

杨秋平◎编著

循道而行  
事半功倍

# 聪慧女人 说话有技巧

钢要用在刀刃上，话要说进心坎里。  
会说话是本能，而说得好、说得巧才是本事。

 中国纺织出版社

杨秋平◎编著



# 聪慧女人 说话有技巧

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

优雅、智慧的谈吐是女人最闪亮的名片。会说话的女人舌绽莲花,能在不经意间打动别人,做事往往有事半功倍的效果。本书旨在教会女人灵活运用说话的技巧,打造女人优雅、智慧的谈吐。

本书共十章,从日常生活、工作等各个方面入手,教会女人机智灵活地运用自己的语言,用优雅的谈吐赢得好人缘,解决人生中的难题。话是从自己嘴里说出来的,优雅是用心打造出来的,无论是在家庭中还是在工作中,女人要用心体会,掌握优雅、智慧的说话之道,成就自己的精彩人生!

### 图书在版编目(CIP)数据

聪慧女人说话有技巧/杨秋平编著. —北京:中国纺织出版社,2012.4

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8224 - 0

I. ①聪… II. ①杨… III. ①女性 - 语言艺术 - 通俗读物

IV. ①H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 277445 号

---

策划编辑:刘箴言 郝珊珊 责任编辑:魏 萌

特约编辑:李广顺 责任印制:陈 涛

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010 - 64168110 传真:010 - 64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京业和印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年4月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:238千字 定价:29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



# 前言

拥有优雅的谈吐，做个出色的女人，相信这是每一个知性女性的梦想。彬彬有礼中让每一件事情能够圆满解决；话语转换间，让任何人不可小觑；机智灵活中，事业、家庭得心应手。口生莲花，为的是给美丽生活增添色彩，为的是令自己的人生路处处留香。巾帼不让须眉，其实很简单，在唇齿间就可以完胜。

如果说，女人在意的容貌是上天给的，无权更改，那么至少可以做到让自己的微笑更优雅，让自己的眼睛会说话；假如说，女人重视的衣衫是金钱左右的，只能尽力而为，那么至少可以让我们的身体语言更加温婉、大方，让我们向身边展露更多真诚与娇媚。其实，女人最心仪的话语同样完全可以做到最好，可以在日常生活中就修炼到“炉火纯青”的境界，绝对是“我的地盘我做主”！

做一个幸福的女人，学会运用唇舌保护自己，为自己赢得幸福。优雅的女人能一语中的，让所有的人叹服；优雅的女人柔语能化腐朽为神奇，让所有人都感叹；优雅的女人能用语言征服人心，让身边人不由自主地折服。其实，优雅的女人之所以处处受人欢迎，完全得自于，她让别人感觉到舒服。而其中最闪亮的一条就是：她的言语让人感觉舒适，无论是以什么方式出现的。“如沐春风”，像被温暖舒服的春风轻轻吹拂，说的恰恰就



是这样一种完美境界。

话是从自己嘴里说出来的，但是优雅绝对是用心打造出来的。因为无论是在家庭中、工作中，所有的好运其实都可以是说出来的：用心说话，朋友就会多多；用心说话，对手在言语下折服；用心说话，感情永恒甜蜜；用心说话，让他人倍感温暖；用心说话，能赢得贵人的赏识与助力；用心说话，保全各方面子仍能达到目的……总而言之，女人只要用心，绝对能掌握优雅说话之道，也就能拥有智慧的人生！

还在等什么呢？赶紧行动起来，用心体验话语这应用频繁且使用简单、功能却最强大的“工具”，为自己的人生加分。要知道，女人，幸福要靠自己，要靠自己这张“口舌生香”的嘴，靠的是这颗追求幸福的心。而尤其关键的问题是，优雅的谈吐之道，不仅仅停留在唇舌之间，停留在自己的心中，更会萦绕在别人脑海，让他们暖洋洋、晕乎乎、如醉美酒般的“沐”在你的“春风”里。这样的“举口之劳”，又何乐而不为？

当你切实达到这种境界的时候，你蓦然回首，就会发现，你曾经辛辛苦苦追求的很多东西，已经悄然走近了你……

即使，你说，你不需要这些，你只想做个普通的、有一点点小幸福的小女人就足够了。但是，当你能让别人“沐于春风中”，难道你还没有感受到那幸福吗？因为，女人是造物主的奇迹！大自然最美丽的花！你向世界展示优雅与妩媚，你就会自然地成为世界的公主！大自然的女王！

编著者

2011. 11





# 目 录

## 第一章 严谨口才，修炼优雅谈吐第一步

让秘密烂在肚子里，女人往往嘴比心快，一副“机关枪”的架势，不把人扫平誓不罢休。让自己沉静下来，把紧嘴巴这道门，让人感觉踏实、可靠。人都说“祸从口出”，管好了嘴巴，也就迈出了优雅的第一步。

坚决不做“长舌妇” \ 2

拒绝成为“祥林嫂第二” \ 4

讥讽嘲笑要不得 \ 7

心可直，口不可快 \ 10

言多必然会有失误 \ 12

理智沉着应对冲突 \ 15

一定要为朋友严守秘密 \ 17

敏感话题，不妨打打“太极拳” \ 20

失意人前不要炫耀得意之处 \ 23

打破“谁人背后不说人”的传说 \ 26

## 第二章 幽默口才，绽放女人别样的风采

懂得运用幽默的女人，会让自己说出去的话，犹如绽开了养目的花，让人感觉满心的舒服。同时，幽默的话语，更是能带来欢乐，化解尴尬，调节气氛，拉近距离。拥有这么多功能的话语，优雅的女人，一定是将它运用得炉火纯青的“行家里手”。

诙谐丽人，愉悦身心 \ 30

幽默的女人更迷人 \ 32

初次见面，幽默消除距离 \ 35

自嘲能让关系更融洽 \ 38

幽默不说冷笑话 \ 40

适度的调侃，打造轻松氛围 \ 43

幽默语言也有禁忌 \ 45

## 第三章 尺度口才，恰当火候的女性睿智

点到为止，恰到好处，这正是优雅谈吐之道的奥妙。给人一点就透的感觉，说得太过反而有累赘之嫌。话语尺度、火候的掌握得当，会让人感觉到你的干练、你的潇洒、你的涵养。尺度口才，就是女人展示语言精彩最适合的舞台。

直话不如曲着说 \ 50

批评话语，点到为止 \ 52

说“不”也要有技巧 \ 55

巧妙道歉更易被接受 \ 57

说话要一语中的 \ 60

开玩笑要谨防“雷区” \ 63

寒暄做铺垫，事情在后面 \ 65

赞美，要用尺度来衡量 \ 68

温柔婉转体现女性魅力 \ 70

## 第四章 礼貌口才，温文尔雅的最好诠释

“举手不打笑脸人”，彬彬有礼就是冬日暖阳，礼貌用语，更是让人感觉如沐春风，给人一种来自心底的暖意。客气说话，是一种学识的体现，更是一种尊重的表达。你给予了别人如此的盛情，如此暖意的话语，别人安能不诚心回报？

“对不起”是最有效的话语 \ 74

礼貌的话语是对别人的尊重 \ 76

礼貌有事半功倍的效果 \ 79

巧妙道谢让人心感温暖 \ 81

礼貌说话也有讲究 \ 84

年轻人多用敬语 \ 87

尊重之语暖人心 \ 89

礼貌是获得他人帮助的前提 \ 92

见面主动打招呼 \ 94

## 第五章 出口成章，腹有诗书气自华

自古以来，“出口成章”似乎就广受人们推崇和尊敬。因为，出口成章，不是炫耀，而是腹中诗书、知识、见识的凝汇而成，多听、多看、多想，让自己随时进步。言语，自然而然也就在无形中得到了升华。

多读书，学识造就内涵 \ 98

仪态大方，美妙的身体语言 \ 101

让逻辑主导话语发言权 \ 104

表情到位，话语好听 \ 106

提升修养，做语言的高贵女人 \ 109

关注新闻，与时俱进 \ 112

成语和俗语，内涵飞翔的翅膀 \ 114

术语，深度和水准的标志 \ 117



- 让声音充满魅力 \ 119
- 掌握说话的节奏 \ 122
- 称赞别人要表达出诚意 \ 124
- 简明地表达想法 \ 127
- 有诚意的恭维才能博得欢心 \ 130
- “糖衣”下的批评更有效 \ 132

## 第六章 舌绽莲花，让办事得心应手

言语能办成很多看似极难办到的事，换种方式，换种语调，无穷无尽的言语有着威力无边的“法力”。巧妙地运用生花的言语，美妙的言语拥有让人无法抗拒的魅力，绝对拥有“话到擒来”的能力。

- 请将不如激将 \ 136
- 求人办事巧开口 \ 138
- 乡音绕耳巧求人 \ 140
- 巧妙利用“酒话” \ 143
- 赞语让事情办得更顺利 \ 145
- 软磨硬泡，脸皮不妨厚点 \ 148
- 你的嘴可以说动别人的腿 \ 150
- “示弱求人”屡试不爽 \ 152

## 第七章 因人而异，逢人且说三分话

“到什么山，唱什么歌”，说话看对象，这是恒久的定律。面对固定的对象，用针对的方式、内容交谈，话语更能深入人心，起到作用。同时，看人说话更能显示出女人非凡的话语能力和睿智的头脑。

- 浓情蜜意融进千言万语中 \ 156
- 用爱做桥梁化解代沟 \ 158
- 好孩子是夸出来的 \ 161

- 规劝孩子有学问 \ 163
- 绵里藏针，麻痹对手 \ 166
- 多赞美爱人，相处更轻松 \ 168
- 逢货要添价，逢人要减岁 \ 170
- 言语得体，对领导不卑不亢 \ 172
- 借助话题，打破交谈瓶颈 \ 175
- 换个方式让下属言听计从 \ 178

## 第八章 摆脱尴尬，遇事妙语化解

尴尬的出现总是突然的，此时，正是灵机一动的话语登场的时刻，巧妙的话语往往拥有神奇的魔力，消除尴尬于无形之中。沉着、机智是妙语的翅膀，危机过后，你会赢得更多的尊重和称赞。

- 借助修辞含蓄地表达不满 \ 182
- 知己知彼方能迎刃而解 \ 184
- 把话说圆满脱离困境 \ 187
- 转移话题消除被动局面 \ 189
- 沉默有时更有说服力 \ 192
- 善用弦外之音解决问题 \ 194
- 顾左右而言他化解危机 \ 197
- 亡羊补牢补救口误很重要 \ 199
- 避实就虚挽救不利局面 \ 201
- 借人之口达到自己的目的 \ 204

## 第九章 察言观色，表达恰到好处

学会察言观色，见缝插针，能够让话语有事半功倍的效果。察言观色更是彰显出了言语的魅力，有着“化腐朽为神奇”的功效。语言，也是需要环境的。而这种环境，恰恰是最应该受到关注的，同时也是你创造出来的。

从对方神态决定自己的话语 \ 208

道歉也要看时机 \ 211

换位思考，收获惊喜 \ 213

要有漂亮的开场白 \ 216

一定要给别人面子 \ 218

点明利益的话更能吸引对方 \ 221

说话要留有悬念 \ 223

赞美之前要学会倾听 \ 225

说话中要给人台阶 \ 228

真诚是谈判的最佳武器 \ 230

## **第十章 以理服人，获得最佳效果**

有理，气势上就会占得三分利。有理，更能让人信服；有理，让言语有了立足之根本。以理服人，用事实说话，客观分析，才能让人心服口服，为自己赢得尊重，为语言增添无穷的魅力。

有理方能走遍天下 \ 234

关键之处一句顶十句 \ 236

用客观事实说话 \ 239

寻找说服对方的突破口 \ 241

运用恰当的语言表达情感 \ 244

果断，是拒绝的最佳助手 \ 246

言辞犀利，但不尖酸刻薄 \ 249

寓理于事，其意不言自明 \ 251

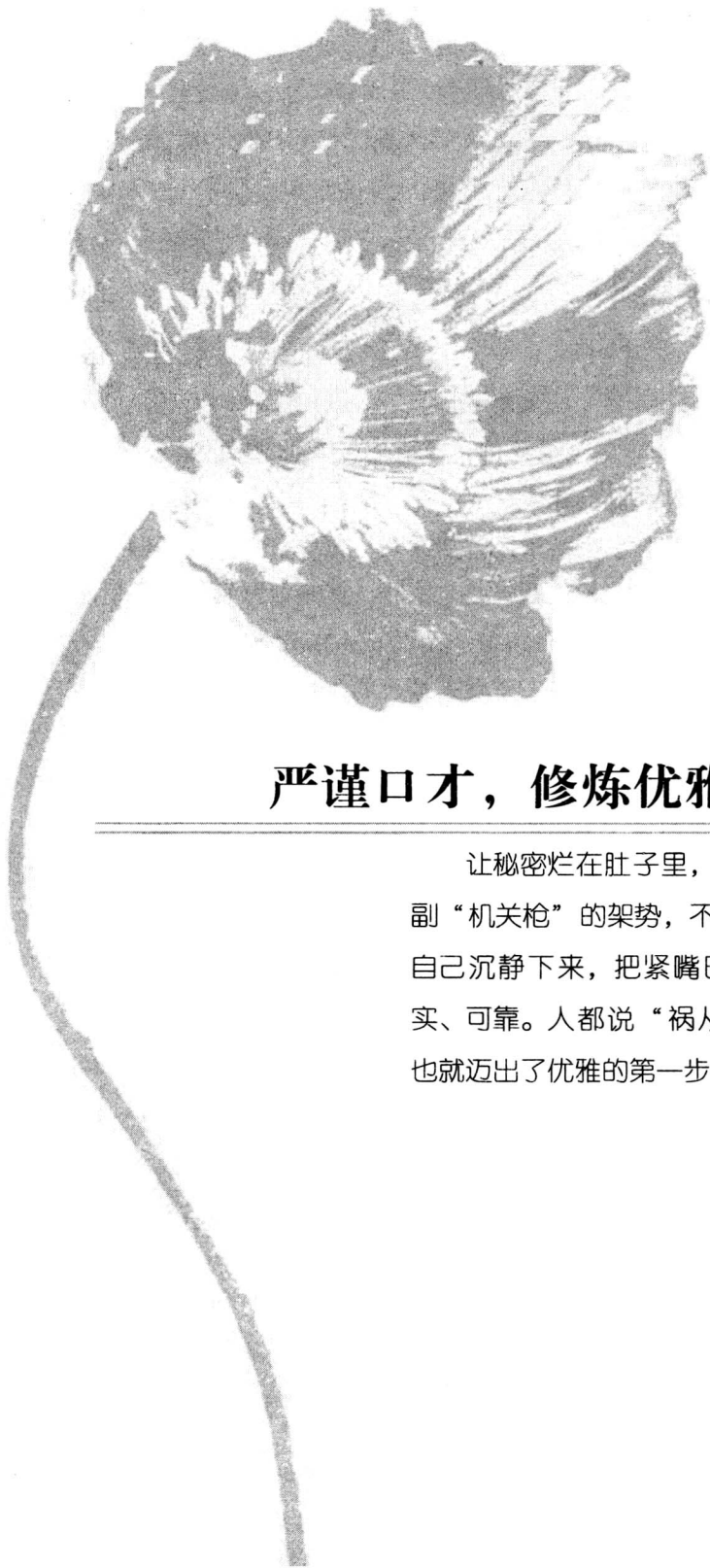
以理服人，说服“顽固”父母 \ 253

要学会避免争辩 \ 256

用“漫无边际”的说话方式点醒梦中人 \ 258

## **参考文献 \ 262**





# 第一章

## 严谨口才，修炼优雅谈吐第一步

---

让秘密烂在肚子里，女人往往嘴比心快，一副“机关枪”的架势，不把人扫平誓不罢休。让自己沉静下来，把紧嘴巴这道门，让人感觉踏实、可靠。人都说“祸从口出”，管好了嘴巴，也就迈出了优雅的第一步。

## 坚决不做“长舌妇”

舌头，是世界上最好的也是最坏的，没有它，我们无法说话，有了它，如果处理不好，很容易制造麻烦。

也许是出于女人的特性，生活中经常会看到，有些女人三个一群、五个一伙地聚在一起，她们讨论的话题不是东家长，就是西家短，在邻里之间、同事或朋友中产生很多不便与纠纷。爱说别人闲话是女人致命的弱点，爱说别人闲话使女人形象受损，是女人最大的天敌。一位著名的美学家曾经说过：“要想成为一个有气质的优雅女性，就要千万注意，不可做一个长舌妇，不要陷入是非中。”

俗话说：静坐常思己过，闲谈莫论人非。爱说别人闲话不仅伤害了他人的，对自己也没有一点好处，甚至会引起别人的反感。对这种有害无益的事情，还是不做的好。尊重他人的隐私，是做人最起码的要求，不管对男人还是女人，这都是一种人格修养。喜欢搬弄是非的女人，即使穿着再昂贵，服饰再耀眼，依旧是俗气女人的典型。

社会在进步，如果说在旧社会，女人地位不高，专门负责家内事务，使得她们有工夫说闲话，那么，在女权主义勃兴、提倡男女平等的今天，女人和男人有着相同的工作机会，女人也可以创造自己的事业，那么，即使开着最稀有的跑车，手提最珍藏版的包，喜欢搬弄是非，仍然是素质低下的表现。

大学毕业后，刘卉和男友共同创业，开了一家服装店。刘卉为人很和气，从不在背后说别人是非，因此人缘很好，生意也越来越好。

做生意难免产生纠纷，刘卉因为店面装修的琐事和隔壁店铺闹翻，后

在众人劝解下，事情才得以解决。过了半年，隔壁店铺突然关门歇业，有朋友告诉刘卉，隔壁店铺老板的父亲因为贪污被抓了起来，他们受到牵连只好关闭店铺。好友一边说一边叫好，说总算为刘卉出了口气。刘卉听完叹气道：“为什么要贪污呢？害人害己。”好友听刘卉口气好像在为对方感到惋惜：“你忘了当初她是怎么骂你的吗？”

“我当然没忘，可那都是过去的事了，你以后不要再到处宣扬了。”

“你呀，就是心太好了，我原本以为你复仇的机会来了。”

“没必要，他们其实也挺可怜，如果搞得人人皆知，他们肯定会受不了的。”

第二天，另一个老顾客带人来买衣服，发现隔壁店铺关着门，好奇地问刘卉：“你那个死对头今天怎么没开店啊？”刘卉顿了一下说：“我也不知道，可能有事吧。”看到刘卉遮掩的样子，老顾客知道有内情：“和我还隐瞒，有什么不好说的，她是你竞争对手啊！”“我早就忘了，要什么衣服自己挑吧。”见刘卉不愿说，老顾客不再追问了。

和刘卉打过交道的人，不论是男人还是女人，都非常佩服她，觉得她是一个干练、自重、不会惹是生非的人。

要做一个优雅的女人，就得管住自己的“嘴”，别人的事情和自己无关，不要随便掺和。不对别人说三道四，不仅尊重他人，更是自重。做人首要的是自重、自尊，继而才会赢得他人尊重。如果仔细观察，我们就会发现，那些爱说别人闲话的女人，大多是一个在生活上有很多烦恼，在事业上一事无成的人，她们不是把时间和精力用自己的事情上，而是浪费在一些毫无意义的小道消息上，这种女人的生活是可悲的，她们也是最可怜的。

不做“长舌妇”的要求之一是尊重他人隐私，不去主动探求别人的私事。当然，在尊重他人隐私的同时，也要注重对自身隐私的保护，不要把什么事情都对别人说，只有既尊重自己也尊重他人的女人，才会真正得到他人的尊重。

如今，女人也可以有自己的事业，更应该怀有自己的理想，为自己而活，为自己的家人而努力奋斗，将时间和精力用在有意义的事情上。凡是爱说别人闲话的女人，肯定是一个不独立、思想狭隘落后的人，这种人必定不会得到别人的重视。



不做“长舌妇”还有利于家庭的和睦，有修养的女人不会对自己的老公或其他家人唠叨没用的事，不会因为一些琐事而和家人产生矛盾。这样的女人，只和家人谈论对自己的家庭有意义的事，她们更容易得到爱人和家人的理解和尊重，更容易维持稳定和谐的家庭关系。

女人，如果能够做到自重，并尊重他人的私事，不说他人闲话，不惹是生非，就一定会得到他人的尊重。

### 女人谈吐箴言 *Nǚ rén tán tǔ zhēn yán*

女人一定要尊重他人的隐私，不要随便打听他人私事，更不可以传播关于他人的流言飞语，否则，别人肯定会瞧不起你，不愿与你交往。做女人，一定不能做“长舌妇”！即便有时候无意间在背后议论他人，也要留有口德，这也是给自己留有余地，善待他人就是善待自己。

## 拒绝成为“祥林嫂第二”

通常情况下，男人最受不了妻子的唠叨，特别是他们工作忙碌或身心疲倦的时候。如果妻子经常在丈夫耳边喋喋不休，讲一些无关紧要的事，不但会使丈夫感到厌烦，甚至会发脾气。当丈夫工作回到家后，肯定会感到一些劳累，这时和他说一些家庭琐事、邻里纠纷是极不适宜的。最好的做法是让丈夫休息一下，喝杯热茶或洗个澡，不要对丈夫滔滔不绝地说个不停。试想，有哪个丈夫一天工作后会对毫无干系的琐事感兴趣呢？

唠叨最明显的表现就是向他人不断地提起同一件事。不管你遇到的是不幸还是可喜的事情，重复次数多了，任何人都会感到厌烦。事情是自己的，只能由自己去承担，告诉别人除了能够聊以心理上的一点慰藉，不会带来任何好处。经常向别人提起同一件事的女人肯定是心灵脆弱的女人，

她没有自己的主见，对自己没有信心，所以希望得到别人的注意。

女人对丈夫唠叨会引起丈夫的厌烦，对他人唠叨会引起他人的反感，即使别人没有明白表示出来，也会在心里一点点地对你产生厌恶的感觉。太唠叨不能给女人带来任何好处，仔细观察生活，就会发现唠叨的女人要么无所事事，要么是一个悲剧人物。就像祥林嫂，初时有可能博得他人的同情，时间一久，就会由同情转为厌烦。

董倩没有工作，生完孩子后，专门在家抚养孩子和操持家务，家里的一切花销都靠丈夫的工资支撑。空闲时，董倩喜欢带着自己的孩子到外面闲逛，经常和邻居们在一起聊天。

丈夫对家里的情况还算满意，但很难忍受董倩唠叨的性格。一次下班回家，丈夫累得一下子就倒在了沙发上，可董倩却不断地说家里的煤气没了，该交电费了或者是孩子打碎了一个花瓶。丈夫不断点头，嘴里不时“嗯”几声。原本以为妻子可以歇一下了，没想到董倩接着又说起邻居的事，要么是东家的狗咬人了，要么是西家的自行车被偷了。

丈夫原本想好好地休息一下，被董倩这么一来，心里感到更加厌烦，于是就对董倩说：“你能不能停一会儿，我都听你说过好几回了，不觉得烦啊？”被丈夫泼了一头冷水，董倩生气了，两人谁也不让步，争吵很长时间才停息。

不管和什么人相处，没完没了的唠叨同样的事情必定会引起他人的反感。也许是遭遇了生活的不幸，希望引起他人的怜悯，但这绝不应该成为喋喋不休的理由。对于一个坚强的女人来说，她很明白不断地向别人诉说自己的痛苦是无能的，她只会将磨难转换成改善生活的动力，更不会在别人面前唠叨不已。

李进和丈夫共同经营着一家公司，一家人的生活甜蜜而美满，但一次车祸夺去了丈夫的生命，还导致唯一的儿子失去了左臂，虽然李进伤后痊愈，但不幸给她造成了巨大的痛苦。

很多人以为李进的公司很快就会倒闭，但经历过痛苦的李进更加坚强，她没有抱怨世事对她的不公，也很少向别人诉说她的不幸。亲戚朋友专门聚到一起，希望为李进提供一些帮助。亲朋们对李进说：“我们知道你很困难，有什么需要帮助的尽管说，我们一定会尽力。”李进的母亲心

疼地看着女儿说：“你心里有什么苦就对我说，说出来会好过一点。”李进回答说：“谢谢大家的关心，我没事，你们放心吧。”李进专注于公司的管理和建设，通过几次大的整改使公司迅速迈上发展快车道。李进还使公司成功上市，为公司的进一步发展准备了充足条件。

李进没有再嫁，专心照顾残疾的儿子。她怀念自己的丈夫，情到深处，偶尔会哭泣，有一次被好友发现，好友对李进说：“有痛苦说出来吧，起码要好过一点，我还可以为你分担一些。”而李进说：“没什么，只是突然回想起以前的生活，过一会儿就好了。”李进从没在别人面前显露自己软弱的一面，她要通过自己的努力弥补不幸的遭遇，在她看来，在别人面前唠叨自己的不幸遭遇是无能的表现。儿子18岁那年，李进将他送到美国读书，分别时李进落泪了，但没人看到，包括她儿子。

女人与其抓着自己的苦难经历紧紧不放，自己放不下，也不想让亲朋们放下，逢人就讲，见人就诉苦，还不如坚强地面对一切不幸，将苦难变为动力，总有一天，会拨开云雾见明月。

唠叨的内容有很多，有的是生活的琐事，有的是人生中的大事，不管是好是坏，都不应该经常向别人提起，毕竟它们和他人没有太大的、实质性的关系。有的女人对自己的遭遇耿耿于怀，不断地在别人面前诉说自己的不幸，一次两次还可以，毫无节制就会显得不自重。

唠叨是优雅女人谈吐的大忌，女人绝不能因为唠叨而引起他人的厌烦。

#### 女人谈吐箴言 *Nǚ rén tán tǔ zhēn yán*

和睦的家庭和良好的人际关系离不开女人的精心经营，不唠叨、不琐碎，说话简洁明了可以让女人显得干练和优雅。说话唠叨是没见识、不自信的表现，她们希望通过同样的事和喋喋不休的言语引起别人的注意，结果反而引来他人的反感。谈吐优雅的女人是自信的，她们的语言是简洁、明快的，唠叨和她们是绝对没有关系的。