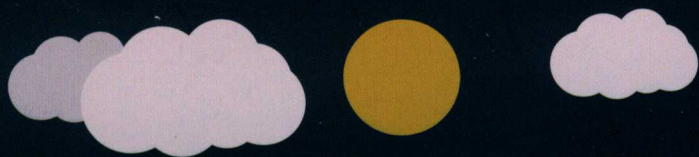


用语言开辟情感隧道，用说话赢得卓越人生。

# 让人生赢在 语言上

陈亮亮 编著



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE

# 让人生赢在语言上

陈亮亮 编著



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE

## 图书在版编目(CIP)数据

让人生赢在语言上 / 陈亮亮编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2019.9

ISBN 978-7-5472-6464-5

I. ①让… II. ①陈… III. ①语言艺术—通俗读物  
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第153376号

## 让人生赢在语言上

RANG RENSHENG YING ZAI YUYAN SHANG

- 编 著 陈亮亮  
责任编辑 高冰若  
封面设计 韩立强  
出版发行 吉林文史出版社有限责任公司  
地 址 长春市净月区福祉大路5788号  
网 址 [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)  
印 刷 天津海德伟业印务有限公司  
版 次 2019年9月第1版 2019年9月第1次印刷  
开 本 880mm×1230mm 1/32  
字 数 145千  
印 张 6  
书 号 ISBN 978-7-5472-6464-5  
定 价 32.00元

# 前言

PREFACE

古龙说：“有人的地方，就有江湖。”

在武侠世界里，侠客们依靠武功行走江湖；在现实世界里，不少人要靠语言纵横天下。现今人与人之间彼此的依存度越来越高，作为沟通与协调的重要手段——语言，也就愈发显得重要起来。

每个正常人，从咿呀学语起，到寿终正寝止，几十年的光阴中，不知道要说多少话。朱自清在《说话》一文中说：“人生不外言动，除了动就只有言，所谓人情世故，一半儿是在说话里。”我们天天说话聊天，不见得就熟能生巧，个个练出好口才。许多人说了一辈子话，也没有说好过几句话；而一些人仅凭几句话，千百年来就可让人津津乐道。

语言是思想的衣裳，如何将语言裁剪成美丽得体的衣裳“秀”出靓丽的你，是每一个现代人都需要修炼的功夫。高明的语言“裁缝”，给人带来的不仅仅只是沟通的顺畅，还能给人带来自信与融洽的人际关系。一个人在别人面前、在众人面前，若能够清晰准确、生动形象地表达出自己的思想和意念，这个人的自信心必定会大增，性格也会越来越温煦与美好。

三寸之舌，强于百万雄兵；一人之辩，重于九鼎之宝。语言的力量是巨大的，会说话是一门学问，说话有分寸更是一种修养。尤其是在今天这个充满竞争的社会，我们常会发现，那些擅于言辞的人更容易赢得别人的喜欢，更容易获得别人的帮

## 2 让 人 生 赢 在 语 言 上

助。但如果真要比能力、专业技能，谁胜过谁那也未必呢。所以，不得不承认在当下，语言成了人们的一项有利优势，它能让你行于人前，走向成功。

# 目录

## CONTENTS

第一章 语言，决定了一个人的成败 .....	1
如今已不是“沉默是金”的年代 .....	2
一个人的成功离不开说话 .....	4
善于言辞的人总是充满自信 .....	6
好口才可以赢得更多的机遇 .....	8
善于言辞是一种竞争力 .....	10
人才离不开口才 .....	12
会说话的人福从口出 .....	14
谈吐是一个人的外在气质 .....	17
第二章 怎么说，别人才愿意听 .....	21
注意礼节是谈话的基本 .....	22
不要打断别人说话 .....	24
怎么插话才不失礼 .....	26
不要冷落在场的人 .....	28
不同的语气会有不同的意思 .....	30
说话要说到点子上 .....	32
话出口前先经大脑过一遍 .....	35
说话的过程注意停顿 .....	37
在什么“地儿”说什么话 .....	39

## 2 让人生赢在语言上

让“忠言”不再逆耳 .....	41
真诚赞美更能打动人 .....	44
第三章 善于言辞，在人际交往中左右逢源 .....	47
人际交往离不开口才 .....	48
善于言辞为你赢得好人缘 .....	50
巧妙打破聊天的尴尬局面 .....	52
从“共同点”开始聊起 .....	54
如何激起对方开口的欲望 .....	56
提问，让沟通更顺畅 .....	58
人际交往少不了会打圆场 .....	60
第四章 求职有道，看你怎么说 .....	63
让自我介绍成为一场好的开场白 .....	64
用什么打动面试官 .....	66
一问一答有技巧 .....	68
话不可说太“大” .....	71
幽默感也是一种竞争力 .....	73
那些面试不能说的话 .....	75
谈薪水问题有技巧 .....	77
第五章 如何跟领导有效沟通 .....	79
主动和领导交流 .....	80
汇报工作是一种交流方式 .....	82
赞美领导有讲究 .....	84
领导的玩笑可不能乱开 .....	87
把决定权让给领导 .....	89
向领导建议要注意方式 .....	91

巧妙地指出领导的错误 .....	93
善于言辞有利于自我提升 .....	95
第六章 怎样与同事顺畅沟通 .....	97
办公室的说话之道 .....	98
会说的人总是更容易融入环境 .....	101
口头上的胜利占不得 .....	103
实话实说常常不讨好 .....	105
管好自己的嘴巴 .....	108
不做办公室里的“小喇叭” .....	111
巧言应对流言蜚语 .....	113
说对话让同事乐于帮助你 .....	115
第七章 跟下属沟通的艺术 .....	117
开好周例会，管理轻松一半 .....	118
一对一沟通，及时解决问题 .....	120
指示不要太详细，八分即可 .....	122
用好人称代词，拉近上下距离 .....	124
多讲小故事，少说大道理 .....	127
用好表扬，激励下属成长 .....	131
用对批评，鞭策下属成长 .....	133
提高说服力，让下属打心底服你 .....	139
第八章 优秀的业绩离不开“说” .....	143
善于言辞有助于提升业绩 .....	144
打好招呼是推销的第一步 .....	146
说得“好听”可以改变顾客的态度 .....	148
拉近距离，再谈“买卖” .....	150

## 4 让人生赢在语言上

让顾客对你感兴趣 .....	153
诚实的话更能打动人心 .....	155
给“买卖”注入感情色彩 .....	158
诱导出客户的需求 .....	160
第九章 拒绝别人不为难，关键在于“说” .....	163
学会说“不”很重要 .....	164
怎么说出那个“不”字 .....	167
拒绝上司有办法 .....	170
拒绝别人千万不要让对方难堪 .....	173
含混不清的拒绝要不得 .....	175
幽默是轻松的拒绝方式 .....	178
抓住时机说“不” .....	181
借“别人的意思”来拒绝 .....	183

## 第一章

# 语言，决定了一个人的成败

在今天这个充满竞争的社会，一个人能否成功，不仅取决于他所掌握的知识，还离不开他的表达能力。在生活 and 工作中，我们每天都要跟各种各样的人打交道，这就要求我们不仅要会做事，更要善于言辞。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。”他甚至断言：“发生在成功人物身上的奇迹，一半是由口才创造的。”

## 如今已不是“沉默是金”的年代

在今天这个充满竞争的时代，人人都会通过努力表现自己来为自己争取机会。面试时，需要用语言表现自己的优势；开会时，需要用语言表达自己的见解；人际交往中，需要用语言来为自己赢得人脉；商业谈判中，需要用语言为自己赢得成功……不管是哪一方面，都离不开“说话”。今天的时代，各个方面都离不开信息交流，人们对一个人的了解最主要的就是来自被了解者的语言，有高超的当众讲话水平就能体现一个人的知识水平、阅历经验等综合素质。一个沉默寡言的人，别人是不会在意，也无法了解的。

因此，生活在现代社会中的每一个人必须借助语言来体现自己。虽然说“沉默是金”自古以来就是被人们颂扬的品德，但是在今天，一个人如果只会死干事而完全不善言辞、笨嘴笨舌的，这样是不利于做好本职工作的。在现实生活中，适度的沉默可以，但一味地认为沉默是金的话，就有失偏颇了。不善言辞的人虽然可以用沉默来避免暴露自己的缺点，但是他只要一开口立刻就会露出破绽，所以，如果你想要获得成功就必须培养自己说话的技巧。

一代宗师徐悲鸿，他人生中的机遇很多是用语言赢得的。1916年21岁的他报考复旦大学，校长召见新生时，其优雅的谈吐给校长留下了深刻印象，认为徐悲鸿是可造之才，后给予诸多勉励与帮助。1920年他留学法国时，在一次茶话会上被介绍给法国当时最大的画家达仰·布佛莱。久慕大名的徐悲鸿当即说道：“先生！我很盼望能得到您的教诲。”一句话便让达仰感受到了这

个中国青年的诚恳朴实，立即将自己画室的地址给了徐悲鸿，嘱咐他每星期天的早晨到自己的画室去。在第一个星期天，徐悲鸿去见达仰，同达仰谈起了自己的追求和信心，达仰了解了其天赋和抱负异常欢喜，竟忘记自己已 68 岁高龄而开心地同徐悲鸿谈起 50 余年来的往事。得益于达仰的慧眼，徐悲鸿终成一代大师。

很多年轻人，因为不善言辞，因此从来不敢在众人面前发表任何讲话，这样，他都不给别人了解他的机会，怎么能让别人知道他其实是一个有才华的人呢？也有很多年轻人，认为表现自己便是好出风头，于是他们选择默默无闻。一个人，如果不“现”出自己的才华，别人就不会了解你的能力，你也就不免产生“大材小用”或是“怀才不遇”的感愤。虽说是金子总会发光，但是在人才辈出的今天，你敢肯定你的光芒不会被别人掩盖吗？在今天这个社会，如果一个人还秉承“沉默是金”的原则，那么他的此生也很可能就默默无闻了。

语言是思想的外化，是必不可少的交际工具。我们要在这个世界上生活、建设和发展，就没有一天能离得开语言。因此，一味奉行“沉默是金”，乃是一种消极的人生状态，善于说话才是一种积极的人生态度。

## 一个人的成功离不开说话

古希腊著名的寓言大师伊索，相传他年轻时在某贵族家当过奴仆。有一次，主人设宴，来者多是哲学家。主人令伊索备办最好的酒菜待客，伊索却专门收集了各种动物的舌头，办了个“舌头宴”。开餐时，主人大吃一惊，问道：“这是怎么回事？”伊索答道：“您吩咐我为这些尊贵的客人办最好的菜，而舌头是引导各种学问的关键，对于这些哲学家来说，‘舌头宴’不就是最好的菜吗？”客人听了，个个发出赞赏的笑声。主人吩咐伊索说：“那我明天要再办一次酒席，菜要最坏的。”次日，开席上菜时，依然是舌头。主人见状，大发雷霆，斥问伊索缘由，伊索不慌不忙地回答：“难道一切坏事不是从口中出来的吗？舌头不仅是最好的东西，同时也是最坏的东西啊！”主人听后，虽然恼羞不已，但也无话可驳。

虽然这则关于伊索的故事是否属实我们无从得知，但它所含的寓意却如真理一般——说话对人类来说具有无法估量的巨大作用。西方一位哲人曾经说过：“世间有一种成就可以使人在短时间内完成伟业，并获得世人的认识，那就是讲话能够令人喜悦的能力。”由此可见，拥有一张善于言辞的嘴是多么重要。

在今天这个充满竞争的社会，一个人能否成功，不仅取决于他所掌握的知识、拥有的能力、做事的经验，同时还离不开说话的能力。生活在社会中，我们每天都要跟各种各样的人打交道。曾有学者估算过，一个人平均每天要说 18000 个词语。这么算起来，每个人每天要说很多话，而且越是能办事、越是办事多的人，说话肯定就越多。如果一个人想要在社会中有一番成就，就

不仅要会做事，更要善于言辞。

纵观历史上众多的名人以及当今社会的成功人士，大多都是善于言辞之人。越来越多的人逐渐认识到：说话、演讲的能力已成为现代人必须具备的重要能力之一，更是创造型、开拓型人才的必备素质。因为现实生活中有很多有着优异才华的人，因缺乏说话方面的才能，更因为不懂得学习和锻炼，丧失了很多机会。因此，具备优秀的说话能力，是今日讲求竞争力的必备才能之一，是迈向成功的重要法宝。

一个人事业的成功与否离不开说话。善于言辞的可以获得别人的同情、帮助，与人合作，受到他人的赞赏。在现代社会，善于言辞能够让我们在任何场所、任何时候都备受瞩目，能够让我们时常处于优势地位，能够让我们在调整周围人际关系和经济关系的过程中更得心应手，心想事成。如今，善于言辞既是一种技艺，同时更是“闯天下”的本领。

## 善于言辞的人总是充满自信

不难发现，那些能在众人面前滔滔不绝地讲话的人，私下里也是一个充满自信的人。曾经有人做过一个调查，想搞清楚人们进行口才训练的原因和内心愿望是什么，调查的结果惊人的一致——大多数人的内心愿望与原因基本是一样的，他们是这样回答的：“当人们要我站起来讲话时，我觉得很不自在，很害怕，使我不能清晰地思考，不能集中精力，不知道自己要说的是什么。所以我的最大愿望就是可以在公众面前自信、泰然地发表自己的观点，且逻辑清晰，内涵丰富，让人折服。”

虽然这两者之间没有必然的因果关系，但事实上有强烈自信心的人，一般来说都是能言善辩的人。因为良好的说话能力可以增强一个人的自信心，而一个人的谈吐又是自信的外在表现。

“人是善于言辞的动物。”在生活中，随时都会有让你讲话的时候，每个人的内心深处也都希望有展现自己、向大家发表观点、看法的机会。但是，有不少人总是带有很强的自卑感、信心不足。其实，信心和胆量是可以通过锻炼培养的。

我们每个人都想做一个出色的人，希望获得他人的好评，希望自己在他人心中树立高大的形象，而要想受人欢迎，必须先让人了解自己。适当地表现自己，会让自己充满信心和力量，这种力量又会促进我们更加地完善自己。

一个善于言辞的人，会因为自己良好的语言表达能力，总是能够备受瞩目，所以，总是可以在众人面前自信满满。虽然说，一个人要想充满自信，首先要对自己有信心，但是不得不承认的是，大多数人的信心都是来源于别人的肯定。这也就是为什么口

才好的人总是能够充满自信，而那些不善言辞，口才不好的人难免自卑。

因此，如果一个人想让自己充满信心，首先可以通过加强自己的口才能力，让自己能在公众面前发表讲话，大胆表现自己，从而慢慢树立起自信。

## 好口才可以赢得更多的机遇

机遇对于一个人是否成功起着重要的作用。有时一次机遇，就可以改变一个人的人生轨迹。有句话说：机会面前人人平等。但事实上却并非如此。因为我们的生活中常常不乏这样的事情出现：一次不同的机遇造就了不一样的人生，从而拉开了人与人之间在生活、事业上的差异。但为什么有的人得到了机遇而有的人没有呢？有时就取决于一个人口才的好坏，一副好的口才可以让一个人赢得更多的机遇。

当今社会，是一个充满挑战和竞争的社会。俗话说“七分本事，三分机遇”。在竞争中，谁把握了机遇，谁就把握住了走向成功的密码。机遇稍纵即逝，能否抓住机遇非常重要。有句话叫“机会都是人自己创造的”。我们常常看到那些名人、成功人士，看似是被机遇垂青，在很大程度上其实是通过自己争取到的。我们时常幻想着机遇能从天而降，实际上让机遇主动找自己并不是天方夜谭，不少名人就是依靠自己优秀的口才，从一些细节入手，创造了不少常人看似“让机遇找自己”的神话。

有这样一个故事：某公司要招考一位打字员。初试圈定了两名，最后面试时再决定录用其中一人。这两人一位是华裔，一位是西班牙人。她们打字能力是：西班牙小姐每分钟可打30字，华裔小姐每分钟可打70字。但是，考完之后，这位传统的中国女子，安静地等在门外，而西班牙小姐却径直闯进经理的办公室。她声称自己打字技术一向快速准确，只是当时太紧张了，没考好，但是这份工作对她非常重要，她非得到不可。结果，西班牙小姐被录用了。而那位打字技巧高于西班牙人的华裔小姐却在