

★ 说话需要技巧，做人需要智慧。
★ 在关键处下功夫，在平常中做文章。把话说好，人生无往而不胜。

ZENYANGZUOGEHUI
SHUOHUADEREN

[最受欢迎的108种说话方式]

★ 说什么并不重要，关键看你怎么说。把话说到点子上只是基础，把话说得受人欢迎才是关键，是根本。

★ 顺利沟通的必修书，成功办事的说服术。

怎样做个会说话的人

史守贝/编著



ZenyangZuoge
huiShuohuaDeren

中国华侨出版社



史守贝/编著

[最受欢迎的108种说话方式]

★ 说什么并不重要，关键看你怎么说。把话说到点子上只是基础，把话说得受人欢迎才是关键，是根本。
★ 顺利沟通的必修课，成功办事的说服术。

怎样做个 会说话的人

ZENYANGZUOGEHUI
SHUOHUADEREN

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样做个会说话的人 / 史守贝 编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80222-936-5

I. 怎… II. 史… III. 口才学-通俗读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 068766 号

●怎样做个会说话的人

编 著 / 史守贝

责任编辑 / 文 心

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/18 字数/268 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-936-5

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



说什么不重要，关键是怎么说

一个人会不会“说话”，并不是看你能否像播音员那样字正腔圆地去说，也不是看你能否口若悬河说话滔滔不绝，说话的根本目的在于表达沟通，只要说得对方能听懂，并且愿意听，愿意考虑与接受，这就是“会说话”。所以，一个人会不会“说话”，最重要的是说话的方式与表达的技巧。

说话是一种生活需要，因此，说话的内容不存在好听与不好听，说好话时人们当然喜欢听，但生活中求人办事、拒绝别人等等，都是不可避免的事，怎么办？没办法，不好听的话该说的时候你还得说，这里面依然是一个说话方式与表达技巧的问题。

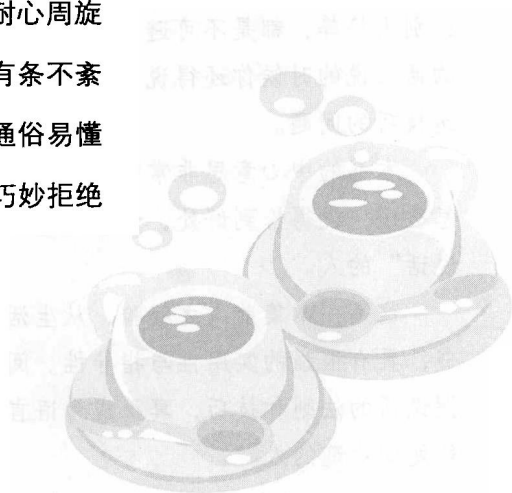
本书的中心意思非常明确：说什么并不重要，关键看你怎么说，说得恰到好处，说得能打动人心，你就是一个“会说话”的人。

这是一本集前人之经验，从生活中来又回到生活中去的书，具有很强的实用性与指导性。阅读此书，可以帮助你掌握说话的法则和技巧，真正成为语言沟通的高手，成为一个处处受欢迎的人。

怎样做个会说话的人

——最受欢迎的 108 种说话方式

- 一. 富于幽默 举重若轻
- 二. 不吝赞美 远离奉承
- 三. 善于自嘲 说笑自如
- 四. 认真倾听 用心沟通
- 五. 以情感人 真诚坦率
- 六. 注意场合 融洽得体
- 七. 掌握分寸 张弛有度
- 八. 因人而言 有的放矢
- 九. 学会道歉 主动认错
- 十. 借用肢体 展示魅力
- 十一. 以曲为直 耐心周旋
- 十二. 思路清晰 有条不紊
- 十三. 简洁明快 通俗易懂
- 十四. 善意批评 巧妙拒绝
- 十五. 其他





一. 富于幽默 举重若轻

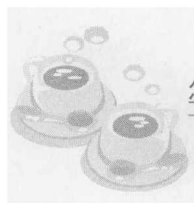
幽默是一种谐趣、智慧，它来源于人们对生活别出心裁的发现，同时又是创造谐趣的艺术。幽默是人际关系的润滑剂，能给人们带来精神上的愉悦。

1. 幽默的 5 大类型 / 011
2. 幽默的 6 大作用 / 014
3. 幽默的人受欢迎 / 017
4. 幽默使人年轻 / 019
5. 幽默是一种生活的艺术 / 020
6. 幽默能拉近人与人之间的距离 / 022
7. 幽默的 4 大力量 / 023
8. 制造幽默的 12 种技巧 / 027

二. 不吝赞美 远离奉承

人人都需要赞美，人人都喜欢被赞美。如果一个人经常听到真诚的赞美，有助于增强其自尊心和自信心。不吝啬赞美他人，能使你大大增加感情存折的数字。特别是当交际双方在认识、立场上有分歧时，适当的赞美不仅能化解矛盾，克服差异，还能促进理解，加速沟通。所以，善交际者大多善于赞美。

1. 赞美的 6 大效果 / 034
2. 赞美的 7 个条件 / 038



3. 赞美能让你事半功倍 / 042
4. 独具慧眼的赞美最温暖人心 / 044
5. 夸人减龄，遇货添钱 / 045
6. 人后赞美效果最佳 / 047
7. 赞美他人要适度 / 049
8. 赞美的 8 种方式 / 050

三. 善于自嘲 说笑自如

自嘲是幽默艺术中的最高境界，如果说幽默是聪明人才能驾驭的语言艺术，那么，能自嘲者就是智者中的智者，高手中的高手。自嘲需要有豁达、乐观、超脱、调侃的心态和胸怀，是一项缺乏自信者不敢使用的技术。

能用“自嘲”作为武器者，一定是人生竞技场上的“无冕之王”！

1. 羞辱别人往往会自食其果 / 053
2. 敢于取笑自己的人讨人喜欢 / 055
3. 拒绝别人用自嘲能避免尴尬 / 057
4. 自嘲能维护双方的面子 / 058
5. 自嘲是智慧和勇气的结果 / 061
6. 自嘲是一种灵活的纠错方法 / 062
7. 自嘲是豁达的人生态度 / 064
8. 自嘲的 7 大积极效果 / 065



四. 认真倾听 用心沟通

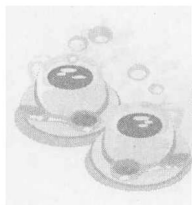
上帝给人们两只耳朵，一张嘴，其实就是要我们多听少说。倾听是一门艺术，是尊重别人的表现，是搞好人际关系的需要。要学会有效沟通就得先学会倾听，有道是“会说的不如会听的”。

1. 会说话首先要会“听”话 / 069
2. 给别人说话的机会 / 071
3. 会说的不如会听的 / 073
4. 倾听时要注意的 5 个方面 / 075
5. 有时无声胜有声 / 077
6. 多听少说好处多 / 078

五. 以情感人 真诚坦率

人世间最动人的莫过于真情的力量，而融入真情的语言也最感人心灵，充满真情的语言让人温暖、让人奋进。拉罗什富科说：“真诚是一种心灵的开放。”真情的力量能让一切宿怨烟消云散，让这个世界变得和谐与融洽，要想感化别人，我们首先要付出自己的真情！

1. 用真情换取对方的真诚 / 082
2. 友情贵在“诚” / 084
3. 真诚坦率动人心 / 086



4. 柔弱力量大 / 088
5. 真诚是一种礼节 / 091
6. 诚实是辩论的大技巧 / 094
7. 真诚推销效果好 / 096
8. 实话实说是求职的关键 / 097

六. 注意场合 融洽得体

心理学原理告诉我们，在不同场合环境中，人们对他人的话语有不同的感受、理解，并表现出不同的心理承受能力。因此，在人际交往中，说什么，怎么说，一定要顾及场合环境，才有利于沟通。为了追求理想的表达效果，对于心直口快者来说，起码要在思想上强化场合意识。

1. 说话必须分场合 / 100
2. 危机时的语言智慧 / 102
3. 日常交际要随和 / 104
4. 在笑谈中摆脱窘境 / 105
5. 利用谐音把话说“圆” / 107
6. 不分场合对象说话容易出误会 / 108
7. 委婉含蓄的语言让你得心应手 / 110



七. 掌握分寸 张弛有度

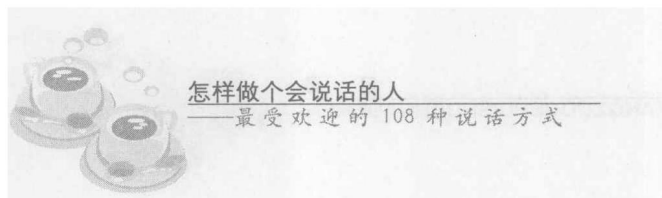
说话的分寸可以体现一个人的修养和水平。分寸就是一种尺度，该说的一句不能少，不该说的一句不能多。话多难免有漏洞，容易出错露破绽；表达不到位，则使人满头雾水。因此，说话要注意分寸，张弛有度。

1. 话到嘴边留三分 / 116
2. 说话太满太多惹人烦 / 117
3. 言多必失，祸从口出 / 119
4. 轻易承诺对谁都不好 / 120
5. 开玩笑不能太过分 / 122
6. 不该问的千万别问 / 123

八. 因人而言 有的放矢

因人而言，是说我们与人交谈，或作演讲，或同人讨论、辩论，都要从对象的实际情况出发，考虑人家能否接受。说话时要考虑对象的年龄、身份、职业、文化程度、修养、个性，以及他当时的心态、情绪等等。

1. 边看边说，边说边看 / 126
2. 把话说得恰到好处的 7 个注意事项 / 127
3. 如何与 10 种不同类型的人说话 / 132



“金无足赤，人无完人。”人与人交往中，难免会出错，但只要勇于承认错误，真心悔改，就能得到大家的尊重和信任！古人云：“好学近乎智，力行近乎仁，知耻近乎勇。”在当今社会，尤其需要有敢于承认错误、改正错误的勇气！



十. 借用肢体 展示魅力

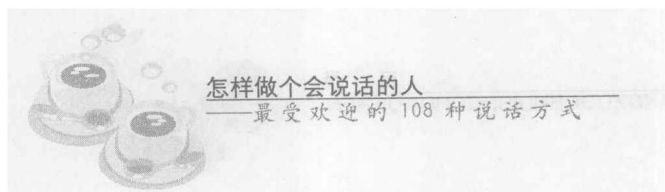
动作姿势是一个人思想感情和文化修养的外在体现。我们的动作姿势，是别人了解我们的一面镜子；反之，我们也可以通过别人的动作、姿势来衡量、了解和理解别人。在日常生活中，肢体语言起着“此时无声胜有声”的效果。如果我们能够掌握肢体语言并运用到生活中，我们在社交中就会游刃有余。

1. 肢体语言的类型 / 162
2. 肢体语言的 3 大特性 / 165
3. 肢体语言的 4 种功能 / 166
4. 充分利用你的面部表情 / 168
5. 演讲时肢体语言最重要 / 171
6. 身体语言的神奇魅力 / 173

十一. 以曲为直 耐心周旋

求人办事，最忌讳的就是直来直去，以硬碰硬。聪明之人都会举重若轻，巧妙地用一种表面上看来十分柔弱的智谋行为来对付对方咄咄逼人的气势，以达到自己办事的目的。但选择“柔术”，一定要有的放矢，不能盲目地、不加选择地使用。否则，容易弄巧成拙，吃力不讨好。

1. 以退为进往往是捷径 / 176
2. “退”是一种策略 / 178



3. 别逞口舌之强 / 181
4. 说话富于弹性，自己就留有余地 / 183
5. “软磨硬泡”是高招 / 185
6. 循序渐进，欲速不达 / 186
7. 委婉含蓄，四两拨千斤 / 190
8. 巧布迷阵，请君入瓮 / 192

十二. 思路清晰 有条不紊

条理清晰的谈话，可给人以稳重之感。一个人说话如果条理不清、思路不明，就会让听者觉得索然无味、不知所云。有人认为，口齿伶俐，可以在短时间内传播大量的信息，但却没想到信息的价值是由讲话者能否给对方以信赖感所决定的。一味地抢速度，只能使对方感到你的轻浮，进而对你提供的信息产生怀疑。

1. 先思考再说话 / 196
2. 人人都能把话说得有条不紊 / 197
3. 慢慢说更能把话说好 / 198
4. 停顿不可少 / 200
5. 说话要说到点子上 / 201
6. 说话要精心选词择句 / 203



十三. 简洁明快 通俗易懂

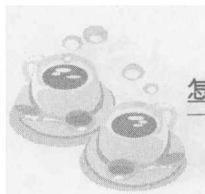
古人提倡“惜墨如金”，意思是说，要用极少的语言表达丰富的内容。在语言的运用上，我们要尽量做到整篇文章没有一个废词、废句、废段。现在社会生活节奏快，无论干什么都需要效率，语言也是一样，要简洁明快、通俗易懂。

1. 言简意赅人人喜欢 / 206
2. 简明扼要地表达最清晰 / 208
3. 越朴素的语言给人印象越深 / 211
4. 通俗易懂的话才会有效 / 213
5. 有修饰词语的语言更受用 / 215
6. 简洁明快的 6 大方面 / 217

十四. 善意批评 巧妙拒绝

生活中，既要有热情的赞美也要有中肯的批评，同时，还不可避免地需要对一些要求进行拒绝。如何让我们的批评既不给别人难看又起到良好的效果，是我们每一个人都要学习的说话艺术。当我们拒绝别人时，如何让双方都有一个台阶下是我们语言表达中的关键点。

1. 批评也要讲究艺术 / 220
2. 先给个糖葫芦再打针 / 222
3. 批评的 5 个原则 / 224



4. 批评的 13 种手段 / 227
5. 拒绝别人时最好绕个弯子 / 231
6. 拒绝他人是一门艺术 / 233
7. 不失礼节拒绝他人的 7 大妙招 / 234
8. 拒绝的 7 种方式 / 237

十五. 其他

在说话的背后，体现了一个人全部的品格、修养、才学和城府。在今天这样一个文明社会，一切都离不开口才。看一个人是否有力量，这种力量能否表现出来，在很大程度上也取决于他说话的能力。所以，我们一定要学会说话，让自己成为一个受欢迎的人。

1. 把紧自己的嘴巴 / 242
2. 对孩子也要尊重 / 245
3. 男人最要面子 / 248
4. 傲气不可有，傲骨不可无 / 250
5. 别让领导不高兴 / 252
6. 别让听众的情绪控制你 / 254
7. 甜蜜的话永远不嫌多 / 256
8. 唠叨多了烦人又误事 / 258
9. 别把自己的观点强加于人 / 261
10. 如何结束谈话 / 263



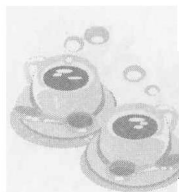
一. 富于幽默 举重若轻

有人说，幽默是生活波涛中的救生圈。一个能以风趣态度待人处世的人，往往可以变不快乐为快乐，并且还能引发别人的愉悦感。美国大文豪马克·吐温是一个极富幽默感的人，有一回他去拜访斯陀夫人，忘了系领带。为此，他的妻子认为这是失礼之举，埋怨不休。马克·吐温于是随手写了一张便条，内容如下：现送去一条领带，请尊敬的斯陀太太欣赏，上午拜会时您未能看见它，并希望领带立即被送回，因为马克·吐温先生只此一条领带。马克·吐温的小幽默不仅使自己的情绪免受了不愉快事件的干扰，还将妻子逗得忍俊不禁。幽默是对紧张空气的调适剂。如果你拥有了幽默，你就会比别人更易捕捉到欢乐。

幽默是一种谐趣、智慧，它来源于人们对生活别出心裁的发现，同时又是创造谐趣的艺术。幽默是人际关系的润滑剂，能给人们带来精神上的愉悦。

1. 幽默的 5 大类型

幽默是一个人智慧的外在表现，是智慧的火花，也是智慧者灵感勃发的光辉；是高级的逗笑品，幽默不一定会让你捧腹大笑，却能引



你莞尔而笑。

就种类而言，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，这里无论揶揄也好，嘲笑也好，充满同情怜悯也好，纯属荒诞古怪也好，其意趣必须是内心涌出，更甚于从头脑涌出。只有这样，它才是以一种生动感、生命感，标志出超卓的心智心力，拓展开心灵的温暖与光辉。

幽默大致可以分为以下五种类型，不同的人对幽默有各自的欣赏眼光：

(1) 荒诞式幽默

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，您在钓鱼？”

“是的，”狄更斯毫不迟疑地答：“今天，我钓了半天，没见一条鱼；可是在昨天，也是在这个地方，我就钓了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。”

这是以一种出乎意料的独特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。这种类型的人理性思维比较发达，追求精神的自由奔放。

(2) 哲理性幽默

林肯的长相并不英俊，他对此颇有自知之明。一次，一位议员当众指责他是个两面派。林肯答道：“要是我还有另外一副面孔，您认为我会戴这副面孔吗？”

这类幽默一般对宗教哲学方面有嗜好的人会有强烈的反应，他们