碍、谈话愉快，也有助于达成工作目标，赢得人缘。会说话让你人见人爱，左右逢源，会办事让你驰骋职场，其乐融融。

邱庆苹 编著 | 天津科学技术出版社

★ 一本专属女人的实用说话办事技巧指南 ★

女人不可不读

做世界上最会说话办事的女人



以前我读过一些女人说话办事方面的书，但是经常令我失望。内容长篇大论，没有学到实际的东西，浪费时间和金钱。当我读到这本书的时候，我才真正知道如何应对工作、生活、家庭，这本书给了我很大的帮助，让我一生受用。

一位读者的来信



这本书每一章都是经典之作，只要仔细阅读就会受益匪浅。这些文章读一次是不够的，值得反复读。每一次阅读都会有新的收获，这些文章不但提高了我的说话办事水平，还拓展了我的人际关系，提升了我的生活质量。

一位网友的来信



书中给出很多简单而又实用的方法，理论和实际完美结合，使我不仅获得许多有效的经验，说话办事的方式也随之改变。这是一本实事求是的经典之作，是我们女性朋友最实用的工具书。

一位读完全文的读者朋友



ISBN 978-7-5308-4995-8



9 787530 849958 >

定价：32.80 元

畅销全球的女人励志经典
台湾著名作家郭晓晓倾情推荐

聪明女人说话办事 108.细节

邱庆苹 编著 | 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人说话办事 108 个细节/邱庆苹编著. —天津:天津科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5308 - 4995 - 8

I. 聪… II. 邱… III. ①女性一口才学—通俗读物

②女性—人际关系学—通俗读物 IV. H019 - 49 C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 017910 号

责任编辑:杨庆华

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www. tjkcbs. com. cn

新华书店经销

三河市九洲财鑫印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 15 字数 202 000

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价:32. 80 元

前言

聪明女人 说话办事 108 个细节

聪明的女人不一定漂亮，但一定拥有过人的智慧，拥有会说话会办事的能力。聪明的女人一生追求幸福，享受幸福。

会说话是女人最宝贵的财富。俗话说：“成功人生从做事开始，美好生活从说话开始。”无论在日常生活中，还是在工作事业上，女人如果要获得成功，就必须掌握说话的技巧。可以说，会说话的女人最受欢迎，会说话的女人最出色，会说话的女人不仅谈吐得体，而且声音动听，动作优雅，给人很舒服的感觉。

人与人之间最需要什么？当然是沟通！沟通是双方互相了解、加深情感的过程。人一生的交际不外乎言语和动作，我们不能终身不说话，一切的人情世故，一大半体现在说话当中。这就要求我们不能只想自己而不想别人，说话要考虑别人是否能够接受，是否能说到别人的心坎上去。

怎样运用说话的艺术是一门很重要的学问。说话不在于多，而在于巧、精，说出的话要在点子上，能打动人心，这才至关重要。

说话需要尺度和技巧。想一想，我们周围有多少难办的事因言语得当而水到渠成？又有多少简单的事因口才不佳而功亏一篑？言谈的力量是巨大的，它可以把两个陌生的人由陌生变为熟悉，由熟悉变成知己或亲密的



朋友；它可以解救危机，打开通往成功的顺利之门；它甚至可以叱咤风云，一句话抵得上千军万马。

有一位哲人说过：“世界上有一种途径可以让人很快获得成功，并得到世人的认可，那就是优秀的口才。”优秀的口才是现代女性必不可少的交际手段之一。这就要求我们要善于说话，巧于做事，在难点上下工夫，尽量把话说到点子上去，把事情办得圆满成功！说话办事恰到好处，自然就成了一个受欢迎的人。

会说话可以让女人更具魅力，更圆融通达，左右逢源，人见人爱，驰骋职场，而且让女人的生活更有趣味，家庭更加和睦。

为了帮助更多的女性朋友掌握说话的技巧，能够更方便、更有效地锻炼自己的好口才，我们编著了这本《聪明女人说话办事108个细节》，让女人越来越聪明，越来越会说话，生活越来越幸福！

目录

Chapter 1

做一个能说会道的聪明女人

- 细节 1 女人应让自己舌绽莲花 3
- 细节 2 温和的语言能够化解怨恨 4
- 细节 3 关心的话可以打开人的心扉 6
- 细节 4 把赞美当做礼物送给别人 9
- 细节 5 怎样提高与人交谈的技巧 11
- 细节 6 委婉说话效果好 13
- 细节 7 巧言及时消除误会 14
- 细节 8 灵活巧妙地说“不” 16
- 细节 9 求人办事要多说“请” 18
- 细节 10 说“谢谢”要感情真挚 19

Chapter 2

好口才让女人更迷人

- 细节 11 用语言表现魅力 23
- 细节 12 用声音感染听众 26
- 细节 13 言谈可以显示女人的修养 30
- 细节 14 善于倾听的女人惹人爱 31
- 细节 15 倾听可以拉近人心的距离 33
- 细节 16 不争论让女人受欢迎 35
- 细节 17 学会道歉可以化解尴尬 37
- 细节 18 幽默是女人智慧的提炼 38
- 细节 19 随机应变显魅力 39



Chapter 3

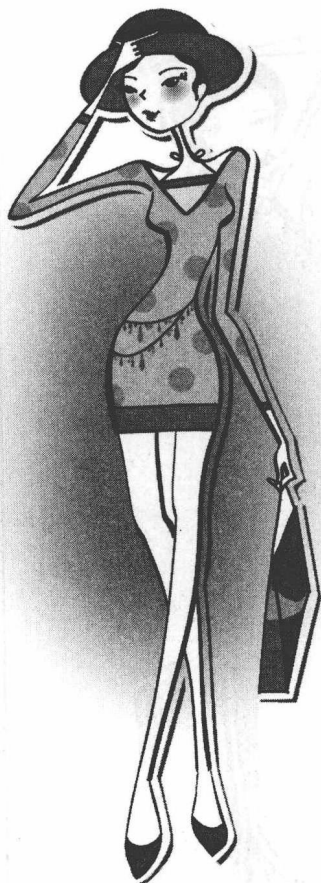
好心态让女人成功

- 45 心态改变命运 细节 20
- 46 积极的心态让女人获得成功 细节 21
- 48 好心态的女人幸福一生 细节 22
- 50 培养乐观自信的心态 细节 23
- 52 成功首先需要自信 细节 24
- 55 有了自信,生活才有意义 细节 25
- 56 女人培养自信的几个技巧 细节 26
- 58 用积极心态营造快乐 细节 27
- 60 把坏心情抛开 细节 28
- 62 别做情绪的奴隶 细节 29
- 63 保持平和的心态 细节 30
- 65 女人要善于打造好心情 细节 31
- 67 点燃对生活的热情 细节 32
- 69 女人获得快乐的八种方法 细节 33

Chapter 4

好人缘给女人带来好机缘

- 73 好人缘是人生的一笔财富 细节 34
- 75 好口才带来好人缘 细节 35
- 76 打造人际圈 细节 36
- 78 有效经营关系网 细节 37
- 79 让友谊化为成功的推动力 细节 38
- 81 结交新朋友的好方法 细节 39
- 82 打破和陌生人之间的隔膜 细节 40
- 84 女人直言直语易得罪人 细节 41
- 85 与人交往不要揭人短处 细节 42



Chapter 5

说话办事的心理策略

- 细节 43 从表情窥探他人的内心 89
- 细节 44 察看对方的脾气说话 90
- 细节 45 根据对方的性格说话 92
- 细节 46 说话要揣摩对方的心理 93
- 细节 47 看对方的面部表情说话 94
- 细节 48 求人办事说话的魅力 95
- 细节 49 控制情绪才能聪明做事 97
- 细节 50 优柔寡断是做事的绊脚石 99
- 细节 51 女人要学会给自己减压 101
- 细节 52 学会控制自己的怒气 103
- 细节 53 成功女人的心理调整 104
- 细节 54 职业女性心理健康十要素 106
- 细节 55 学会释放自己的心灵 108

Chapter 6

女人要善用自己的魅力

- 细节 56 美丽是女人的财富 113
- 细节 57 塑造良好的气质 115
- 细节 58 举手投足散发迷人的气息 117
- 细节 59 不可缺少的女人味 119
- 细节 60 女人柔弱的声音最能打动他人 121
- 细节 61 微笑让女人更美丽 123
- 细节 62 自信让女人神采飞扬 124
- 细节 63 善用女人的优势打天下 126
- 细节 64 温柔是女人独有的魅力 128
- 细节 65 女人如何培养温柔的气质 130



Chapter 7

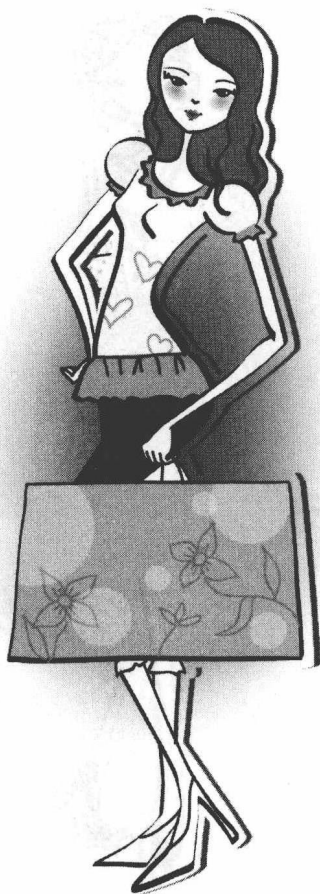
聪明女人能够驰骋职场

- 135 好口才才是职场成功的资本 细节 66
- 137 和谐气氛是职场沟通的润滑剂 细节 67
 - 139 职场交际的语言艺术 细节 68
- 140 求职面试要把握的说话要点 细节 69
 - 142 办公室应避讳的言行 细节 70
- 144 及时化解同事之间的矛盾 细节 71
 - 146 同事之间沟通有技巧 细节 72
 - 148 同事相处的艺术 细节 73
 - 150 与上司友好相处 细节 74
- 151 职场中要多说漂亮话 细节 75
- 153 不要成为职场上的怨妇 细节 76

Chapter 8

女人要懂得做人之道

- 159 善解人意的女人受欢迎 细节 77
- 161 女人的美是从心灵散发出来的 细节 78
 - 162 怀有一颗向善的心 细节 79
- 164 女人因为善良而美丽 细节 80
- 166 宽容让女人人见人爱 细节 81
- 168 把吃亏当做一种福气 细节 82
- 169 女人的笑可以温暖他人 细节 83
 - 172 不要开启抱怨的魔盒 细节 84
 - 173 学会控制自己的情绪 细节 85





Chapter 9

女人要懂得付出才有回报

- 细节 86 关爱别人可以温暖自己 179
- 细节 87 替别人着想,就是替自己着想 181
- 细节 88 善待他人,就是善待自己 183
- 细节 89 欲要取之,必先予之 185
- 细节 90 付出才有回报 187
- 细节 91 赠人以桃,回之以李 189

Chapter 10

聪明女人懂得做事要以退为进

- 细节 92 以退为进才是大智慧 193
- 细节 93 退得越远,跳得越高 194
- 细节 94 示弱会让人赢得帮助 196
- 细节 95 女人的柔弱胜刚强 197
- 细节 96 利用同情心来以弱克强 200
- 细节 97 忍让是处世的一种策略 202

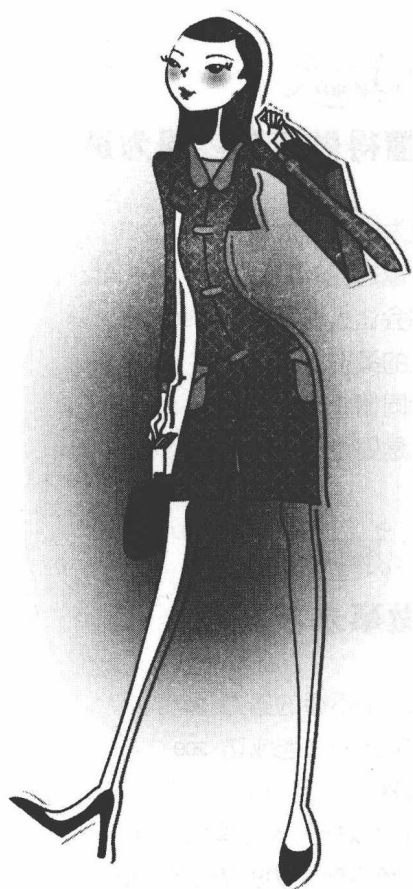
Chapter 11

聪明女人做事永不言败

- 细节 98 胜利源于不懈的努力 207
- 细节 99 意志坚强的人能成功 209
- 细节 100 别被挫折吓倒 211
- 细节 101 挫折可以提升人的勇气 213
- 细节 102 把失败当做成功的垫脚石 215



- 细节 103 大胆地面对一切 217
- 细节 104 女人因忍耐而坚韧无比 218
- 细节 105 女人要学会独立 220
- 细节 106 用坚强战胜怯懦 221
- 细节 107 女人绝不轻言放弃 223
- 细节 108 不放弃,就是胜利 225



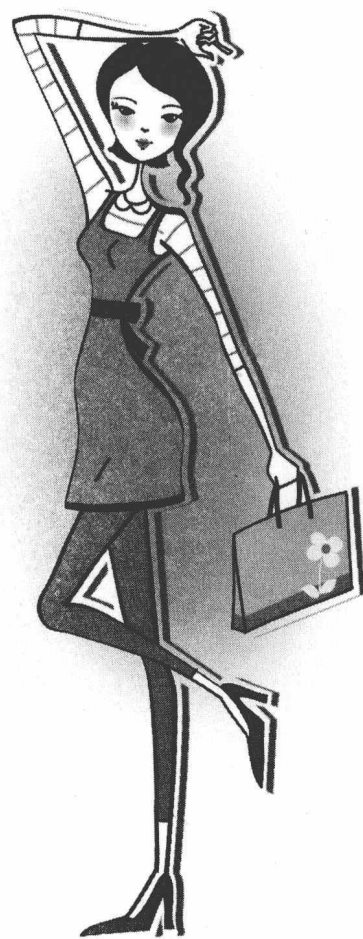
Chapter 1

做一个能说 会道的聪明女人



> > >

很多时候，温言暖语就可以拉近人与人之间的距离，化解人与人之间的矛盾。
一句饱含温情的话语，就像一缕春风，
温暖他人的胸怀，深入他人的心坎！





女人应让自己舌绽莲花

具备出色的口才已经成为个人获得成功的重要条件。无论是进入公共事业机构，还是投身商海，在竞争与合作并存的环境里，我们都要与他人交往。这时，准确传递信息，表达情感，说服对方都需要我们具备出色的口才。

美国人类行为科学研究者汤姆士指出：“说话的能力是成名的捷径。它能使人显赫，鹤立鸡群。能言善辩的人，往往使人尊敬，受人爱戴，得人拥护。它使一个人的才学充分拓展，熠熠生辉，事半功倍，业绩卓著。”因此，每个人都应努力提高自己的口才。

世界上没有任何一个正常人不需要讲话，不需要交流，也没有任何一种工作不需要和别人打交道。而人与人之间交流思想、沟通感情，最直接、最方便的途径就是语言。通过出色的语言表达，可以使相互熟识的人情更浓，爱更深；可以使相互陌生的人产生好感，结成友谊；可以使相互有分歧的人互相理解，矛盾化解；可以使相互仇恨的人化干戈为玉帛，友好相处。

语言的迷人之处不仅在于它是一种交流的工具，还在于它本身就具有快感，所以人们对绝妙口语的迷信和崇拜是不言而喻的。把握住语言这个财富，运用它驾驭谈吐，将会带来快乐和机会。若语言能让人愉快地接受，那么这个快乐语言的缔造者同样会受到大家的欢迎。用自己的言语博得众人的喜欢也同样是一种处世策略。

舌绽莲花要求女人不只是敢说，而且要会说、擅长说。善于说话的人一个重要特质就是有独特的风格而且沟通起来非常有效。

事实上，说话的魅力来源于掌握各种说话技巧和艺术，需要我们全面加强基本功锻炼，真正具备口才表演的能力，从而以自己的演说魅力吸引对方，创造良好的人际关系。



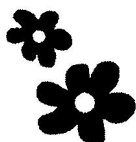
他就能达到目的。

一个人只要强烈地坚持不懈地追求，

说话与事业的关系至为密切。说话是胜任本职工作最重要的条件之一。知识就是财富，口才就是资本。说话水平高，能说会道，才干就可以通过言语充分地显露出来，良好形象就可通过口才具体地显现出来，从而获得领导、同事更深一层了解和赞赏，获得信任和提拔。

可以说，语言能力是现代女性必备的素质之一，是我们提高本领，开发潜力的主要途径，是我们驾驭人生、改造生活、追求事业成功的无价之宝，是通往成功之路的必要途径。

“养兵千日，用兵一时。”只有平时加强基本功锻炼，我们的口才才能真正提高！因此，女性朋友平时应多加训练，让自己舌绽莲花，成为一个说话高手！



温和的语言能够化解怨恨

水滴石穿，柔能克刚，至柔之水能克万物，能随物赋形，无孔不入。而温柔如水，一样能如水一般浸透对方干涸开裂的心田。在生活中，人们常能感觉到温柔那无孔不入的巨大力量，外柔内坚，温柔乃是人们，特别是女人的一种无形而强大的力量。而对于灾难、仇隙、怨恨、盛怒，冷漠等问题而言，温柔更能显示强大的力量。

西方有一句古谚：“一滴蜂蜜所黏住的苍蝇，远远超过一桶毒药。”其实，这个道理在人类的身上同样是适用的。如果我们欲使他人认同自己的意见，就必须先让对方相信你是他真诚的朋友。这才是吸引他人、化解问题的明智之道。长岛沙滩花园城的黛夫人跟著名成功学家卡耐基闲聊时，讲述了她举办两次宴会的情形。

最近一个星期三，黛夫人请几位朋友午餐。这是一个重要的聚会。自然，她希望聚会中所有事情，都能称心如意。管事爱弥尔在这类事情上，常是她一个得力的助手，可是这次他使黛夫人失望了。

那次午餐饭菜做得很糟糕，爱弥尔也没有到场，他只派了一个厨司侍

者来。这个侍者对高等宴会的情形完全不清楚，把这次宴会弄得糟透了。黛夫人心里恨透了爱弥尔，但在客人面前，不得不勉强赔笑。

第二天，一次人类关系学演讲触发了黛夫人的感觉，她试着从爱弥尔的立场着想：午餐的菜不是他买的，也不是他亲自下厨做的，只怪那侍者太笨，才把宴会弄糟了，他也没有办法。或许是她把事情看得太严重了。

回来后，黛夫人找到爱弥尔，他竟也显得愤愤不平，似乎要跟她争论、分辨前一天的事情。黛夫人止住了他，以轻柔的语气说：“爱弥尔，你知不知道，当我请客的时候，有你在的话多好。你是纽约最能干的管家，这情形我也清楚，那天宴会的菜，不是你亲手买回来做的；那天发生的事，在你来讲，也是没有办法的。”

爱弥尔听到这话，脸上的阴霾完全消失，他笑着对黛夫人说：“真的，太太，毛病就出在那个厨司侍者身上，那不是我的错。”

黛夫人接着说：“爱弥尔，我准备再举办一次宴会，我需要你提供意见，你以为我们应该再给那个厨司一个机会吗？”

爱弥尔连连点头，说：“那当然……太太，你放心，上次那种事一定不会再发生了。”

过了一星期，黛夫人又设宴请人午餐。

主宾们来到席间，桌上摆着两束美丽的鲜花，爱弥尔亲自在旁照料，对来宾殷勤侍候。眼前的情形，就是黛夫人宴请皇后，也不过如此了。菜肴美味可口，服务周到，由四个侍者在旁侍候，而不是一个。最后由爱弥尔亲自端上可口的点心作为结束。

散席后，一位嘉宾含笑问她：“黛夫人，你对那个管事，施了什么法术？我从来没有见过这样殷勤招待的。”

是的，黛夫人是对那个管事施了魔法。但她到底施了什么魔法在那管事身上，以至于使他如此这般招待她的客人呢？那就是黛夫人的友善与赞赏，是黛夫人的温柔。

如果一个人事先对你心存成见，你就是找出所有的逻辑、理由来，也未必能使他接受你的意见；如果再用强迫的手段，更不能使他接受你的意见，即使口服心也不服。但是如果 we 和颜悦色，轻语温柔，就很容易使



艺术家的一切自由和轻快的东西，都是用极大的压迫而得到的，也就是伟大的努力的结果。