

闯荡社会的第一本领 受用终生的绝佳口才

张口有道

——最受欢迎的说话技巧

张尚国◎编著

学习睿智过人的说话之道 好口才占尽先机
分享最受欢迎的说话技巧 会说话万事皆顺

走出不善言辞的孤独
让我们一起跟智者学说话

ZHANGKOU
YOU DAO

别败在不会说话上，运用这本书教你的技巧
一定会获得出乎意料的成功！

一个人说话的水平，决定了他人格局的大小

中国言实出版社

闯荡社会的第一本领 受用终生的绝佳口才

张口有道

——最受欢迎的说话技巧



张尚国◎编著



ZHANGKOU
YOU DAO

别败在不会说话上，运用这本书教你的技巧
一定会获得出乎意料的**成功！**

一个人说话的水平，决定了他人格局的大小

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

张口有道：最受欢迎的说话技巧 /张尚国编著.

—北京：中国言实出版社，2012. 11

ISBN 978 - 7 - 80250 - 918 - 4

I. ①张…

II. ①张…

III. ①口才学—通俗读物

IV. ①H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 231210 号

出版发行 中国言实出版社

地址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编：100101

电话：64966714(发行部) 51147960(邮 购)

64924853(总编室) 64963107(一编部)

网址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京高岭印刷有限公司

版 次 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16 17 印张

字 数 250 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978 - 7 - 80250 - 918 - 4/H · 61

前言

说话是人们彼此沟通的桥梁，是人们交流思想、抒发情感的重要工具。会说话的人往往在工作中事半功倍，不会说话的人，则往往效果相反。因此，怎样说话，值得我们去探索和学习。

人若不懂得说话之道，是一件很可悲的事，就好像鸟儿没有羽翼一样，举步维艰。连古人都说：“一言可以兴邦，一言可以误国。”可见会说话是多么重要。大至安邦治国，小至家庭和睦都与说话是分不开的。

熟练运用说话之术并不是天生的，而是从现实中锻炼出来的，俗话说“一分天才，九分努力”就是这个道理。有的人口若悬河，滔滔不绝，出口成章，庄谐杂出，旁征博引，引经据典，固然是好口才，然而这并不等于会说话；会说话的人在言辞之间往往包涵了一定的技巧、有理有度，让人信服，又不招人厌烦。

本书分十章来探讨开口说话之道。

第一章围绕如何做自我介绍及如何克服紧张感、消除恐惧心理和怕羞心理，如何与陌生人谈话，打造个性语言，在与人初次交流时留下耳目一新的印象！

第二章概述了如何让自己的语言说得有理有度，让人信服；对不同的人选择说恰当的言辞；适当掌握问话的技巧；人在社会中，要懂得说控制场面的话；以及说话的音量、语速如何把握……

第三章对“含蓄委婉”的说话的表达方式进行分析。

第四章总结了有较强的实用性和针对性的理论知识和事例，让人们感受睿智之语的力量，在说话时运用睿智的技巧和言辞，可让自己口吐莲花，既可表达自己鲜明的立场，又符合大众的口味。睿智出击，连调侃时都可以口出妙语。

第五章说明夸人的学问，其中要学习和掌握的技巧让人受用良多。

第六章探讨如何把话说到对方的心坎里，从而顺利达到预期的目标。在与他人交流时，如何运用言辞让对方明白你把他放在心上，让对方体会到他的尊贵身份，然后达到好说话好办事的目的。只要你愿意，在与人交流时加点“心意”之言，挥发“心”的魔力，就会有闪闪发亮的结果！

第七章介绍几招“甜言巧语”的招式，在与人交流中为你留下良好的印象。

第八章意在与读者共同领略到风趣幽默的好处，幽默的语言能使人际关系和谐融洽，甚至与仅仅有一面之缘的人建立良好的关系。

第九章介绍说话中的太极招数，通常那些语言中的博弈高手只需通过简单的几句话就能让自己变被动为主动，摆脱窘境。

第十章提醒读者注意哪些是说话的雷区。

总之，本书通过大量现实中的有趣事例和精炼的要点，通俗易懂地向读者介绍说话的表达技巧及注意事项，阅读本书，相信对读者提高沟通能力会有所助益。

编者

目录

第一章 张口有道之闪亮登场

闪亮登场,顾名思义就是开口说话要有亮点。本章将教会你如何在说话中频频耀眼。从自我介绍,利用紧张感,消除恐惧心理和怕羞心理,到如何与陌生人谈话,打造个性语言,以及初次见面如何“秒杀”等,多方面、全方位来向你阐述如何登场更有魅力、更闪亮!让你在与人初次交流时留下耳目一新的印象!

设计恰当的自我介绍,助你闪亮登场	2
这样培养自信心,直到自信流露在你的说话中	5
在众目睽睽之下,让紧张感为我所用	8
消除恐惧心理,让言语从口中释放出来	10
如果你也有怕羞的心理,自我鼓励很有效哦	14
主动营造减压的气氛,欢乐和谐开口请来	15
抓住机会练习口才,把你说话的胆量练出来	18
寻找与陌生人谈话的突破口,不妨从身旁琐事说起	20
打造个性语言,让人耳目一新	23
在初次见面之时,也可“秒杀”一片	25

第二章 张口有道之把握有度

我们都知道“过犹不及”这四个字，把它放在此处说就是：在说任何话时，说得不到位，自然不能达到预期的目的；说得太多也会适得其反。所以我们要把握正确的说话之道：让自己的语言说得有理有度，让人信服；对不同的人选择说恰当的言辞；适当掌握问话的技巧；人在社会中，要懂得场面话之道；以及说话的音量，语速都是我们要把握的说话之度，只有掌握了这些“度”，我们的言辞才有价值，才有分量，然后我们才能运用语言得到想要的收获。

让人信服之言不在多少，有理就好·····	28
力求得体之言不在深浅，言之有度为高·····	29
对形形色色的人，要有各不相同的话说·····	32
沉默沉默，沉默没问题·····	35
掌握问话有技巧，挑选问话用高招·····	37
要明白，善意的谎言有时比实话更有效·····	41
忠告讲策略，在开玩笑中表达更好·····	44
人踏入社会，场面之言要会听会用·····	47
拿捏好恭维的度，才能取得良好效果·····	49
用宽容代替指责，收获健康和幸福·····	51
如此炮制说话之音，让我们接近开口之道·····	53
学习适时的停顿，增强语言的表现力和精确性·····	58

第三章 张口有道之含蓄委婉

生活中，无论是在时装设计上，还是在随意交谈中，“含蓄委婉”大有讲究。“含蓄委婉”不仅是一种巧妙的艺术的表达方式，而且还是一种让他人和自己都能保有尊严的说话之道。在生活中，当我们很想表达一种内心的强烈愿望，但又

觉得难以启齿时,不妨借助于“含蓄委婉”。它是一种情趣,一种修养,一种韵味,是给人提出意见和建议的最佳方式。

应该适时采取委婉的方式,这样效果会好很多	62
直话不一定要直说	64
明事理的人不用重锤敲,点到为止	66
绵里藏针,让话语更有说服力	68
种下善意的谎言,在含蓄中收获希望与鼓励	70
含蓄的鼓励,往往给人留下继续进取的余地	73
先扬后抑,助你委婉转折又不失情谊	75
拒绝求爱时做到委婉含蓄,可以巧妙收场	76
这样拒绝领导,才能铺好以后的平坦大道	79
语态谦恭,让拒绝充满善意和坦诚	82

第四章 张口有道之睿智出击

睿智之语常常充满力量,在说话时运用睿智的技巧和言辞,可以事半功倍,实现追求的目标。本章内容将教你如何施展你的睿智,让自己口吐莲花;如何暗度陈仓和张冠李戴;面对敏感话题,我们睿智出击,既可表达自己的立场,又符合大众的口味;充满睿智的调侃,也可以帮助你脱离尴尬窘境等等,当你学会睿智出击,生活中和工作中的很多难题将迎面而解。

适当给对方送架梯子,让他知难而退	86
施展你的睿智,巧口应变	89
拿起睿智去做生动比喻,会让你口吐莲花非同一般	92
“暗度陈仓”,让交流妙趣横生	94
巧用张冠李戴,让你的机智语言妙趣横生	95
巧妙转移,造成言在此而意在彼的效果	97
悬疑式说话,助你抓住听众	99

机智回应,让我们拥有平等的朋友关系	100
面对敏感话题,我们要睿智出击发表自己鲜明的观点	102
充满睿智地调侃自嘲,助你脱离尴尬窘境	104

第五章 张口有道之夸人不倦

夸人即是赞美人,好听话谁都爱听,在这方面谁都不能免俗。嘴上常常挂着别人的优点,只会让受欢迎的你更加讨人喜欢。但是赞美也有很多技巧,有很多方式,赞美人还有性别之分呢,男女都有不同的赞美之言。在读完这一章时,我们会发现原来夸人也不是随便夸的,这里面有很多“道”呢,就看你把握得怎么样了!

嘴上只挂着对方的闪光点,才能赢得他的好感	110
适当地发挥赞美,把握赞美的魔力	112
在背后夸他,比当面恭维更有效	114
给他最想要的赞美,收获更多快乐	115
源自心灵深处的赞美才有力量,才能感动人	118
以“第三者”的口吻赞美,会更讨人喜欢	120
与众不同的赞美,更容易打动人心	122
赞美之言也分性别,男人女人很不同	124
明贬暗褒,用逆耳的话夸人	126
请记住,别人赞美你一句你就回一句赞美	128

第六章 张口有道之放在心上

生活中很多事情需要我们去用心体会,体会完后我们还要把它用语言表达出来,来让对方了解我们的心意。这一章,我们就来学习一下如何把话说到对方的心坎里,从而顺利达到我们预期的目标;在与人交谈时,少说我多说你,让对方觉得我们把他放在了心上;有时候说朴实无华的话,更能

贴切的表达心意;只要你愿意,在与人交流时加点心意就会有闪闪发亮的效果!

把话说到别人的心坎里,能让人更满意	132
把话说到对方心坎上,能顺利达到自己预期目的	133
少说“我”多说“你”,让谈话不再单调无趣	135
不伤害他人的自尊心,才能博得更好的人缘	137
朴实无华的话,更加贴合老百姓的心	139
把真性情的心表达出来,你看起来会更加光彩照人	140
只要你愿意加点心意,就会有闪闪发亮的效果	142
在做了错事之后,诚恳的话语能够解开对方的心结	143

第七章 张口有道之甜言巧语

甜言巧语能让一个人在人际关系中游刃有余。因为甜言巧语谁都爱听,但是说得甜说得巧可是很见功夫的,本章将教你几招甜言巧语的招式:让你在与美女套近乎时,不失稳重的就取悦对方;利用谐音和引用名言,可提升你的甜巧指数;恰到好处的表达甜言巧语更能显示出你的别出心裁。

甜言巧语最易取悦对方,让你不失稳重地与美女套近乎	148
这样说甜言巧语,既赞美自己也不遭人鄙视	150
夸别人的时候把自己捎上,让你的个性凸显得更为生动	152
利用谐音玩双关,提升巧言的幽默度	153
引用名言,让你的“甜言巧语”更有境界	155
恰如其分的一句甜言巧语,有时胜过十句赞美	157
巧妙地找到拒绝的理由,扭转自己不利之局面	160
甜言巧语这样表达,更能显出别样的心意	161

第八章 张口有道之风趣幽默

如果你有风趣的思想,轻松地面对自己,你便会发现自己可以原原本本地接受自己的身高、体重或其他身体特征;你也会发现幽默能帮你以新的眼光去看你对经济的忧虑。也许你无法得到真诚的爱,但是你能使你的人际关系充满温暖和谐——与人分享欢乐,甚至和仅仅有一面之缘的人也会有很好的关系。这一章就让我们来领略风趣幽默的妙处,以及风趣幽默之招式。

幽默是对生活的洞察,暗藏生活艺术	166
一唱一和演双簧,在生活中复制新奇风趣	168
言由心生,幽默是无意间的自然流露	170
发挥诙谐调侃的魔力,让不快烟消云散	172
适时地自我贬低,给他人做绿叶也有趣	174
试用返还幽默法,可令对方的诘难不攻自破	175
活学活用式幽默,迅速变被动为主动的有利地位	177
临时发挥式幽默术,能化忌为喜消除尴尬	179
自嘲可以缓解紧张情绪,让你更显大气	181
调侃自己消除拘束,从而成功地和陌生人连线	183
幽默能驱散恐惧,同时也是医治病痛的“灵丹妙药”	185
指桑骂槐,让对方有苦说不出的诙谐	190
类比幽默法,耐人寻味的小魔法	192
喜剧性的幽默,来个180度大转弯	195

第九章 张口有道之太极招数

太极拳是一种拳法,所谓“太极招数”的特点就是,以圆化直,以小胜大,以柔克刚,以四两拨千斤等等。在生活中或商场上,我们也常常把某两个人的说话说成是在打太极,这是什么意思呢?本章内容即可给你一个圆满的答案。通常

那些语言中的博弈高手只需通过简单的几句话就能让自己
变被动为主动,摆脱窘境站到有利地位,我们不妨也来看看。

看博弈高手如何把丢过来的话再扔回去	200
说“不”要灵活,点到为止	202
避开两难问题,含糊其辞回答更显风度	204
当挑衅来袭时,出招“乾坤大挪移”	206
运用四两拨千斤之招式,助你化解危机	208
拥有圆融大智,施展迂回之道	209
把无谓的胜利让给对方,做真正的“赢家”	212
学会“大事化小”之招,让人乐意帮你的忙	214
遇到尴尬情况时这样打圆场,让欢乐的气氛继续	215
提否定意见时讲究技巧,可把对方拉到你这一边	218
在拖延中解决问题,双方都可以全身而退	221
如果问题很尖锐,那么就倒推回去两三步	223

第十章 张口有道之有所不“为”

言语中的有所不“为”,即说话的雷区。本章内容将给你指明有哪些话是我们要尽量少说,或坚决不说的,其中包括:言多必失,顺口的承诺害死人,直言直语伤人伤己,爱唱反调身边没有朋友,玩笑之言不要开过线,挖掉语言中的口头禅等等。在说话时我们常常会在这些雷区中穿梭,如何避免进入雷区,就看你对本章内容的熟悉程度了。

言多必失,不可放任嘴上这道门	226
千万不要顺口对他人做承诺,那是给自己脖子找绳索	228
永远不要当面指责他人,因为保全他人也是成全自己	230
不说交浅言深的话,就应该可以避开地雷	233
直言直语如利刃伤人也伤己,请绕行	235
爱唱反调的人身边没有朋友	238

捧主角时千万别忘了陪客,厚此薄彼要不得	240
不张扬对方的失误,有助于自己塑造良好的社交形象	242
不该说的“四话”要牢记,万不能掉以轻心	244
揭他人之短,会使人际关系出现阻碍	247
开玩笑是生活的调味品,越过底线就变味了	251
尽早挖掉语言中的口头禅,让说话大放光彩	254
责备他人既伤和气,还有损自己的形象	257

第一章

张口有道之闪亮登场



闪亮登场，顾名思义就是开口说话要有亮点。本章将教会你如何在说话中频频耀眼。从自我介绍，利用紧张感，消除恐惧心理和怕羞心理，到如何与陌生人谈话，打造个性语言，以及初次见面如何“秒杀”等，多方面、全方位来向你阐述如何登场更有魅力、更闪亮！让你在与他人初次交流时留下耳目一新的印象！

设计恰当的自我介绍,助你闪亮登场

每个人的姓名,或寄寓双亲对子女的殷切期望,或反映时代的乐章,一般都存有丰富的文化积淀。姓名是每个人的代号,在新到一个新班集体时,或新老朋友聚会上,或面试时我们常常会需要自我介绍,而自我介绍时在个人名字上做文章能令人对你印象深刻,有时也会令人动情。

下面我们来看看著名相声艺术大师马三立的自我介绍:

我叫马三立。三立,立起来,被人打倒;再立起来,又被人打倒;最后,又立起来,但愿别再被打倒。

我很瘦,但没有病。从小到大,从大到老,体重没超过100斤。

现在,我还能做几个下蹲。向前弯腰,还能够着自己的脚。头发黑白各一半。牙好,还能吃黄瓜、生胡萝卜,别的老头儿、老太太很羡慕我。

我们终于赶上了好年头,托共产党的福。我不说了,事情在那儿明摆着,会说的不如会看的。没有共产党,我现在肯定还在北闸口农村劳动。

其实,种田并非坏事,只是我肩不能担,手不能提。生产队长说:“马三立,拉车不行,割麦不行,挖沟更不行。要不,你到场上去,帮帮妇女们干点活,轰轰鸡什么的……”惨啦,连个妇女也不如。

也别说,有时候也有点用。生产队开个大会,人总到不齐。可队长要是在喇叭上宣布:今晚开大会,会前,马三立说段单口相声。立马,人就齐了。

自我介绍是人际交往中的第一张有声名片,有特点的自我介绍,能够让对方记住自己,对自己留下良好的、深刻的印象。

下面笔者为您概括几种让大家记住您名字的方式。

第一种，姓名来源式。

比如陈子健：“我还未出生，我父亲就早早地想好我的名字了。因为他很喜欢这样一句古语‘天行健，君子以自强不息’，于是毫不犹豫地给我取了这个名字，希望我像君子一样自强不息。”这个富有文化的介绍，总比干巴巴的说出名字要好记很多。

第二种，自夸式。

在快速发展的现代社会中这是比较常用的方式，不但华丽丽地说出自己的名字，还让人看到你的自信张扬的个性，以便迅速记住你，关注你，值得推荐。例如李小华：“我叫李小华，木子李，大小的小，中华的华。都是几个简单的字，就如我本人，简简单单、快快乐乐。但简单不等于没有追求，相反，我是一个有理想并很执著的人，在追求的路上我很快乐。”这样的自我介绍，让说者显得倍儿潇洒。

第三种，利用名人式。

在朋友聚会中，代玉自我介绍说：“大家都很熟悉《红楼梦》里多愁善感的林黛玉吧，那么就请记住我，我叫代玉。”这样介绍简单明了，很好记哦。

再如刘德忠：“我叫刘德忠，和我的偶像四大天王刘德华只差一个字，所以，每次刘德华又出新作品时，我也十分激动。”

利用和名人的名字相近的方式来介绍自己的名字时，一定要注意：要选大家都知道的名人，否则难以收到较好的效果。

第四种，自嘲式。

比如陈美丽介绍自己时说：“不知道父母为何给我取美丽这个名字。我没有标准的身高，也没有苗条的身材，更没有漂亮的脸蛋，这大概是父母希望我就算外表不美丽，也不要放弃对美丽的追求吧。”多么健康向上的姑娘啊，从这几句话中我们就能感觉到。

第五种，联想式。

有位同学叫萧信飞，他便这样做自我介绍：“我姓萧，叫萧信飞。萧何的萧，韩信的信，岳飞的飞。”我们对“萧何月下追韩信”的典故和民族英雄岳飞都很熟悉，这样一来，大家对这位同学的名字当然就印

象深刻了，这是铺垫好人缘的开始！

第六种，望文生义式。

与其他方法相比，望文生义法有更大的自由发挥余地，有才华的人不妨试一试，例如下面的几例：

秀慧——秀外慧中，并非徒有其表；

夏南——夏天的海南，风光无限；

银波——银色的月光照在水波上；

杨帆——一帆风顺，扬帆远航，诸如此类发挥自己的想象力，你会有意外的收获。

第七种，利用谐音式。

这种方式，可以给人留下幽默风趣的好印象。如朱伟慧：“我的名字读起来像‘居委会’，正因为如此，大家可以把当居委会，有困难的时候来反映反映，本居委会力争为大家解决。”此话一出，场上气氛一定欢快许多。

第八种，释词式。

即从姓名本身进行解释。如朱红：“朱是红色的意思，红也是红色的意思，合起来还是红色。红色总给人热情、上进、富有生命力的感觉，这就是我的颜色！”

第九种，摘引式。

有一位女士叫任丽群自我介绍时说：“大家都知道‘鹤立（丽）鸡群’这个成语，我是人（任），更希望出类拔萃，所以，我叫任丽群。”从古典成语摘引出自己的名字也很好用。

第十种，掉换词序式。

如周非：“把‘非洲’倒过来读就是我的名字——周非。”再比如江丽：“大家好，我是江丽，把我的名字倒过来读是一个美丽的古城丽江。”

总之，自我介绍中只介绍名字会显得有些单一，应该再加入更多的信息，这样会使你的自我介绍更加出彩，给人留下更深的印象。例如你完全可以把自已的经历编成一个小小的故事，告诉听众。既然自我