

台湾诚品书店心理励志类畅销榜第1名

猫眼娜娜 ◎ 著

女人说话术

人美，话要
说得更漂亮

会说话的女人真好命

完美沟通 = 完美人际 = 完美职涯 = 完美情缘



- 生活中如何处处受人欢迎？
- 情场上如何变身恋人眼中的甜心公主？
- 职场上怎样游刃有余变身办公室女王？

继《女人36计》后，
台湾最具人气畅销书作家
又一力作

猫眼娜娜
Catseye Na

沈阳出版社

猫眼娜娜 ◎ 著

女人说话术

人美，话要
说得更漂亮

会说话的女人真好命



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人说话术:会说话的女人真好命 / 猫眼娜娜著. -沈阳:沈阳出版社,2009. 8

ISBN 978-7-5441-3939-7

I. 女… II. 猫… III. 女性-语言艺术 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 135190 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址:沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编 110011)

印 刷 者: 北京华戈印务有限公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 160mm×230mm

印 张: 15

字 数: 200 千字

出版时间: 2009 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 峰 夏景军 宋成伟

特约编辑: 由 蕾 秋 阳

装帧设计:  含章行文 | 装帧 |

责任校对: 山 姗 陈 原

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3939-7

定 价: 28.00 元

说话术——让你心想事成的美人道

亲爱的姐妹，你是怎么看待“说话”这件事呢？每天，我们睁开眼睛之后，几乎无时无刻不在“听”与“说”，或许是和家人、伴侣间的问候，或许是工作上的进度沟通，又或者朋友间的欢乐谈笑。即使你是一个独居的人，你也会和内在的自我产生对话，可能是责怪贪睡五分钟而快要迟到，或者在镜子前许下“明天会更好”的小小心愿。

因此，我们花在“说话”与“沟通”上的时间与心力，远比想象中的多得多；做一个懂得说话的人，也比你以为的来得重要。毕竟人是群居动物，只要存活于世界一天，你就一定得面对无数需要发声、表态、协调的情况。

相信很多人都会抱怨工作遇到瓶颈，老板却无视自己的努力，或者没有一展抱负的机会。但是，你有没有停下来想过？也许，你的难题之所以没办法解决，未必是因为多么艰巨，而是根本没有人知道你正面临困境。很明显这和表达能力、技巧有关系。

再回顾儿时记忆，老师总是说“上课时不要讲话”，否则，就会被登记名字、学号，等着受惩罚。于是，我们在这种传统、严谨的教

育制度下，培养出隐藏想法、紧闭嘴巴，铭记“沉默是金”的习惯。然而，当我们走进职场，这样的乖巧自律，在上司的眼中就成了一种冷漠消极。因此，当你放弃开口的机会，也形同放弃应有的权利。所以“沟通力”不可不说是今日职场人士必须具备的基本能力。

同样的，在两性之间，一个懂得和另一半沟通的人，也能最大限度地降低吵架的次数，维护爱情的甜蜜热情。每个女人都渴望找到珍爱自己的白马王子或真命天子，然而，男人跟女人的互动，绝不会永远只停留在含情脉脉的视线，或者云雨巫山的汗水。当时光流逝，你和你的另一半华发渐长，还有什么能维系情感并交流心灵的通道？答案不外乎“沟通”。

由此可见，沟通能力——也就是“说话术”，对一个人有全面的重要性。

会开口说话的你只是生为女人；然而，懂得“说话术”的你，就会升格为事事如意的女神。其实，最近热得不行的《秘密》、《吸引力法则》、《向宇宙下订单》等书，除了教导大家运用“正向思考”的能量，从另一个方面来看，也为大家传授了一种名为“沟通术”的技巧。因为，唯有透过清晰、确实的内在沟通，你才能认识自我、肯定自我，进而提升目标，开创崭新的人生。而且，当你通过高明的说话技巧，获得别人的好感与肯定，让对方乐于了解你的想法，甚至主动倾听、协助你完成需求，这不就是一种“心想事成”吗？

了解“说话术”的重要性和诸多好处，我想也一定会有人提出：“我就是一个不懂说话的人，怎么办？”这样的疑问与担忧，就是我想

编撰《女人说话术》的原因。我在成长过程中，也曾面临过不少说话与沟通的难题，尤其进入职场后，无论从事文字、设计，或者彩妆造型工作，都是以案件接洽为主，因而更有必要去磨炼表达及沟通能力。因此，我希望通过个人及朋友间的经验，加以探讨、分析，并且整合我们身为女性的特质与优势，创造一本专属女人且能轻松上手的“说话技巧指南”。

话，人人都会说，但是要如何说得好又说得巧呢？在本书中，我会从最基本的观念开始引导大家，就像“钱要花在刀刃上”，说话当然要“说进坎里”。所以，我们可从内在开始改变对“谈话沟通”的观念，建立一颗慧黠的头脑，列举日常生活、职场、和异性交往时会面临的沟通挫折，并且从务实层面提出改进方案，让你一步一步改进说话技巧。

一个人所说的话，反映了她的思维观念；当你学会说好话、把话说好，就代表你已具备一个成功者的基本素质。也许，过去的你习惯保持沉默，但是，你必须认清事实，“不爱说话”和“不善言辞”是两件事；你可以在具备良好沟通能力和技巧之后，慎选开口发言的时机，但不能以“不擅长”当做轻忽表达能力重要性的借口，如果你希望改变现状，渴求更丰富的人生和美好的人际关系，首先，就应该从增进说话技巧做起。

亲爱的姐妹们，就让我们翻开《女人说话术》一书，一起来为自己发声，做个人美、话说得漂亮，又能心想事成的“话术女神”吧！

蔡眼哪哪
CatseyeNa

写在前面

谁是你的“话术守护女神”

“说话术”是一门广博且精深的学问，能否成为一个精于说话的人，对我们的爱情、职场、社交活动，都有绝对重要的影响力。那么，你知道自己“开口”的问题在哪里吗？谁又是你最需要的“话术守护女神”呢？在阅读本书之前，你可以先通过以下的小测验，找出自己最核心的话术难题，让你的“话术守护女神”助你一臂之力。

游戏规则：

每一道题目都有 A、B、C、D 四个选项，找出与你想法最接近的答案，最后统计每个选项的数量，最多的选项就代表你的属性。

01 如果你只有 100 元的预算布置家，你会想买什么来转换氛围？

- A 养条观赏鱼或买盆植物
- B 小巧的挂画
- C 漂亮的抱枕套
- D 挂一串风铃

02 除了周末与放假，一周内的工作日你最喜欢哪一天？

- A 星期一
- B 星期二
- C 星期三
- D 星期四

03 你相信这世界上有神吗？

- A 相信，而且我的信仰偏东方的佛教或道教

- B 相信，但我没有特别信奉的宗教
C 相信，而且我的信仰偏西方的天主教或基督教
D 我不相信；或者我信奉的是密宗等其他宗教
- 04 你心中最向往的求婚场景会在哪里？
A 出奇不意的场合，例如朋友的聚会
B 激情过后的床上
C 风景优美的山上或海边
D 有烛光晚餐的浪漫餐厅
- 05 你比较中意在下列哪一家异国风味餐厅和朋友聚餐？
A 韩式餐
B 俄罗斯餐
C 印度餐
D 巴西窑烤
- 06 在人来人往的街上，男朋友突然亲了你一下，你会有何反应？
A 很开心，礼尚往来地回亲一下
B 有点高兴，却假装生气地扳起脸问他为什么这样做
C 吓了一跳，开始跟他打打闹闹
D 有点害羞，但装作什么事都没发生
- 07 和另一半分手时，对方讨回以下哪些东西，会最让你舍不得？
A 一起合养的宠物（或是你们的小孩）
B 曾经送你的名贵礼物，或是一起花用的金钱
C 两人全部的合照
D 你们的回忆；也就是要求你彻底忘了他
- 08 假设来生你可以选择做一种动物，你会想当？
A 神仙鱼
B 迷你兔
C 赛鸽
D 红贵宾（一种狗）
- 09 全新的一年若想制定一个充满挑战性的目标，哪一个最吸引你？
A 换一份新工作，或预设高额年薪当目标
B 放下现有的一切，回到学校念书或出国流浪一阵子
C 把自己嫁掉，无论相亲还是恋爱结婚，或是生一个小孩
D 学一项与出路无关，有一定困难度，但纯粹为想学而学的特殊技艺，例如冲浪或珠宝设计
- 10 下列儿歌如果要选一首做手机铃声，你的选择是？

- A 哥哥爸爸真伟大
- B 妹妹背着洋娃娃
- C 三轮车跑得快
- D 两只老虎

11 你的信用卡签名是以下哪种款式?

- A 笔画清楚的全名, 读签单就知道你是谁
- B 草写的英文名字, 但未必是与护照名字相同的英文拼音
- C 具有个人风格的中文名字草写, 常让人看不懂
- D 没有使用信用卡, 或是以上皆非

12 回家的路上听见身后有小猫在叫, 你的直觉告诉你它是什么颜色?

- A 黑白猫
- B 三色花猫
- C 黄色的橘子猫
- D 白底配上灰色的虎斑猫

13 午后三点来杯热咖啡, 你想在烤土司上抹什么酱?

- A 椰子奶酥
- B 巧克力
- C 颗粒花生酱
- D 草莓酱

14 抽奖拿到了一堂免费进修的课

程券, 你想参加哪一堂呢?

- A 投资理财实务讲座
- B 法式苹果派烘焙
- C 手制杂货技巧
- D 塔罗牌入门与占星术

15 你最怕“安慰”哪种人?

- A 被抛弃而恨透男人的女性朋友
- B 亲人往生受到打击的至亲好友
- C 大哭大闹无法讲理的小婴儿
- D 忧郁症发作而感到万念俱灰的人

16 当你坐路途有点长的出租车时, 你通常会做什么事打发时间?

- A 和出租车司机聊天
- B 检查自己的彩妆或看书报杂志
- C 打电话或传简讯给朋友
- D 看窗外发呆或闭上眼睛休息

17 如果神仙教母可以实现你当明星的愿望, 你最想从事哪种演艺工作呢?

- A 成为像蔡依林一样的当红偶像歌手
- B 效仿林志玲昂首阔步名模伸展台
- C 像陶子般知性又路线多元的节目主持人
- D 媲美章子怡的好莱坞华人影星

18 整理冰箱时看到有点坏的水蜜桃，你会如何处置？

- A 先吃一口，再决定要不要丢掉
- B 坏掉的部分不吃，其他的吃掉
- C 算了，坏了就整个丢掉吧
- D 请别人帮忙鉴定还能不能吃

19 通常你会以怎样的心态，使用像“消费券”这样的意外之财？

- A 视为应急之财，拿来买生活必需品贴补生活开销
- B 去买一直想要的东西，即使还得自己补差额也觉得是赚到

C 很少碰到这种事，所以不会特别去计划

D 当做天上掉下来的礼物，但是有多少花多少，享受但不愿超出额度

20 如果可以增加一项超能力，你希望得到哪一种？

- A 听见别人的心声
- B 动不动就捡到零钱
- C 能让时间暂停一小时
- D 满月的那一天会飞

算一算你的选项数，然后赶紧翻到下一页，看看解答吧！

选项	数量
A	
B	
C	
D	

选项 A 最多的你，话术守护女神是——

【尼姬】 Nike 胜利女神

知名球鞋品牌会以此命名，就是期望穿上它的运动员都能战无不胜。掌握胜利的女神，会带给你更果断进取的力量，你有一颗充满 Idea 的头脑，常会冒出新想法，也喜欢自我挑战，但是美中不足的一点，你比较容易虎头蛇尾。

你之所以会失败，或是害怕失败，因为你往往只停在“发想”，或者直接跳到“行动”，却忘了这中间还有一段灰色带叫“准备”；虽然，计划永远赶不上变化，但是没有计划，你就更不敢说话。

所以，你的沟通盲点往往来自准备不够，或者自信不足；甚至，你会觉得自己是“不会说话的人”。我的朋友，你真的想太多了！以你的思路和感受力，绝对有能力成为一个说话高手，只是你少了一点勇气和行动力。从今天起，就让胜利女神给你勇气，好好精进话术让更多人分享你丰富的内在小宇宙吧！不过，千万别误会，不是穿上球鞋就等于女神会随身伴护着你哟！

精进自我的关键篇章：《运用自我介绍变身焦点美人》（见第 8 页）

选项 B 最多的你，话术守护女神是——

【维纳斯】 Venus 爱与美的女神

维纳斯是我们最熟悉的女神之一，来自海洋的她浪漫又温柔，守护着女人的美貌与爱情；因此，你就算达不到柔情似水，也绝对很重感情。

你的多情有时会被无心所伤，因为，你往往太在意别人说过的话，造成“说者无心，听者有意”的状况自寻烦恼。但是，你的可爱之处，也就在于你的多情；当你喜欢上一个人时，会毫无保留地付出，对于自己认同的事，也会一头热地支持或辩驳。

然而，人际相处上不见得“毫无保留”就能“等价交换”。你很在意别人的话，却很少去想，别人又会怎么聆听你说的话呢？如果你会感叹和另一半的沟通常常不尽人意，或者没有人真正了解你的想法，也许，你该停下来思考，自己在沟通技巧上，是否犯了“满”的毛病。这或许是你说得过多，也有可能是讲得太绝。

学习维纳斯从情感出发，又如水般多变且进退得宜的说话技巧，多给自己和他人一些空间，你会明白在沟通上也有“少即是多”的美感。

精进自我的关键篇章：《“三杯茶”的巧言魅惑术》（见第 57 页）

选项 C 最多的你，话术守护女神是——

【雅典娜】 Athena 智慧女神

雅典娜几乎是勇气与智慧的代名词，或许你不是好战之人，但是，至少你会有一定程度的好胜心，喜欢得到众人的掌声与关注。因此，你乐于在事业上追求高峰，喜欢通过“看得见”的价值与回报，来肯定自我。

你具有成为领导者的天赋，却也容易迷失在赞美和权威中。拥有自信是一件好事，然而太过自负则会成为你成功的绊脚石。此外，你的主观意识比较强，也许你能提出许多精辟的论点，但有时却听不进去相反的见解；如此一来，一旦你的伙伴不愿再对你进谏，你就会错失很多自省、成长的机会。

你可以保有雅典娜的气魄，却也一样要有她承担责任与进退自如的风范；钻研说话术和沟通技巧的漫漫长路，有时候靠的就是“以退为进”——当你愿意退、懂得退的意义，你才会更长进，也更往灿烂的前途迈进。

精进自我的关键篇章：《发达之路的“谢罪学”》（见第 104 页）

选项 D 最多的你，话术守护女神是——

【赫拉】 Hera 天界之后

赫拉是天神宙斯的妻子，是天后也是女性专属的守护神，在部分神话故事中，点出了赫拉极为“女人”的一面——她充满母性，却又对宙斯拈花惹草的对象怀抱妒意。而你就是这样典型的女人，温柔、可爱，喜欢世界上一切美好的事物，却有时少根筋、偶尔小心眼。

有时候，你会把“说话”视为个人的 Show Time，你很喜欢找人说话，却忘了“说话”的本质目的是“沟通”，因此，对你来说，开口说话不是太困难的事，但是有没有达到“沟通”的成效却不一定。

你虽然乐于开口，却常常没有重点；表面上说了很多，一个转身，才发现那些话根本就不经大脑也没有意义。所以，天后赫拉提醒你别一再陷入身为女性的沟通盲点——只说不听，又沦于情绪化、个人化。亲爱的你，若想成为人气更旺的沟通甜心，第一步，就是用温暖的心学习分享与聆听。

精进自我的关键篇章：《名媛才懂的午茶社交礼仪》（见第 148 页）

选项有两种以上答案数量一样多的你——

【缪斯】 Mousa 缪斯女神

其实，“缪斯”不是只有一位女神；而是九位各司艺术专职的女神的通称。因此，以缪斯为守护神的你，天生就是个兴趣广泛或才华洋溢的人。

你的人缘不错，喜欢忙碌的生活，但是常常因为事情太多而顾此失彼。而且，你是比较急性子的人，最常犯的错就是心急口快和食言而肥——当然，你不是故意的，只是事情太多有时会让你的舌头和脑筋打结，所以你要学着分配自己的时间和生活重心。

请记得，想让“说话术”在你的人际网里发挥最大效益，首要条件就是认清楚：沟通，绝对不是面对面开口的那一刻才发生，早在对方看到你的第一眼，或者接到你的第一封 E-mail 时就已开始了。

学习缪斯女神的多元视角，除了斟酌说话的态度、用语和内容，不妨也多加注意你的小动作或衣着搭配，这样你的沟通技巧才能全方位提升，因为，那些不会发声的部分，往往会“说”得更多！

精进自我的关键篇章：《以行事历增进沟通力》（见第 176 页）

目 录

作者序 说话术——让你心想事成的美人道 / 1

写在前面 谁是你的“话术守护女神” / 4

Chapter 1 极品美人的心机说话术

- 01 懂说话，让你心想事成 / 2
- 02 运用自我介绍变身焦点美人 / 8
- 03 用心说话才能让人开心听话 / 14
- 04 人美，“场面话”也要说得美 / 19
- 05 端庄无庸论 / 24
- 06 聆听，是把话说好的第一步 / 29
- 07 成就上乘话术的金三角 / 34
- 08 好话术，比香水更能增添魅力 / 39

Chapter 2 | 轻启朱唇，让你掌握男人

- 01 把话说进男人心坎里 / 45
- 02 别做恶言相向的丑女人 / 52
- 03 “三杯茶”的巧言魅惑术 / 57
- 04 偷心篇·让你备受宠爱的公主说话术 / 62
- 05 驭男篇·令他言听计从的女王说话术 / 66
- 06 痴狂篇·男人念念不忘的女神说话术 / 70
- 07 如何漂亮地 Say Goodbye / 74

Chapter 3 | 金口常开，轻松发财升官

- 01 猪头听得懂升官发财一定有 / 83
- 02 有实力的人，比不上讨人喜欢的人 / 88
- 03 老板不会教的沟通礼节 / 93
- 04 做个谈判桌上的 Super Star / 98
- 05 发达之路的“谢罪学” / 104
- 06 别因失言沦为职场衰人 / 110
- 07 会谈心，你才能加薪 / 115
- 08 多此一举让你无往不利 / 120